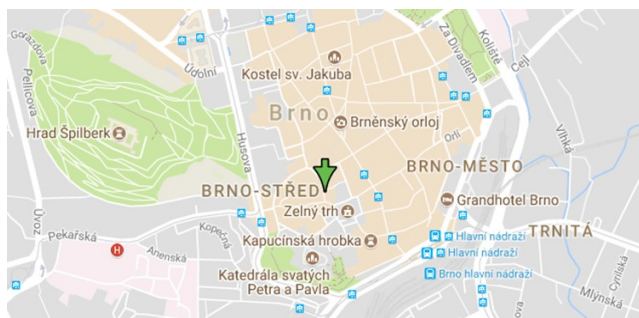




Svaz tělesně postižených
v České republice z. s.
krajská organizace
Jihomoravského kraje
Mečová 5, 602 00 Brno



Vydávání zpravodaje Paprsek finančně
podporují JMK a Statutární město Brno

jihomoravský kraj

B | R | N | O

Z obsahu:

- *Otázka týdne*
- *Invalidní důchod 2026: Kdo má nárok a nová kalkulačka*
- *Kolik peněz lidé ztratí: Začalo omezení výpočtu starobních a invalidních důchodů*
- *Opakovaná evidence na pracáku se zpřísnila. Kdy nedostanete celou podporu?*
- *Na odvolání proti rozhodnutí o superdávce je 30 dní. Pozor na fikci doručení*
- *Sabba*
- *Víte, že....*
- *O nás*

Otázka týdne

Co obnáší geriatrická péče a komu je určena?

Odpověď

Geriatrie je samostatný lékařský obor, který se zabývá specifickými zdravotními problémy spojenými se stárnutím s cílem komplexního přístupu v péči o fyzické i duševní zdraví těchto pacientů zohledňujícího jejich sociální situaci. Zaměřuje se na posouzení funkčního stavu seniora, diagnostiku, léčbu a celkovou péči o pacienty vyššího věku (obvykle nad 65 let) a také prevenci rozvoje tzv. geriatrických syndromů. Rozhodující není kalendářní věk, ale celkový zdravotní stav pacienta. Geriatrická péče se týká především pacientů, kteří trpí četnými chronickými nemocemi, vykazují projevy tzv. stařecké křehkosti vedoucí k poklesu soběstačnosti a kteří potřebují obvykle koordinovanou zdravotně-sociální péči. Lékař specializující se na tento obor se nazývá geriatr, v žádném případě ale nenahrazuje praktického lékaře, jenž řeší běžné nemoci, očkování atp.

Kdo je geriatrický pacient?

Geriatrický pacient je člověk, u něhož se kvůli chronickým onemocněním ve vyšším věku a v souvislosti s projevy geriatrických syndromů zhoršují schopnosti zvládat běžné denní situace. Je to také osoba, která je ohrožena náhlým zhoršením celkového zdravotního stavu. Tělo už hůře reaguje na změny, obtížněji se přizpůsobuje a snáší fyzickou i psychickou zátěž. Proto se geriatrie nezaměřuje pouze na léčbu jednotlivých nemocí, ale na celkový zdravotní stav, soběstačnost a kvalitu života pacienta. Většinu geriatrických pacientů tvoří osoby nad 65 let, které často trpí více dlouhodobými nemocemi současně. Nejčastěji se jedná o kardiiovaskulární, neurologická a metabolická onemocnění. Patří sem ale i pacienti s onemocněním trávicího traktu či ledvin, psychiatrickými diagnózami, onkologickými onemocněními, kožními chorobami (běrcovými vředy, proleženinami), pacienti po operacích, úrazech, s kloubními náhradami či nemocemi pohybového aparátu.

Jaké zdravotní problémy geriatrie řeší?

Starší pacienti bývají ohroženi tzv. geriatrickými syndromy, tedy zdravotními potížemi, které vznikají z různých příčin a mají obvykle dlouhodobý průběh. Mezi tyto problémy patří například celková křehkost, svalová slabost, poruchy rovnováhy a špatná koordinace pohybů, v jejichž důsledku dochází k častým pádům a úrazům, nedostatečná výživa, dehydratace, inkontinence, poruchy spánku, ale také zhoršení paměti, demence nebo depresivní stavy. U těchto pacientů je také zvýšené riziko nadměrného užívání léků, v jehož důsledku dochází k projevům nežádoucích účinků a lékových interakcí. Geriatrickí pacienti jsou ohroženi i rizikem opakované hospitalizace. Jmenované problémy se často vzájemně ovlivňují. Geriatrie přistupuje k pacientovi komplexně a hodnotí nejen jeho fyzický stav, ale také psychické zdraví, schopnost zvládat každodenní činnosti a sociální podmínky, ve kterých žije. Cílem je navrhnout individuální péči, lékařskou i ošetrovatelskou, jež odpovídá skutečným potřebám pacienta a pomáhá mu udržet co nejvyšší kvalitu života. Geriatrická péče může probíhat ambulantně nebo na specializovaném oddělení v nemocnici.

Dokončení na str. 10

Invalidní důchod 2026: Kdo má nárok a nová kalkulačka.

Gabriel Pleska | rubrika: Když se řekne | 13. 1. 2026

Minimální procentní výměra invalidního důchodu nerostla od roku 1996. Letos se invalidní penzisté konečně dočkali zvýšení. Projděte náš přehled, kdo má na invalidní důchod nárok a za jakých podmínek. Orientační výši invalidního důchodu propočte rychlá kalkulačka.

Invalidní důchod slouží k tomu, aby člověk, který kvůli špatnému zdravotnímu stavu nemůže částečně nebo vůbec pracovat, měl aspoň nějaký příjem.

Samotné špatné zdraví ale ke získání invalidního důchodu nestačí. Kdo chce invalidní důchod brát:

- ⇒ musí být uznán invalidním (v prvním až třetím stupni invalidity)
- ⇒ musí splnit potřebnou dobu účasti na důchodovém pojištění (podmínka neplatí pro lidi, kteří se invalidními stanou po pracovním úrazu nebo kvůli nemoci z povolání)
- ⇒ nesmí mít nárok na starobní důchod
- ⇒ musí být mladší 65 let

Probereme si to všechno podrobněji. Povíme si, proč se invalidní důchody letos zvyšují, a kdo si chce jenom spočítat, jaký by měl invalidní důchod, kdyby mu ho teď přiznávali, může rovnou skočit na kalkulačku invalidního důchodu pro rok 2026.

Jaké jsou podmínky, aby byl člověk uznán invalidním?

Základním předpokladem pro přiznání invalidního důchodu je, že vás posudkový lékař Institutu pro posuzování zdravotního stavu (do něj se přeměnila posudková služba České správy sociálního zabezpečení) uzná invalidním v jednom ze tří stupňů.

O tom, který ze tří stupňů to bude, rozhoduje pokles pracovní schopnosti, tedy schopnosti vykonávat výdělečnou činnost odpovídající tělesným a duševním možnostem, vzdělání, zkušenostem a znalostem.

Za invalidního doktor člověka uzná, jestliže jeho pracovní schopnost klesne přinejmenším o 35 procent. Hranice dalších stupňů invalidity jsou 50 a 70 procent. Přehledně to tedy vypadá takto:

- ⇒ invalidita 1. stupně: pokles pracovní schopnosti o 35 až 49 procent
- ⇒ invalidita 2. stupně: pokles pracovní schopnosti o 50 až 69 procent
- ⇒ invalidita 3. stupně: pokles pracovní schopnosti o 70 a více procent

Jak dlouho musí člověk platit důchodové pojištění, aby dostal invalidní důchod?

Ani pokles pracovních schopností ale nestačí, pokud člověk nesplní další z podmínek: dostatečně dlouhou účast na důchodovém pojištění.

Výjimku z pravidla má ten, kdo se stane invalidním následkem pracovního úrazu nebo nemoci z povolání – doby pojištění se v jeho případě nezkušují.

Dávky pro zdravotně postižené v roce 2026. Kdo má nárok a jak žádat

Důchodové pojištění je jedna ze složek sociálního pojištění. To za každého zaměstnance odvádí zaměstnavatel a osoby samostatně výdělečně činné (živnostníci a další

podnikatelé) si ho platí samy. Zjednodušeně by se dalo říct, že je tedy pro přiznání invalidní penze potřeba odpracovat dostatečný počet let, ale není to přesné. Existují ještě takzvané náhradní doby pojištění, o kterých si více povíme dál.

Minimální doba důchodového pojištění pro získání invalidního důchodu se liší podle dosaženého věku:

Věk	Minimální doba účasti na důchodovém pojištění
do 20 let	míň než 1 rok
20 až 22 let	1 rok
22 až 24 let	2 roky
24 až 26 let	3 roky
26 až 28 let	4 roky
nad 28 let	5 let

U lidí starších 28 let se navíc zkoumá, jestli potřebných pět let doby pojištění nasbíraly během posledních deseti let před vznikem invalidity. Komu je více než 38 let a nezískal v posledních deseti letech pět let pojištění, může splnit ještě alternativní podmínku: že v období posledních dvaceti let před vznikem invalidity získal deset let pojištění.

Co jsou náhradní doby pojištění?

Jak už jsme řekli výš, za dobu důchodového pojištění se počítají i některá období, kdy člověk důchodové (sociální) pojištění neplatil, říká se jim náhradní doby pojištění.

Jde o období, kdy za vás sociální pojištění neodváděl zaměstnavatel (nepracovali jste). Nebo jste si ho jako OSVČ nehradily samy, přesto se na ně zákon dívá jako na odpracované. Jde například o:

- ⇒ péči o dítě do čtyř let věku,
- ⇒ péči o blízkého závislého na péči,
- ⇒ pobírání invalidního důchodu pro třetí stupeň invalidity,
- ⇒ doba evidence na úřadu práce, po kterou náležela podpora v nezaměstnanosti,
- ⇒ doba evidence na úřadu práce při probíhající rekvalifikaci,
- ⇒ doba evidence na úřadu práce, pokud nenáležela podpora v nezaměstnanosti nebo neprobíhala rekvalifikace – maximálně se přiznávají tři roky a z toho do 55 let věku nejvýše jeden rok,
- ⇒ výkon základní vojenské služby,
- ⇒ studium na střední, vyšší odborné a vysoké škole před rokem 2010, konkrétně prvních šest let studia po dosažení plnoletosti.

Zákon pamatuje i na toho, kdo se stane invalidním před osmnáctými narozeninami, a proto nemůže doby pojištění splnit. Invalidní důchod ale na základě takzvané invalidity z mládí může získat jen ten, kdo je invalidní v nejtěžším, tedy třetím stupni.

