

ZPRAVODAJ



Prosinec 2025

Držitelé průkazů ZTP a ZTP/P budou moci od 1. ledna 2026 cestovat vlaky po Praze zdarma



Pražská integrovaná doprava oznámila na svých webových stránkách několik novinek, které začnou platit od 1. ledna 2026. Jedna z těchto novinek se týká i držitelů průkazů ZTP a ZTP/P. Ti budou nově mít nárok na jízdné zdarma i ve vlacích po Praze (neplatí pro Středočeský kraj).

Vlaky po Praze zdarma

Držitelé průkazů osoby se zdravotním postižením ZTP a ZTP/P mohou jezdit městskou hromadnou dopravou po Praze zdarma. Jízdné neplatí ani doprovod ZTP/P. A právě pro držitele těchto průkazů máme zajímavou zprávu. Od nového roku se možnost bezplatné přepravy pro držitele českých průkazů ZTP a ZTP/P rozšiřuje i na vlaky Pražské integrované dopravy (PID) – platí pro 2. vozovou třídu. Nárok na slevu musí držitelé těchto průkazů prokázat jejich předložením.

Nejrychlejší způsob cestování

Železnice je oblíbenou alternativou ke klasické městské hromadné dopravě, jelikož umožňuje rychlý a bezpečný přesun po Praze. V Praze a Středočeském kraji byl v minulosti vybudován systém linek S, který je součástí Pražské integrované dopravy. Tento systém zahrnuje vlakové spoje

příměstských a městských osobních vlaků, spěšných vlaků a vybraných rychlíků. V mnoha případech tak představuje nejrychlejší způsob cestování.

Další důležité novinky

Od 1. ledna 2026 bude platit nový Tarif Pražské integrované dopravy (PID). Dojde ke zvýšení cen jednotlivých jízdenek i předplatních kupónů pro Prahu i Středočeský kraj. Na území Prahy zůstávají ceny předplatních kupónů stejné. Veškeré informace najdete [ZDE](#) a [ZDE](#).

Praha je rozdělena na tarifní pásma P, 0, B. Pásma P se bude nově počítat jako jedno pásmo nikoliv dvě pásma. Území Prahy bude tedy od nového roku počítáno jako tři tarifní pásma nikoliv čtyři jako doposud. Podmínky pro cestování ve Středočeském kraji, rozumí se vnější pásma 1 až 13, zůstávají stejné.

Zdroj: Tiché zprávy

www.cssz.cz

Žádost o důchod online šetří čas a urychluje jednání s úřady

Už dva roky využívají klienti České správy sociálního zabezpečení službu Žádost o důchod online. O starobní, invalidní i pozůstalostní důchod mohou žádat prostřednictvím internetové služby ePortálu ČSSZ s využitím své elektronické identifikace. Snadný a bezpečný způsob komunikace s úřadem již ocenily tisíce občanů.

Projekt odstartoval 4. prosince 2023 a nabízí moderní a pohodlný způsob, jak bez zdoluhavých formalit a čekání ve frontách nejen požádat o důchod, ale i sledovat celý průběh řízení. Jde o uživatelsky jednoduché a zároveň sofistikované elektronické prostředí, které zájemcům umožňuje vyřídit si žádost doslova na pár kliků. Stačí se přihlásit na ePortál ČSSZ, přes který je [Žádost o důchod online](#) přístupná. Pro přihlášení mohou klienti využít běžné prostředky elektronické identifikace, jako je Identita občana (např. bankovní identita či mezinárodní brána), nebo se přihlásit přes datovou schránku fyzické osoby.

Zájem napříč generacemi

Služba **Žádost o důchod online** oslovuje stále více klientů, ať už jde o žadatele o starobní, invalidní, či pozůstalostní důchod. Využívají ji zástupci všech věkových kategorií. Loni bylo prostřednictvím služby Žádost o důchod online odesláno 12 238 žádostí a za 11 měsíců letošního roku 18 083 žádostí.

