

LENYA.life

Domácnost a rodina v jedněch rukou

Praktický průvodce pro rodiče a pečující v České republice

Pro člověka, který nese většinu každodenní péče

Lenka Lenya Hašková

První vydání říjen 2026

Pro koho je tato kniha

Tato příručka je pro člověka, na kterém stojí většina každodenního fungování rodiny. Můžeš žít s dětmi bez partnera, po rozchodu či ovdovění. Partner může pracovat daleko od domova, být nemocný nebo se z jiného důvodu nemůže pravidelně zapojovat. Můžeš být máma, táta, pěstoun, prarodič nebo jiný pečující dospělý.

Možná máš příjem, se kterým se dá běžně vyjít, dokud nepřijde oprava auta, školní výlet a nedoplatek energií ve stejném měsíci. Možná žiješ v malém bytě, možná máš dům, který nabízí prostor a současně vyžaduje další práci. V obou případech potřebuješ vědět, co opravdu spěchá, co přijde později a co můžeš s klidným svědomím zjednodušit.

Kniha nabízí postupy pro obvyklý rodinný provoz. Nevyžaduje drahé aplikace, velké nákupy ani dalšího dospělého, který je stále k dispozici. Počítá však i se situacemi, ve kterých osobní organizace nestačí a je potřeba skutečná pomoc nebo změna podmínek.

Slovo samoživitel zde označuje také praktickou zkušenost převážně samostatné péče. Úřady, právní předpisy a jednotlivé dávky používají vlastní podmínky. Samotný fakt, že doma všechno zajišťuješ, proto automaticky nezakládá konkrétní právní nárok.

Jak knihu používat

Začni oblastí, která tě nyní stojí nejvíc sil. Při nedostatku peněz otevři kapitoly 6, 7 a 21. Při pocitu, že pořád na něco zapomínáš, začni kapitolami 3 a 4. Když hrozí nemoc nebo výpadek péče, pomůže kapitola 23. Celou knihu můžeš číst postupně; stejně dobře poslouží jako příručka, ke které se vracíš.

Každá kapitola obsahuje konkrétní postupy, praktické vychytávky a variantu pro náročný týden. Závěrečný první krok má usnadnit začátek. Vyber si z něj to, co tvé rodině opravdu pomůže.

Na zavedení systému stačí kalendář, jedno místo na úkoly a složka na důležité podklady. Papír a telefon lze kombinovat. Vyplnit všechno během jednoho večera není podmínkou úspěchu.

Příklady osob, částek a situací jsou modelové. Částky v rozpočtu nejsou statistickým průměrem ani doporučenou cenou života v ČR. Zdravotní, úřední a další ověřitelné informace doplňují číslované odkazy na konci knihy. Odkazy byly ověřeny k 22. říjnu 2026. Podmínky konkrétní léčby, smlouvy či nároku ověřuj pro svou situaci.

Další opora podle toho, co právě potřebuješ

Pokud chceš svou situaci probrat osobně, můžeš si u mě domluvit konzultaci. Společně prozkoumáme tvoje potřeby a další proveditelné kroky.

Možnosti konzultace: [LENYA.life/koucink](https://lenya.life/koucink)

Na web [LENYA.life](https://lenya.life) se vracej pro nové články a nástroje. K tomuto ebooku si můžeš zakoupit vyplnitelné PDF listy pro ni nebo pro něj za 99 Kč za jednu kompletní variantu.

[Články](#) | [Nástroje](#) | [PDF pro ni - 99 Kč](#) | [PDF pro něj - 99 Kč](#)

Obě desatera najdeš na samostatných A4 stranách 34 a 35. Pro tisk vyber příslušnou stranu a nastavení Skutečná velikost / 100 %.

Obsah

1. Když je většina péče na tobě
 2. Lidé a odpovědnost v rodině
 3. Jeden přehled pro termíny a otevřené věci
 4. Týden který unese skutečný život
 5. Práce výdělek a péče
 6. Peníze a rodinný rozpočet
 7. Platby smlouvy pojištění a předplatné
 8. Doklady úřady a digitální pořádek
 9. Zdraví a preventivní péče
 10. Léky a domácí lékárnička
 11. Školka škola a kroužky
 12. Jídlo nákupy a zásoby
 13. Prádlo úklid a věci v domácnosti
 14. Bydlení v bytě
 15. Rodinný dům a základní zahrada
 16. Bezpečnost a připravenost na výpadek
 17. Auto a každodenní doprava
 18. Zvířata v rodině
 19. Volný čas oslavy prázdniny a cesty
 20. Tvoje zdraví odpočinek a vztahy
 21. Pomoc a sociální podpora
 22. Když se změní rodinná situace
 23. Když onemocní dospělý nebo se pokazí více věcí
 24. Jak začít během měsíce a pokračovat během roku
- Přehled podle situací
- Zdroje a ověřené informace

Dodatky k vytištění

Desatero domácí smečky s mámou - A4, strana 34

Desatero domácí smečky s tátou - A4, strana 35

1 Když je většina péče na tobě

Rodinný provoz tvoří množství malých rozhodnutí. Každé zvlášť může být snadné. V součtu však zaměstnávají hlavu od probuzení až do večera. Dítě potřebuje větší boty, na příští týden chybí svačiny, lék brzy dojde a ve školní zprávě se skrývá termín, který se za chvíli špatně hledá.

Při samostatné péči často neseš zároveň provedení úkolu, jeho naplánování i kontrolu výsledku. Zpráva o duševním zdraví rodičů upozorňuje na souběh časového tlaku, finančních nároků a osamělosti. Přetížení proto potřebuje posoudit v souvislostech životních podmínek. [1]

Tři podoby fungujícího dne

Pro běžný den si určuj to, co potřebujete zvládnout, a nech místo i na něco příjemného. Pro náročný den si předem dovol menší rozsah: jídlo z dostupných zásob, jen nezbytné prádlo a odložení dobrovolných pochůzek. Při akutní nemoci nebo jiné krizi přejdi na základní péči a bezpečí.

V krizovém režimu hlídáš, aby lidé a zvířata měli potřebnou péči, pití a jídlo, důležité léky podle pokynů, bezpečné prostředí a řešení naléhavých termínů. Ostatní může počkat nebo vyžadovat omluvu a změnu dohody. Tento režim má být přechodný. Pokud se z něj stává běžný stav, ukazuje to na potřebu větší úlevy.

Odděl povinnost od vlastní představy

U každé náročné činnosti se podívej, co je skutečně nutné. Potraviny je potřeba bezpečně uložit, ale večere nemusí být pokaždé nová. Dítě potřebuje použitelné oblečení, ale některé kusy se obejdou bez žehlení. Termín platby má pevné důsledky, zatímco návštěvu známých lze často domluvit jinak.

Některé domácnosti už jedou na nejnižších možných nákladech i nárocích. Tam další škrtání nemusí přinést dostatek prostoru. Patří sem také nízký příjem, zdravotní omezení nebo intenzivní péče o dítě. Takovou skutečnost potřebuje plán přiznat.

Vychytávka pro náročný den

Měj dopředu vybrané dvě nebo tři snadné večere, oblečení použitelné na další den a seznam skutečně naléhavých kontaktů. Ve chvíli únavy pak vybíráš z připravených možností.

Když je náročný týden: Ponech bezpečí, základní péči a termíny s vážnými následky. U ostatních věcí si dovol změnit rozsah nebo datum.

První malý krok: Vyber jednu povinnost, kterou tento týden bezpečně zjednodušíš. Uvolněný čas rovnou přiděl jídlu, spánku nebo jiné konkrétní potřebě.

2 Lidé a odpovědnost v rodině

Rodina potřebuje rozdělení práce odpovídající tomu, kdo v ní skutečně žije a co zvládne. Plán postavený na ideálním pomocníkovi selhává ve chvíli, kdy tento člověk nemůže přijít. Začni proto skutečností: kdo je doma, kdy je dostupný, co umí a za co může převzít odpovědnost.

U dítěte zvaž věk, zkušenost, zdravotní stav a schopnost zvládnout činnost bez dohledu. U partnera pracujícího mimo domov rozliš, co vyžaduje fyzickou přítomnost a co může vyřídit na dálku. U pomoci zvenčí počítej jen s tím, co bylo konkrétně domluveno.

Předávej celý srozumitelný úkol

Věta „pomáhej s prádlem“ nechává řadu rozhodnutí na tobě. Jasnější dohoda zní: „V neděli dáš své čisté věci do skříně. Ukážu ti, kam co patří.“ U dospělého může celé zadání zahrnovat nalezení termínu, telefonát, objednání a zápis výsledku.

Při nové činnosti nejprve předved' postup, další pokus udělejte spolu a teprve potom zkoušej samostatné provedení. Zpočátku to může stát čas. Vybírej proto činnosti, které se opakují a mají šanci později skutečně ulehčit.

Malé dítě může uklidit několik věcí na své místo. Školák může připravovat pomůcky podle názorného seznamu. Dospívající může postupně přebírat vlastní prádlo, jednoduché jídlo či hlídání svých školních termínů. Rozsah se vždy přizpůsobuje konkrétnímu dítěti. U potíží s pozorností, vývojem nebo pamětí pomáhají kratší postupy a viditelné připomenutí.

Dítě potřebuje zůstat dítětem

Spoluúčast na chodu domácnosti nesmí přerůst v dlouhodobé nahrazování druhého rodiče. Dítě nemá řídit rodinné finance, nést odpovědnost za tvou psychickou pohodu ani být automatickým řešením péče o sourozence.

Rodinné domluvě může stačit krátké setkání jednou týdně. Proberte, co vás čeká, kdo potřebuje pomoc a který plán se změnil. Dospělý rozhoduje o bezpečí a únosnosti. Děti mají dostat prostor říct, co je pro ně obtížné.

Vychytávka pro předávání

Při domluvě si ujasni výsledek a okamžik dokončení. „Svačina je hotová, když je zabalená v tašce,“ je srozumitelnější než „nachystej si všechno“. Názorný seznam dávej tam, kde činnost probíhá.

Když je náročný týden: Vraťte se k již naučeným jednoduchým činnostem. Výuka nové povinnosti může počkat.

První malý krok: Vyber jednu činnost, kterou může konkrétní člen rodiny s přiměřenou pomocí převzít.

3 Jeden přehled pro termíny a otevřené věci

Užitečný systém má několik jasných míst. Kalendář slouží pro události a lhůty. Seznam úkolů zachycuje další kroky. Složka s podklady uchovává dokumenty. Nemusí jít o tři různé aplikace; stačí řešení, ve kterém se vyznáš.

