



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Ústecký kraj

Zpracovatel: QQT, s.r.o. Nositel projektu: Karlovarský kraj.
Publikace vznikla jako výstup z realizace veřejné zakázky v rámci projektu
„V Karlovarském kraji plánujeme sociální služby společně“, která byla
financována z prostředků ESF a státního rozpočtu České republiky.

§ 44 - Odlehčovací služby

- Umožňují pečujícím osobám čas na oddych, rekonvalescenci nebo vyřizování osobních záležitostí zajištěním péče o závislou osobu, o níž je běžně pečováno v domácím prostředí. Jsou poskytovány na přechodnou dobu.
- Služba nabízí podporu minimálně v rozsahu potřeb běžného života dle karty služby, poskytuje základní sociální poradenství, zjišťuje potřeby osob a zajišťuje odpovídající péči v rozsahu, který vyplynul ze zjišťování potřeb dle karty služby.
- Odlehčovací služby, zejména v pobytové formě jsou schopné poskytnout i péči pro případ krizových situací pečující osoby (nemoc, úraz, jiná krizová situace).
- Doplnují péči rodiny a pečujících osob, podporují pečující osoby při pochopení potřeb uživatele a nastavení péče včetně zvládání jednotlivých úkonů péče (zprostředkují nácvik péče, pomáhají se zajištěním technických podmínek pro péči v rodinném prostředí).