Největší zájem měli loni i letos žadatelé o invalidní důchod, přičemž šlo spíše o zástupce mladší generace a jejich průměrný věk byl 44 let. V loňském roce bylo elektronicky podáno 5 916 žádostí o invalidní důchod, letos pak za 11 měsíců 8 387. ČSSZ zároveň evidovala 5 926 žádostí o starobní důchod, odeslaných do 30. listopadu 2025, přičemž průměrný věk online žadatelů byl zhruba 63 let. Elektronicky bylo v tomto období odesláno také 3 770 žádostí o pozůstalostní důchod.

Zatímco v případě starobních důchodů jsou při využití elektronické služby muži výrazně aktivnější než ženy, pro invalidní i pozůstalostní důchody si tento způsob jednání s úřady oblíbily spíše ženy. Celkem službu za 11 měsíců letošního roku využilo 9 563 žen a 8 520 mužů.

Přívětivé a efektivní prostředí

Snahou ČSSZ se je vytvořit uživatelsky přívětivé a efektivní prostředí, které přispívá k přehledné a vstřícné správě sociálního zabezpečení. Žádost mohou vyplnit i handicapovaní lidé s vadou zraku. Služba je dostupná také v anglickém jazyce. Díky propojení s centrálními registry ČSSZ může rychleji a přesněji zpracovávat elektronické žádosti a žadatel má dokonalý přehled o komunikaci s úřadem.

Do elektronické žádosti o důchod se automaticky načítají všechny pojistné doby a informace, které ČSSZ o klientech eviduje. Uživatel pak jen doplňuje potřebné údaje a vkládá dokumenty nezbytné pro doložení nároku. Součástí služby je také informativní odhad výše starobního důchodu.

Vyplňování údajů je snadné a intuitivní. Systém automaticky upozorní uživatele na případné chyby a nedostatky a napoví mu správné řešení. K dispozici je nápověda přímo ve formuláři nebo rady formou „otázek a odpovědí“. Využít lze ale také telefonické či online konzultace. Služba je dostupná 24 hodin denně 7 dní v týdnu a přináší tak komfort, transparentnost i úsporu času.

Více informací a přístup k elektronické žádosti najdete na ePortálu ČSSZ – [Žádost o důchod online](#).

Česká pošta od 1. 1. 2026 zvyšuje poplatek za výplaty důchodů v hotovosti na 94 Kč

Výplata důchodu v hotovosti prostřednictvím České pošty je zpoplatněna a za každou splátku důchodu zaplatí klient od 1. ledna 2026 částku 94 Kč namísto původních 78 Kč. Tento poplatek je odečten z vypláčené částky důchodu. ČSSZ doporučuje zvážit možnost změny způsobu výplaty důchodových dávek na bankovní účet, díky čemuž ušetříte a důchod bude vyplacen bezhotovostně, tedy operativnějším způsobem. Jedná se o bezpečnou formu výplaty, kterou využívá stále více klientů.

Zvýšení poplatku za výplatu důchodu v hotovosti se nevztahuje na poživatele důchodů, jimž byl důchod přiznán před 1. 1. 2010 a od 31. 12. 2009 jim nepřetržitě trvá nárok na alespoň jeden důchod (např. vdovský a nově je přiznáván po 31. 12. 2009 důchod starobní), jelikož výdaje za hotovostní výplatu důchodu v tomto případě hradí ČSSZ. U důchodů přiznaných od 1. 1. 2010 hradí náklady příjemce důchodu – částka je odečtena z důchodu.

Pokud nechcete platit poplatky za hotovostní výplatu důchodu, je možné si zažádat o změnu způsobu výplaty na bezhotovostní zaslání na bankovní účet. Pro změnu způsobu výplaty je potřeba vyplnit tiskopis „Žádost o zařízení výplaty důchodu poukazem na účet v České republice – majitel účtu“. Vyplněný, vlastnoručně podepsaný tiskopis můžete podat u kterékoliv OSSZ.

Další možností je zaslání důchodu na účet manžela/manželky, partnera/partnerky. V tomto případě vyplníte tiskopis „Žádost o zařízení výplaty důchodu poukazem na účet manžela (manželky) / partnera (partnerky) v České republice“. Žádost musí být **podepsána** vámi **oběma** (manželem i manželkou, partnerem i partnerkou) a potvrzena bankou, podat ji můžete u kterékoliv OSSZ.