Do kalendáře patří domluvený lékař, třídní schůzka, začátek prázdnin nebo konec platnosti dokladu. Na seznam úkolů patří objednání, vyplnění přihlášky či ověření podmínek výměny. Do složky uložíš zprávu, rozhodnutí, smlouvu nebo odkaz.

Zapiš také začátek zařizování

Samotné datum návštěvy nepomůže, pokud se nejprve musíš objednat. U každé větší záležitosti proto rozliš první krok, domluvený termín a dokončení. Předstih přizpůsob čekací době, potřebným podkladům a vlastním možnostem.

Například školní pobyt má termín odevzdání přihlášky, platbu, případné potvrzení lékaře, přípravu výbavy a den odjezdu. Do přehledu zapisuj jen kroky, které by jinak mohly zapadnout.

Pro opakování použij skutečný důvod. Něco se vrací každý měsíc ke stejnému dni. Další kontrola může navazovat na poslední návštěvu. Platnost dokladu vychází z údaje na konkrétním dokladu. Změna jedné události proto nemusí automaticky posouvat všechny ostatní.

Seznam čekajících věcí

Položka „čekám na vyřízení“ má obsahovat, na co čekáš, od koho, od kdy a kdy se ozveš znovu. Hodí se pro odpověď školy, potvrzení žádosti, opravu i reklamaci. Zároveň uchovej potvrzení o odeslání nebo převzetí.

Při krátké pravidelné kontrole projdi další týden, blížící se delší termíny a čekající věci. Volitelně můžeš používat zvlášť osobní, dětské a domácí položky. Velké množství barev a kategorií není nutné.

Vychytávka pro zprávy

Ze zprávy, která obsahuje úkol, rovnou zapiš termín a další krok. Odkaz nebo snímek připoj jako podklad. U automaticky rozpoznávaného textu vždy zkontroluj datum, rok a čas. Upomínky si jednou vyzkoušej na neškodné události, abys věděl, že se opravdu zobrazí.

Když je náročný týden: Zapisuj nové důležité události na jedno dostupné místo. Staré poznámky můžeš uspořádat později.

První malý krok: Přenes tři nejbližší důležité termíny do kalendáře a ke každému doplň nejbližší potřebnou činnost.

4 Týden který unese skutečný život

Týden začíná pevnými body: prací, vyučováním, péčí, dopravou a potřebnou léčbou. Teprve do zbývajících prostor patří další činnosti. Pokud tento prostor nestačí, plán potřebuje změnit rozsah nebo podmínky.

Započítej i přechody. Návštěva lékaře zahrnuje cestu, případné čekání, návrat a někdy následnou péči. Hodinový kroužek může znamenat dvě hodiny rodinného času. Dítě také nemusí po návratu z náročného dne zvládnout hned další aktivitu.

Krátká týdenní příprava

Vyber si dobu, která se v týdnu obvykle opakuje. Projdi kalendář, jídlo, dopravu, platby a stav zásob. Vyber několik důležitých výsledků týdne. Může jít o včas zaplacené bydlení, objednanou kontrolu a připravenou přihlášku.

Další úkoly přiřaď ke konkrétním příležitostem. Telefonát potřebuje ordinační či pracovní dobu, nákup může navázat na cestu z práce. Podobné pochůzky lze spojit, pokud objížďka a únava nepřevýší ušetřený čas.

Ponech také nezaplněné úseky. Jejich velikost vychází ze zkušenosti s rodinou. Týden s nemocným dítětem nebo několika kontrolami potřebuje více prostoru než obvyklý školní týden.

Každodenní orientace

Na začátku dne se podívej, co má pevný čas, co potřebuje rozhodnutí a co se dá přesunout. Přes den se krátce vrať k plánu, pokud do něj vstoupí změna. Večer stačí připravit nejnnutnější věci na ráno a zachytit to, na co bys musel myslet v noci.

Představ si odpoledne, kdy končíš v práci v 15 hodin, v 15.30 vyzvedáváš dítě a od 16 hodin začíná kroužek. Po započtení cesty a návratu může být doma až 17.30. Pro takový den vyber připravené jídlo a minimum dalších úkolů. Kalendář tím začne odpovídat času, který skutečně máš.

Při plánování zahrnuj také vlastní jídlo a odpočinek. Zdravotní a rodinný termín, na který musíš vyrazit z práce dříve, se do pracovního dne vejde jen tehdy, když o této potřebě ví zaměstnavatel a je dohodnutý odpovídající postup.

Vychytávka pro opakované dny

Vytvoř si jednoduchý základ pro školní ráno, běžné odpoledne a večer. Nemusí určovat každou minutu. Stačí stálé pořadí několika činností. Věci na odchod dávej na jedno místo.

Když je náročný týden: Zruš nebo přesuň jednu volitelnou činnost dříve, než budeš muset řešit všechno v poslední chvíli.

První malý krok: U jednoho příštího termínu dopiš skutečný čas od odchodu z domova až po návrat.

5 Práce výdělek a péče

Práce má zajistit příjem, který rodina potřebuje, a přitom se vejít do možností péče. Při změně směn, úvazku nebo zaměstnání proto zvaž čistý příjem, náklady na dopravu, dostupnost hlídání i celkový čas mimo domov.

Vyšší hrubá mzda může přinést menší skutečnou úlevu, pokud k ní přibydou dlouhé cesty a placená péče. Kratší úvazek zase může ulevit času, ale snížit příjem pod potřebnou hranici. Nejdřív propočítej celý dopad.

Co potřebuješ vědět předem

Měj přehled o směnách, možnosti výměny, hlášení absence, termínech dovolené, pracovních školeních a dalších povinnostech. Zapiš si, komu se ozveš při nemoci dítěte a jaké podklady potřebuje zaměstnavatel. Uložený kontakt snižuje počet kroků v náročném ránu.

SÚIP uvádí, že zaměstnanec pečující o dítě mladší 15 let může žádat vhodnou úpravu pracovní doby; zaměstnavatel může odmítnout při vážných provozních důvodech. Konkrétní žádost, okolnosti a aktuální podmínky je vhodné řešit písemně a individuálně. [10]

Práce z domova se hodí jen pro některé pozice a situace. Předem si ujasni rozsah práce, dostupnost a způsob péče o dítě. Nemocné malé dítě může vyžadovat takovou pozornost, že souběžná práce není reálná.

Nemoc dítěte a výpadek příjmu

Při potřebě ošetřování ověř nárok a postup u ČSSZ a zaměstnavatele. ČSSZ uvádí obvyklou podpůrnou dobu nejvýše 9 kalendářních dnů; za stanovených podmínek u osamělého rodiče až 16 dnů. Právní podmínky osamělosti a další náležitosti se posuzují zvlášť. [9]

U podnikání si hlídej vlastní zálohy, daňové povinnosti, splatnost faktur a podmínky nemocenského pojištění. Na ošetřovné se nespolehej bez ověření nároku. Rodinné výdaje plánuj z peněz, které máš reálně k dispozici; očekávaná faktura může přijít pozdě.

Vychytávka pro domluvu

Připrav konkrétní návrh: jaký rozvrh potřebuješ, od kdy, na jakou dobu a jak lze zajistit předání práce. Vyjednávání je přehlednější, když obě strany vědí, co se má změnit.

Když je náročný týden: Ozvi se včas, stručně popiš dopad na práci a dohodnuté řešení si potvrď.

První malý krok: Ulož na jedno místo postup při nenadálé absenci a kontakt na člověka, kterému ji hlásíš.

6 Peníze a rodinný rozpočet

Rozpočet pomáhá zjistit, zda příjmy pokryjí skutečné náklady rodiny. Zahrň do něj i výdaje, které se neplatí každý měsíc. Tábor, servis auta a vánoční dárky přijdou během roku, i když tento měsíc z účtu neodešla ani koruna.

Začni skutečnými výpisy a účtenkami za několik běžných měsíců. Odliš pravidelné příjmy od nepravidelných peněz. Výživné, které nechodí spolehlivě, potřebuje v rozpočtu vlastní zacházení; pro nutné platby počítej s částkou, na kterou se můžeš rozumně spolehnout.

Model bytu a rodinného domu

Následující příklad počítá s jedním dospělým, dvěma školními dětmi a menším zvířetem. V obou variantách má domácnost pravidelně k dispozici 45 000 Kč čistého měsíčně ze všech spolehlivých zdrojů dohromady. Jde o výukový příklad, nikoli statistický průměr nebo odhad nároku na dávky. Cena bydlení se v konkrétním místě může zásadně lišit.

Měsíční obálka v Kč	Byt	Rodinný dům
Nájem nebo splátka bydlení	12 000	12 000
Energie voda a služby	5 000	7 000
Jídlo a běžná drogerie	9 500	9 500
Doprava včetně pravidelné rezervy na auto	2 000	4 000
Školní obědy a pravidelné aktivity	1 500	1 500
Telefon a internet	1 000	1 000
Zdraví a obvyklé doplatky	800	800
Pojištění	1 000	1 500
Oblečení a obuv	1 000	1 000
Běžná péče o zvíře	1 000	1 000
Volný čas a drobné osobní výdaje	1 000	1 000
Roční výdaje a nepravidelné rodinné akce	3 000	3 000
Pohotovostní rezerva	2 000	2 000
Údržba bydlení a obnova vybavení	1 500	3 000
Celkem	42 300	48 300
Rozdíl proti příjmu 45 000 Kč	2 700	-3 300

Obálka představuje částku určenou na danou oblast, případně odloženou na její budoucí úhradu. Peníze na pojištění zaplacené jednou ročně už jsou obsaženy v řádku pojištění; nezapisuj je znovu do ročních výdajů. Podobně odděl rezervu na servis auta od údržby domu.

U bytu si ověř, které položky jsou v nájmu a službách. U vlastního bytu doplň příspěvky na správu domu a další skutečné platby. U domu připočítej náklady konkrétního způsobu vytápění, odpady a případné vlastní zdroje vody. Model některé výdaje nezahrnuje, například jiné dluhy, intenzivní léčbu nebo mimořádné školné.

Když rozpočet nevychází

Záporný rozdíl ukazuje, že je potřeba změna. Začni velkými pravidelnými náklady, smlouvami, skutečně dostupným příjmem a ověřením podpory. Drobné úspory mohou přispět, ale mají svůj strop. Trvalý schodek nepřekrývej novým běžným úvěrem bez odborného posouzení.

