

## Internetové stránky, které vám mohou pomoci

### [www.cestadomu.cz](http://www.cestadomu.cz)

**CESTA DOMŮ** poskytuje odbornou péči umírajícím lidem a jejich blízkým, kteří o ně pečují.



### [www.csodn.cz](http://www.csodn.cz)

#### ČESKÉ SDRUŽENÍ OBĚTÍ DOPRAVNÍCH NEHOD

je občanské sdružení založené v roce 2004 převážně pozůstalými, kteří tragicky přišli o své blízké při silničních dopravních nehodách. Vzhledem k vlastním bolestným zkušenostem svých členů, ČSODN zná zátěž vyplývající z tragické události dopravní nehody, a umí proto reagovat na potřeby zasažených. Kromě psychosociální pomoci a podpory nabízí také právní poradenství v dané oblasti.



### [www.jinejsvet.cz](http://www.jinejsvet.cz)

**JINEJ SVĚT** je internetový portál nabízející pomoc a podporu dětem a mladým lidem, kterým zemřel blízký člověk.



### [www.dlouhacesta.cz](http://www.dlouhacesta.cz)

**DLOUHÁ CESTA** je občanské sdružení, které pomáhá pozůstalým rodičům a sourozencům. Jeho posláním je podpora rodičů, kterým zemřelo dítě v jakémkoliv věku a z jakékoliv příčiny. Pomoc je přístupná i všem ostatním členům rodiny.



### [www.prazdnakolebka.cz](http://www.prazdnakolebka.cz)

**PRÁZDNÁ KOLÉBKA** je projekt občanského sdružení Dlouhá cesta. Jeho cílem je podpora a pomoc rodičům (a blízkým příbuzným), kterým zemřelo miminko před porodem nebo krátce po něm.



## Adresář linek důvěry

### **BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ**

poskytuje odbornou, bezplatnou a diskrétní pomoc obětem a svědkům trestných činů.



Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí  
tel.: **116 006 NON-STOP**  
[www.bkb.cz](http://www.bkb.cz)

### **ELPIDA - LINKA SENIORŮ**

je anonymní a bezplatná telefonická služba pro seniory, osoby o seniory pečující a osoby v krizi.



tel.: **800 200 007**, denně 8:00– 20:00  
e-mail: [linkasenioru@elpida.cz](mailto:linkasenioru@elpida.cz)  
[www.elpida.cz](http://www.elpida.cz)

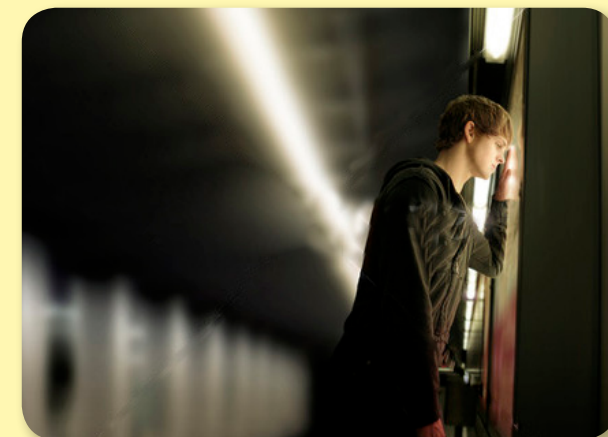
### **SENIOR TELEFON ŽIVOTA 90**

poskytuje nepřetržitou, bezplatnou telefonickou krizovou pomoc seniorům, za účelem poskytnutí podpory a pomoci k zvládnutí krizové situace vlastními silami a dosažení předkrizové úrovně.