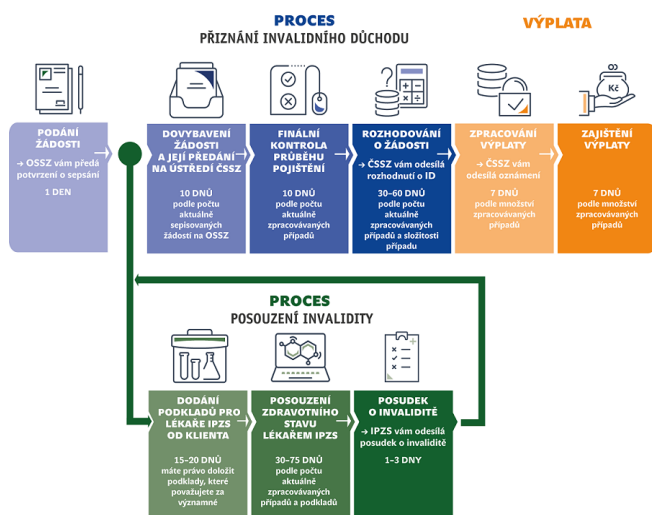
Doby pojištění ze zaměstnání či podnikání by měla sociálka mít. Jí se ostatně to pojištění platí, náhradní doby ale možná budete muset dokazovat: není od věci mít připravený rodný list dítěte, když se má započítat péče o dítě do čtyř let věku, potvrzení o studiu nebo vojenskou knížku.

Řízení o přiznání invalidní penze nejčastěji prodlužuje prokazování zdravotního stavu. Přichystejte si taky rovnou dokumentaci od lékařů, tedy lékařské nálezy z vyšetření, která jste absolvovali, ať je můžete osobně předložit nebo elektronicky přiložit.

Jak se počítají invalidní důchody a proč se letos tolik zvyšují?

Kromě počtu odpracovaných let a toho, kolik člověk platil na důchodovém pojištění, rozhodne o výši invalidního důchodu takzvaná dopočtená doba. Tedy doba, která člověku od vzniku invalidity chybí do důchodového věku.

Ovšem pozor: při výpočtu dopočtené doby neberou úředníci v potaz vždy váš důchodový věk. Počítá se s věkem platným pro bezdětné ženy stejného data narození, který se od důchodového věku muže nebo ženy s dětmi často liší – napoví naše kalkulačka věku odchodu do důchodu.



Dopočtená doba ovlivňuje jen výpočet důchodu, nehraje roli při posuzování nároku na něj – nemá vliv na získání potřebných dob pojištění.

Dopočtená doba ale nepočítá vždy plná. Případně se s ní nepočítá vůbec, pokud:

- ⇒ invalidita vznikla následkem úmyslného poškození zdraví, které si pojištěnec způsobil nebo nechal způsobit,
- ⇒ poškození zdraví pojištěnce vzniklo jako následek jeho úmyslného trestného činu.

Invalidní důchod má dvě složky: základní a procentní výměru.

1. Základní výměra je pro všechny stejná – v roce 2026 dělá 4900 korun (v roce 2025 byla 4660 korun)
2. Procentní výměra závisí na počtu odpracovaných let, průměru hrubých výdělků a stupni invalidity. Procentní výměra má navíc od letoška stanovené minimum, pod které nesmí klesnout. Pokud je nižší zvyšuje se automaticky na úroveň tohoto minima:
 - ⇒ Procentní výměra invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně musí být v roce 2026 nejméně 4900 Kč.

- ⇒ Procentní výměra invalidního důchodu pro invaliditu druhého stupně musí být v roce 2026 nejméně 2450 korun.
- ⇒ Procentní výměra invalidního důchodu pro invaliditu prvního stupně musí být v roce 2026 nejméně 1634 korun.

Ještě loni přitom byly stropy minimální výměry podstatně nižší: 770 korun pro třetí, 385 korun pro druhý a 257 korun pro první stupeň invalidity. Na 770 korunách se držely od roku 1996 – navzdory tomu, jak za tu dobu rostly mzdy i ceny úplně všeho.

Co se stane s invalidním důchodem, když se změní stupeň invalidity?

Invalidní důchody se jednak mění samy od sebe s pravidelnou každoroční valorizací penzí. Kdykoli se ale invalidní důchod může změnit v návaznosti na změnu zdravotního stavu a stupeň přiznané invalidity.

Když se podle posudku lékaře změní stupeň invalidity, stanoví se nová výše procentní výměry invalidního důchodu pomocí předem daných koeficientů.

Když se stupeň invalidity zvyšuje, přepočítací koeficienty vypadají takhle:

- ⇒ Když se dostanete z 1. do 2. stupně, zvýší se procentní výměra o 1,5násobek.
- ⇒ Když se dostanete z 2. do 3. stupně, roste procentní výměra o dvojnásobek.
- ⇒ Když se zdravotní stav výrazně zhorší a dostanete se z 1. stupně invalidity rovnou do 3., zvyšuje se procentní výměra o trojnásobek.

Postupuje se výhradně podle koeficientů, v procentní výměře už se tedy nezohledňuje výše vašich výdělků v době, kdy už jste invalidní důchod v 1. nebo 2. stupni pobírali.

Koeficienty jsou stanoveny i pro situaci, kdy se zdravotní stav naopak zlepšil:

- ⇒ Když jdete z 2. stupně do 1., sníží se vám procentní výměra na dvě třetiny původní výše (koeficient je 0,6667).
- ⇒ Když jdete z 3. stupně do 2., sníží se procentní výměra na polovinu (koeficient je 0,5).
- ⇒ A pokud byste skočili z 3. rovnou do 1. stupně, klesne vaše procentní výměra na třetinu původní částky (koeficient 0,3333).

Můžu při invalidním důchodu pracovat?

Pokud jde o přivýdělek k invalidnímu důchodu, je dobré pamatovat na několik pravidel. Kdo pracuje moc, je podezřelý. Řečeno úředně: rozsah pracovní aktivity by měl odpovídat snížené pracovní schopnosti.

Doporučuje se většinou pracovat na zkrácený, tedy poloviční nebo čtvrtinový úvazek. Plné pracovní nasazení by mohlo vést k přezkumu zdravotního stavu snížení stupně invalidity. Pokud jde o výši výdělků, žádný limit neplatí.

Lidé v prvním a druhém stupni invalidity by měli o práci vysloveně usilovat. Doba v invalidním důchodu se jim totiž na rozdíl od doby s invaliditou ve třetím stupni nepočítá jako náhradní doba pojištění potřebná pro získání nároku na starobní důchod.

Za náhradní dobu pojištění se v omezeném rozsahu počítá i doba v evidenci nezaměstnaných na úřadu práce.

Jak požádat o invalidní důchod?

Žádost o invalidní důchod se podává na okresní správu sociálního zabezpečení. Lze to učinit fyzicky nebo elektronicky.

Pokud chcete žádost podávat přímo na sociálce, pak úřad doporučuje objednat se přímo na určitý termín a čas. A taky si nějaký čas na podání žádosti vyhradit, není to na pár minut.

Pokud se vzhledem ke špatnému zdravotnímu stavu nemůžete dostavit osobně, může ji za vás na správu sociálního zabezpečení donést někdo z rodiny, ale bude potřebovat váš písemný souhlas a taky potvrzení od lékaře, že zdravotní stav vám návštěvu na úřadě neumožňuje.

Žádost o invalidní důchod je možné podat taky elektronicky přes ePortál České správy sociálního zabezpečení.

Při podávání žádosti o invalidní důchod budete muset prokázat svou totožnost, pokud budete žádat na úřadě, tak občanským průkazem nebo pasem, online některou digitální identitou (bankovní identitou, datovou schránkou, eObčankou, mobilním klíčkem k eGovernmentu...)

Doby pojištění ze zaměstnání či podnikání by měla sociálka mít. Jí se ostatně to pojištění platí, náhradní doby ale možná budete muset dokazovat: není od věci mít připravený rodný list dítěte, když se má započítat péče o dítě do čtyř let věku, potvrzení o studiu nebo vojenskou knížku.

Řízení o přiznání invalidní penze nejčastěji prodlužuje prokazování zdravotního stavu. Přichystejte si taky rovnou dokumentaci od lékařů, tedy lékařské nálezy z vyšetření, která jste absolvovali, ať je můžete osobně předložit nebo elektronicky přiložit.

Co když mi invalidní důchod nepřiznají nebo mi přiznají nižší stupeň?

Pokud člověk žádá o invalidní důchod, ale zamítnou mu ho nebo mu přiklepnou nižší stupeň invalidity, proti rozhodnutí může do 30 dní podat námitku. Ta se podává na Českou správu sociálního zabezpečení, která věc přezkoumá a vydá další rozhodnutí.

Když to není ke spokojenosti žadajícího, nezbyváá než žaloba ke krajskému soudu. Řízení ve věcech důchodového pojištění je osvobozené od správních poplatků, bez ohledu na to, jak nakonec soud rozhodne.

Zdroj: <https://www.penize.cz/invalidni-duchod/483934-invalidni-duchod-2026-kdo-ma-narok-a-rychla-kalkulacka>

Kolik peněz lidé ztratí: Začalo omezení výpočtu starobních a invalidních důchodů.

David Budai 28.1.2026

Od začátku ledna 2026 platí nový postup pro výpočet starobních a invalidních důchodů. Snižuje se zápočet výdělků a dob pojištění, které ovlivňují výši důchodů. Noví důchodci tak musí počítat s důchodem nižším o několik desítek až stovek korun.

Součástí důchodové reformy schválené v roce 2024 je i nový mechanismus, který omezuje výpočet nově přiznávaných starobních a invalidních důchodů. Růst důchodů bude v následujících 10 letech zpomalovat a první vlna začala už v roce 2026.

Každý důchod se skládá ze základní výměry ve výši 4 900 Kč a procentní výměry, která zohledňuje zásluhovost. Při výpočtu procentní výměry hrají roli předchozí výdělků a získané doby důchodového pojištění, a jejich zápočet se nyní bude postupně snižovat. Výpočet nových starobních a invalidních důchodů kvůli tomu bude v dalších letech vždy méně výhodný při srovnání s předchozím rokem.

Neznamená to, že by nové důchody klesaly nebo byly nižší než ty stávající. Důchody se budou nominálně zvyšovat i nadále, protože jejich růst automaticky posouvá nahoru každoroční zvyšování redukčních hranic i důchodových koeficientů.

Samotný růst ale bude pomalejší a čím později bude důchod přiznán, tím větší finanční dopad budoucí důchodce pocítí. Mechanismus snižování naplno naběhne v roce 2035, od té doby už by měl výpočet důchodů zůstat stejný. Není ovšem vyloučeno, že do důchodové legislativy související s výpočtem ještě zasáhne současná nebo budoucí vláda.

Jak se mění výpočet důchodů od roku 2026

Snižování zápočtu dob pojištění a výdělků bude probíhat následujícím způsobem:

⇒ **Starobní důchody a invalidní důchody 3. stupně**
Zápočet výdělků do 1. redukční hranice se postupně sníží ze 100 % na 90 %. Od ledna 2026 se počítá 99 % a následně každý další rok dojde ke snížení o další 1 %. Zápočet dob pojištění se postupně sníží z 1,5 % na 1,45 %. Od ledna 2026 se počítá 1,495 % za každý rok pojištění a každý další rok dojde ke snížení o další 0,005 %.

⇒ **Invalidní důchody 2. stupně** – Omezení zápočtu výdělků a dob pojištění bude stejné jako u invalidního důchodu 3. stupně. Vypočte se tedy procentní výměra jako u invalidního důchodu 3. stupně a následně se **sníží na polovinu**.