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
Osoba pečuje o svou hygienu podle svých potřeb a zvyklostí	Osobní hygiena	Denní hygiena	Běžná denní hygiena	Ranní hygiena	Mít možnost provést všechny úkony osobní hygieny a péče o tělo s fyzickou podporou, nebo s dohledem (nebo s oběma druhy podpory) v tempu, které je osobě příjemné a kterého je osoba schopna, důstojně a v soukromí zvládnout
				Mytí během dne (rukou, obličeje atd.)	
				Večerní hygiena	
				Vysmrkání se	
				Použití intim spreje	
				Očista po masturbaci	
			Péče o ústa	Vyčištění zubů	
				Péče o zubní náhrady – očištění	
				Nasazení náhrady	
				Oholení se	
			Česání a mytí vlasů	Česání	
				Mytí vlasů a další péče o vlasy (balzám atd.)	
				Úprava vlasů (vyfoukání, natočení, nalakování vlasů apod.)	
			Péče o nehty	Ostříhání si nehtů na rukou	
				Nalakování nehtů	
				Ostříhání nehtů na nohou	
			Péče o oči	Umývání očí	
				Nasazení brýlí	
				Čištění brýlí	
				Aplikace kontaktních čoček a péče o ně	
			Péče o uši	Čištění uší	
				Nasazení naslouchadla	
				Čištění naslouchadla	
				Dopomoc/výměna baterií v naslouchadle	
		Mytí a koupání	Mytí těla a koupání	Mytí celého těla	
				Sprchování	
				Koupání	
				Ošetření pokožky, včetně nohou, po koupeli nebo sprše	
		Výkon fyziologické potřeby	Výkon fyziologické potřeby	Použití WC	
				Použití toaletního křesla	
				Výměna inkontinenčních pomůcek	
				Péče o stomii, katetr	
Osoba o sebe pečuje podle svých potřeb a zvyklostí	Zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu	Oblékání	Oblékání, svlékání	Volba vhodného oblečení a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení)	Mít možnost nadále udržovat s fyzickou podporou, nebo dohledem (nebo s oběma typy podpory) svůj styl v oblékání a celkové úpravě vzhledu, být
				Oblékání a svlékání jednotlivých částí oblečení, popř. s využitím vhodných pomůcek	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
Osoba se pohybuje ve svém prostoru i mimo něj podle svých potřeb	Samostatný pohyb		Obouvání, zouvání	Volba vhodné obuvi s ohledem na počasí, příležitost a celkový vzhled	respektován při volbě svého vzhledu
				Nazouvání a zouvání obuvi, popř. s využitím vhodných pomůcek	
			Celková úprava vzhledu	Líčení/odlíčení	
				Úprava vzhledu (např. při odchodu ven, před zrcadlem)	
				Použití parfému	
		Změna polohy	Posouzení, co je třeba nakoupit v souvislosti s péčí o vlastní osobu	Zhodnocení, zda má osoba k dispozici vhodné oblečení, obuv, kosmetiku, doplňky	Mít informace o pomůckách/postupech, které usnadňují pohyb, změnu polohy na lůžku, vstávání z lůžka a potřebnou míru podpory při těchto úkonech
			Změna polohy na lůžku	Změna polohy těla na lůžku	
				Posazení na lůžku	
				Manipulace s dekou a polštářem	
				Podání věcí ze stolku (pití, kniha, kapesník atd.)	
				Manipulování s polohovatelným lůžkem	
			Vstávání a uléhání na lůžko	Vstání z lůžka	
				Ulehnutí na lůžko	
				Přesun na vozík a na lůžko	
			Stání a sezení	Stoupnutí	
				Sezení mimo lůžko	
			Polohovací a fixační pomůcky	Použití polohovacích a fixačních pomůcek	
		Manipulace s předměty	Přemísťování a manipulace s předměty denní potřeby	Přemísťování předmětů denní potřeby	Mít možnost rozhodovat o umístění předmětů denní potřeby, přizpůsobit vlastní prostor svým potřebám
				Manipulace se závěsy, žaluziemi, roletami apod.	
		Pohyb ve vlastním prostoru/ zařízení	Pohyb ve vlastním prostoru	Bezpečný pohyb po místnosti	Mít možnost využívat vlastní prostor podle svých potřeb, mít možnost užívat si soukromí ve vlastním prostoru
				Otevření a zamčení dveří, manipulace s klíčem Zvládání bariér	
		Pohyb mimo vlastní prostor/zařízení	Chůze	Chůze po rovině	Mít k dispozici pomůcky/informace pro usnadnění bezpečného pohybu
				Chůze po schodech, v terénu	
			Pohyb mimo vlastní prostor	Pohyb mimo zařízení a vyjití z objektu	
				Pohyb mimo dům	
				Využití výtahu Zvládání rizikových míst	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky	
Osoba má dostatek stravy podle svého výběru	Zajištění stravování	Příprava a příjem stravy	Příprava stravy	Příprava teplých a studených nápojů	Mít možnost přípravy jednoduchých jídel, nápojů s event. fyzickou, nebo slovní podporou Mít možnost kontrolovat spotřebu vlastních potravin, mít možnost rozhodovat o jejich spotřebě nebo zlikvidování Mít možnost se najíst/napít se způsobem podle vlastního výběru, v místě podle vlastního výběru (vlastní prostor – pokoj, nebo společný prostor) Mít vždy jídlo připravené tak, aby nebylo obtížné ho sníst Mít k dispozici pomůcky pro usnadnění najedení, napití (např. zvýšený okraj talíře, speciální hrneček, odlehčený příbor, atd.)	
				Příprava a vaření jídel		
				Ohřívání stravy		
				Sledování doby spotřeby u potravin		
				Podání jídla na talíř (servírování)		
			Přijímání stravy	Napití		
				Najedení		
				Porcování stravy		
			Zajištění stravy a potravin	Posouzení, jaké potraviny je potřeba nakoupit Zajištění celodenního stravování (např. dovoz oběda)		
	Péče o vlastní prostor	Úklid a údržba vlastního prostoru	Úklid a údržba vlastního prostoru	Umytí nádobí	Mít možnost, s event. fyzickou podporou, ukládat věci na místo podle vlastního uvážení, nebo projevit vůli, jak mají být uloženy Mít možnost rozhodovat o tom, jak a kdy bude provedena údržba a úklid vlastního prostoru, mít možnost to s event. fyzickou podporou udělat Mít možnost rozhodovat o způsobu stlaní lůžka, o době převlékání lůžkovin, o výběru lůžkovin	
				Uložení potravin		
				Úklid lednice		
				Běžné udržení pořádku – dávání věcí na své místo		
				Běžný úklid vlastního prostoru		
				Udržení vnitřního pořádku ve skříních a v kuchyňské lince		
				Péče o květiny – zalévání, přesazování		
			Péče o lůžko	Stlaní		
				Převlékání lůžkovin		
				Praní prádla		
	Péče o oblečení, boty	Péče o oblečení a boty	Přepírání drobného prádla	Mít možnost, s event. fyzickou podporou, pečovat o oblečení, obuv Mít možnost rozhodovat o péči o oblečení a obuv		
			Praní, sušení prádla			
			Žehlení prádla			
			Uložení prádla			
			Drobné opravy prádla			
			Čištění bot			