Rezervu lze budovat postupně. Nejprve zvaž částku na nejbližší pravděpodobný problém: léky, cestu nebo menší opravu. Další cíl stanov podle vlastní situace. Pokud teď není z čeho odkládat, potřebuje pozornost samotná příjmová a nákladová stránka.

Vychytávka pro roční platby

Sepiš známé roční výdaje a vyděl je počtem měsíců do splatnosti. Pro první rok to nemusí být dvanáct. Když za tři měsíce zaplatíš 6 000 Kč a nemáš odloženo nic, potřebuješ do té doby připravovat 2 000 Kč měsíčně nebo změnit plán.

Když je náročný týden: Ověř nejbližší platbu bydlení, energie a jídlo. Při hrozícím prodlení začni řešit dohodu a pomoc před splatností.

První malý krok: Zjisti celkovou částku pravidelných plateb a jednu dosud nezapočítanou roční platbu.

7 Platby smlouvy pojištění a předplatné

Pravidelná platba může běžet automaticky a přesto potřebovat kontrolu. Mění se cena, končí zvýhodnění, na účtu chybí prostředky nebo službu už nikdo nepoužívá. Seznam plateb proto zahrnuje jejich účel, částku, termín, způsob úhrady a podmínky změny.

Vedle bydlení, energií a telefonu nezapomeň na školní stravování, družinu, kroužky, pojištění, obecní poplatky, knihovnu a předplatné. Podle situace patří do přehledu také výživné, splátky, daňové povinnosti a zálohy spojené s podnikáním. U každé položky ověř, zda se tě skutečně týká a kdo ji platí.

Jednou za rok si také ověř daňové záležitosti: zda můžeš požádat zaměstnavatele o roční zúčtování, nebo potřebuješ přiznání, jaké doklady doložit a kdo podle skutečných podmínek uplatňuje zvýhodnění na děti. Při změně rodinné situace nahlas odpovídající údaje mzdové účtárně. Konkrétní pravidla a lhůty ověř u Finanční správy. [26]

Tři různá data

U smlouvy se může lišit datum splatnosti, automatického obnovení a poslední den pro včasnou výpověď. Připomenutí až v den stržení peněz pak může přijít pozdě na změnu. Z podmínek si proto vytáhni skutečnou lhůtu a nastav čas i na rozhodnutí.

Trvalé příkazy usnadňují stejné opakující se platby. U inkasa sleduj limit a očekávanou částku. Po změně ceny zkontroluj, že nastavení dál odpovídá. Automatické placení doplň občasnou kontrolou výpisu.

U pojištění si projdi, koho a co smlouva kryje, pojistné částky, spoluúčast, výluky a postup při škodě. Při stěhování, změně hodnoty vybavení či rodinné situace ověř, zda smlouva stále odpovídá. U životního pojištění může být důležité i určení oprávněných osob.

Nákupy které potřebují uzavření

Po převzetí dražší věci ulož doklad a podmínky. Pokud zboží nevyhovuje, zapiš rozhodnutí o vrácení dříve, než lhůta uplyne. U spotřebitelského nákupu na dálku existuje zpravidla právo odstoupit ve 14denní lhůtě, ale také zákonné výjimky. Podmínky nákupu v prodejně mohou být jiné. [14]

Reklamací eviduj zvlášť: co bylo předáno, kdy, jaký výsledek požaduješ a kdy se ozveš znovu. Uchovej potvrzení. Vrácení peněz zkontroluj na účtu; samotné odeslání zásilky ještě neznamena dokončenou záležitost.

Vychytávka pro předplatné

U nové služby si hned zapiš cenu po zkušební době a termín rozhodnutí o pokračování. Před potvrzením dalšího období zvaž skutečné používání a celkovou roční cenu.

Když je náročný týden: Projdi nejbližší splatnosti a jednu službu, kterou už nepotřebuješ. Při nedostatku peněz ověř pořadí závazků s odborným poradcem.

První malý krok: Najdi u jednoho předplatného datum, do kterého lze zabránit dalšímu obnovení.

8 Doklady úřady a digitální pořádek

Doklady a podklady mají být dostupné člověku, který je potřebuje, a současně chráněné před zneužitím. Pomáhá oddělit běžný provozní přehled od citlivých dokumentů.

Na dostupném přehledu může být jméno lékaře, telefon školy nebo termín konce platnosti dokladu. Rodná čísla, hesla, celé kopie průkazů a zdravotní zprávy patří do chráněného uložení. Fotografie dokumentu v telefonu nenahrazuje automaticky platný originál.

Jedno místo pro originály

Založ srozumitelné členění: osobní a rodinné doklady, bydlení, zdraví, škola, práce, finance a vozidla. U každé důležité listiny potřebuješ vědět, kde je originál. Digitální kopii pojmenuj tak, aby byla dohledatelná, například podle data, osoby a druhu dokumentu.

Do kalendáře zapiš platnost občanských průkazů, pasů, řidičských průkazů, průkazů zdravotní pojišťovny a dalších oprávnění podle skutečného údaje. Připomenutí má nechat čas na ověření postupu a vyřízení. Pokud se mění adresa, příjmení nebo jiná podstatná skutečnost, projdi seznam institucí, kterým je třeba změnu oznámit.

Při výměně průkazu pojištěnce si ověř postup u své pojišťovny. Některé situace se řeší automaticky, jiné vyžadují oznámení nebo žádost. Zapiš si, kdy má nový průkaz přijít a kdy se připomenout.

Pošta a elektronické doručování

Pro úřední dopisy měj jedno místo, které pravidelně procházíš. U datové schránky nastav upozornění a průběžně kontroluj doručené zprávy. Doručení může mít právní účinky i bez přečtení obsahu; typicky se uplatňuje fikce doručení po deseti dnech s pravidly a výjimkami. Konkrétní lhůtu zjisti z doručky a příslušného řízení. Důležité zprávy si bezpečně uloží. [13]

Vychytávka pro telefon a účty

Používej zámek zařízení, samostatná silná hesla a dostupné vícefaktorové ověření. Důležité soubory zálohuj odděleně a ověř, že je umíš obnovit. Přístupové a obnovovací údaje ukládej mimo rodinný kalendář.

U zprávy, která vyžaduje rychlou platbu nebo přihlášení přes odkaz, ověř požadavek nezávislou cestou. Podvodné zprávy často napodobují známé služby a vytvářejí tlak na rychlé jednání. [25]

Když je náročný týden: Uchovej příchozí dokument a hned z něj zachyť povinnou reakci a termín. Podrobné třídění může počkat.

První malý krok: Zkontroluj nejbližší končící doklad a funkčnost upozornění na úřední zprávy, pokud je používáš.

9 Zdraví a preventivní péče

Péče o zdraví rodiny zahrnuje prevenci, domluvené kontroly a nové obtíže. Každá z těchto situací potřebuje jiný postup. Nový nebo zhoršující se problém neodkládej jen proto, že máš preventivní prohlídku naplánovanou později.

Pro každého člena rodiny si udržuj základní přehled: kdo ho ošetřuje, kam se objednává, jaké pravidelné kontroly má doporučené a kde najde potřebné zprávy. Informace o alergiích a dlouhodobé léčbě musí být aktuální a dostupné pro oprávněnou péči.

Prevence podle konkrétního člověka

U dospělého se všeobecná preventivní prohlídka u praktického lékaře běžně koná jednou za dva roky. Další prevence, screening a sledování závisí na věku, zdravotním stavu a doporučení zdravotníků. NZIP nabízí přehledy podle věku pro dospělé i děti. [3, 4]

U dětí si při návštěvě ověř další termín, potřebné očkování a návazná vyšetření. Při přechodu do péče praktika pro dospělé řeš převzetí péče s předstihem. Očkovací a preventivní plán nevytvářej pouze z obecného kalendáře; důležité jsou aktuální pokyny pro konkrétní dítě.

Pečuj také o vlastní zuby, zrak, sluch a dlouhodobé potíže. Pokud rodinné termíny zaplní všechna volná místa, zapiš vlastní objednání jako samostatnou potřebnou činnost.

Jedna návštěva v několika krocích

Při objednání zjisti datum, místo a přípravu. Zeptej se, zda je třeba přijít nalačno, přinést žádanku nebo něco změnit před vyšetřením. Léky před výkonem měň jen na konkrétní pokyn zdravotníka. Do času zahrň cestu, čekání a potřebnou péči po návratu.

Před návštěvou si napiš krátký přehled potíží a nejdůležitější otázky. Při odchodu si ujasni další postup, případné varovné příznaky, způsob získání výsledků a kontakt při zhoršení. Zapiš také, kdo má výsledek aktivně předat.

Vychytávka pro doprovod

Pokud jde s dítětem někdo jiný, předej podklady a předem ověř s ordinací, jaká oprávnění nebo souhlasy bude potřebovat. Domluv si, jak se dozvíš výsledek. Samotné předání telefonu nenahrazuje potřebné náležitosti.

Když je náročný týden: Rozliš návštěvy, které lze po domluvě přesunout, a péči, kterou odkládat nemáš. Potřebný přesun oznam včas.

První malý krok: U jednoho člena rodiny zjisti, kdy a jak se objednat na jeho nejbližší potřebnou kontrolu.

10 Léky a domácí lékárnička

U léků hlídej užívání, skutečnou zásobu a včasné obstarání nového balení pro konkrétního člena rodiny. U léku na předpis počítej i s časem na získání receptu.

Základem je aktuální seznam pro konkrétního člověka. Zapiš přesný název, sílu, lékovou formu a režim podle lékaře nebo lékárníka. U dítěte či zvířete nespolehej na paměť předchozího podávání. Při každé změně aktualizuj seznam a odstraň neaktuální pokyny z běžného používání.

Užívání a odhad zásoby

Připomínku užití lze doplnit potvrzením. Nepotvrzená připomínka sama neříká, zda byl lék skutečně užit. Pokud se na péči podílí více lidí, musí být jasné, kdo podání zaznamenává, aby nedošlo k duplicitě.

U pravidelného stabilního režimu můžeš orientačně spočítat zbývající dny. Pokud například podle skutečně předepsaného režimu spotřebujete dvě jednotky denně a zbývá jich dvacet, jde přibližně o deset dnů. Je to výpočet zásoby, nikoli doporučení dávkování. Skutečný stav pravidelně zkontroluj.

U léků užívaných podle potřeby nebo v proměnlivém režimu je vhodnější hlídat skutečné množství a dohodnutou hranici pro doplnění. Denní odpočet může být zavádějící.

