Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

PRÍRUČKA PRE VEREJNOSŤ · ĽUDIA SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM

Samota nemusí byť súčasťou diagnózy

Príručka pre ľudí so zdravotným postihnutím a ich blízkych: AI ako užitočná pomôcka, ktorá nemá nahradiť ľudí, a kde hľadať pomoc.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Bariéry, ktoré oddeľujú od ľudí
02 AI ako pomôcka, nie ako spoločník
03 Čo pomáha
04 Kde hľadať pomoc
05 Prístupnosť webu
06 Osamelosť nie je súčasť diagnózy
07 Typy bariér a čo s nimi
08 Ako si budovať vzťahy
09 AI a asistenčné technológie
10 Duševné zdravie
11 Modelové situácie
12 Časté otázky
13 Keď je vám zle
14 Pracovný list: moje bariéry a riešenia
15 Pracovný list: moja mapa ľudí
16 Zdroje

Je mi zle teraz

112 tiesňová linka · **0800 500 333** IPčko · **0800 800 566** Nezábudka · **116 111** Linka detskej istoty

Príručku pripravila kampaň Vždy odpíše. Nikdy nepríde. Kampaň je študentská iniciatíva, jej autori nevystupujú ako odborníci. Odborný obsah je podložený citovanými výskumami a odporúčaniami odborných organizácií a je overiteľný. Príručka nenahrádza odbornú pomoc ani krízový plán vašej organizácie. Kontakty sme overili 3. novembra 2026. Chybu alebo nefunkčné číslo nahláste na odbornici@nikdynepride.sk. Viac na nikdynepride.sk.

01

Bariéry, ktoré oddeľujú od ľudí

Ľudia so zdravotným postihnutím zažívajú osamelosť častejšie ako ľudia bez postihnutia. Často za tým nie je samotné postihnutie, ale bariéry: schody, doprava, nedostupné informácie, predsudky. Prehľad štúdií ukázal, že pred osamelosťou chráni napríklad **práca** a **prostredie bez fyzických bariér**.

02

AI ako pomôcka, nie ako spoločník

AI môže byť užitočná pomôcka. Kamarátom však nebude.

- Prepis reči na text a čítanie textu nahlas.
- Plánovanie trasy a hľadanie bezbariérových miest.
- Pomoc so správou, žiadosťou alebo listom z úradu.
- Zjednodušenie zložitého textu.

Ak sa AI stáva jediným partnerom na rozhovor, je to signál hľadať ľudí. Osobné a zdravotné údaje do chatu nepíšte.

03

Čo pomáha

- Organizácie a kluby ľudí s rovnakým znevýhodnením. Tam sa netreba vysvetľovať.
- Online komunity, ktoré vedú k stretnutiam naživo.
- Pravidelný kontakt s jedným blízkym človekom v pevný deň.
- Dobrovoľníctvo či práca, aj na pár hodín týždenne.
- Asistent alebo sprievod pri prvej návšteve nového miesta.

04

Kde hľadať pomoc

- **Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny:** kompenzácie (napríklad osobná asistencia, prepravné) a sociálne služby.
- **Obec alebo samosprávny kraj:** sociálne služby a prepravná služba.
- **Pre deti a mladých:** špecializované centrá poradenstva a prevencie.
- **Organizácie ľudí so zdravotným postihnutím** vo vašom kraji (mapa na nikdynepride.sk/mapa/).
- **Poradne komplexnej pomoci:** bezplatne v 46 mestách, osobne, online aj v teréne.

05

Prístupnosť webu

Web nikdynepride.sk má nastavenie veľkosti písma (A– a A+), vyšší kontrast, ovládanie klávesnicou a verziu Ľahké čítanie (nikdynepride.sk/clanky/lahke-citanie/).

06

Osamelosť nie je súčasť diagnózy

Mnohí ľudia so zdravotným postihnutím počujú, že samota „patrí k tomu“. Nie je to tak. Prehľad výskumov o osamelosti a postihnutí ukázal, že osamelosť je častejšia, ale vzniká najmä z bariér: fyzických, komunikačných, finančných aj z predsudkov. Bariéry sa dajú meniť.