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
Osoba je v kontaktu se společenským prostředím a využívá běžné veřejné služby	Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím	Udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů	Udržení tepelné pohody v pokoji	Větrání	Mít možnost ovlivňovat tepelnou pohodu ve vlastním prostoru, rozhodovat o ní
				Obsluha radiátorů či jiných spotřebičů pro zajištění tepla a teplé vody	
		Společenské kontakty	Navazování a udržování přátelských, sousedských, sexuálních a jiných vztahů	Uskutečnění kontaktu s rodinou nebo blízkými	Mít možnost se setkávat s rodinou a dalšími blízkými osobami ve vlastním prostoru, nebo v jiných prostorách zařízení, mít soukromí při těchto setkáních Mít podporu v kontaktu s blízkými, přáteli, sousedy ve vlastní domácnosti
				Uskutečnění kontaktu s přáteli, sousedy, spolupracovníky, kolegy	
		Orientace	Orientace v čase, v místě, v osobách	Orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období)	Mít možnost využít odbornou podporu při event. oslabení orientace Mít k dispozici nabídku pomůcek/informací, které orientaci usnadní
				Orientace ve vlastním prostoru nebo zařízení (nalezení WC, jídelny, nalezení signalizačního zařízení apod.)	
				Orientace mimo vlastní prostor nebo zařízení (ulice, zahrada, obchod apod.)	
				Orientace v novém místě, dojetí nebo dojití na dříve nenavštívené místo	
				Orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů apod.)	
		Využívání běžných veřejných služeb	Využívání veřejných služeb a zapojování do sociálních aktivit odpovídajících věku	Návštěva a orientace v obchodě (výběr a zaplacení zboží)	Mít možnost s event. fyzickou podporou dál využívat veřejné služby, mít informace o těchto službách a jejich možném využití
				Využívání pošty	
				Využívání banky	
				Navštěvování obecního úřadu, úřadu práce	
				Navštěvování klubů, např. důchodců, knihovny	
				Návštěva restaurace	
				Využívání kulturních aktivit a místních spolků	
		Komunikace	Schopnost srozumitelně se vyjádřit	Dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb a navázání kontaktu Schopnost alternativní komunikace, kterou lze vyjádřit potřeby a navázat kontakt	Mít podporu při rozvíjení schopnosti komunikovat – rozšiřovat slovní zásobu, vyjadřovat se způsobem, který je úměrný věku a ve společnosti obvyklý Mít podporu při rozvíjení, nácviku optimální formy alternativní komunikace