Recept a nové balení

Předstih nastav podle způsobu získání receptu, provozu ordinace, svátků a dostupnosti. Sleduj stav: potřebuji recept, o recept požádáno, recept mám, lék připraven k vyzvednutí, skutečně převzato. Zásobu navyš až po převzetí.

Oficiální patientská aplikace eRecept nabízí přehled vystavených a vydaných eReceptů a identifikátor pro výdej. Tento záznam však sám o sobě neříká, kolik léku máte právě doma. [6]

Uložení a doba použitelnosti

Dodržuj podmínky konkrétního přípravku, uchovávej léky mimo dohled a dosah dětí a odděluj humánní a veterinární přípravky. U balení s omezenou použitelností po otevření zapiš datum otevření i příslušnou lhůtu. Zohledni také vyznačenou dobu použitelnosti.

Nepoužitelné a nepotřebné léky vrať do lékárny; způsob předání dalších pomůcek, jehel a obalů ověř zvlášť. SÚKL upozorňuje, že léčiva nepatří do běžného odpadu ani do kanalizace. [5]

Vynechání dávky řeš podle konkrétního příbalového letáku a pokynů lékaře či lékárníka. Univerzální pokyn pro všechny léky není bezpečný. [7]

Vychytávka pro doplňování

Po převzetí balení zapiš zásobu a ověř další doplnění. Před cestou zkontroluj zásobu a podmínky přepravy.

Když je náročný týden: Ověř zásobu nezbytné pravidelné léčby a příští krok pro její doplnění. Při hrozícím přerušení kontaktuj ordinaci nebo lékárnu včas.

První malý krok: Spočítej skutečnou zásobu jednoho pravidelně užívaného léku a nastav si přiměřený předstih pro obstarání.

11 Školka škola a kroužky

Školní rok má několik vrstev. Jedna je pravidelná: vyučování, družina, obědy a kroužky. Další přichází nárazově: schůzky, přihlášky, výlety, posudky, projekty a změny provozu. Pokud zůstanou jen v různých zprávách, snadno se ztratí.

Na začátku roku si zaznamenej základní kontakty, způsob omlouvání, odhlašování obědů, provoz družiny, oprávněné osoby k vyzvedávání a pravidelné platby. U kroužku započítej dopravu, vybavení a čas čekání.

Ze zprávy udělej rozhodnutelný úkol

Školní zprávy kontroluj v obvyklých dostupných časech. Naléhavá situace potřebuje jiný komunikační postup dohodnutý se školou. Z každé běžné zprávy vytáhni, co se má stát, do kdy a co je třeba připravit nebo zaplatit.

Před třídní schůzkou si napiš hlavní otázky. Po schůzce zaznamenej konkrétní dohodu, odpovědnou osobu a termín návratu k tématu. U opakovaných obtíží pomáhá věcně popsat situaci, dosavadní kroky a požadavek na spolupráci.

Volno se plánuje předem

Prázdniny a ředitelské volno porovnej se svými směnami a dovolenou s předstihem. Oficiální organizaci roku ověř u MŠMT; konkrétní školní volno a provoz přebírej přímo od školy. Termíny zápisů a přihlášek nekopíruj automaticky z minulého roku. [8]

Možnosti pokrytí volna se mohou skládat z několika částí. U táborů a programů sleduj termín přihlášení, cenu, storno, stravu, dopravu i zvládnutelnost pro dítě. Pokud nemáš reálnou náhradní péči, potřebuje tento problém řešit přednostně.

Vychytávka pro školní věci

Pomůcky ukládej podle použití. Vybavení na konkrétní aktivitu může zůstat v samostatné tašce. Seznam pro odchod dej tam, kde se balí. Větší dítě postupně přebírá přípravu podle svých schopností.

Při speciálních vzdělávacích či zdravotních potřebách drž aktuální doporučení a dohodnuté postupy na jednom chráněném místě. Sdílej je s lidmi, kteří je pro péči skutečně potřebují.

Když je náročný týden: Pohlídej docházku či omluvu, stravu, bezpečný návrat a nejbližší závazný termín. O dalších potížích školu stručně informuj.

První malý krok: Přenes do rodinného kalendáře nejbližší školní volno a zjisti, kdo tehdy zajistí péči.

12 Jídlo nákupy a zásoby

Jídlo se vrací několikrát denně. Proto právě zde může malé zjednodušení přinášet opakovanou úlevu. Začni pokrmy, které rodina opravdu jí, surovinami dostupnými v běžném obchodě a časem, který máš na přípravu.

Pro běžný jídelníček se hodí pestrost, zelenina a ovoce, luštěniny, celozrnné potraviny a vhodné zdroje bílkovin. WHO připouští různé podoby zdravého jídelníčku; záleží i na věku, aktivitě a zdravotních potřebách. Mražené a vhodné konzervované potraviny mohou být praktickou součástí. [2]

Základ jídelníčku který se opakuje

Vyber několik snídaní a snadných jídel. Týden může střídat například luštěninovou polévku, brambory s vejcem a zeleninou, těstoviny s jednoduchou omáčkou a zdrojem bílkovin nebo rýži se zeleninou a masem či tofu. U alergií a léčebných diet vycházej z konkrétních doporučení.

Při plánování nejprve prohlédni lednici, mrazák a spíž. Začni tím, co je potřeba včas spotřebovat. Část týdne může pokrýt jídlo na dva dny, porce bezpečně zmrazená dříve a jednoduchá večeře bez dlouhého vaření.

Do nákupního seznamu zapisuj položku ve chvíli, kdy dochází. U základních zásob lze nastavit jednoduché pravidlo, například otevření posledního balení. Velké nákupy posuzuj podle ceny za jednotku, skladování a reálné spotřeby. Levnější velké balení se nevyplatí, pokud jeho část vyhodíš.

Bezpečná příprava a uchování

WHO zdůrazňuje čistotu, oddělení syrových a hotových potravin, dostatečné tepelné zpracování, bezpečné teploty a bezpečnou vodu a suroviny. [22] Při vaření do zásoby proto řeš i rychlé zchlazení, vhodné uložení a následné prohřátí podle druhu jídla.

Porce označ názvem a datem. Pochybné jídlo neposuzuj jen podle vůně. U potravin respektuj podmínky skladování a význam označení data použitelnosti či minimální trvanlivosti.

Vychytávka pro večerní únavu

Měj doma suroviny na dvě snadné nouzové večeře, které se dají připravit s malou pozorností. Zároveň si při přípravě dětského jídla rovnou chystej porci i pro sebe. Vlastní oběd nemusí čekat, až bude celá kuchyň uklizená.

Když je náročný týden: Použij opakující se jednoduchá jídla a dostupné zásoby. Omez složité recepty a další nákupní cesty.

První malý krok: Vyber pět jídel, která rodina běžně jí, a podle stavu zásob z nich sestav nejbližší dny.

13 Prádlo úklid a věci v domácnosti

Udržovat domácnost znamená zajistit použitelné a hygienické prostředí. V rodině s omezeným časem pomáhá určit, co má největší dopad na běžný den. Obvykle jsou to čisté nádobí, dostupné oblečení, funkční koupelna a průchodné cesty.

Rozlišuj údržbu od většího úklidu a od třídění věcí. Vyprání prádla udržuje provoz. Mytí oken je větší samostatná činnost. Rozhodování, co si rodina ponechá, vyžaduje další pozornost. Když vše spojíš do jedné soboty, rozsah může snadno přerůst dostupný čas.

Dokonči jednu cestu prádla

Prádlo potřebuje koš, vyprání, usušení a návrat do používání. Najdi místo, kde se u vás nejčastěji hromadí. Možná pomůže menší dávka, sušení v dostupnější době nebo ukládání jednoduchých kusů bez skládání.

U dětského oblečení pravidelně ověř velikost a použitelnost. Boty a oblečení na další sezonu kontroluj s předstihem, aby zbyl čas na dostupný nákup, opravu nebo převzetí po někom jiném. Při pořizování zvaž údržbu a využitelnost, nejen cenu.

Věci mají mít snadnou cestu domů

Předměty denní potřeby ukládej blízko místa použití. Pokud dítě nedosáhne na věšák nebo nedokáže otevřít složitou skříň, bude potřebovat další pomoc. Jednoduché dostupné uložení může ušetřit opakované připomínání.

Pro věci, které odcházejí z domu, může sloužit jedna taška nebo přepravka: knihovna, vrácení nákupu, oprava, darování. Pravidelně ji však vyprázdni; jinak se jen přestěhuje hromada.

Drogerii a hygienické potřeby doplňuj podle skutečné spotřeby. U položek, jejichž výpadek je nepříjemný, může pomoci malé rezervní balení. Zásoby musí zůstat bezpečně uložené, zvláště čisticí prostředky a prostředky do pračky či myčky.

Vychytávka pro přijatelný pořádek

Domluv si s rodinou podobu běžného večerního dokončení. Například použitelné nádobí na ráno, volný průchod a oblečení na další den. Vyber takový rozsah, který lze opakovat i při únavě.

Při úklidu používej prostředky podle návodu a nemíchej je. Zbytečné experimentování s kombinacemi může být nebezpečné. Dětem dávej jen činnosti a pomůcky odpovídající jejich schopnostem.

Když je náročný týden: Udržuj hygienu, bezpečné cesty a čisté nezbytné věci. Ozdobný pořádek a větší třídění mohou počkat.

První malý krok: Uprav jedno místo, kde každý den vzniká zbytečné hledání nebo vrácení věcí.

14 Bydlení v bytě

V bytě potřebuješ znát nejen svoje zařízení, ale také hranici mezi vlastní odpovědností, pronajímatelem, správcem domu a společenstvím vlastníků. Záleží na tom, zda byt pronajímáš, vlastníš nebo užíváš jiným způsobem.

Na jedno místo ulož smlouvu či podklady k vlastnictví, předávací protokol, stav měřidel, zálohy a kontakty pro běžnou závadu i havárii. Zjisti, které platby jsou součástí služeb a které si řešíš samostatně.

Závada potřebuje správný postup

Při běžném problému zaznamenej, co se děje, od kdy a jaký to má dopad. Fotografie a stručný písemný popis mohou usnadnit domluvu. Ještě před objednáním větší opravy si ujasni, kdo ji schvaluje a hradí. Rozdělení povinností nevytvářej podle toho, kdo se právě ozve první.