⇒ **Invalidní důchody 1. stupně** – Omezení zápočtu výdělků a dob pojištění bude stejné jako u invalidního důchodu 3. stupně. Vypočte se tedy procentní výměra jako u invalidního důchodu 3. stupně a následně se **sníží na třetinu**.



Modelové propočty ukazují, že důchody vypočítané podle nových pravidel mohou být každý rok nižší až o stovky korun ve srovnání se stavem, který platil před účinností reformy.

Konkrétně pro rok 2026 vychází celkové poklesy u starobních důchodů a invalidních důchodů 3. stupně na 150 až 250 Kč. Záleží na výši výdělků a dob pojištění, přičemž platí, že čím vyšší důchod, tím vyšší je i finanční dopad. V případě invalidních důchodů 2. stupně dosahuje snížení 70 až 120 Kč a u invalidních důchodů 1. stupně jde řádově o 50 až 80 Kč.

Postupný náběh mechanismu

Zatímco v prvním roce není finanční dopad natolik zásadní a viditelný, v následujících letech se bude efekt snižování zápočtu výdělků a dob pojištění kumulovat. V tuto chvíli ještě nedokážeme spočítat přesné částky pro roky 2027, 2028 a později, nicméně vezměme si příklad starobního důchodu při předpokladu, že finanční efekt v následujících letech bude podobný.

V roce 2026 je starobní důchod zhruba o 200 Kč nižší ve srovnání se stavem před reformou, v roce 2030 už to však bude 1 000 Kč. Když si to vynásobíme 12 splátkami důchodu během roku, dostaneme se na docela významnou částku.

Pokud nedojde ke změně vzorce a proběhne všech 10 vln snižování, budou v roce 2035 nové starobní a invalidní důchody zhruba o 8 až 10 % nižší ve srovnání se vzorcem před reformou. Zároveň dojde ke snížení náhradového poměru přibližně o 3 %. Životní úroveň nových důchodců se tedy sníží a dopad bude tím větší, čím později bude důchod přiznaný.

Zajímají vás konkrétní modelové výpočty, o kolik přesně budou nové důchody nižší ve srovnání se stavem před reformou? Prostudovat si můžete, jaký bude finanční dopad na starobní důchody <https://medium.seznam.cz/clanek/david-budai-zacina-snizeny-vypocet-duchodu-kolik-penez-lide-ztrati-v-prvni-vlne-a-pozdeji-222575>, a invalidní důchody <https://medium.seznam.cz/clanek/david-budai-zacina-snizeny-vypocet-invalidnich-duchodu-spocital-jsem-o-kolik-penez-lide-prijdou-v-prvni-vlne-231747>

Otázka zrušení nových omezených výpočtů

Část budoucích důchodců nyní zajímá, jak se k novým pravidlům pro výpočet důchodů postaví nová vláda Andreje Babiše. V průběhu projednávání reformy i před volbami totiž od opozičních hnutí ANO a SPD zaznívala směrem k reformě kritika a jejich představitelé naznačovali, že příjmenším část změn zruší.

V současné době to ale nevypadá, že by se konkrétně zpomalovací mechanismus měl zcela zrušit. Vláda nemá tuto prioritu ve svém již schváleném programovém prohlášení a o tomto kroku zatím veřejně nehovořil ani nový ministr práce a sociálních věcí Aleš Juchelka.

Cílem vlády je zejména vrácení valorizace důchodů do stavu před reformou, aby se při výpočtu zohledňovala důchodcovská inflace a polovina růstu reálných mezd, a také zavedení věkové valorizace od 80 let. Zároveň se má opět stanovit strop důchodového věku na 65 letech a v plánu je také rozšíření seznamu náročných profesí, které půjdou do důchodu dříve bez krácení.

Významná část změn z reformy by ale měla zůstat zachována. „Pokud se bavíme o třetí vlně změn důchodových parametrů, tam skutečně nebudeme měnit v drtivé většině nic. Tam bylo dohromady 15 parametrů, a my skutečně budeme měnit jenom to, co se týká valorizací, věku odchodu do důchodu, a budeme chtít navíc ještě věkově podmíněné valorizace,“ řekl před svým jmenováním do ministerské funkce Aleš Juchelka.

Ať už budete žádat o starobní nebo invalidní důchod, vždy si hlídejte evidenci důchodového pojištění a to, abyste v ní neměli zbytečné mezery. Rady, jak doplnit chybějící situace, si můžete přečíst v tomto návodu.

Zdroj: <https://ceskeduchody.cz/zpravy/zacalo-omezeni-vypoctu-starobnich-a-invalidnich-duchodu>

Dobrovolné důchodové pojištění a jeho zpětné doplacení v roce 2025.

David Budai 21.2.2025

Pro přiznání starobního důchodu musíte vedle potřebného věku získat také minimální doby důchodového pojištění. Můžete si ho platit dobrovolně, a to i zpětně za období v minulosti.

Pravidla jsou přísná a možnosti zpětného doplacení jsou omezené.

Doba důchodového pojištění je důležitá ze dvou důvodů. Předně je nutné splnit podmínku minimální doby pojištění, abyste měli nárok na důchod. Zároveň doba pojištění ovlivňuje výpočet důchodu. Čím více roků pojištění máte, tím více se vám do důchodu započítávají výdělků.

Pro získání starobního důchodu musíte mít:

- ⇒ 35 let pojištění pro získání řádného důchodu (případně to může být 30 let bez započítání náhradních dob).
- ⇒ 40 let pojištění pro získání předčasného důchodu.

Pokud tolik let důchodového pojištění nemáte, můžete využít možnosti pro takzvaný odložený důchod. O důchod můžete požádat o dva roky později po dosažení řádného důchodového věku, a pak stačí, abyste získali pouze 20 let důchodového pojištění, případně 15 let bez započítání náhradních dob. **Důchodový věk se ale v tomto případě vždy počítá podle mužského pohlaví, snížený věk za děti u žen se nezohledňuje.**

Dobrovolné placení pojištění

! Důchodové pojištění si můžete platit i dobrovolně, nemusíte mít výdělečnou činnost nebo se nacházet v situaci, která se počítá jako náhradní doby. K placení se můžete přihlásit u České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ), a to buď osobně na pobočce, nebo prostřednictvím tiskopisu, který je dostupný na ePortálu ČSSZ.

Bez konkrétního důvodu si můžete dobrovolné pojištění platit až 15 let, a to až do dne, který bezprostředně předchází vzniku nároku na starobní důchod. Částka dobrovolného pojištění se každý rok zvyšuje, v roce 2025 činí 3 260 Kč.

Dobrovolné pojištění mohou využívat například osoby bez zdanitelných příjmů nebo třeba studenti. Studium probíhající po roce 2010 se totiž do doby důchodového pojištění vůbec nepočítá. Je také možné si ho platit v případě, že pracujete v zemi, se kterou nemá Česká republika uzavřenou smlouvu o sociálním zabezpečení.

Zpětné doplacení pojištění

Důchodové pojištění je možné v případě potřeby doplatit i zpětně za období v minulosti. Část lidí se domnívá, že pokud jim při žádosti o starobní důchod budou chybět odpracované roky, mohou si je zpětně doplatit. Tato možnost je však omezená.

Bez jasného důvodu, který stanovuje zákon, je možné zpětně doplatit pouze 1 rok, a to v období bezprostředně předcházejícímu podání přihlášky. Pokud si tedy podáte přihlášku k dobrovolnému pojištění, můžete si najednou zaplatit 12 předcházejících měsíců.

Dále je pak možné doplatit některé životní situace, které se z nějakého důvodu nepočítají do důchodového pojištění, třeba kvůli určitým omezením. Jde o následující situace a období:

⇒ Evidence na úřadu práce (nezaměstnanost)

Zpětně období od roku 1996, nejvýše 15 let.

⇒ Studium na střední, vyšší nebo vysoké škole

v Česku nebo v cizině – Pokud je to studium uznané ministerstvem školství.

⇒ Výdělečná činnost v cizině – Práce po roce

1996, což je využitelné hlavně v případech, kdy tato práce probíhala v zemích, které nemají s Českem smlouvu o uznávání důchodového pojištění. Maximálně lze doplatit 2 roky zpětně.

⇒ Výkon dlouhodobé dobrovolnické služby

Zpětně nejvýše v rozsahu 2 let.

⇒ Činnost v České republice ve prospěch zahraničního zaměstnavatele – Zpětně nejvýše v rozsahu

2 let.

⇒ Výkon funkce poslance Evropského parlamentu – Zpětně od 19. 9. 2009 a nejvýše 15 let.

⇒ Následování manžela nebo registrovaného partnera do místa jeho vyslání k výkonu práce v zahraničí nebo k výkonu služby – Jde o diplomatické služby,

⇒ kdy životní partner či partnerka na cestě doprovází. V případě doprovodu manžela lze doplatit zpětně nejdříve od roku 2010, u registrovaného partnera (či partnera ve stejnopohlavním svazku) od roku 2015.

Výkon OSVČ – Platí pro období v režimu paušální daně, uplynula-li lhůta pro placení paušálního důchodového pojištění.

Jak je z přehledu patrné, ne vždy je doplacení možné. **Pokud například žena doprovázela svého manžela na diplomatické misi v zahraničí v 90. letech a v té době se jí neplatilo pojištění, neexistuje možnost zpětného doplacení a v evidenci jí zůstane mezera.**

Důležité je, že doplacení pojištění v minulosti probíhá v aktuální výši, jde o 3 260 Kč za měsíc.

Výše dobového pojistného nehraje roli. Pokud si tedy například chcete doplatit jeden rok pojištění, bude to v roce 2025 stát 39 120 Kč.

Zdroj: <https://ceskeduchody.cz/navody/dobrovolne-duchodove-pojištění-zpetne-doplacení-pravidla-postup-odpracovane-roky?>

Na co máte u zubaře nárok zdarma? Rentgen, ošetření kanálků a nově i bílé plomby.

Do ordinace zubního lékaře chodí většina lidí s obavami, často nejen kvůli případné bolesti, ale zároveň z toho, kolik vyšetření nebo zákrok bude stát. Ano, částky za zubní péči nejsou malé, mnoho lidí ale často vůbec netuší, co vše jim může proplatit zdravotní pojišťovna. Tady je přehledný průvodce.

Veřejné zdravotní pojišťovny v Česku hradí klientům celou řadu stomatologických ošetření, zákroků i kontrol. Které služby jsou plně propláceny, případně na ně můžete dostat finanční příspěvek, a co by vám měl zubní lékař nabídnout automaticky, aniž byste si museli připlácet za „nadstandard“?

Bílé plomby zdarma pro děti i dospělé

Od 1. ledna 2026 začal platit nový režim úhrad za **bílé plomby** v rámci veřejného zdravotního pojištění. Běžná fotokompozitní výplň (bílá plomba) je nyní plně hrazena pro dospělé i děti. U dětí a mladistvých do 18 let zůstává plný rozsah úhrad i pro kvalitnější vrstvené výplně.

U dospělých je plně hrazena nevrstvená výplň z fotokompozitu (v hodnotě 900 Kč) – jedná se v podstatě o kazy, které stomatolog zachytí včas díky **preventivním prohlídkám**. Při volbě esteticky náročnější nebo vrstvené výplně pacient doplatí rozdíl oproti základní variantě.