Služba je určena seniorům v krizové životní situaci, seniorům ohroženým zdravotními, sociálními a kriminálními riziky, rodinám seniorů, jejichž člen se ocitne v těžké životní situaci, osobám pečujícím o seniory, široké veřejnosti, která se náhodně stane účastníkem pomoci seniorovi a dalším subjektům poskytujícím služby seniorům.

tel.: **800 157 157 NONSTOP**  
e-mail: [seniortelefon@zivot90.cz](mailto:seniortelefon@zivot90.cz)  
[www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz)



## Zasáhla vám do života tragická událost?

*Psychosociální intervenční tým FN HK vám doporučuje kontakty, které vám mohou být užitečné.*

**S NÁROČNOU ŽIVOTNÍ ZKUŠENOSTÍ  
NEMUSÍTE ZŮSTÁVAT SAMI**



## PORADNA PRO LIDI V TÍSNI

(provozuje Oblastní charita  
Hradec Králové)

Kotěrova 847  
500 03 Hradec Králové  
tel.: +420 495 591 382  
mobil: +420 777 737 612  
e-mail: plt@hk.caritas.cz  
www.charitahk.cz



### Provozní doba poradny:

Po předchozím objednání

Pondělí 8:00–16:00

Úterý 8:00–16:00

Středa 8:00–16:00

Čtvrtek 8:00–16:00

Pátek 8:00–12:00

Bez objednání: středa 15:00–17:00; čtvrtek 8:00–12:00

### Poradna pro lidi v tísni:

- Je místem důvěrné a bezplatné pomoci,
- Poskytuje odborné poradenství lidem v těžké životní situaci, kterou nedokáží řešit sami, ani s pomocí svých blízkých.
- Poskytuje odbornou psychologickou pomoc a sociálně-právní poradenství lidem starším 18 let zejména z Královéhradeckého kraje:
  - v krizové situaci (úmrť blízké osoby; osobní, vztahové a rodinné problémy; platební neschopnost; aj.),
  - obětmi trestných činů.
- Poskytuje poradenství pro pozůstalé:
  - praktické rady a informace (pohřeb, matrika a doklady, komunikace s úřady, bydlení, dědické řízení),
  - doprovázení obdobím smutku (psychologická podpora a doprovázení náročným obdobím smutku s cílem nalézt ztracenou rovnováhu a smysl života).

## DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE

(provozuje Oblastní charita  
Hradec Králové)

Na Kropáčce 30/3  
500 03 Hradec Králové  
tel.: +420 775 442 405  
e-mail: domacihospic@hk.caritas.cz  
www.charitahk.cz



### Provozní doba:

Pondělí–pátek 7:30–15:30

### Domácí hospicová péče:

- Je odborná komplexní péče o nevléčitelně nemocného člověka a jeho rodinu, která o něj pečuje.
- Je poskytována ve vlastním domácím prostředí nemocného v souladu s postupy paliativní medicíny.
- Přispívá k tomu, aby člověk i v poslední etapě svého života mohl žít důstojně.
- Zahrnuje léčbu bolesti a dalších symptomů, stejně jako řešení psychologických, sociálních a duchovních problémů nemocných a jejich blízkých.
- Poskytuje podporu a pomoc blízkým, a to i později, v čase truchlení.
- Umožňuje zapůjčení rehabilitačních a kompenzačních pomůcek.

## PORADNA PRO OBĚTI NÁSILÍ A DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM



Benešova třída 575  
500 12 Hradec Králové  
tel.: +420 606 824 104  
e-mail: poradna@nomiahk.cz  
www.nomiahk.cz

Pondělí 8:00–16:00  
Úterý 8:00–16:00  
Středa 8:00–16:00  
Čtvrtek 8:00–16:00  
Pátek administrativní den

### PORADNA PRO OBĚTI NÁSILÍ

#### Poskytuje:

- psychologickou pomoc,
- sociálně-právní poradenství,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

#### Pomoc je určena:

- obětmi domácího násilí (přímým i nepřímým),
- obětmi trestné činnosti (přímým i nepřímým),
- rodinám s dětmi, v jejichž rodinném systému se vyskytuje vážný nesoulad ve vzájemných vztazích nebo znaky násilného chování.

### DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

#### Poskytuje:

- krizovou intervenci a psychoterapii (rodinnou, párovou, individuální),
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

#### Pomoc je určena:

- dětem s prožitkem těžkého životního traumatu ve věku od 6 let do dosažení zletilosti,
- rodičům nebo jiným rodinným příslušníkům s dětmi v krizi ve věku od 0 let do dosažení zletilosti.