U havárie řeš především bezpečí a omezení škody podle situace. Potřebuješ vědět, kde je dostupný uzávěr vody a jak kontaktovat správce. Do elektrických, plynových a jiných nebezpečných zařízení zasahuje odborník.

Zálohy a vyúčtování

Průběžně sleduj spotřebu, pokud k ní máš přístup. Náhlá změna může souviset s počtem osob, cenou, nastavením záloh nebo závadou. Fotografie měřidla s datem pomůže při porovnání.

Po obdržení vyúčtování zkontroluj období, zaplacené zálohy, stav měřidel a případný nedoplatek. Ulož termín platby i postup pro dotaz nebo námitku podle konkrétního dokumentu. Při změně počtu osob zjisti, co je třeba oznámit.

U vlastního bytu počítej i s náklady společného domu a možnými většími opravami. U nájmu si předem hlídej konec sjednané doby a podmínky pokračování. Náklady stěhování zahrnují také případnou kauci, přesun věcí, dopravu a čas.

Vychytávka pro servisní přehled

Zapiš typ důležitých spotřebičů, dostupný návod, stáří a kontakt pro opravu. U filtrů a dalších pravidelných úkonů použij interval výrobce a skutečný provoz.

Prakticky odděl klíče pro denní používání a bezpečně uloženou náhradní možnost. Případné předání náhradního klíče si domluv s konkrétním důvěryhodným člověkem; nenechávej jej na snadno odhadnutelném místě.

Když je náročný týden: Pohlídej bydlení a služby, naléhavou závadu a případnou lhůtu k reakci. Velké přestavování počká.

První malý krok: Najdi a ulož kontakt na správce nebo pronajímatele pro havárii a ověř umístění uzávěru vody.

15 Rodinný dům a základní zahrada

Dům přináší samostatnost a také odpovědnost za zařízení, venkovní plochy a větší opravy. Plán potřebuje vycházet ze skutečného domu. Rodina s tepelným čerpadlem má jiné úkoly než rodina s kotlem na pevná paliva, studnou nebo jímku.

Sepiš hlavní části, o které je třeba pečovat: vytápění, ohřev vody, spalinové cesty, elektroinstalaci, střechu a odvodnění, vodu a odpady, případná vrata či zabezpečení. U každé položky zjisti návod, poslední provedený úkon, odpovědného odborníka a další potřebný termín.

Servis kontrola a revize

Tyto pojmy mohou označovat různé úkony. Obecná připomínka „revize všeho jednou ročně“ nemusí odpovídat povinnostem ani potřebám konkrétního zařízení. Interval a oprávněnou osobu ověř podle typu zařízení, způsobu používání, platných pravidel a návodu.

HZS například rozlišuje čištění, kontrolu a revizi spalinové cesty. Revize se váže také na určité změny a události; nejde o pouhé jiné označení každé pravidelné kontroly. [16] Při změně zdroje tepla proto znovu ověř, co potřebuje dům i související zařízení.

Při předání práce si ujasni rozsah, cenu, přístup k zařízení a doklad o provedení. Zprávu či protokol založ tam, kde bude dohledatelný při další návštěvě, pojistné události nebo prodeji.

Sezona s přiměřeným předstihem

Před topnou sezonou řeš provozní připravenost, potřebné palivo a domluvené odborné úkony. Před mrazy zvaž ochranu venkovní vody a dalších citlivých částí. Na jaře zkontroluj viditelné následky zimy, odvodnění a stav venkovních ploch. Před létem připrav stínění a případné bezpečné používání bazénu.

Kontrolu střechy či žlabů nepřeváděj automaticky na vlastní práci ve výšce. Co lze, prohlédni ze země. Náročné nebo rizikové práce naplánuj s odpovídajícím vybavením a odborností.

Základní zahrada podle vašich možností

Nejprve si ujasni, k čemu zahradu opravdu používáte. Může stačit bezpečné místo na hraní, kus trávníku, stín a posezení, několik keřů a malý záhon. Zeleninu pěstuj v rozsahu, který stihneš zalít i sklídit. Při posuzování úspory započítej také vodu, vybavení a čas.

Při výsadbě zohleď slunce, půdu, dostupnou vodu a konečnou velikost rostlin. Rostlina, která se vejde až po častém stříhání, přidává trvalý úkol. Méně nádob a jednoduše přístupné plochy obvykle znamenají snazší provoz. I zahrada s menšími nároky však potřebuje určitou péči. [27]

Trávník záhony stromy a keře

Sečení přizpůsob růstu trávy a využití plochy. Při suchu sekej méně a ponechávej vyšší porost; pokud tráva přestane růst, sečení přeruš. Běžný zakořeněný trávník má jiné nároky než právě vysetá plocha. [30] Méně využívané plochy mohou mít volnější režim.

Na malém záhonu průběžně odstraňuj plevel, sklízěj a sleduj stav rostlin. Vhodný mulč na odplevelené vlhké půdě může omezit vysychání a další plevel. Materiál přizpůsob výsadbě a nevrš jej ke kmenům či stonkům. [28] Záhon pro příští rok raději zmenš, pokud se z něj opakovaně stává zdroj stresu.

U stromů a keřů si poznamenej druh a potřebnou péči. Termín řezu se liší podle rostliny a cíle; všechny dřeviny nestříhej ve stejný den jen podle kalendáře. Nejasný řez a větší zásahy konzultuj s odborníkem. Nebezpečné větve a práci ve výšce řeš přednostně odpovídající pomocí. Před prací zkontroluj také přítomnost hnízd a zvířat.

Voda a péče během nepřítomnosti

Zálivku určuj podle vlhkosti půdy, počasí a rostlin. Více pozornosti potřebují zejména nové výsadby, výsevy a nádoby. Vodu přiváděj pomalu ke kořenům, aby se vsakovala; pevný pokyn „každou sobotu“ sám nestačí. [29]

Před dovolenou urči, co skutečně potřebuje zalévání, a napiš jednoduché pokyny pro konkrétní rostliny. Pokud nemáš náhradní péči, sniž počet nádob a rozsah výsadby. Případnou automatickou závlahu vyzkoušej ještě před odjezdem a ověř její vypnutí. U dešťové vody zajisti nádrž proti přístupu dětí; stejně řeš bazén, jezírko a jiné vodní plochy.

Kompost bioodpad a bezpečné nářadí

Na běžný zahradní kompost střídej vlhčí zelený materiál, například rostlinné zbytky, s hrubším a sušším materiálem, například drobně rozmělněnými větvičkami a suchým listím. Nevytvářej pouze hutnou hromadu čerstvě posečené trávy. Kompost využiješ pro půdu i mulčování. [32]

Pokud kompost nechceš nebo nemáš místo, ověř obecní systém bioodpadu a termíny svozu. Listí, trávu a zahradní bioodpad řeš kompostováním nebo předáním k tomu určeným způsobem, ne pálením. HZS upozorňuje na zákaz pálení bioodpadu a rozlišuje jej od rekreačního ohně s vhodným suchým dřevem. [31]

Pořizuj nářadí podle skutečné potřeby: například rukavice, konev či hadici, malé ruční nářadí, hrábě a podle plochy sekačku. Málo používané vybavení lze podle dostupnosti půjčit. Před sečením zkontroluj plochu a zajisti odstup dětí i zvířat. Ostré nářadí, palivo a zahradní přípravky bezpečně ulož; při používání se řiď návodem.

Zahrada během roku

Na jaře projdi škody po zimě a vyber rozsah letošní péče. V létě hlídej vodu, sklizeň a použitelný prostor. Na podzim zpracuj úrodu a bioodpad a připrav citlivé vybavení na mráz. V zimě zkontroluj uložené nářadí a naplánuj jen potřebné opravy. Konkrétní práce posouvej podle počasí, nadmořské výšky a rostlin.

Vychytávka pro rozpočet domu a zahrady

Vedle běžných plateb si veď pořadí větších potřeb. Závada ohrožující bezpečí má jinou prioritu než vzhled zahrady. U větší opravy si nech popsát, co je nezbytné nyní a co lze bezpečně řešit později. Termín úhrady propoj s rozpočtem.

Semena, mulč, údržbu nářadí a běžné zahradní potřeby zahrň do obálky na dům a jeho údržbu; spotřebu vody do energií a služeb. Nový plot, větší strom nebo zavlažování plánuj zvlášť. V modelovém rozpočtu kapitoly 6 jde o rozdělení stejné obálky, nikoli peníze navíc.

Když je náročný týden: Upřednostni bezpečný provoz, vodu, teplo a omezení vznikající škody. Na zahradě zajisti bezpečný průchod a nezbytnou péči o nové či citlivé výsadby. Okrasné úpravy odlož.

První malý krok: Vyber jednu potřebnou kontrolu domu nebo jednu zahradní činnost, kterou letos zjednodušíš. Zapiš další krok a přiměřený termín.

16 Bezpečnost a připravenost na výpadek

Praktická příprava má rodině usnadnit reakci při běžném problému i závažné události. Začni tím, co by vám zkomplikovalo několik hodin nebo dnů: výpadek elektřiny, vody, ztráta klíčů, požár, nutnost opustit domov nebo náhlá nepřítomnost pečujícího.

Děti podle svých schopností potřebují znát adresu, způsob přivolání pomoci a jednoduchý postup, pokud se rodina rozdělí. Ověř, že to zvládnou prakticky. Samotné jednorázové vysvětlení nemusí stačit.

Domácí bezpečí

Udržuj průchodné únikové cesty. Zkontroluj vhodné hlásiče, jejich umístění, napájení a funkčnost podle návodu. Detektor kouře a detektor oxidu uhelnatého slouží k různým rizikům; výběr přizpůsob domácnosti a spalovacím spotřebičům. HZS zdůrazňuje také bezpečné vaření, používání spotřebičů a prevenci požárů. [15]

Léky, chemii, ostré předměty a další rizikové věci ukládej podle věku a schopností dětí. Hlídej také okna, balkony a přístup k vodním plochám. Při změně vývoje dítěte přehodnoť prostředí; opatření vhodná pro batole nemusí odpovídat pozdějším schopnostem.

Krátký výpadek a nouzové zásoby

Český projekt 72 hodin doporučuje připravit domácnost na zvládnutí prvních tří dnů výpadku základních služeb. [17] Využij postupně běžné trvanlivé zásoby, vodu, hygienické potřeby, dostupné světlo, možnost nabití telefonu a další věci podle vašich potřeb.

Zohledni dětskou stravu, pravidelnou léčbu a zvířata. Zásoby průběžně obměňuj. Při závislosti na elektricky napájené zdravotnické pomůcce domluv s poskytovatelem péče konkrétní postup pro výpadek. Domácí zásoba nenahrazuje okamžitou pomoc při ohrožení života.

