



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

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 oddech, 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 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 zvládnání 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
				Mytí během dne (rukou, obličeje atd.)	
				Večerní hygiena	
				Vysmrkání se	
				Použití intimspreje	
			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					
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			
		Vypuštění sběrného sáčku na moč			
		Výměna menstruačních vložek			
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 respektován při volbě svého vzhledu
				Oblékání a svlékání jednotlivých částí oblečení, popř. s využitím vhodných pomůcek	
		Obouvání, zouvání	Volba vhodné obuvi s ohledem na počasí, příležitost a celkový vzhled		
			Nazouvání a zouvání obuvi, popř. s využitím vhodných		

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky	
				pomůcek		
			<b>Celková úprava vzhledu</b>	Líčení/odlíčení Použití parfému		
			<b>Posouzení, co je třeba nakoupit v souvislosti s péčí o vlastní osobu</b>	Zhodnocení, zda má osoba k dispozici vhodné oblečení, obuv, kosmetiku, doplňky		
<i>Osoba se pohybuje ve svém prostoru i mimo něj podle svých potřeb</i>	<b>Samostatný pohyb</b>	<b>Změna polohy</b>	<b>Změna polohy na lůžku</b>	Změna polohy těla na lůžku	Mít informace o pomůckách/postupech, které usnadňují pohyb, změnu polohy na lůžku, vstávání z lůžka	
				Posazení na lůžku		
				Manipulace s dekou a polštářem		
				Podání věcí ze stolku (pití, kniha, kapesník atd.)		
				Manipulování s polohovatelným lůžkem		
			<b>Vstávání a uléhání na lůžko</b>	Vstání z lůžka		
				Ulehnutí na lůžko		
				Přesun na vozík a na lůžko		
			<b>Stání a sezení</b>	Stoupnutí		
				Sezení mimo lůžko		
		<b>Manipulace s předměty</b>	<b>Přemísťování a manipulace s předměty denní potřeby</b>	Přemísťování předmětů denní potřeby		Mít možnost rozhodovat o umístění předmětů denní potřeby, přizpůsobit vlastní prostor svým potřebám
				Manipulace se závěsy, žaluziemi, roletami apod.		
		<b>Pohyb ve vlastním prostoru</b>	<b>Pohyb ve vlastním prostoru</b>	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		
<b>Pohyb mimo zařízení</b>	<b>Pohyb mimo vlastní prostor</b>	<b>Chůze</b>	Chůze po rovině	Mít k dispozici pomůcky/informace pro usnadnění bezpečného pohybu		
			Chůze po schodech			
		<b>Pohyb mimo vlastní prostor</b>	Pohyb po zařízení a vyjití z objektu			
			Pohyb mimo dům			
<i>Osoba má dostatek stravy podle svého výběru</i>	<b>Zajištění stravování</b>	<b>Příprava a příjem stravy</b>	<b>Příprava stravy</b>	Příprava teplých a studených nápojů	Mít možnost přípravy jednoduchých jídel, nápojů s event. fyzickou, nebo slovní podporou	
				Příprava a vaření jídel		
				Ohřívání stravy		
				Sledování doby spotřeby u potravin		
				Podání jídla na talíř (servírování)		
		<b>Přijímání stravy</b>	Napití	Mít možnost kontrolovat spotřebu vlastních potravin, mít možnost rozhodovat o jejich spotřebě nebo zlikvidování		
			Najedení			
			Porcování stravy			
		<b>Zajištění potravin</b>		Posouzení, jaké potraviny je potřeba nakoupit	Mít možnost se najíst/napít se způsobem podle vlastního	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky		
					<p>výběru, v místě podle vlastního výběru (vlastní prostor –pokoj, nebo společný prostor)</p> <p>Mít vždy jídlo připravené tak, aby nebylo obtížné ho sníst</p> <p>Mít k dispozici pomůcky pro usnadnění najedení, napití (např. zvýšený okraj talíře, speciální hrneček, odlehčený příbor, atd.)</p>		
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		
				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	Mít možnost rozhodovat o způsobu stlaní lůžka, o době převlékání lůžkovin, o výběru lůžkovin		
				Převlékání lůžkovin			
		Péče o oblečení, boty	Péče o oblečení a boty			Přepírání drobného prádla	Mít možnost, s event. fyzickou podporou, pečovat o oblečení, obuv
						Sušení prádla	
						Žehlení prádla	
						Uložení prádla	
Drobné opravy prádla							
Čištění bot	Mít možnost rozhodovat o péči o oblečení a obuv						
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			