„Konečná částka se odvíjí od skutečného rozsahu a spotřeby materiálu, orientačně se ale bavíme o **doplatku kolem 1 000 korun**,“ říká Jan Bodnár, náměstek ředitele VZP pro zdravotní péči. Plně hrazené budou i výplně z dentálních cementů (skloionomer nebo glasionomer) a chemicky a duálně tuhnoucího materiálu.

Ošetření zubních kanálků

Další změna se týká **ošetření kořenových kanálků zubů**. U dospělých zůstává plně hrazena varianta ošetření metodou centrálního čepu, což se týká přední části chrupu až po čtyřky a pětiky. Pokud pacient nechce ošetřit kanálky touto metodou, může si zvolit jinou a zaplatit případný rozdíl.

Zdravotní pojišťovna ošetření kořenových kanálků hradí částkou 1 300 Kč. Výjimkou je pouze ošetření kanálků pod stoličkami, kde si dospělí zaplatí ošetření sami. U dětí jsou hrazeny všechny metody, a to v rozsahu celého chrupu včetně stoliček. Lékaři tak mohou zvolit nejšetrnější a nejvhodnější metodu.

Dospělí mají plně hrazenou preventivní stomatologickou prohlídku jednou ročně, děti do 18 let mají nárok i na druhou prohlídku.

Preventivní prohlídka i extrakce zubu

Podle zákona o veřejném zdravotním pojištění má dospělý pacient plně hrazenou pravidelnou preventivní stomatologickou prohlídku jednou ročně, děti do 18 let mají nárok i na druhou kontrolu, tedy každých šest měsíců. Součástí vyšetření může být **extrakce zubu** (vytržení), znecitlivující injekce (lokální anestezie) či rentgenové snímkování (vše je rovněž hrazeno ze zdravotního pojištění).

Zubní korunky a snímatelné náhrady

Každá **zubní náhrada**, ať jde o korunku, můstek, nebo snímatelnou náhradu, je zhotovována na míru pro konkrétního pacienta, proto se cena může lišit. Výše úhrady závisí na použitém materiálu i provedení.

Pojišťovnami jsou plně hrazeny estetické pláštové korunky z kompozitního plastu na přední zuby, celokovové pláštové korunky, základní varianty celkových snímatelných zubních náhrad a základní částečné snímatelné zubní náhrady. Pojišťovny také proplácejí keramické korunky pro děti do 18 let při diagnóze dentinogenesis (onemocnění zubních tkání) a amelogenesis imperfecta (narušený vývoj zubní skloviny).

Od léta zákaz amalgámu

Součástí změn jsou i nová pravidla pro **používání amalgámových zubních výplní**. Od 1. července 2026 bude jejich používání omezeno u všech pacientů (dosud se týkalo jen dětí, těhotných a kojících žen). Amalgám je přípustný jen v případech, kdy to lékař považuje za nezbytné z důvodu specifických zdravotních potřeb pacienta.

Zdroj: <https://www.prozeny.cz/clanek/zdravi-na-co-mate-u-zubare-narok-zdarma-rentgen-osetreni-kanalku-a-nove-i-bile-plomby-102067?>

Na odvolání proti rozhodnutí o superdávce je 30 dní. Pozor na fikci doručení.

MONIKA VESELÍKOVÁ, 27. 1. 2026

Úřad práce postupně zpracovává na 400 tisíc došlých žádostí o superdávku. Jak řešit, pokud s výsledným rozhodnutím nesouhlasíte? A co ohlídat, abyste o přiznanou dávku nepřišli?

Úřad práce ČR evidoval k 21. lednu 2026 celkem 401 065 podaných žádostí o superdávku. Žádosti jsou zpracovávány podle data podání, přičemž aktuální prioritou je odbavení podání z období října až prosince 2025, kdy systém čelil nejvyšší provozní zátěži, sdělil na dotaz redakce Měsíc.cz František Bikár z tiskového oddělení Úřadu práce.

U žádostí, které prvožadatelé podávali od října do prosince minulého roku, měli úředníci na vyřízení až 90 dní, u žádostí podaných od 1. ledna 2026 platí standardní lhůta 30 dní. Tyto lhůty ovšem vždy začínají běžet až v momentě, kdy je podaná žádost kompletní. Mnoho žadatelů tedy na rozhodnutí stále čeká.

Přesto se už teď vyplatí vědět, jak postupovat, pokud nebudete s rozhodnutím Úřadu práce souhlasit a především, jaké lhůty mít na paměti. Termíny si ale musí hlídat i ten, kdo už superdávku čerpá.

Odvolání: Jaké jsou možnosti

Jestliže vám Úřad práce dávku zamítl, nebo podle vás nesprávně posoudil její výši, máte za zákona nárok se proti rozhodnutí odvolat. Možností je hned několik:

- ⇒ prostřednictvím klientské zóny Jenda,
- ⇒ osobně na kontaktním pracovišti ÚP,

- ⇒ datovou schránkou,
- ⇒ e-mailem s uznávaným elektronickým podpisem,
- ⇒ poštou.

Ohlídejte den doručení

Odvolání jako takové lze podat do 30 dnů od doručení rozhodnutí. Lhůtu je nutné dobře ohlídat, hlavně v souvislosti s tím, odkdy se vlastně běží.

V praxi je totiž rozdíl v tom, zda vám rozhodnutí přijde poštou, nebo skrze Jendy. Pokud je rozhodnutí doručeno elektronicky, začne vám lhůta běžet buď od okamžiku, kdy se přihlásíte do informačního systému dávky anebo po 10 dnech od vložení rozhodnutí do systému. Jde o takzvanou fikci doručení.

O tom, že vám do Jendy rozhodnutí přišlo, byste se měli dozvědět e-mailem či SMSkou. U rozhodnutí, která dorazila poštou, začíná lhůta běžet následující den po doručení.

Při podání odvolání je možné přiložit nové nebo dodatečné doklady, které mohou ovlivnit výsledek řízení – například potvrzení o příjmu, nákladech nebo jiné skutečnosti, které nebyly dříve doloženy. Tyto dokumenty mohou být rozhodující pro posouzení nároku nebo jeho výše, radí František Bikár z Úřadu práce.

Pokud vám rozhodnutí od Úřadu práce stále nedorazilo, můžete si výši superdávky orientačně spočítat na naší kalkulačce. Upozorňujeme, že výpočet je pouze orientační a v praxi mohou úředníci vaši žádost posoudit jinak.

Celý článek si můžete přečíst na:

Zdroj: https://www.mesec.cz/clanky/superdávka-jak-na-odvolani-a-co-je-fikce-doruceni/?utm_source=newsletter-html-w&utm_medium=text&utm_campaign=2026-02-01

Deset omylů ohledně důchodových příjmů.

Dosahované příjmy před odchodem do důchodu zásadně ovlivňují měsíční částku starobního důchodu. Které příjmy se však nepočítají? Které odpracované roky mají nejvyšší vliv? Jak je to při dvou současných příjmech? Jak zvyšuje tisícovka navíc důchod?

Petr Gola 3.2.2026



Autor: Shutterstock

Základním vstupním údajem **pro výpočet starobního důchodu (řádného i předčasného)** je osobní vyměřovací základ neboli průměrná mzda za odpracované roky v současné hodnotě. Podívejme se na vybrané nepravdy týkající se důchodových příjmů.

1 Vyšší příjmy ovlivňují celou částku důchodu
Každý starobní důchod se skládá ze **základní výměry důchodu a procentní výměry důchodu**. Vlastní průběh pojištění přitom ovlivňuje pouze procentní výměru důchodu. Základní výměru důchodu mají

všichni žadatelé o starobní důchod stejně vysokou bez ohledu na dosahované příjmy. V roce 2026 činí základní výměra 4 900 Kč.

2 Rozhodující jsou příjmy v daňovém přiznání
Pro důchodové účely se hodnotí pouze příjmy, ze kterých bylo zaplacen sociální pojištění. Výši starobního důchodu nelze odvozovat od částek uvedených v daňovém přiznání, protože v daňovém přiznání bývají uvedeny všechny zdanitelné příjmy, tedy i pasivní příjmy, **ze kterých se přitom sociální pojištění nikdy neplatí**. Roční vyměřovací základy, které vstupují do výpočtové formule starobního důchodu, mohou být v praxi citelně nižší než roční daňové základy.

3 Nadprůměrné příjmy zvyšují výchovné
Zpravidla ženy mají nárok na **výchovné k důchodu, které činí 500 Kč na každé dítě**. Částka výchovného je přitom stejně vysoká bez ohledu na dosahované příjmy, ať už vlastní nebo vychovaných dětí. Vysoké příjmy nikterak částku výchovného nezvyšují.

4 Vysoké příjmy automaticky znamenají nadprůměrný důchod
Většina lidí **s vysokými příjmy má i nadprůměrný starobní důchod**. Není to však pravidlem. Výši státního důchodu totiž ovlivňuje i získaná doba pojištění. Při získání pouze minimální doby pojištění nezaručují ani mírně nadprůměrné příjmy průměrný starobní důchod. Při samotném výpočtu řádného starobního důchodu je navíc podstatná i právě získaná doba pojištění, která je někdy trochu opomíjená. Velmi důležitý je i samotný termín odchodu do starobního důchodu, neboť krácení u předčasného důchodu je poměrně výrazné.

5 Osobní vyměřovací základ nemůže být nižší než minimální mzda
Průměrná důchodová mzda (osobní vyměřovací základ) může být při samotném výpočtu starobního důchodu výrazně nižší, než činí aktuální minimální mzda v roce odchodu do starobního důchodu. Přestože v roce 2026 činí minimální mzda 22 400 Kč, tak mohou mít někteří žadatelé o starobní důchod osobní vyměřovací základ i třeba pouze 17 000 Kč. V praxi k tomu dochází zejména u lidí s obecně nízkými příjmy, kteří měli navíc mezery v pojištění.

6 Počítají se příjmy za posledních 20 let
Osobní vyměřovací základ se při výpočtu starobního důchodu v roce 2026 vypočítává z příjmů, ze kterých bylo zaplacen sociální pojištění, v letech 1986 až 2025. Hodnotí se tedy **velmi dlouhé příjmové období a nezohledňují se tak pouze příjmy v posledních deseti, dvaceti nebo třiceti letech, jak se někdy špatně interpretuje**.

7 Předdůchodové příjmy mají větší vliv
Při samotném výpočtu starobního důchodu platí, že všechny rozhodné příjmy mají na samotnou částku osobního vyměřovacího základu stejný vliv. Jednotlivé roční vyměřovací základy od roku 1986 se totiž přepočítávají na současnou úroveň pomocí koeficientů zohledňujících inflaci. Tento postup je spravedlivý, protože **každý žadatel o starobní důchod měl nejvyšší příjmy v jiném období svého života**.

8 Tisícikoruna navíc zvyšuje důchod všem stejně
Každé zvýšení osobního vyměřovacího základu je pro samotný výpočet starobního důchodu velmi přínosné. Neplatí však, že zvýšením osobního vyměřovacího základu se zvýší starobní důchod všem stejně.