Tísňové volání

V ČR slouží 155 pro zdravotnickou záchrannou službu, 150 pro hasiče, 158 pro Policii ČR a 112 jako jednotné evropské tísňové číslo. Sděl místo, co se stalo, počet ohrožených osob a odpovídej na dotazy operátora. [18]

Při požáru, podezření na nebezpečný plyn či jiném bezprostředním ohrožení postupuj podle pokynů záchranných složek. Nevracej se pro věci do nebezpečného prostoru.

Vychytávka pro připravenost

Při běžné cestě domem si ukažte, kudy ven a kde se bezpečně setkáte. Kontakty a základní pokyny měj i mimo jediný telefon. Citlivé údaje přitom nevystavuj veřejně.

Když je náročný týden: Ověř nabití telefonu, dostupné světlo a znalost adresy u dítěte, které ji už může zvládnout.

První malý krok: Projdi s rodinou jednu konkrétní situaci, například večerní výpadek proudu.

17 Auto a každodenní doprava

Doprava rozhoduje o tom, kolik času a peněz zbude na ostatní život. Porovnávej celé cesty: odchod, přesuny, čekání, parkování a návrat. U dětí zahrnuj také bezpečný způsob převzetí.

Pokud auto používáš, patří k jeho nákladům vedle paliva i pojištění, servis, pneumatiky, parkování a postupná obnova. Při plánování kroužku proto zvaž také pravidelné cesty. Levná aktivita daleko od domova může mít vysoké vedlejší náklady.

Přehled auta

Ulož si skutečný termín technické prohlídky a případného měření emisí, servisní plán výrobce, termín pojištění, platnost dálniční známky, pokud ji používáš, a sezónní potřeby. Interval technických prohlídek se liší podle druhu vozidla a jeho historie; vycházej z údajů pro konkrétní auto. [19]

Při návštěvě servisu si nech odlišit nezbytnou opravu od návrhu, který může počkat. Předem domluv rozsah a cenu nebo způsob jejího schválení. Ulož výsledek a další doporučený termín.

Běžná cesta a náhradní varianta

U opakovaných tras ověř reálnou délku v čase, kdy jezdíte. U veřejné dopravy zvaž návaznost spojů, změny jízdních řádů a školní prázdniny. Starší dítě uč trasu postupně, včetně toho, co udělá při zpoždění nebo vybití telefonu.

Při přepravě dětí používej odpovídající zádržný systém a postup podle aktuálních pravidel a návodu. Pokud dítě vozí někdo další, ověř předem vhodné vybavení i domluvu o převzetí.

Pro případ nepojízdného auta si ujasni, jak se dostanou děti domů a jak oznámíš změnu práci či škole. U asistenční služby nejprve zjisti, co skutečně obsahuje tvoje smlouva a na jakém území platí.

Vychytávka pro společné cesty

Spojuj pochůzky, které opravdu leží po cestě. Léky, nákup a knihovna se někdy dají vyřídit najednou, ale přesný výdejní nebo ordinační čas může plán změnit. Náročnou jízdu neplánuj do doby, kdy víš, že budeš výrazně unavený.

Když je náročný týden: Zajisti nezbytné cesty a bezpečný návrat. Při rušení dobrovolné aktivity domluv změnu včas.

První malý krok: Zapiš nejbližší pevný termín spojený s autem nebo si připrav náhradní cestu z jedné pravidelné aktivity.

18 Zvířata v rodině

Zvíře má vlastní každodenní potřeby, které je nutné zajistit i při nemoci dospělého. Vedle krmení a pohybu patří do plánu zdravotní péče, vhodné prostředí, potřebné zásoby a případný náhradní pečující.

Pro každé zvíře si poznamenej kontakt na veterináře, identifikaci a místo uložení průkazu, obvyklé krmení, léčbu a důležité zvláštnosti chování. Člověk, který přichází pomoci, potřebuje vědět také to, co zvířeti nedávat a čemu se při manipulaci vyhnout.

Péče podle druhu a konkrétního zvířete

Interval kontrol, očkování a další prevence domluv s veterinářem. U psa hlídej povinné označení a platnost očkování proti vzteklině podle záznamu a pravidel SVS. Neodvozuj další termín automaticky od stejného data každý rok. Při cestě do zahraničí ověř zvláštní podmínky předem. [20]

Veterinární léky drž odděleně a používej podle konkrétních pokynů. Přípravek určený jednomu druhu či zvířeti nepřenášej na jiné bez odborné domluvy.

Krmivo a provozní zásoby

U krmiva, steliva či jiných potřeb nastav hranici pro objednání podle spotřeby a dodací doby. Zásoby skladuj bezpečně a respektuj dobu použitelnosti. Změny stravy při zdravotních potížích řeš s veterinářem.

Do rozpočtu započítej pravidelné výdaje a přiměřenou rezervu na veterinární péči. Při obtížích s úhradou plánované péče se ptej včas na potřebný postup a náklady. Náhlý zdravotní problém neřeš pouze odkládáním návštěvy kvůli chybějící obálce v rozpočtu.

Vychytávka pro náhradní péči

Sepiš stručný postup krmení, venčení nebo čištění prostředí a ulož potřebné věci na srozumitelné místo. Náhradní člověk by měl zvíře znát předem a bezpečně zvládat jeho chování. Péči dítěti předávej jen v rozsahu, který odpovídá jeho schopnostem a bezpečí.

Před dovolenou ověř skutečnou dostupnost domluvené péče a náhradní variantu. Nouzový kontakt bez předchozí dohody ještě neznamená zajištěné hlídání.

Když je náročný týden: Zajisti jídlo, vodu, potřebnou léčbu, hygienu prostředí a přiměřený pohyb či jinou základní péči.

První malý krok: Ověř zásobu jedné nezbytné potřeby a zjisti, kdo by mohl bezpečně zajistit krátkou náhradní péči.

19 Volný čas oslavy prázdniny a cesty

Rodina potřebuje také společné zážitky a čas, který se netočí kolem povinností. Při omezeném rozpočtu pomáhá vybírat podle skutečného zájmu a únosnosti. Dobrý výlet může začínat za domem a končit dříve, než budou všichni vyčerpaní.

U větší akce počítej vstupné, cestu, jídlo, případnou péči o zvířata a čas na přípravu i návrat. Rozpočet domluv předem. Dětem podle věku vysvětli, co si tentokrát můžete dovolit a z čeho mohou vybírat.

Oslavy a dárky

Do ročního přehledu si ulož důležitá data a předstih pro přípravu. Můžeš mít jeden seznam nápadů na dárky, do kterého průběžně zachycuješ skutečná přání. Při nákupu kontroluj celkové roční výdaje.

Oslavu přizpůsob kapacitě rodiny. Jednoduché občerstvení, domluvený čas a rozumný počet hostů mohou ušetřit přípravu i úklid. Pokud se někdo chce zapojit, předej mu konkrétní část. Přípravu, která nemá pomocníka, plánuj jen v rozsahu dostupném tobě.

Prázdniny a dovolená

Nejprve vyřeš pokrytí péče ve dnech, kdy pracuješ. Teprve potom zvaž delší dovolenou. U placených pobytů ověř celkovou cenu, storno a dostupnost potřebné péče. Rezervace má smysl, pokud rodina dokáže zaplatit i následný běžný měsíc.

Před odjezdem zkontroluj doklady všech cestujících, zdravotní potřeby, dopravu, podmínky pobytu a pojištění podle situace. U cesty dítěte s jedním rodičem či jiným doprovodem ověř požadavky cílové i tranzitní země a dopravce. MZV doporučuje řešit souhlas a potřebné podklady individuálně podle cesty. [21]

Zajisti také domov, zvířata a léky. Termín jejich obstarání patří před odjezd, nikoli do seznamu až na poslední večer. Potřebnou informaci o cestě může mít důvěryhodný člověk, pokud je to pro tebe bezpečné.

Vychytávka pro návrat

Předem nech doma jídlo na první jednoduchou večeři a základní potřeby na další ráno. V kalendáři ponech prostor na vybalení a obnovení běžného režimu.

Na týden bez rozpočtu na výlet si vytvoř malou nabídku dostupných činností: společné vaření, cesta na nové místo v okolí, knihy, hudba nebo hra, kterou děti opravdu mají rády. Vyber podle jejich věku a momentální energie.

Když je náročný týden: Zvol jednu snadnou společnou činnost. Velkou akci můžeš zmenšit nebo přesunout.

První malý krok: Zapiš nejbližší rodinnou událost a rozhodni, kolik času a peněz jí můžeš věnovat.

20 Tvoje zdraví odpočinek a vztahy

Péče o sebe má místo ve stejném rodinném plánu jako péče o ostatní. Jídlo, spánek, vlastní léčba a možnost zotavit se se tě týkají i v období, kdy máš málo podpory. Zároveň je potřeba přiznat, že některé rodinné situace tyto potřeby dlouhodobě omezují.

Začni potřebou, kterou právě nejvíc zanedbáváš a u které lze něco změnit. Může jít o oběd během směny, řešení bolesti, klidnější večer nebo chybějící kontakt s dospělými.

Spánek a únava

Většina dospělých potřebuje přibližně sedm až devět hodin spánku. Individuální potřeba se liší. [23] Při plánování večera proto porovnej čas nutného vstávání, usínání a skutečná noční přerušení.

Pokud je večer jedinou chvílí osobního volna, hledej prostor i omezením večerních povinností. Při dlouhodobé nespavosti, výrazné denní spavosti nebo jiných potížích prober stav se zdravotníkem. Větší počet hodin v posteli nemusí řešit poruchu spánku.

Při nemoci dítěte se může spánek dočasně výrazně zhoršit. Další den tomu přizpůsob dobrovolné činnosti a bezpečnost náročných úkolů, včetně řízení.

Pohyb v dostupné podobě

Pohyb může být součástí cesty, hry nebo pobytu venku. WHO doporučuje dospělým týdně 150 až 300 minut pohybu střední intenzity nebo odpovídající jinou kombinaci a posilování alespoň dva dny týdně. Každý pohyb se počítá a rozsah se přizpůsobuje zdravotnímu stavu a možnostem. [24]

Pro začátek vyber činnost, která se dá opakovat v tvém dni. Někdy to bude kratší procházka, jindy domácí cvičení. Přidávej postupně, bez trestání za vynechaný den.