U každé změny způsobu výplaty platí, že bude provedena co nejdříve po doručení žádosti, zpravidla od druhého výplatního měsíce po datu doručení žádosti, a to i přesto, že zákon poskytuje ČSSZ na provedení změny lhůtu ještě delší (nejpozději od třetího výplatního měsíce po datu jejího doručení).

Výplata důchodu na účet jiné osoby než manžela/manželky, partnera/partnerky je možná pouze v případě, že je tato osoba **zákonným zástupcem** nebo byla ustanovena **opatrovníkem** či **zvláštním příjemcem**, popř. zastupuje-li oprávněného jako tzv. člen domácnosti dle ust. § 49 a § 50 občanského zákoníku. Výplatu důchodu tak nelze bez dalšího zasílat např. na účet dětí, vnoučat, druha nebo družky.

Případné nesrovnalosti s hotovostní výplatou důchodu musíte vždy řešit na příslušné pobočce České pošty. Pokud si zakládáte nový účet v bance, zeptejte se, zda má s ČSSZ uzavřená tzv. pravidla pro poukaz výplat důchodů na účty.

www.cssz.cz

Od ledna 2026 si mohou klienti zobrazit valorizační oznámení na ePortálu ČSSZ

Od 1. ledna 2026 přestává Česká správa sociálního zabezpečení (dále „ČSSZ“) na základě změny legislativy automaticky zasílat valorizační oznámení v listinné podobě. Změna směřuje k modernizaci a zefektivnění komunikace s klienty a ke snížení množství listinných dokumentů.

Od roku 2026 budou mít klienti ČSSZ valorizační oznámení k dispozici v elektronické podobě. Dokument bude klientům nebo jejich zástupcům zaslán do datové schránky, pokud ji mají zřízenou, případně bude k dispozici po přihlášení na ePortálu ČSSZ. Klienti, kteří si požádali o zaslání listinného valorizačního oznámení na adresu, jej obdrží stejným způsobem jako v předchozích letech, zaplatí ale náklady na jeho doručení poštou. Celkem 26 Kč strhne z první valorizované splátky důchodu. Žádost musí být správě sociálního zabezpečení doručena nejpozději 3 měsíce před měsícem, ve kterém proběhne valorizace. To znamená při lednové valorizaci nejpozději do 30. září předcházejícího roku. Pokud žádost ČSSZ obdrží později, bude se žádost vztahovat až k další valorizaci v pořadí. U klientů žijících v zahraničí výše nákladů odpovídá poplatku za zásilku doručovanou do země bydliště. Náklady neplatí lidé narození před rokem 1955.

Nová služba bude na ePortálu ČSSZ k dispozici od ledna 2026. Umožní příjemcům důchodů nebo jejich zástupcům zobrazit valorizační oznámení včetně jeho tisku. Takto vytištěný dokument se nijak neliší od listinné varianty zasílané poštou – má stejnou platnost, je opatřen otiskem razítka a faksimilí podpisu příslušného pracovníka ČSSZ.

Valorizační oznámení bude dostupné ode dne lednového výplatního termínu důchodu. Při spuštění služby se aktivuje proces přípravy dokumentu. Zpravidla jej zobrazíme během chvilky. Pokud by zpracování požadavku trvalo déle, není třeba se obávat. Jakmile oznámení připravíme, zašleme notifikační e-mail.

DOPORUČENÍ

Službu je vhodné využít ode dne lednové splatnosti důchodu. V období valorizace se do systému nahrávají téměř **3 miliony dokumentů**, které se zpracovávají postupně. Včasné využití služby zajistí, že informace budou aktuální a služba dostupná bez komplikací.

Při spuštění služby budete vyzváni k přihlášení, a to buď prostřednictvím elektronické identity (např. mobilní klíč k eGovernmentu, bankovní identita a další), nebo datové schránky.