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
Osoba má možnost se realizovat v práci, či jiné smysluplné činnosti a může trávit volný čas tak, jak je jí to příjemné a jak to odpovídá jejímu věku, či zálibám	Seberealizace	Vzdělávání	Získání vzdělání a dovedností	Podpora při zvládání nároků vzdělávání Školní docházka Návštěva dalších vzdělávacích zařízení, vzdělávacích kurzů	Mít možnost využít podporu při organizaci studia, plánování splnění studijních povinností, mít informace o možnostech podpora a jiných zdrojů (např. dobrovolní atd.) Mít informace o možnostech vzdělávacích institucí, subjektech nabízejících poradenství v oblasti vzdělávání
		Pracovní uplatnění	Pracovní uplatnění	Pokračování pracovní činnosti Pokračování v obvyklé činnosti	Mít možnost využít pomůcek, poradenství, event. fyzické podpory při pokračování v pracovní činnosti
		Oblíbené činnosti	Oblíbené činnosti	Čtení Poslech hudby a mluveného slova Sledování TV, videa, DVD Používání internetu Ruční práce, výtvarné činnosti Uspokojení duchovních potřeb – setkání s duchovním, návštěva kostela Jiné oblíbené činnosti – např. péče o zvíře Sportovní činnosti	Mít možnost realizovat své zájmy, a to individuálně, nebo ve skupině Mít možnost využít pomůcky, nebo odbornou pomoc k realizaci svých zájmů Být respektován ve svých rozhodnutích účastnit se/neúčastnit se skupinových činností
Osoba zná svůj zdravotní stav, ví, co je pro její zdraví vhodné	Péče o zdraví a bezpečí (rizika)	Zajištění bezpečí	Opatření pro zajištění bezpečí	Přivolání pomoci (např. signalizačním zařízením, telefonem apod.)	Mít k dispozici bezpečnou pomůcku/bezpečný způsob, jak přivolat pomoc Mít dostatek informací o tom, jak omezit rizika pádu a zranění Mít podporu při hledání a využívání kompenzačních a jiných pomůcek
				Prevence pádu a jiného zranění	
				Prevence zdravotních rizik spojených s onemocněním	
				Pomůcky, které zvýší bezpečí/omezí rizika pádu, nebo rizika spojená s onemocněním	
				Využití bazální stimulace	
		Zdraví	Provedení jednoduchého ošetření v rámci první pomoci	Použití leukoplasti, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd.	Mít možnost provést drobné ošetření sebe sama
			Návštěva lékaře a dodržování léčebného režimu	Návštěva lékaře	Mít možnost rozhodnout se, zda k užívání léků potřebuje osoba asistenci, dohled
				Zajištění potřebných léků	
				Užívání léků v lékařem stanovené době	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
Osoba zná svá práva, rozhoduje o jejich uplatnění Osoba zná způsoby, jak stabilizovat svou finanční situaci	Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí	Finanční a majetková oblast	Hospodaření s finančními prostředky Nakládání s majetkem Využití sociálních dávek a jiných výhod	Mobilizace Pití tekutin v dostatečném množství Dodržování diety	Mít dostatek informací k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu
				Znalost potravin, které prospívají/škodí Znalost optimálního množství určitého jídla	Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě
				Rozvržení příjmu tak, aby byly pokryty všechny platby Provádění úhrad spojených s bydlením Provádění úhrady poplatků za telefon Provádění úhrady – jiné	Mít informace o tom, kdo by mohl osobě pomoci s hospodařením s finančními prostředky, mít nabídku základního poradenství
				Převedení majetku Darování majetku	Mít k dispozici poradenství/kontakty na poradenské subjekty
				Uplatnění nároku na nárokové dávky + výhody, např. průkaz ZTP, příspěvek na péči Požádání o nenárokové dávky Uplatnění práva na hmotné zabezpečení ve stáří, v invaliditě (důchod)	Mít možnost využít nabídky základního poradenství
				Občanský průkaz, rodný list, pas, průkaz zdravotní pojišťovny	Mít informace, jak získat nový doklad při ztrátě, či vyprší-li platnost dokumentů
		Účast na veřejném životě	Uplatňování občanských a politických práv	Účast na zasedání zastupitelstva Uplatnění práva volit Uplatnění petičního práva Uplatňování práva být členem politické strany	Mít k dispozici informace o možnosti realizovat politická práva Mít podporu při realizaci práv
				Ochrana práv v oblasti sousedských, či občanských vztahů	Mít možnost využít informace, event. podporu při ochraně svých práv, mít informace o subjektech, které pomáhají práva hájit
				Uplatňování pomoci ombudsmana (proti rozhodnutí orgánu veřejné správy)	Mít informace o možné formě, a rizicích zneužívání a způsobu, jak se mu bránit
				Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě zneužití, nebo ohrožení zneužitím	Mít informace o subjektech, které se ochranou před zneužíváním zabývají
				Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě domácího násilí, nebo ohrožení domácím násilím	Mít informace/kontakty na subjekty, které se zabývají pomocí v případě domácího násilí

<i>Výsledná kompetence</i>	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
	Specifické potřeby služby	Paliativní péče	Podpora v terminálním stádiu	Socioterapeutické rozhovory související s odcházením	Zajištění podpory, případně zprostředkování potřebných doplňujících zdravotních a sociálních služeb
				Duchovní podpora	
				Doprovázení	
				Vypořádání majetkových poměrů	
				Uspořádání vztahů, práce s rodinou	
				Volba posledního rozloučení	
		Úkony spojené s ukončením poskytování služby		Administrativní úkony spojené s ukončením poskytování služby	