Kontakt a vlastní zájem

Rozliš, zda potřebuješ samotu, sdílení, praktickou pomoc nebo příjemnou činnost. Rozhovor může ulevit osamělosti, ale nevyřeší chybějící vyzvednutí dítěte. Obě potřeby mohou existovat současně.

Vlastní zájem nemusí vydělávat ani sloužit rodině. Můžeš si číst, zpívat, tvořit nebo se učit něco, co tě přitahuje. Hledej podobu, která se vejde do současných podmínek, a nech si otevřenou možnost pozdějšího rozšíření.

Vychytávka pro těžký okamžik

Když napětí roste, nejdřív zjednoduš právě probíhající situaci. Pokud to bezpečí dětí dovoluje, na chvíli přeruš náročný rozhovor nebo činnost a vrať se k dalšímu kroku až s větším prostorem. V případě opakovaných potíží s fungováním vyhledej odbornou péči.

Když je náročný týden: Vyber jednu konkrétní potřebu a omez činnost, která ji zbytečně vytlačuje.

První malý krok: Rozhodni, kdy se v nejbližším dni dostaneš k jídlu a krátkému odpočinku.

21 Pomoc a sociální podpora

Nedostatek podpory může mít několik podob. Někdo nemá blízké lidi v okolí, jiný nemá peníze na službu. Další potřebuje péči, kterou běžný známý nezvládne. Pomoc proto vybírej podle skutečného problému.

Může jít o konkrétní vyzvednutí dítěte, orientaci v nároku, přechodnou finanční podporu, zdravotní či sociální službu nebo odbornou pomoc při dlouhodobé zátěži. Každá z těchto potřeb vyžaduje jiný další krok.

Ptej se na jednu konkrétní věc

U známého člověka pomáhá jasná malá žádost s časem a rozsahem. Například: „Ve středu potřebuji na hodinu zajistit vyzvednutí. Můžeš to převzít?“ Odpověď si potvrd' a domluv předání. Pokud pomoc nemůže nabídnout, nepočítej s ní v plánu.

Když blízký člověk chybí, zkus zjišťovat jednu dostupnou možnost po druhé. Zeptej se příslušného pracoviště na svou konkrétní situaci, cenu, čekací dobu a podmínky. Dostupnost se liší podle místa a kapacity. Samotný seznam služeb ještě neznamená skutečně zajištěnou péči.

Peníze a nároky

Pro podporu příjmu a bydlení ověř aktuální dávku státní sociální pomoci a její podmínky. Úřad práce umožňuje podání přes Klientskou zónu Jenda nebo osobní asistované podání. Připravuj podklady podle požadavků pro vlastní domácnost. Sleduj také výzvy k doplnění a povinnost hlásit změny. [11]

Pokud dítě nedostává stanovené výživné, ověř postup vymáhání a možnost náhradního výživného. Úřad práce posuzuje podmínky a potřebné doklady individuálně; samotné neplacení bez dalšího neznamená automatické přiznání. Uchovávej přehled splatných a skutečně přijatých částek. [12]

Při zdravotním omezení člena rodiny zjišťuj odpovídající zdravotní a sociální podporu. S orientací může pomoci sociální pracovník příslušného úřadu nebo zařízení. Při dluzích hledej kvalifikované poradenství včas, ještě před sjednáním dalšího drahého závazku.

Vychytávka pro jednání

Na krátký přehled si připrav, kdo s tebou žije, jaké máš příjmy a závazky, co potřebuješ vyřešit a které podklady už existují. Po hovoru zapiš dohodnutý postup, kontakt a termín. Citlivé dokumenty posílej jen ověřenému příjemci potřebným způsobem.

Průběžně rozlišuj zjištěnou možnost, podanou žádost a skutečně schválenou či zajištěnou pomoc. Do rozpočtu a plánu promítej, co už je dostatečně jisté.

Když je náročný týden: Vyber jeden problém s největšími následky a jeden konkrétní kontakt pro jeho řešení.

První malý krok: Připrav si několik věcných vět, kterými popíšeš svou situaci a požadovanou pomoc.

22 Když se změní rodinná situace

Rozchod, úmrtí, dlouhodobá nemoc nebo odchod partnera za prací mění nejen emoce, ale i běžné fungování domácnosti. Některé činnosti náhle nemá kdo udělat. Jiné jsou stále vedené na člověka, který je nemůže vyřizovat.

V prvním období odděl naléhavé zajištění rodiny od postupného uspořádání dlouhodobých věcí. Potřebuješ vědět, kdo zajistí děti, jak bude rodina platit běžné náklady a ke kterým podkladům máš oprávněný přístup.

Přehled změn

Projdi bydlení, účty a pravidelné platby, smlouvy, kontakty školy a lékařů, vyzvedávání dětí a přístupy k důležitým dokumentům. U každé oblasti zjisti, co lze dál používat, co potřebuje změnu a kdo ji může právně provést.

S penězi a účty jiného člověka zacházej jen v mezích oprávnění. Po úmrtí nebo závažné ztrátě schopnosti jednat řeš konkrétní postup s příslušnými institucemi a odborníkem. Obecný návod nemůže nahradit posouzení majetku, smluv a zastupování.

Pokud vzniká možnost pozůstalostních či jiných nároků, ověř ji u odpovědné instituce. Zapiš, jaké podklady jsou potřeba a kdy se k záležitosti vrátíš. Každý přepis smlouvy a každé podání nemusí být hotové ve stejném týdnu.

Rodičovská komunikace

Když se na péči dál podílí druhý rodič, mohou pomoci věcné informace, jedno dohodnuté místo pro komunikaci a přehled předávání. Domluva má zahrnovat také změny termínů, úhrady a potřebné podklady. Dítě nemá přenášet zprávy mezi dospělými.

Při vyhrožování, násilí nebo jiné nebezpečné situaci přizpůsob komunikaci bezpečí a vyhledej odpovídající odbornou pomoc. Sdílený kalendář ani zveřejnění místa pobytu nemusí být vhodné. Při bezprostředním ohrožení volej 158 nebo 112. [18]

Když je partner dlouhodobě mimo provoz

Domluvte, které činnosti může podle zdravotního stavu či dostupnosti skutečně převzít. Práce na dálku může zahrnovat například objednání nebo administrativu. U člověka, který zároveň potřebuje péči, se však nespolehej na kapacitu, kterou nemá.

Podobně postupuj, pokud se k péči o děti přidává péče o seniora. Spočítej čas cest, doprovodů a organizování. Zjisti dostupnou podporu dříve, než další péče úplně zaplní stávající den.

Vychytávka pro přechodné období

Ved' jednoduchý seznam změn s termínem a nejbližším krokem. Zvlášť označ podání nebo platby s pevnou lhůtou. Zbývající věci postupně řaď podle následků.

Když je náročný týden: Zajisti bezpečí, péči a nejnutnější finance. U dalších povinností zjisti, zda lze domluvit přiměřený postup.

První malý krok: Najdi jednu oblast, kterou dříve zajišťoval někdo jiný, a zjisti její skutečný současný stav.

23 Když onemocní dospělý nebo se pokazí více věcí

V domácnosti s jedním hlavním pečujícím je důležité vědět, co se stane při jeho nemoci. Potřebný plán se může týkat jednodenního odpočinku, několika dnů s horečkou nebo nenadálého pobytu v nemocnici.

Připravuj ho v době, kdy se nic neděje. Nemusí být dlouhý. Má umožnit druhému člověku rychle pochopit, co děti a zvířata potřebují, které věci jsou naléhavé a kde najde podklady.

Co má náhradní člověk potřebovat

Patří sem dostupné kontakty, režim vyzvedávání, podstatné zdravotní pokyny, místo léků a potřebných dokladů, základní péče o zvířata a přístup k nezbytným věcem. U každé informace zvaž, komu ji můžeš bezpečně svěřit.

S případným pomocníkem předem projdi rozsah, čas a možnosti. Ověř také potřebné náležitosti pro vyzvedávání nebo doprovod dítěte. Nejasné zastupování řeš přímo se školou, ordinací či příslušným odborníkem.

Pokud žádný náhradní dospělý není, je to samostatná důležitá záležitost. Ptej se na možnost krizového zajištění péče u odpovídajících místních služeb a sociálního pracovníka. Potřebuješ skutečnou dostupnost a postup pro konkrétní situaci.

Když problémy přijdou současně

Zastav přidávání dobrovolných úkolů a posuzuj věci podle následků. Bezprostřední ohrožení zdraví nebo bezpečí má přednost. Další na řadě je nezbytná péče, bydlení, základní potřeby a lhůty, jejichž zmeškání by způsobilo vážnou škodu.

Při poruše auta a současně nemoci dítěte nejprve vyřeš bezpečí a péči. Pak oznam změnu práci a škole a domluv další postup. Oprava auta může být samostatný krok, který převezme odborník. Pokud potřebuješ přesunout platbu či termín, požádej o dohodu včas a výsledek si uchovej.

Návrat do běžného provozu

Po nemoci nebo jiné krizi se všechny odložené věci nemusí vrátit do jednoho dne. Projdi je, zruš neaktuální a znovu stanov pořadí. Něco už není potřeba, něco potřebuje nový termín a něco skutečně spěchá.

Náročné období může ukázat slabé místo, například chybějící lékovou rezervu, nejasný postup ve škole nebo nedostupnou dopravu. Opravuj postupně právě tato místa.

Vychytávka pro předání

Ulož krátký aktuální přehled pro nouzové převzetí péče odděleně od podrobných citlivých podkladů. Po změně léku, školy nebo kontaktu jej aktualizuj.

Když je náročný týden: Použij připravené minimum a přijmi jen takovou pomoc, která je bezpečná a skutečně dostupná.

První malý krok: Rozmysli, co by se muselo stát, aby děti byly dnes večer v bezpečí, kdybys musel náhle do nemocnice.

24 Jak začít během měsíce a pokračovat během roku

Zavádění přehledu má přinášet úlevu už po malých částech. Navržený měsíc je pomůcka pro pořadí práce. Pokud potřebuješ více času, jednotlivé kroky rozlož. Nejde o lhůtu, do které se musí změnit celý život.

První týden zachyt' nejbližší věci

Vyber hlavní kalendář a jedno místo na úkoly. Zapiš nejbližší školní a pracovní termíny, péči o zdraví a splatnosti. Ulož kontakty potřebné pro běžnou nebo naléhavou situaci. Zvol jednu připomínku a ověř, že v telefonu funguje.