Osobní vyměřovací základ se totiž při výpočtu starobního důchodu redukuje a v **první redukční hranici se započítává ze 100 % a ve druhé redukční hranici z 26 %**. Vliv na zvýšení má i získaná doba pojištění. Při vysoké době pojištění se z důvodu vyššího osobního vyměřovacího základu o tisícikorunu zvýší celková částka důchodu nejvíce.

9 **Dvě zaměstnání zvyšují i dobu pojištění**
Kdo má současně dva příjmy, ze kterých platí sociální pojištění, např. z důvodu práce na zkrácený úvazek pro dva zaměstnavatele, tomu se pro důchodové účely budou příjmy za každý takový měsíc počítat. **Doba pojištění z důvodu zaměstnání pro dva zaměstnavatele současně se však nezvyšuje.** Žádný odpracovaný měsíc se nemůže pro budoucí výpočet starobního důchodu počítat jako dva měsíce.

10 **Trojnásobné příjmy znamenají trojnásobný důchod**
Vzhledem k tomu, že všichni starobní důchodci mají stejně vysokou základní výměru důchodu a osobní vyměřovací základ se při výpočtu důchodu redukuje, tak čím vyšší je osobní vyměřovací základ, tím nižší je náhradový poměr. Např. při **osobním vyměřovacím základu 30 000 Kč a době pojištění 45 let činí řádný starobní důchod (bez výchovného) 20 730 Kč** a při osobním vyměřovacím základu 90 000 Kč a době pojištění 45 let je starobní důchod (bez výchovného) 31 225 Kč. Osobní vyměřovací základ je vyšší 3krát, ale starobní důchod je vyšší pouze 1,5krát.

Zdroj: <https://www.finance.cz/clanky/deset-omylu-ohledne-duchodovych-prijmu/>

Koordinátor onkologické péče: klíčová změna, která zrychlí léčbu a může zachránit stovky životů.

Vytvořeno: 4. 2. 2026 Poslední aktualizace: 5. 2. 2026
Od ledna 2026 budou ve všech patnácti komplexních onkologických centrech v České republice nově působit koordinátoři onkologické péče. Jejich úkolem je provést pacienta celým procesem diagnostiky a léčby tak, aby se zkrátily čekací doby, snížil stres nemocných a léčba mohla začít nejen včas, ale i efektivněji s vyššími šancemi na úspěšné uzdravení. Zpočátku se koordinátoři zaměří zejména na tzv. fast track diagnózy, agresivní onkologická onemocnění s rychlým průběhem, jako je karcinom plic nebo slinivky břišní.

Zavedení koordinátorů je reakcí na rostoucí onkologickou zátěž, které Česká republika čelí v důsledku stárnutí populace. V současnosti v ČR žije více než 600 tisíc lidí se zhoubným nádorem a každoročně je nově diagnostikováno přes 90 tisíc pacientů. Přestože česká onkologie patří v mezinárodním srovnání ke špičce a výsledky léčby se dlouhodobě zlepšují, pacienti se často potýkají s dlouhými čekacími lhůtami a nepřehlednou cestou mezi jednotlivými pracovišti.



„Čas hraje v onkologii skutečně zásadní roli. Zavedení koordinátorů je konkrétní krok, který pomůže zkrátit cestu pacienta k léčbě a zvýšit šanci na úspěšnou terapii. Díky nim zabráníme tomu, aby pacienti

bloudili systémem, posílíme spolupráci mezi lékaři a patientskými organizacemi a dlouhodobě zlepšíme celkovou kvalitu onkologické péče v Česku. Jde o změnu, která má potenciál každoročně zachránit stovky lidských životů,“ vyzdvihl důležitost koordinátorů ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.

Koordinátor onkologické péče se stává doslova průvodcem pacienta systémem – zajišťuje návaznost vyšetření, domlouvá termíny, propojuje praktické lékaře, specialisty a onkologická centra a pomáhá pacientovi orientovat se v náročné situaci. První koordinátoři již od ledna 2026 v komplexních onkologických centrech reálně fungují a pracují s prvními pacienty.

„Cesta onkologického pacienta dnes často připomíná chaotickou procházku. Koordinátor ji má narovnat, zrychlit a zpřehlednit. Pokud dokážeme zkrátit dobu mezi podezřením na nemoc a zahájením léčby, můžeme také výrazně zlepšit výsledky léčby,“ uvedl Marián Rybář, datový analytik Ministerstva zdravotnictví ČR a jeden z autorů koncepce. Zároveň zdůraznil, že koordinátor uleví zdravotníkům od části organizační a administrativní zátěže. Nejde přitom nutně o zdravotnickou profesi, klíčové jsou organizační schopnosti, orientace v systému a empatie. Lepší koordinace péče může přinést i úspory nákladů, například omezením duplicitních vyšetření.

Zavedení koordinátorů je součástí širší reformy onkologické péče, která staví na **pěti základních principech: včasné zachytu, zkracování čekacích lhůt, lepší koordinaci, rozumném rozdělení péče mezi centra a regiony a systematickém vyhodnocování kvality.** Na přípravě této změny se významně podílela také patientská organizace Hlas onkologických pacientů, která dlouhodobě mapuje zkušenosti nemocných a jejich rodin.

„Právě systematický sběr zkušeností pacientů a jejich blízkých pomohl pojmenovat největší bariéry v dostupnosti, návaznosti a srozumitelnosti péče. Zavedení koordinátora vnímáme jako zásadní krok ke zlepšení orientace pacientů, zkrácení čekacích dob a snížení stresu v jedné z nejtěžších životních situací,“ uzavřela místo předsedkyně organizace Michaela Tůmová.

Boj proti závažným preventabilním onemocněním patří mezi hlavní priority Ministerstva zdravotnictví. Přibližně čtvrtině závažných onemocnění lze předcházet a většinu ostatních lze zachytit včas. Kombinace prevence, kvalitní organizace péče a cílených systémových změn, mezi které patří i zavedení koordinátorů onkologické péče, je klíčem k udržitelnosti zdravotního systému i ke zlepšení osudů onkologických pacientů v České republice.

Zdroj: <https://mzd.gov.cz/tiskove-centrum-mz/koordinator-onkologicke-pece-klicova-zmena-ktera-zrychli-lecibu-a-muze-zachranit-stovky-zivotu/>

Evidenční list důchodového pojištění již zaměstnavatel vyhotovovat nebude.

DAGMAR KUČEROVÁ, 11.2.2026



Autor: Shutterstock Ilustrační obrázek

Mezi formuláře, které se od roku 2026 ruší, patří i evidenční list důchodového pojištění. Jakým způsobem budou zaměstnanci dokládat dobu pojištění?

Povinnost vyhotovit evidenční list důchodového pojištění se s příchodem jednotného měsíčního hlášení zaměstnavatele zásadně mění. Změny se týkají roku 2026. Většinu evidenčních listů již za tento rok zaměstnavatelé vyhotovovat nebudou.

Evidenční listy důchodového pojištění za rok 2025

Zaměstnavatel vede evidenční list důchodového pojištění (ELDP) pro každého pracovníka, kterému vznikla účast na důchodovém pojištění, případně jeho část při vzniku pracovního poměru nebo jeho ukončení v průběhu kalendářního roku. Evidenční list **za rok 2025** se předkládá po účetní závěrce, tj. po závěrečné mzdových listů. Musí být **vyhotoven nejpozději v dubnu roku 2026**, poté musí být předložen (odeslán) ČSSZ do 30 dnů. Ovšem v případě skončení zaměstnání v průběhu roku, musel být vyhotoven a předložen vždy do 1 měsíce po konečném vyúčtování příjmů, nejpozději tedy do 31. ledna roku 2026.

Výjimkou je **opakované zaměstnání**. Zde platí, že pokud zaměstnání skončí v průběhu roku a zaměstnanec ke stejnému zaměstnavateli opět nastoupí, nemusí být ELDP v mezidobí předložen. Při trvání dvou (více) souběžných výdělečných činností jednoho pojištěnce u téhož zaměstnavatele v průběhu kalendářního roku zaměstnavatel vyhotovuje a předkládá samostatně ELDP pro každou výdělečnou činnost. Jestliže jednotlivá zaměstnání stejného druhu, která zakládají účast na nemocenském pojištění, na sebe u téhož zaměstnavatele bezprostředně navazují, využívá se pro zápis do ELDP pouze jeden řádek. Za nepřetržité trvání se považuje i bezprostřední navázání zaměstnání stejného druhu, kdy pro obě zaměstnání platí stejné podmínky účasti na pojištění. Ovšem to neplatí, pokud je alespoň jedno z těchto zaměstnání zaměstnáním malého rozsahu nebo dohoda o provedení práce.

Zaměstnavatel je povinen vyhotovit dva stejnopisy ELDP. Jeden předloží zaměstnanci k podpisu a archivuje jen po dobu 3 kalendářních roků po roce, kterého se týká (podklady k vyhotovení ELDP archivuje po dobu 45 let). Stejnopis má obsahovat i záznam, že zaměstnanec obdržel druhý stejnopis. Ten se s podpisem odpovědného zaměstnance a razítkem zaměstnavatele vydá nejpozději v den, kdy zaměstnavatel odesílá ELDP příslušnému orgánu sociálního zabezpečení zaměstnanci.

Zaměstnanec rovněž může obdržet stejnopis ELDP v elektronické podobě se všemi požadovanými náležitostmi (podpis, razítko). Zaměstnavatel může opatřit ELDP elektronickým podpisem či elektronickou pečeti. Samozřejmě musí být při elektronickém odeslání zaručena neměnnost stejnopisu a ochrana osobních údajů zaměstnance.

Pomůcky pro vyplnění ELDP: S vyplněním pomohou zaměstnavatelům praktické pomůcky. Připravila je Česká správa sociálního zabezpečení. Jedná se o pravidelně aktualizované **Všeobecné zásady pro vyplňování ELDP**. Jednotlivé příklady a ukázky správného vyplnění evidenčních listů v situacích, kdy se nejvíce chybí, obsahuje **Metodická pomůcka k vyplňování ELDP**. V Příloze č. 4 Všeobecných zásad pro vyplňování ELDP je podrobně popsáno vedení a předkládání stejnopisů ELDP v elektronické podobě včetně způsobu zajištění podpisu zaměstnancem.

Změna v souvislosti s JMHZ od roku 2026

Od roku 2026 se ruší povinnost zaměstnavatele vést evidenční listy důchodového pojištění (ELDP) a současně uchovávání stejnopisu pro kontrolní účely (dosud 3 roky). Namísto ELDP bude zaměstnavatel za každý měsíc v rámci jednotného měsíčního hlášení zaměstnavatele (JMHZ) sdělovat údaje potřebné pro jejich vyhotovení

(účast na pojištění, doba pojištění, vyměřovací základ, vyloučená doba, tzv. odečitatelné doby). ČSSZ ročně vygeneruje z těchto údajů automatizovaně ELDP, založí jej do evidence.