<b>Výsledná kompetence</b>	<b>Oblast potřeb</b>	<b>Téma</b>	<b>Potřeba uživatele</b>	<b>Co daná potřeba např. zahrnuje</b>	<b>Vysvětlivky</b>
<i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím a využívá běžné veřejné služby</i>	<b>Zajištění kontaktu se společenským prostředím</b>	<b>Společenské kontakty</b>	<b>Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných vztahů</b>	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	
		<b>Orientace</b>	<b>Orientace v čase, v místě, v osobách</b>	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 (nalezení WC, jídelny, nalezení signalizačního zařízení apod.)	
				Orientace mimo zařízení (ulice, zahrada, obchod apod.)	
				Orientace v novém místě, dojetí nebo dojítí na dříve nenavštívené místo	
<b>Využívání běžných veřejných služeb</b>	<b>Využívání veřejných služeb a zapojování do sociálních aktivit odpovídajících věku</b>	Orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů apod.)	Mít možnost s event. fyzickou podporou dál využívat veřejné služby, mít informace o těchto službách a jejich možném využití		
		Návštěva a orientace v obchodě (výběr a zaplacení zboží) Využívání pošty Využívání banky Navštěvování obecního úřadu, úřadu práce Navštěvování klubů, např. důchodců, knihovny Návštěva restaurace			
<i>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</i>	<b>Seberealizace</b>	<b>Pracovní uplatnění</b>	<b>Pracovní uplatnění</b>	Pokračování pracovní činnosti	Mít možnost využít pomůcek, poradenství, event. fyzické podpory při pokračování v pracovní činnosti
		<b>Oblíbené činnosti</b>	<b>Oblíbené činnosti</b>	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	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

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky	
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	
				Prevence pádu a jiného zranění		
				Prevence zdravotních rizik spojených s onemocněním		
		Zdraví	Provedení jednoduchého ošetření	Návštěva lékaře a dodržování léčebného režimu	Pomůcky, které zvýší bezpečí/omezí rizika pádu, nebo rizika spojená s onemocněním	Mít dostatek informací o tom, jak omezit rizika pádu a zranění
					Použití leukoplasti, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd.	Mít podporu při hledání a využívání kompenzačních a jiných pomůcek
					Návštěva lékaře	Mít možnost provést drobné ošetření sebe sama
					Zajištění potřebných léků	Mít možnost rozhodnout se, zda k užívání léků potřebuje osoba asistenci, dohled
					Užívání léků v lékařem stanovené době	Mít dostatek informací k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu
					Rehabilitace – např. dodržení doporučení fyzioterapeuta, včetně pravidelného cvičení	
		Pití tekutin v dostatečném množství				
Zdravá výživa	Znalost zásad zdravé výživy	Znalost zásad zdravé výživy	Dodržování diety	Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě		
			Znalost potravin, které prospívají/škodí			
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	Rozvržení příjmu tak, aby byly pokryty všechny platby	Mít informace o tom, kdo by mohl osobě pomoci s hospodařením s finančními prostředky, mít nabídku základního poradenství	
				Provádění úhrad spojených s bydlením		
				Provádění úhrady poplatků za telefon		
				Provádění úhrady – jiné		
		Nakládání s majetkem	Nakládání s majetkem	Převedení majetku	Mít k dispozici poradenství/kontakty na poradenské subjekty	
				Darování majetku		
		Využití sociálních dávek a jiných výhod	Využití sociálních dávek a jiných výhod	Využití sociálních dávek a jiných výhod	Uplatnění nároku na nárokové dávky + výhody, např. průkaz ZTP, příspěvek na péči	Mít možnost využít nabídku základního poradenství
					Požádání o nenárokové dávky	
					Uplatnění práva na hmotné zabezpečení ve stáří, v invaliditě (důchod)	

<b>Výsledná kompetence</b>	<b>Oblast potřeb</b>	<b>Téma</b>	<b>Potřeba uživatele</b>	<b>Co daná potřeba např. zahrnuje</b>	<b>Vysvětlivky</b>
		<b>Základní doklady</b>	<b>Platné osobní doklady</b>	Občanský průkaz, rodný list, pas, průkaz zdravotní pojišťovny	Dojde-li ke ztrátě, či vyprší-li platnost dokumentů
		<b>Účast na veřejném životě</b>	<b>Uplatňování politických práv</b>	Účast na zasedání zastupitelstva	Mít k dispozici informace o možnosti realizovat politická práva
	Uplatnění práva volit				
	Uplatnění petičního práva				
		<b>Ochrana práv</b>	<b>Ochrana před zneužíváním</b>	Uplatňování práva být členem politické strany	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)				
	Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě zneužití, nebo ohrožení zneužitím				
			Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě domácího násilí, nebo ohrožení domácím násilím	Mít informace o možné formě, a rizicích zneužívání a způsobu, jak se mu bránit	
				Mít informace o subjektech, které se ochranou před zneužíváním zabývají	
				Mít informace/kontakty na subjekty, které se zabývají pomocí v případě domácího násilí	