07

Typy bariér a čo s nimi

Fyzické bariéry

Schody, nedostupná doprava, chýbajúce bezbariérové toalety. Pomáha:

- vopred si overiť prístupnosť miesta (zavolať, opýtať sa organizátora),
- využiť prepravnú službu, ktorú poskytujú mnohé mestá a organizácie,
- požiadať o úpravu: „Mohli by sme sa stretnúť niekde bez schodov?“

Komunikačné bariéry

Zhoršený sluch, zrak, ťažkosti s rečou. Zhoršený sluch u starších ľudí výrazne súvisí s osamelosťou a izoláciou. Pomáha:

- používať pomôcky a nebáť sa povedať, čo potrebujete („Prosím, hovorte pomalšie a pozerajte sa na mňa.“),
- tlmočník do posunkového jazyka, titulky, čítačky obrazovky,
- písomná komunikácia, keď je hovorená ťažká.

Finančné bariéry

Liečba, pomôcky a doprava stoja peniaze. Pomáhajú príspevky na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia (informácie na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny) a Poradne komplexnej pomoci.

Predsudky

Ľudia niekedy nevedia, ako sa správať, a preto sa vyhýbajú. Alebo hovoria k vášmu asistentovi namiesto k vám. Môžete im pomôcť: „Pokojne sa pýtajte priamo mňa.“

08

Ako si budovať vzťahy

- **Spoločné záujmy:** kluby, športové oddiely pre ľudí so znevýhodnením aj bez neho, umenie, hry.
- **Organizácie ľudí so zdravotným postihnutím:** stretnutia, výlety, svojpomocné skupiny. Je tam porozumenie bez vysvetľovania.
- **Online komunity:** pre mnohých ľudí s obmedzenou mobilitou sú dôležitým miestom priateľstiev. Skúste z nich občas urobiť aj stretnutie.
- **Dobrovoľníctvo:** aj vy môžete pomáhať iným. Pocit užitočnosti je jedným z najlepších liekov na osamelosť.

Výskumy ukázali, že ľudia podceňujú, ako ochotne im ostatní pomôžu. Ak potrebujete pomoc s dopravou alebo prístupom, opýtajte sa. Väčšina ľudí rada pomôže, keď vie ako.

09

AI a asistenčné technológie

Hlasoví asistenti, čítačky, aplikácie na prepis reči či opis obrázkov môžu výrazne zvýšiť samostatnosť. AI môže pomôcť napísať správu, vyhľadať informácie alebo si zorganizovať deň. Rovnako ako u iných ľudí však platí: AI je pomôcka, nie náhrada ľudí. Ak je jediný, s kým sa každý deň rozprávate, je to signál, že treba hľadať aj ľudí.

10

Duševné zdravie

Ľudia so zdravotným postihnutím majú rovnaké právo na psychologickú pomoc ako ostatní. Depresia a úzkosť nie sú „normálna reakcia“, ktorú treba znášať. Liečia sa a psychoterapia aj lieky pomáhajú. Ak je pre vás ťažké dostať sa k psychológovi, opýtajte sa na online konzultácie alebo návštevu doma.

11

Modelové situácie

> **Modelová situácia: Peter, 35 rokov, používa vozík.** Peter po úraze prestal chodiť s kamarátmi von, lebo ich obľúbená krčma mala schody. Kamaráti si mysleli, že nechce. Keď im to povedal, začali chodiť inam. „Stačilo to povedať nahlas.“
>
> **Modelová situácia: pani Oľga, 63 rokov, nevidiaca.** Oľga po smrti manžela zostala sama. Organizácia nevidiacich ju zapojila do skupiny, ktorá sa stretáva každý týždeň a chodí na výlety so sprievodcami. Naučila sa používať čítačku v telefóne, aby mohla písať vnúčatám.

12

Časté otázky

Môžem používať AI ako pomôcku?

Áno. Prepis reči, čítanie textu nahlas, plánovanie trasy či pomoc s listom sú užitočné. Len si strážte, aby AI nebola jediný partner na rozhovor.