V případě, že klient nechce využít službu ePortálu ČSSZ ani podat žádost o zaslání valorizačního oznámení na adresu, může si dojit na kteroukoli OSSZ, kde mu bude valorizační oznámení zdarma vydáno.

Komu a jak bude na ePortálu ČSSZ zpřístupněno valorizační oznámení:

- fyzickým osobám starším 15 let nebo jejich zástupcům budou zobrazena valorizační oznámení od roku 2026,
- právnickým osobám, které byly ustanoveny zástupcem, bude zobrazováno valorizační oznámení pro všechny jimi zastupované osoby pro aktuální rok.

V případě fyzické osoby, která byla ustanovena zástupcem a současně pobírá vlastní důchod, bude zobrazeno její valorizační oznámení spolu s valorizačními oznámeními zastupovaných osob od roku 2026. V těchto případech z technických důvodů nemůže být zobrazeno valorizační oznámení i zastupovaným osobám, tj. důchodcům, přestože splňují podmínku věku starší 15 let.

V případech, kdy bude na ePortálu ČSSZ místo valorizačního oznámení zobrazen pouze informativní dopis, je třeba vyčkat. Zvýšení důchodu nebylo možné provést automatizovaně, je realizováno dodatečně, a valorizační oznámení bude tedy na ePortálu ČSSZ k dispozici později.

Je-li důchod vyplácen do zařízení sociálních služeb, nelze zaslat valorizační oznámení pro klienty do datové schránky zařízení sociálních služeb ani není možno zobrazit jim valorizační oznámení prostřednictvím ePortálu ČSSZ.

www.helpnet.cz

Ministerstvo zdravotnictví spouští nové digitální služby: Portál lékaře a pacienta přinese první verzi elektronických žádanek i klíčové informace o pacientech



Ministerstvo zdravotnictví od 2. ledna 2026 spouští první verze klíčových projektů elektronizace zdravotnictví. Lékařům i pacientům se otevře Národní portál elektronického zdravotnictví, jehož součástí bude systém elektronických žádanek, elektronické posudky potřebné například pro řídičská oprávnění, připravované ve spolupráci s Ministerstvem dopravy, a nové funkce nabídne také mobilní aplikace EZKarta. Nové digitální nástroje mají

zjednodušit administrativu, zpřehlednit tok informací a zvýšit bezpečnost i dostupnost zdravotní péče.

Portál lékaře a pacienta: méně papírů, více přehledu

Portál elektronického zdravotnictví umožní lékařům vystavovat elektronické žádanky například na zobrazovací, konziliární či fyzioterapeutická vyšetření. Poskytovatelé zdravotní péče je následně elektronicky přijmou a celý proces bude možné sledovat od vystavení až po realizaci vyšetření. Novou funkcionalitou portálu bude také možnost vystavení elektronických posudků o zdravotní způsobilosti, a to jak pro prvožadatele, tak pro seniory. Lékařům budou zároveň k dispozici informace o držení zbrojního oprávnění u pacientů.

Pro pacienty je cílem postupný přechod k digitální dokumentaci, která bude dostupná bez nutnosti papírových formulářů a v budoucnu také prostřednictvím mobilní aplikace EZKarta.

Pilotní provoz od ledna, povinnost zatím stanovena není

Od 2. ledna 2026 bude systém elektronických žádanek a posudků spuštěn v pilotním režimu. Dosud se počítalo s tím, že jeho využívání bude dobrovolné. Ministr zdravotnictví Adam Vojtěch však dlouhodobě upozorňuje, že bez plošného zapojení celého systému nelze plně využít jeho přínosy.

„Elektronizace zdravotnictví dává smysl pouze tehdy, pokud bude využívána plošně a povinně napříč celým systémem. Bez toho nebudeme schopni sledovat čekací doby ani efektivně plánovat péči. Proto připravuji změnu zákona, která stanoví jasný termín povinného využívání elektronických nástrojů,“ uvedl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.

Připravenost ordinací a technické řešení

Zdravotnická zařízení budou využívat své stávající ambulantní softwary, jejichž dodavatelé se budou postupně napojovat na rozhraní elektronických žádanek i elektronických posudků. Pro všechny poskytovatele péče zároveň zůstane zachována základní možnost vystavení elektronické žádanky a posudku přímo prostřednictvím Portálu elektronického zdravotnictví.