Když přichází nová zpráva, přenes z ní potřebný další krok. Dřívější poznámky procházej postupně podle naléhavosti.

Druhý týden zjednoduš opakování

Vyber několik jídel, uprav místo věcí na odchod a jednu cestu prádla. Ověř zásobu pravidelných léků a vybrané domácí potřeby. Rozliš, co se má opakovat podle kalendáře a co podle skutečného vyřízení.

Do rodinné domluvy přidej jednu přiměřenou činnost, kterou někdo další zvládne. Pokud žádný pomocník není, zaměř se na snížení nebo zjednodušení úkolu.

Třetí týden projdi peníze a delší termíny

Sečti pravidelné platby a známé roční výdaje. Zjisti nejbližší obnovy smluv, platnost důležitých dokladů a potřebný servis. Vyber jednu otevřenou záležitost a stanov, kdy se připomeneš.

Pokud rozpočet ukazuje schodek, věnuj prostor řešení příjmu, velkých výdajů a podpory. Dokonale roztříděná složka s účtenkami sama tuto část nevyřeší.

Čtvrtý týden ověř použitelnost

Podívej se, co opravdu používáš. Uprav nepřiměřený počet připomínek, zruš zbytečné kategorie a doplň chybějící příští krok. Projdi postup při vlastní nemoci a ověř náhradní péči.

Ponech si krátkou pravidelnou kontrolu. Pro někoho je použitelných deset minut týdně, jiná domácnost potřebuje jiný rytmus. Je to organizační návrh, nikoli odborně stanovená dávka plánování.

Roční orientace

Část roku	Co stojí za včasné ověření
Začátek roku	Rozpočet po svátcích, školní a přijímací termíny, prázdniny a plán péče
Jaro	Letní péče a tábory, doklady pro cestu, stav bydlení a plán zahrady
Před létem	Prázdniny, doprava, zvířata, zdravotní zásoby a péče o zahradu při odjezdu
Konec léta	Školní provoz, pomůcky, obědy, družina, kroužky a rodinné cesty
Podzim	Vytápění, zahrada a venkovní voda před mrazy, oblečení a náklady konce roku
Konec roku	Sváteční provoz ordinací, zásoby léků, platby a péče během volna

Konkrétní školní, právní a servisní termíny ověřuj pro příslušný rok a zařízení. Tabulka nabízí příležitosti k plánování, nikoli přehled zákonných lhůt.

Vychytávka pro dlouhodobé používání

Systém ponech jednoduchý natolik, aby fungoval i v rušném období. Novou položku přidávej, pokud její hlídání přináší větší užitek než práce s evidencí.

Když je náročný týden: Zachyť nové naléhavé věci a vrať se k podrobnější kontrole při nejbližší dostupné příležitosti.

První malý krok: Vyber jedinou kapitolu, jejíž postup vyzkoušíš během příštích sedmi dnů.

Přehled podle situací

Co právě řešíš	Kde hledat
Docházející lék nebo nejasná zásoba	Kapitola 10
Prohlídka a příprava na návštěvu lékaře	Kapitola 9
Prázdniny v době práce	Kapitoly 5 a 11
Nedostatek peněz na běžný měsíc	Kapitoly 6 a 21
Nečekaná platba nebo obnovení služby	Kapitola 7
Končící doklad nebo úřední zpráva	Kapitola 8
Zpráva na kterou pořád čekáš	Kapitola 3
Příliš plný týden	Kapitoly 1 a 4
Opakované hledání věcí a hromady prádla	Kapitola 13
Závada v bytě nebo vyúčtování	Kapitola 14
Servis domu zahrada a příprava na sezonu	Kapitola 15
Výpadek elektřiny nebo vody	Kapitola 16
Porucha auta nebo chybějící odvoz	Kapitola 17
Péče o zvíře během nemoci	Kapitola 18
Rodinná cesta nebo oslava	Kapitola 19
Dlouhodobě odkládaný odpočinek	Kapitola 20
Rozchod nemoc partnera nebo úmrtí	Kapitola 22
Náhlá nepřítomnost hlavního pečujícího	Kapitola 23
Začátek celého systému	Kapitola 24

Zdroje a ověřené informace

Příručka propojuje autorské organizační návrhy s následujícími ověřenými zdroji. Praktické postupy nejsou vědecky ověřeným programem a jejich přínos závisí na situaci rodiny. U úředních nároků, zdravotních pokynů a smluv vždy rozhodují podmínky konkrétního případu. Ověřeno k 22. říjnu 2026.

1. U.S. Surgeon General. Parents Under Pressure. Odborná zpráva o duševním zdraví rodičů a zdrojích zátěže. [Otevřít zdroj](#)
2. WHO. Healthy diet. Zásady pestrého a přiměřeného jídelníčku. [Otevřít zdroj](#)
3. NZIP. Všeobecné preventivní prohlídky dospělých. [Otevřít zdroj](#)
4. NZIP. Preventivní prohlídky pro děti stručný přehled. [Otevřít zdroj](#)
5. SÚKL. Informace o vracení nevyužitých léčiv do lékáren. [Otevřít zdroj](#)
6. ePreskripce. Výhody aplikace pro pacienty. [Otevřít zdroj](#)
7. NHS Specialist Pharmacy Service. Advising on missed or delayed doses of medicines. Informace pro zdravotníky a odkazy na konkrétní pokyny k lékům. [Otevřít zdroj](#)
8. MŠMT. Organizace školního roku. Aktuální školní kalendáře a související informace. [Otevřít zdroj](#)
9. ČSSZ. Ošetrovné. Podmínky dávky a postup. [Otevřít zdroj](#)
10. SÚIP. Pracovní podmínky zaměstnance pečujícího o dítě mladší 15 let. [Otevřít zdroj](#)
11. Úřad práce ČR. Dávka státní sociální pomoci. Aktuální podmínky žádosti a dokládání. [Otevřít zdroj](#)
12. Úřad práce ČR. Náhradní výživné. [Otevřít zdroj](#)
13. Informační systém datových schránek. Doručenky a pravidla doručení. [Otevřít zdroj](#)
14. ČOI. Odstoupení od smlouvy do 14 dnů u zboží. [Otevřít zdroj](#)
15. HZS ČR. Nejčastější dotazy veřejnosti. Požáry a bezpečnost domácnosti. [Otevřít zdroj](#)
16. HZS ČR. Čištění kontrola a revize spalinové cesty. [Otevřít zdroj](#)
17. Ministerstvo vnitra ČR. 72 hodin. Nouzové zásoby a příprava na výpadek služeb. [Otevřít zdroj](#)

18. Portál veřejné správy. Tísňové volání. [Otevřít zdroj](#)
19. Portál veřejné správy. Pravidelná technická prohlídka a měření emisí. [Otevřít zdroj](#)
20. Státní veterinární správa. Povinné označování psů a cestování se zvířaty. [Zdroj 1](#) [Zdroj 2](#)
21. MZV ČR. Cestování s dětmi. [Otevřít zdroj](#)
22. WHO. Five keys to safer food. [Otevřít zdroj](#)
23. NIH NHLBI. How Much Sleep Is Enough. [Otevřít zdroj](#)
24. WHO. Doporučení k pohybu a posilování u dospělých. [Otevřít zdroj](#)
25. Microsoft Support. Chraňte se před útoky phishing. [Otevřít zdroj](#)
26. Finanční správa ČR. Obecné informace pro zaměstnance a zaměstnavatele. [Otevřít zdroj](#)
27. Royal Horticultural Society. Low maintenance gardening. Rozsah zahrady a volba výsadby s přiměřenou péčí. [Otevřít zdroj](#)
28. Royal Horticultural Society. Mulches and mulching. [Otevřít zdroj](#)
29. Royal Horticultural Society. Watering plants wisely. [Otevřít zdroj](#)
30. Royal Horticultural Society. Lawn care for drought. [Otevřít zdroj](#)
31. HZS ČR. Pálení klesť. Informace o zahradním bioodpadu a pálení. [Otevřít zdroj](#)
32. Royal Horticultural Society. Composting. Základy domácího zahradního kompostování. [Otevřít zdroj](#)

TADY ŽIJE SMEČKA

Domácí desatero pro lidi, chlupáče i pavouky v rohu.

1.



Každý přispívá podle svých možností.

Děti pomáhají. Odpovědnost drží dospělý.

2.



Nejdřív to, co nás drží v chodu.

Jídlo, voda, péče, léky a bezpečí.

3.



Důležité věci zapisujeme.

Termíny do kalendáře. Hlava má místo i na život.

4.



Děláme jednu věc po druhé.

I velká hromada prádla začíná jedním tričkem.

5.



Odpocínek patří všem.

I člověku, který obvykle všechno zařídí.

6.



Říkáme si co, kdo a kdy.

Telepatie má u nás doma slabý signál.

7.



Věci vracíme na své místo.

Klíče, boty, vodítko. Pavouk si spravuje vlastní síť.

8.



Plán přizpůsobujeme skutečnému dni.

Při nemoci a únavě zjednodušíme provoz.

9.



Mluvíme spolu s respektem.

Rozlitý čaj potřebuje utěrku. My potřebujeme laskavost.

10.



Všímáme si toho, co se povedlo.

Každý malý krok a společná radost se počítají.

Tady je místo i pro nedokonalý den.

♥ LENYA.life ♥

TADY ŽIJE SMEČKA

Domácí desatero pro lidi, chlupáče i pavouky v rohu.

1.



Každý přispívá podle svých možností.

Děti pomáhají. Odpovědnost drží dospělý.

2.



Nejdřív to, co nás drží v chodu.

Jídlo, voda, péče, léky a bezpečí.

3.



Důležité věci zapisujeme.

Termíny do kalendáře. Hlava má místo i na život.

4.



Děláme jednu věc po druhé.

I velká hromada prádla začíná jedním tričkem.

5.



Odpocínek patří všem.

I člověku, který obvykle všechno zařídí.

6.



Říkáme si co, kdo a kdy.

Telepatie má u nás doma slabý signál.

7.



Věci vracíme na své místo.

Klíče, boty, vodítko. Pavouk si spravuje vlastní síť.

8.



Plán přizpůsobujeme skutečnému dni.

Při nemoci a únavě zjednodušíme provoz.

9.



Mluvíme spolu s respektem.

Rozlítý čaj potřebuje utěrku. My potřebujeme laskavost.

10.



Všímáme si toho, co se povedlo.

Každý malý krok a společná radost se počítají.

Tady je místo i pro nedokonalý den.

♥ LENYA.life ♥