Kde nájdem ľudí, ktorí ma pochopia?

V organizáciách a kluboch ľudí s rovnakým znevýhodnením. Tam sa netreba vysvetľovať. Mnohé majú aj online skupiny.

Čo ak sa na stretnutie neviem dostať?

Opýtajte sa na obecnom úrade na prepravnú službu a na úrade práce na kompenzácie, napríklad na prepravu alebo osobnú asistenciu.

Čo ak sa mi ťažko telefonuje?

IPčko má chat a e-mail na ipcko.sk. Na linky môžete písať aj vtedy, keď nechcete alebo nemôžete hovoriť.

13

Keď je vám zle

Linky pomoci prijímajú aj chat a e-mail, ak sa vám ťažko telefonuje: IPčko má chat na ipcko.sk.

Tiesňová linka	**112**	akútne ohrozenie života, nonstop
Krízová linka pomoci IPčko	**0800 500 333**	nonstop, zadarmo, aj chat a e-mail na ipcko.sk
Linka dôvery Nezábudka	**0800 800 566**	nonstop, zadarmo, Liga za duševné zdravie
Linka detskej istoty	**116 111**	nonstop, zadarmo, deti, mladí aj rodičia
Viac ako Ni(c)k	**viacakonick.gov.sk**	národná linka pre deti a mladých do 18 rokov
Senior linka	**0800 172 500**	nonstop, násilie a zlé zaobchádzanie so seniormi
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	**0800 212 212**	nonstop
Káčko, centrum krízovej intervencie IPčka	**ipcko.sk/kacko**	osobne, bezplatne, bez vekového obmedzenia
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	štátne bezplatné poradne v 46 mestách

14

Pracovný list: moje bariéry a riešenia

Zapíšte si, čo vám bráni stretávať sa s ľuďmi, a čo by mohlo pomôcť.

Čo mi bráni (doprava, schody, informácie, únava, predsudky)

Čo by mi pomohlo (asistent, prepravná služba, pomôcka, sprievod)

Na koho sa obrátim (úrad, organizácia, rodina)

Miesto alebo skupina, ktorú chcem vyskúšať

Kto pôjde so mnou prvýkrát

15

Pracovný list: moja mapa ľudí

Zapíšte si, kto je okolo vás. Nemusí to byť veľa ľudí. Často ich je viac, než sa v zlom dni zdá.

Najbližší: komu môžem povedať čokoľvek

Kamaráti, rodina, susedia, kolegovia: s kým sa rád alebo rada stretnem

Ľudia, s ktorými sme sa dlho nepočuli

Miesta a skupiny, kde stretávam ľudí (klub, krúžok, šport, komunita)

Odborníci a linky, na ktoré sa môžem obrátiť

Komu sa ozvem tento týždeň a kedy

Čo mu napíšem alebo poviem

16

Zdroje

1 Gómez-Zúñiga, Pousada a Armayones, Loneliness and disability: A systematic review of loneliness conceptualization and intervention strategies, Frontiers in Psychology 13, 2023, doi:10.3389/fpsyg.2022.1040651

2 WHO, Komisia pre sociálne spojenie, From loneliness to social connection, 2025

3 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

4 Holt-Lunstad a kol., Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, PLOS Medicine, 2010

5 Masi, Chen, Hawkley a Cacioppo, A meta-analysis of interventions to reduce loneliness, Personality and Social Psychology Review 15(3), 2011, doi:10.1177/1088868310377394

6 Zhao a Epley, Surprisingly Happy to Have Helped: Underestimating Prosociality Creates a Misplaced Barrier to Asking for Help, Psychological Science 33(10), 2022, doi:10.1177/09567976221097615

7 Cuijpers a kol., A network meta-analysis of the effects of psychotherapies, pharmacotherapies and their combination in the treatment of adult depression, World Psychiatry 19(1), 2020, doi:10.1002/wps.20701

8 Shukla a kol., Hearing Loss, Loneliness, and Social Isolation: A Systematic Review, Otolaryngology – Head and Neck Surgery 162(5), 2020, doi:10.1177/0194599820910377