ELDP za rok 2025 zaměstnavatel předloží dosavadním způsobem, včetně případných oprav za tento a předchozí roky. Úschova stejnopisů ELDP před nabytím účinnosti zákona má význam pro kontrolní účely ČSSZ. Podle přechodných ustanovení k JMHZ je zaměstnavatel povinen vystavit a předložit evidenční list důchodového pojištění ještě i po část roku 2026. A to v situaci, kdy skončila účast jeho zaměstnance na důchodovém pojištění **před 1. dubnem 2026**.

Dále se již ELDP vyhotovovat nebudou.

Jestliže již zaměstnavatel nebude vyhotovovat evidenční listy, nebude ani předávat jejich stejnopisy zaměstnancům. Pokud si budou chtít zaměstnanci údaje zkontrolovat, případně dokument uschovat, budou mít jiné možnosti.

Z měsíčních hlášení zaslaných zaměstnavatelem se za každý měsíc aktualizují výpisy/přehledy dob důchodového pojištění ve službách ePortálu ČSSZ s načtením vykazovaného období (postupně se bude načítat 1–12 měsíců). Po seznámení se s ELDP bude možné vyzvat ČSSZ o prošetření a případnou opravu (nebude-li s údaji souhlasit). Zaměstnanec může k získání sestaveného ELDP za příslušný rok využít více možností.

- ⇒ Může se přihlásit na ePortál ČSSZ, kde bude ELDP za každý kalendářní rok k dispozici.
- ⇒ Může požádat s úředně ověřeným podpisem nebo osobním podpisem ověřeným pracovníkem ČSSZ o jeho zaslání elektronickou poštou (e-mail – heslem bude rodné číslo pojištěnce), případně požádá o zaslání prostřednictvím datové schránky.

Zdroj: <https://www.podnikatel.cz/clanky/evidencni-list-duchodoveho-pojisteni-jiz-zamestnavatel-vyhotovovat-nebude/>

Opakovaná evidence na pracáku se zpřísnila. Kdy nedostanete celou podporu?

JANA KNÍŽKOVÁ, 10.2.2026



Autor: Depositphotos.com Ilustrační obrázek

Lidé, kteří se na úřad práce vracejí opakovaně, mají náročnější podmínky pro získání podpory v nezaměstnanosti v plné délce. Nově je nutné mezi jednotlivými evidencemi odpracovat delší dobu.

Změna, kterou přinesl rok 2026, se týká uchazečů o zaměstnání, kteří v minulosti nevyčerпали celou podpůrnou dobu a znovu se hlásí na úřad práce. Doposud jim stačilo, aby mezi dvěma evidencemi získali alespoň 6 měsíců důchodového pojištění. Od roku 2026 se tato hranice zvyšuje na 9 měsíců.

Pouze při splnění této podmínky vznikne nárok na podporu po celou podpůrnou dobu, která činí podle věku uchazeče 5, 8 nebo 11 měsíců.

Kdo má nárok na plnou podporu

Pokud uchazeč v posledních dvou letech před zařazením do evidence nevyčerpal celou podpůrnou dobu a mezi jednotlivými evidencemi odpracuje nebo jinak získá důchodové pojištění alespoň na 9 měsíců, dostane podporu v nezaměstnanosti v plném rozsahu.

To platí bez ohledu na to, zda šlo o klasické zaměstnání, nebo jinou výdělečnou činnost, ze které se odvádělo důchodové pojištění.

Kratší práce znamená kratší podporu

Pokud uchazeč mezi evidencemi získá méně než 9 měsíců důchodového pojištění, nárok na plnou podporu mu nevznikne. Podpora se pak vyplácí jen po zbývajících část podpůrné doby a už pouze ve zbývajících, obvykle nižší procentní sazbě, upřesňuje Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR na svém webu.

V praxi to znamená nižší celkový příjem během nezaměstnanosti a menší finanční jistotu při hledání nové práce.

Rozhoduje věk i datum žádosti

Pro délku podpůrné doby i výši podpory je rozhodující věk uchazeče v den podání žádosti o podporu v nezaměstnanosti. Nová pravidla se vztahují až na žádosti podané v roce 2026. Řízení zahájená dříve se dokončí podle dosavadních pravidel.

Změna má motivovat k delšímu setrvání v zaměstnání mezi jednotlivými evidencemi. Pro ty, kteří se na úřad práce vracejí opakovaně, ale zároveň znamená nutnost pečlivě hlídat délku odpracované doby, aby nepřišli o část podpory.

Zdroj: <https://www.podnikatel.cz/clanky/opakovana-evidence-na-pracaku-se-zprisnila-kdy-nedostanete-celou-podporu/>

Otázka týdne

Dokončení ze str. 1

Jak najít lékaře geriatra?

Geriatrického lékaře je možné vyhledat například prostřednictvím Vyhledávače smluvních poskytovatelů zdravotních služeb VZP, kde si pacient zvolí odbornost, lokalitu a zjistí, zda má dané zařízení smlouvu s jeho zdravotní pojišťovnou. Doporučení od praktického či jiného lékaře na geriatrické vyšetření je ve většině případů výhodou, ale není vždy podmínkou, záleží na konkrétním zdravotnickém zařízení. Má-li pacient potíže s pamětí, pohybem nebo jiná zdravotní omezení, doporučuje se na vyšetření přijít s blízkou osobou. S sebou by měl mít občanský průkaz, kartičku pojištěnce, dostupné lékařské zprávy, seznam všech užívaných léků (včetně volně prodejných přípravků a doplňků stravy, není od věci s sebou všechny užívané léky a doplňky vzít na první návštěvu u geriatra), a pomůcky jako brýle, naslouchadlo či hůl.

Úhrada z veřejného zdravotního pojištění

Veškerá vyšetření, která jsou pacientovi indikována, jsou plně hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Všechna vyšetření je nutné provést ve smluvních zdravotnických zařízeních (tedy u poskytovatele zdravotních služeb, který má smlouvu se zdravotní pojišťovnou pacienta).

VZP ČR

V jaké výši přispívá VZP na sluchadla?

Výše úhrad zdravotnických prostředků včetně sluchadel je určena platnou legislativou (zákon č. 288/2025 Sb.) a VZP

stejně jako ostatní zdravotní pojišťovny hradí pouze legislativou nastavenou výši příspěvku. Zdravotní pojišťovny přispívají na zakoupení sluchadel pro vzdušné vedení jednou za 5 let, a to pro pacienty se sluchovou vadou od 40 dB SRT.

U dětí do 18 let včetně činí úhrada pojišťovny 9 739,52 Kč na jedno sluchadlo. V případě, že je dítěm ordinováno lékařem i sluchadlo na druhé ucho, pojišťovna hradí totožnou částku i na druhé sluchadlo.

U dospělých pacientů od 19 let je stanovena úhrada na 6 817,44 Kč za jedno sluchadlo, v případě splnění příslušných indikačních kritérií i na sluchadlo na druhé ucho.

Sluchadlo nemůže předepsat praktický lékař, ale jen specialista – smluvní lékař odbornosti foniatrie nebo smluvní lékař odbornosti otorinolaryngologie.

Sluchadla, příslušenství a ostatní foniatrické pomůcky se předepisují na speciální Poukaz na foniatrickou pomůcku. Lékař zde musí přesně uvést kód příslušné indikační skupiny s maximální úhradou pojišťovny a konkrétní kód navrhované foniatrické pomůcky.

Výběr přitom není jednoduchou záležitostí. K dispozici jsou jak sluchadla, na která není třeba doplácet, tak sluchadla s různou výší doplatku. Ta finančně náročnější často disponují i funkcemi, které nejen kompenzují sluchovou vadu, ale mohou zajistit lepší komfort uživatele. Jedná se např. o voděodolná sluchadla či sluchadla umožňující komunikaci s tzv. chytrými telefony.



Protože však zdravotního účelu, jehož má být poskytnutím sluchadla dosaženo, lze docílit i sluchadly levnějšími, je úhrada z veřejného zdravotního pojištění omezena na ně.

Sluchadlo s doplatkem může lékař předepsat pouze po dohodě s pacientem.

VZP ČR

Celkovou anestezii pro potřebné pacienty nově zajistí desítky stomatologických ordinací.

8. 1. 2026 | Tiskové zprávy

Pilotní projekt, do něhož se zapojily desítky stomatologických ordinací, nabízí v odůvodněných případech stomatologické zákroky v celkové anestezii. Do ní se v rámci tohoto projektu zahrnuje také analgosedace, a to i mimo velké nemocnice.

Dnes se takový postup praktikuje u jednotek poskytovatelů napříč Českem. Rozšíření dostupnosti tohoto typu péče tak bylo pro VZP hlavní motivací k podpoře pilotního projektu, který definovala ve spolupráci s Českou stomatologickou komorou.

Ten by měl trvat jeden rok, pokud se osvědčí, je Všeobecná zdravotní pojišťovna připravena služby při splnění podmínek zařadit mezi standardně hrazené. Celková anestezie či analgosedace ve stomatologii je určena zejména dětským pacientům nebo pacientům, u nichž s ohledem na celkový zdravotní stav nelze postupovat jinak.

„Ve stomatologické praxi se to týká případů, kdy je nedostatečná spolupráce vzhledem k věku dítěte, jeho vývoji a také rozsahu nálezů, dále u mentálních nebo psychických postižení, poruch chování nebo jiného typu nemožnosti ošetření v lokální anestezii, jde tedy o přípa-

dy, kde má ošetření v celkové anestezii ve stomatologii své místo,“ říká **Jan Bodnár**, náměstek ředitele VZP pro zdravotní péči, a dodává: „Faktem je, že tyto zdravotní služby dosud byly hůře dostupné, zapojením desítek stomatologických ordinací se dostanou blíže pacientovi.“ Účast v projektu vyjde letos VZP podle odhadů na zhruba 22 milionů korun.

Aktuálně VZP počítá se zapojením 45 stomatologických ordinací, které už projevily o účast v programu zájem. S těmito ordinacemi budou v průběhu ledna dořešeny veškeré administrativní náležitosti, tedy úhrady začnou postupně nabíhat od 1. 1. 2026. „Úhrada zapojené ordinaci zahrnuje veškeré hrazené stomatologické služby, anesteziologickou péči i pozámkové sledování klienta na dopravní lůžku, tedy poskytovatel nesmí od pacienta požadovat žádný doplatek. Přesná výše úhrady se pak bude odvíjet od délky času samotného stomatologického výkonu,“ dodává **Jan Bodnár**.

Do projektu jsou zapojeny jak některé ambulance v rámci nemocničních poskytovatelů, tak především ambulantní poskytovatelé, kteří splní požadované podmínky technického, personálního i odborného zajištění. Cílem projektu je ověřit realizaci této péče v klinické ambulantní praxi, a to včetně pravidel pro nasmlouvání a vykazování i úhradových podmínek. Pilotní projekt potrvá po dobu jednoho roku a bude průběžně vyhodnocován.

Celková anestezie u zubaře je řízený hluboký spánek, kdy pacient nevnímá bolest ani okolí, což je ideální například při složitých zákrocích nebo pro nespolupracující pacienty (děti, pacienti s postižením). Zajišťuje ji anesteziolog a během výkonu monitoruje životní funkce. Stomatolog provede ošetření v celkové bezbolestnosti, se zajištěním dýchacích cest. Po probuzení pacient potřebuje doprovod. Další z metod anestezie zahrnutých v pilotním projektu je analgosedace, která navozuje stav hlubokého klidu, úlevy od bolesti a ospalosti, kdy pacient dýchá sám a je schopen reagovat, ale většinou si zákrok nepamatuje.