„Systém je navržen tak, aby byl dostupný pro všechny poskytovatele péče bez ohledu na to, jaký software používají. Přímý přístup přes Portál elektronického zdravotnictví zůstane vždy základní a funkční variantou,“ uvedl ředitel Národního centra elektronického zdravotnictví Petr Foltýn.

EZKarta: nové funkce a moderní vzhled

Mobilní aplikace EZKarta, kterou si lidé mohou zdarma stáhnout do svých telefonů, v současnosti nabízí přehled o očkování, preventivních prohlídkách či screeningových vyšetřeních. V průběhu února 2026 bude spuštěna její nová verze s moderním designem a novými funkcionalitami. V následujícím pololetí se EZKarta postupně napojí na další služby elektronického zdravotnictví.

Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví

www.helpnet.cz

Novela občanského zákoníku pomůže neziskovým organizacím k lepší ochraně darů ze životního pojištění

Od 1. ledna 2026 vstoupí v platnost novela občanského zákoníku, která přináší důležitou změnu nejen pro jednotlivé pojištěné, ale i pro neziskové organizace, jež bývají v pojistných smlouvách často uvedeny jako obmyšlené subjekty. Pojišťovny budou mít nově povinnost aktivně informovat oprávněné osoby, kterým vznikl nárok na pojistné plnění po úmrtí pojištěného.

Tato změna napravuje dlouhodobý nedostatek právní úpravy, kdy oprávněné osoby – včetně neziskových organizací – často o svém nároku vůbec nevěděly, a pojistné částky po promlčení připadly pojišťovnám.

„Díky této novele se v oblasti pojištění posouváme blíže západní praxi, kde je důraz na ochranu práv pojištěných i obmyšlených osob naprostým standardem,“ říká Klára Šplíchalová, výkonná ředitelka Fóra dárců.

Co novela přinese v oblasti životního pojištění

- Nově budou **pojišťovny povinny aktivně informovat oprávněné osoby**, kterým vznikl nárok na plnění ze životního pojištění v případě smrti pojištěného, pokud disponují jejich kontaktními údaji.
- Pokud obmyšlená osoba o svém nároku neví, dosud mohla částka po promlčení připadnut pojišťovně – novela tuto právní mezeru upravuje.

Proč je to pro neziskové organizace důležité

- Neziskové organizace, které mohou být obmyšlenými subjekty v pojistných smlouvách (např. na základě daru nebo závěti), část vůbec netuší, že mají nárok na plnění, protože nejsou informovány.
- Novela tuto situaci řeší a zajišťuje, že se k nim tyto prostředky skutečně dostanou.
- Zároveň se mohou objevit nové administrativní povinnosti a komunikační požadavky vůči pojišťovnám.

K tomuto tématu jsme vydali také [podcast](#) a [video rozhovor](#) s místopředsedkyní Senátu PČR Jitkou Seitlovou.

Zdroj: Fórum dárců

www.helpnet.cz

Aby sexualita lidí s mentálním znevýhodněním nebyla tabu



Organizace Freya vytvořila metodiky a edukační pomůcky, které pomohou odborníkům a odbornicím otevírat téma sexualitě a vztahů při práci s lidmi s mentálním znevýhodněním.

Organizace Freya, která se zaměřuje na sexualitu seniorů a seniorek, lidí se zdravotním znevýhodněním či dětí z dětských domovů, představila metodického průvodce, který má poskytnout odborníkům a odbornicím praktickou podporu při práci s tématem sexualitě a vztahů u lidí se intelektovým znevýhodněním. Přináší návod, jak citlivě pracovat s tématy, jako jsou navazování vztahů, emoce, hranice, souhlas, antikoncepce či intimní hygiena.

V Nalžovického zámku, který poskytuje pobytové sociální služby pro lidi s mentálním znevýhodněním, již metodického průvodce v rámci skupinové práce ozkoušely. Vedoucí sociálních služeb Markéta Procházková uvedla pozitivní zkušenost s ním na příkladech.