Další novinky u zubařů

Pro letošní rok čekají klienty VZP u stomatologů i změny v úhradách zubních výplní, ošetření zubních kanálků a poprvé je možné, aby pacient platil pouze rozdíl v ceně plně hrazených a dosud neplacených zákroků. Podrobnosti najdete v tiskové zprávě <https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/pojistovny-zaplaci-od-ledna-u-zubaru-novinky-bile-plomby-i-osetreni-kanalku-postupne-skonci-amalgam>

ZMĚNY

Změny u zubaře v roce 2026:

Děti do 18 let:

⇒ Fotokompozitní (bílé) výplně budou plně hrazeny ze zdravotního pojištění v rozsahu celého chrupu, tj. bez doplatku ze strany pacienta.

Kompletní endodontické (kořenové) ošetření bude plně hrazeno v rozsahu celého chrupu.

Dospělí:

⇒ Nevrstvená bílá výplň z fotokompozitu plně hrazena ve výši 900 Kč.

⇒ Vrstvená bílá výplň bude hrazena do výše 900 Kč, dále doplatek pacienta.

⇒ Plná úhrada ze zdravotního pojištění na ošetření kořenových kanálků metodou centrálního čepu (mimo stoliček) – 1 300 Kč.

⇒ Částečná úhrada 1300 Kč na ošetření kořenových kanálků jinou metodou (mimo stoliček).

Všichni:

Od července 2026 bude používání amalgámových výplní omezeno u všech pacientů (tj. použití bude možné pouze v případech, kdy to zubní lékař považuje za naprosto nezbytné z důvodu specifických zdravotních potřeb pojištěnce).

Viktorie Plívová
tisková mluvčí

DPP - Dohoda o provedení práce 2026.

Měsíční odměna do 11 999 Kč včetně se od ledna 2026 počítá takto:

Je osvobozeno od placení sociálního a zdravotního pojištění (nehradí zaměstnanec ani zaměstnavatel). Pokud ale neplatíte zdravotní pojištění jinde a zároveň nejste tzv. "státní" pojištěnec (důchodce, student, na rodičovské,...), musíte platit zdravotní pojištění jako Osoba bez zdanitelných příjmů v konstantní výši 13,5 % z minimální mzdy pro daný rok.

(v roce 2026 tedy z částky 22 400 Kč = **3 024 Kč**)

Pokud

- ⇒ nemáte podepsané prohlášení k dani
- ⇒ zdaňuje se 15% srážkovou daní
- ⇒ nelze uplatnit slevy
- ⇒ příjem se následně nemusí uvádět v daňovém přiznání. Pokud ho ale uvedete dobrovolně a v daném roce budete mít nízké příjmy, získáte sraženou daň zpátky, protože budete moci využít daňové slevy a nezdanitelné části základu daně.
- ⇒ máte podepsané prohlášení k dani
- ⇒ placena 15% zálohová daň
- ⇒ lze uplatnit slevy - základní slevu na poplatníka, na invaliditu, daňové zvýhodnění na děti

Měsíční odměna nad 12 000 Kč včetně se od ledna 2026 bude počítat takto:

Sociální a zdravotní pojištění se odvádí - zaměstnanec hradí 11,6 % z hrubé mzdy, zaměstnavatel 33,8 % z hrubé mzdy. Placena 15% zálohová daň.

- ⇒ nemáte podepsané prohlášení k dani
- ⇒ nelze uplatnit slevu na dani, ale při následném podání daňového přiznání lze uplatnit slevy - základní slevu na poplatníka, na invaliditu, daňové zvýhodnění na děti (a může vzniknout nárok na daňovou vratku)
- ⇒ máte podepsané prohlášení k dani
- ⇒ lze uplatnit slevy či zvýhodnění na děti.

Upozornění:

Prohlášení k dani lze mít na **jeden konkrétní měsíc nebo období** podepsáno **pouze u jednoho zaměstnavatele**. Tedy ve stejný měsíc nemohu mít prohlášení podepsáno u více zaměstnavatelů, ale např. na první čtvrtletí lze mít prohlášení podepsáno u jednoho zaměstnavatele a na zbytek roku u jiného.

Zdroj: <https://www.kurzy.cz/mzda/dohoda-o-provedeni-prace/>



Neplacení odvodů ze zdravotního a sociálního pojištění u DPP (dohody o provedení práce) je legální, pokud hrubá měsíční odměna u jednoho zaměstnavatele nepřesáhne zákonný limit. Pro rok 2026 je průměrná mzda stanovena na 48 967 Kč, limit pro odvod pojistného u DPP je 12 000 Kč. Při **nižším výdělku se pojistné neodvádí, ale doba se nezapočítává do důchodu a nevzniká nárok na nemocenskou.**

1. Přínosy reformy pro jednotlivce

1. Vyšší podpora v prvních dvou měsících bez ohledu na způsob odchodu ze zaměstnání

Podpora v prvních dvou (u seniorů třech) měsících vzroste na 80 % předchozího čistého výdělku místo dosavadních 65 %, respektive 45 %. Nově tak podpora v nezaměstnanosti lépe ochrání středně a nízkopříjmové osoby před pádem do chudoby, **bez ohledu na to, jestli dostaly výpověď, nebo odešly "dohodou"**.

pomáháme **střední a nižší střední třídě**

 Pokud zaměstnanec s průměrnou mzdou odejde ze zaměstnání "dohodou", v prvních dvou měsících v nezaměstnanosti dostane na podporu o 13 tis. Kč měsíčně více než v minulém roce.

2. Vyšší podpora pro osoby s mírně nadprůměrnými příjmy

Maximální výše podpory v nezaměstnanosti i při rekvalifikaci se zvyšuje na 80 % průměrné mzdy. V roce 2026 tak mohou dosáhnout až 38 537 Kč. Díky tomu i lidé s mírně nadprůměrnými příjmy budou mít po ztrátě zaměstnání čas, aby si našli dobře placenou práci. Na tom vydělají oni, jejich domácnosti, ale nepřímo i stát a ekonomika.

zvýšení podpory poskytne **čas na hledání vhodné práce**

 Např. průměrný učitel po ztrátě práce získá v prvních dvou měsících nezaměstnanosti díky vyššímu stropu o více jak 12 tis. Kč měsíčně.

3. Změny podpory seniorů

Vnímání seniorů na trhu práce se posouvá s tím, jak roste důchodový věk. S tím se posouvá i věková hranice pro nárok na delší podporu (52 let pro 8 měsíců podpory a 57 let pro 11 měsíců). Nově mají senioři **nárok na vyšší podporu** díky změně měsíčního schématu (80 % čisté mzdy nedostanou jen první dva, ale nově první tři měsíce). **Nárok na delší podporu tedy bude mít méně osob, ale dostanou vyšší dávku.**

pomáháme lidem v před-důchodovém věku

 Šedesátiletý uchazeč bude mít nárok na stejných 11 měsíců podpory, ale celkem obdrží až o 16,8 tis. Kč více (čili průměrně 1,5 tis. Kč měsíčně).

4. Zvýšení podpory u bezpříjmových

Například matky ihned po rodičovské dovolené často ztratí práci, a protože během rodičovské neměly žádné výdělky, jejich podpora dosahovala 7 a méně tisíc korun měsíčně. **Nově podpora osob bez předchozích příjmů bude odpovídat v prvních dvou měsících 40 % průměrné mzdy v ekonomice.** V následujících měsících klesne na 20, respektive 15 % průměrné mzdy v ekonomice.

pomáháme **matkám po rodičovské**

 Každé čtvrté matce po rodičovské hrozí nezaměstnanost (viz  Analýza návratů matek na trh práce). Po ztrátě zaměstnání musela taková matka vystačit s podporou méně jak 7 tisíc korun měsíčně. Nově první dva měsíce budou tyto matky dostávat 19 tis. Kč.

5. Zvýšení podpory po období rekvalifikace

Podpora při rekvalifikaci se zvyšuje na 80 % předchozího výdělku (dosud 60 %), aby nezaměstnaní mohli získat potřebné dovednosti a plnohodnotně se zapojit do nové práce. Navíc, podpora je nově vyplácena u širšího spektra rekvalifikací, které si nezaměstnaní mohou sami zvolit.

pomáháme všem **zvyšovat si kvalifikaci**

Společně s ROSKOU přes **Cookovu úžinu**

Uplavme vzdálenost jako Jakub Kačerovský

Jihlava: 28. 2. 2026, Bazén Demlova

Brno: 28. 2. 2026, Sportareál Družstevní

Jablonec nad Nisou: 28. 2. 2026,
Plavecký bazén Svatopluka Cěcha

Praha: 8. 3. 2026, Plavecký bazén
v Tyršově domě



Podpoříme spolu pacienty s roztroušenou sklerózou.

Výtěžek bude použit na financování pohybových aktivit pacientů

Registrace právě probíhá zde:

<https://www.stopnito.cz/prihlaseni-na-zavod/1124>

Unie ROSKA - česká MS společnost z. s.

Více na www.roska.eu

Roska Brno-město

Jakub fandí Rosce – Roska fandí Jakubovi. 🏆

Nejlepším zimním plavcem roku 2025 byl vyhlášen ledomílař *Jakub Kačerovský*. V roce 2025 zvítězil na MČR ve volném způsobu v Brně i na MČR v prsařském způsobu v Praze. Poslední lednový den letošního roku získal další zlatou medaili na řece Svatce v Brně a mezi fanoušky se vyjímal zelená trička brněnské Rosky. Úspěšný závodník podporuje plavecký sport jak u mládeže, tak u lidí s hendikepem. Ve vodě, která nepřekročila 2 °C, nenašel přemohitele. Zažili jsme tak velké závody otužilců v krajině v bílém kabátku čerstvého sněhu.

Nyní se Jakub připravuje na přeplavbu Cookovy úžiny na Novém Zélandu, na kterou odlétá po MČR. A my poplaveme taky!

Olga Rubinová, Roska Brno-město

Kdo je Jakub Kačerovský a proč plave pro nás.

24letý *Jakub* se plavání se věnuje od dětství – nejprve závodně v bazénu, později jako instruktor i trenér. Získal řadu titulů mistra republiky, účastnil se evropských soutěží a v posledních letech přesedlal také na zimní plavání, v němž se rychle zařadil mezi českou špičku. V únoru/březnu 2026 se chystá přeplavat Cookovu úžinu, která odděluje Severní a Jižní ostrov Nového Zélandu.



„Cookovu úžinu se pokusím přeplavat za pacienty s roztroušenou sklerózou. Chci, aby o lidech, kteří touto nemocí trpí, bylo slyšet. Aby věděli, že v tom nejsou sami. Víte, moje babička měla neurodegenerativní onemocnění. Viděl jsem, jak dokáže mozek zradit tělo, jak člověk ztrácí jistotu v každém pohybu.

A možná právě proto teď plavu za všechny, jejichž těla neposlouchají tak, jak by měla,“ jsou jeho vlastní slova.

Naši členové budou zároveň plavat v bazénech 28.02./08.03. a pokusí se uplavat stejnou vzdálenost jako *Jakub*, tj. 22 kilometrů.

Kamila Nepřechová, Roska Brno-město



Teplá voda nebyla v minulosti samozřejmostí. Ohřívala se ručně a používala úsporně, takže omývání ve studené vodě bylo pro miliony lidí zcela normální.

Redakce



Historie otužování v ČR.

Počátky otužování se u nás pojí se zimním plaváním. A to je neodmyslitelně spojeno se jménem **Alfreda Nikodéma**. Roku 1923 uskutečnil první známé veřejné vánoční plavání ve **Vltavě v Praze**, které se postupně stalo tradicí. V průběhu 20. století vznikaly různé kluby otužilců a není náhodou, že většina z nich se soustředí právě kolem vltavského nábřeží. Historické materiály mapují rozvoj zimního plavání minimálně od 30. let 20. století.

Otužování dřív a dnes

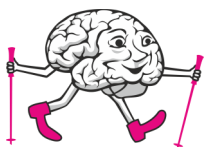
Historicky bylo vystavení chladu pro většinu lidí naprosto běžnou součástí každodenního života. **Domy se vytápěly jen částečně**, často jen v jedné místnosti, a to většinou kamny. To znamená, že pravidelný kontakt se zimou, chladnou vodou a teplotními výkyvy nebyl dříve vnímán jako otužování, ale jako **běžný životní standard**, který přirozeně podporoval **odolnost vůči chladu**.

Současné otužování navazuje na různé **historické tradice i nové poznatky**. V Česku má dlouhou tradici, je podporováno řadou klubů i jednotlivců a stále více lidí ho zařazuje do každodenního života v různých mírných formách, od studených sprch po krátké ponory ve studené vodě.

Redakce

Věděli jste, že...

11. 3. je Evropský den mozku?



Připomínat význam mozku zřejmě není nutné, protože bez mozku by žádný živočišný druh nemohl žít. Přitom se jedná o nejméně probádaný orgán nejen lidského těla.

Světový den mozku se slaví prakticky celosvětově a v České republice jej zaštiťuje Akademie Věd ČR. Nejčastějšími tématy přednášek jsou fungování mozku jako takové či konkrétní případy jako je zpracování bolesti, zpracování chutí, vnímání obrazu, přenosu sluchových informací.

Co říci závěrem? Mozek je určitě pro člověka hodně důležitý, ale v životě je třeba, aby do svého konání každá lidská bytost vložila i své srdce.

Přeji všem, ať má život každého nejen srdce ale i duši

*Mgr. Blanka Urbánková
lektorka smíchoviků a smíchohrátek*

Víte, že.....Původ názvu měsíce únor pochází z latinského slova "februarius", což znamená očista. V římském kalendáři byl únor měsícem očisty a rituálních obřadů.

Rozlámané ledové kry se ve vodě zanořují a vynořují. Tak v češtině vysvětlujeme název druhého měsíce v roce – února.

Měsíc únor stejně jako leden v římském kalendáři zpočátku neexistoval. Kalendář měl 10 měsíců, celkem 304 dny a zima byla považována za období bez měsíců. V roce 713 př. n. l. legendární římský král Numa Pompilius do kalendáře začlenil i leden a únor, takže kalendář zahrnoval celý lunární rok.

Únor byl v kalendáři poslední, tedy 12. měsíc v roce. Proto se k němu přidávaly nebo ubíraly dny, které do-
rovnávaly nepřesnosti ve vztahu k tropickému roku.

Při přechodu z římského na juliánský kalendář, respektive z lunisolárního na solární, zavedl v roce 45 př. n. l. Julius Caesar pravidelné přidávání dne jednou za 4 roky. Při přechodu z juliánského na gregoriánský kalendář v roce 1582 se tento systém musel doplnit o další pravidlo.

Roky, jejichž letopočet končí dvěma nulami, jsou přestupné pouze v případě, že letopočet je dělitelný číslem 400. Roky 1600, 2000, 2400 jsou tedy přestupné a 1700, 1800, 1900 či 2100 jsou nepřestupné.

Únor začíná vždy stejným dnem v týdnu jako březen a listopad, s výjimkou přestupného roku. Tehdy začíná ve stejný den jako srpen. Únor začíná vždy stejným dnem v týdnu jako předchozí červen. Podle židovského kalendáře připadá únor obvykle na měsíce ševat a adar.

Únor je také jediným měsícem v roce, ve kterém nemusí nastat měsíční fáze úplněk. Naposled se tak stalo v roce 2018 a znovu bude únor bez úplňku v roce 2037. Totéž platí i o novoluní. Naposled únorové novoluní nenastalo v roce 2014 a znovu se to bude opakovat roku 2033.



ZAJÍMAVOSTI

Zajímavosti... fakta o našem těle.

- ⇒ **Žaludek s vlastní inteligencí:** Komplexní síť neuronů v trávicím traktu (enterický nervový systém) je tak rozvinutá, že žaludek dokáže fungovat samostatně, a dokonce ovlivňuje náladu.
- ⇒ **Žiletka na snídani:** Žaludeční kyselina chlorovodíková má pH tak nízké (kolem 1 až 2), že by bez problémů rozleptala kovovou žiletku. Žaludek se před strávením sama sebe chrání silnou vrstvou hlenu.
- ⇒ **Vyměňovací proces:** Žaludeční sliznice se obnovuje každé 3 až 4 dny, aby ji kyselina nestrávila. Vlastně tak máte v břiše každých pár dní nový vnitřní povrch.
- ⇒ **Kapacita:** Žaludek se dokáže z prázdného objemu (cca ml) roztáhnout až na 1,5 litru, v extrémních případech i více, což je důvod, proč se cítíme "k prasknutí".
- ⇒ **Zvuky jsou normální:** Škvrkání v břiše (borborygmy) nejsou jen projevem hladu, ale hlavně pohybem potravy, tekutin a plynů trávicím traktem.
- ⇒ **Motýli" v břiše:** Pocit motýlů v břiše při nervozitě nebo zamilovanosti je způsoben náhlým odlivem krve z trávicího ústrojí do svalů (reakce bojů nebo útek).



Obsah

Otázka týdne	1
Invalidní důchod 2026: Kdo má nárok a nová kalkulačka	2
Kolik peněz lidé ztratí: Začalo omezení výpočtu starobních a invalidních důchodů	4
Dobrovolné důchodové pojištění a jeho zpětné doplacení v roce 2025	5
Na co máte u zubaře nárok zdarma? Rentgen, ošetření kanálků a nově i bílé plomby	6
Na odvolání proti rozhodnutí o superdávce je 30 dní. Pozor na fikci doručení	6
Deset omylů ohledně důchodových příjmů	7
Koordinátor onkologické péče: klíčová změna, která zrychlí léčbu a může zachránit stovky životů	8
Evidenční list důchodového pojištění již zaměstnavatel vyhotovovat nebude	8
Opakovaná evidence na pracáku se zpřísnila. Kdy nedostanete celou podporu?	9
Otázka týdne Dokončení ze str. 1	10
V jaké výši přispívá VZP na sluchadla?	10
Celkovou anestezii pro potřebné pacienty nově zajistí desítky stomatologických ordinací	10
DPP - Dohoda o provedení práce 2026	11
Nová podpora v nezaměstnanosti v roce 2026	12
Pozvánka „společně s Roskou přes Cookovu úžinu“	13
Jakub fandí Rosce – Roska fandí Jakubovi	14
Kdo je Jakub Kačerovský a proč plave pro nás	14
Historie otužování v ČR	14
Věděli jste, že....	15
Víte, že	15
Zajímavosti ...fakta o našem těle	15
O nás	16



SVAZ TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH V ČESKÉ REPUBLICE, Z.S.

MĚSTSKÁ ORGANIZACE BRNO

KDO JSME

Svaz tělesně postižených v České republice z. s. městská organizace Brno je samostatnou, nezávislou organizací, která sama o sobě a dále prostřednictvím svých organizačních jednotek jako samostatných právnických osob pomáhá zajišťovat potřeby zájmy členů a zdravotně znevýhodněných osob. Je občanským sdružením založeným podle zákona č. 83/1990 Sb., o sdružování občanů. Poskytuje odborné sociální poradenství a sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

Organizace STP ČR z. s. ve městě Brně reprezentuje městská organizace, pod kterou spadá 8 místních organizací.

Místní organizace sdružují své členy, s nimiž realizují činnosti v oblasti ozdravné, kulturně společenské, vzdělávací, poznávací i informační, vedoucí k aktivnímu společenskému životu. Pravidelná setkávání členů jednotlivých místních organizací jsou orientována na společné sdílení informací, novinek, zážitků a řešení osobních záležitostí.

Poslání

Posláním organizace je prostřednictvím poskytovaných služeb zvyšovat a udržovat informovanost osob se zdravotním postižením, podporovat jejich nezávislost a samostatnost a napomáhat jim ke zvýšení či udržení kvality života.

Naše služby

Odborné sociální poradenství

Zásady poskytování služeb

Profesionalita.
Bezplatnost.
Důstojnost a diskretnost.
Respektování potřeb uživatelů.

Komu je služba určena?

- Osobám se zdravotním postižením
- Osobám s tělesným postižením
- Seniorům
- Imigrantům a azylantům

Služba není vázána na členství v organizacích tělesně postižených.

Dále nabízíme Fakultativní služby

www.stp-brno.cz

<https://www.facebook.com/STPBRNO>



Svaz tělesně postižených v České republice z. s.
městská organizace Brno
Mečová 368/5, 602 00 Brno – město, IČ: 155 45 601
Vedená u Městského soudu v Praze, spisová značka L 48201
Zastupena Miroslavou Ptáčkovou - tel: 542 212 657, 603 756 401

ODBOURNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

- Výběr vhodné sociální služby v regionu
- Smlouvy o poskytování sociální služby
- Nemocenské a zdravotní pojištění
- Důchody a důchodové pojištění
- Příspěvek na péči
- Dávky státní sociální podpory
- Dávky pomoci v hmotné nouzi
- Průkazy osob se zdravotním postižením
- Zaměstnávání osob se zdravotním postižením
- Pracovní právo ve vztahu k osobám se zdravotním postižením
- Dluhová problematika
- Bydlení pro osoby se zdravotním postižením
- Doprovod na úřady, na jednání posudkových komisí aj.

Cílová skupina poradny (bez omezení věku):

- Občané se zdravotním postižením
- Seniori
- Rodiče, rodinní příslušníci a osoby pečující



Najdete nás na ul. Mečová 5, 602 00 Brno
e-mail: info@stp-brno.cz, telefon 542 212 657,
mobil: 733 754 233



Zpravodaj Svazu tělesně postižených v České republice z. s. krajské organizace Jihomoravského kraje se sídlem v Brně. Adresa redakce Mečová 5, 602 00 Brno, telefon: 542 212 657, e-mail: stp.ko.jmk@seznam.cz

Číslo, den, měsíc a rok vydání 134/15/2/2026.

Příspěvky zasílejte na adresu redakce do desátého dne v měsíci. Nevyžádané příspěvky redakce nevrací a mohou být použity v příštích číslech.