„Jedna naše klientka má partnera a dříve měla vždy pocit, že by mu měla být po vůli. Díky společným setkáním a otevíráním témat z průvodce se toto proměnilo. Postupně si začala mnohem lépe nastavovat hranice, naučila se říkat, kdy s partnerem nechce trávit čas,“ říká Procházková.

Jiná klientka se například díky sebepoznání odhodlala k pořízení sexuální pomůcky, což podle Procházkové vedlo k tomu, že se zlepšila její duševní pohoda.

„Klientka se dříve neustále chtěla stěhovat, měla časté záchvaty pláče. Dnes je znát, že je mnohem více v klidu,“ říká.

Průvodce vznikl na základě přímé práce organizace Freya se skupinami mladých dospělých se znevýhodněním. Doplnují jej také pracovní listy s praktickými úkoly a využít lze také stolní hra Páruj! Sexualita hrou, o které jsme psali v [této aktualitě](#). Téma sexuality a vztahů lze tak otevírat hravou formou.

„Náš průvodce vyrovnává propast mezi společností a lidmi s mentálním znevýhodněním, kteří mají často mnohem méně informací v oblasti sexuální a vztahové výchovy než většinová společnost. Průvodce nabízí praktické a citlivé nástroje, které pomáhají otevírat tato důležitá témata bezpečně a s respektem. Organizacím dáváme pomůcky, jak téma mohou řešit,“ uvádí Lucie Šídová, ředitelka Freya, v [tiskové zprávě](#).

Freya nabízí zdarma [odborné sociální poradenství](#) lidem se zdravotním znevýhodněním v oblasti sexuality a jejich rodinám a rovněž dalším cílovým skupinám, jako jsou například děti a mladí z dětských domovů či senioři a seniorky. Pracovníky a pracovnice pomáhajících profesí a pečující podporuje v práci s tématem sexuality a vztahů například prostřednictvím kurzů.

Jedním z nedávných projektů Freyi je také takzvaná [fotobanka intimacy](#), která nabízí otevřený a důstojný pohled na sexualitu a vztahy ve vyšším věku. Obsahuje zhruba sto fotografií pro média, instituce i všechny, kteří chtějí zviditelnit téma, jež bývá často tabuizované.

Doporučený postup pro práci se sexualitou

Ministerstvo práce a sociálních věcí vydalo [Doporučený postup č. 5/2024](#) pro práci se sexualitou v sociálních službách, který je platný od začátku roku 2025. Vytvořila jej organizace [Nebud' na nule](#) – unie sexuálních důvěrníků České republiky, kterou oslovilo MPSV. Obsah doporučení vznikl ve spolupráci s řadou neziskových organizací působících v oblasti podpory osob se zdravotním znevýhodněním.

„Vnímáme to jako nesmírně důležitý krok v profesionalizaci práce se sexualitou, vztahy a intimitou. A díky tomu také podporu respektujícího přístupu ke klientům napříč sociálními službami,“ uvádí organizace [Nebud' na nule](#) na svém webu.

Doporučený postup pomáhá organizacím pracujícím s lidmi se zdravotním znevýhodněním a jejich zaměstnancům a zaměstnankyním v nastavení profesionálního, etického a bezpečného rámce pro práci se sexualitou. To pak přispívá ke zlepšování podpory zajištění respektu k právům a potřebám jejich klientů a klientek.

Nebud' na nule je spolek profesionálů a profesionálek, kteří poskytují podporu lidem se zdravotním či sociálním znevýhodněním v oblasti sexuality a vztahů, aby mohli své potřeby naplňovat svobodně, odpovědně a bezpečně v rámci zákonných a společenských norem. Zaměřuje se na sociální a sociálně-zdravotní služby, školství či zdravotnictví. Mimo jiné vytváří publikace a odborné pomůcky.

Zdroj: Freya, Nebud' na nule

Redakční rada:

Bc. Daniela Jeníčková, d.jenickova@arpzpd.cz

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

Karlínské nám. 12

186 03 Praha 8 – Karlín

(pro vlastní potřebu)

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