 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 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).
* Doplňují 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 |
| Mytí během dne (rukou, obličeje atd.) |
| Večerní hygiena |
| Vysmrkání se  |
| Použití intimspreje |
| 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 |
| 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 |
| Ošetření vývodu |
| 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 pomůcek |
| **Celková úprava vzhledu** | Líčení/odlíčení  |
| Použití parfému |
| **Posouzení, co je třeba nakoupit v souvislosti s péčí o vlastní osobu** | Zhodnocení, zda má osoba k dispozici vhodné oblečení, obuv, kosmetiku, doplňky |
| *Osoba se pohybuje ve svém prostoru i mimo něj podle svých potřeb* | **Samostatný pohyb** | **Změna polohy** | **Změna polohy na lůžku** | 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 |
| **Vstávání a uléhání na lůžko** | Vstání z lůžka  |
| Ulehnutí na lůžko  |
| Přesun na vozík a na lůžko |
| **Stání a sezení** | Stoupnutí |
| Sezení mimo lůžko |
| **Manipulace s předměty** | **Přemísťování a manipulaces 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** | **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 |
| **Pohyb mimo zařízení** | **Chůze** | Chůze po rovině | Mít k dispozici pomůcky/informace pro usnadnění bezpečného pohybu |
| Chůze po schodech |
| **Pohyb mimo vlastní prostor** | Pohyb po zařízení a vyjití z objektu |
| Pohyb mimo dům |
| Využití výtahu |
| *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 podporouMít možnost kontrolovat spotřebu vlastních potravin, mít možnost rozhodovat o jejich spotřebě nebo zlikvidováníMít 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 snístMít 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 potravin**  | Posouzení, jaké potraviny je potřeba nakoupit |
|  | **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 uloženyMít možnost rozhodovat o tom, jak a kdy bude provedena údržba a úklid vlastního prostoru, mít možnost to s event. fyzickou podporou udělatMít 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 |
| **Péče o oblečení, boty** | **Péče o oblečení a boty** | Přepírání drobného prádla | Mít možnost, s event. fyzickou podporou, pečovat o oblečení, obuvMít možnost rozhodovat o péči o oblečení a obuv |
| Sušení prádla |
| Žehlení prádla |
| Uložení prádla |
| Drobné opravy prádla |
| Čištění bot |
| **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 |
| *Osoba je v kontaktu se společenským prostředím a využívá běžné veřejné služby* | **Zajištění kontaktu se společenským prostředím** | **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 setkáníchMít 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 orientaceMít 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 |
| 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 |
| *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** | **Pracovní uplatnění**  | **Pracovní uplatnění**  | Pokračování pracovní činnosti | Mít možnost využít pomůcek, poradenství, event. fyzické podpory při pokračování v pracovní činnosti |
| Pokračování v obvyklé činnosti (např. využití denního stacionáře) |
| **Oblíbené činnosti**  | **Oblíbené činnosti**  | ČteníPoslech hudby a mluveného slovaSledování TV, videa, DVDPoužívání internetuRuční práce, výtvarné činnostiUspokojení duchovních potřeb – setkání s duchovním, návštěva kostelaJiné oblíbené činnosti – např. péče o zvířeSportovní činnosti | Mít možnost realizovat své zájmy, a to individuálně, nebo ve skupiněMít 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.) | Mítk dispozici bezpečnou pomůcku/bezpečný způsob, jak přivolat pomocMít dostatek informací o tom, jak omezit rizika pádu a zraněníMít 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, dohledMít dostatek informací k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu  |
| Zajištění potřebných léků |
| Užívání léků v lékařem stanovené době  |
| Mobilizace  |
| Pití tekutin v dostatečném množství  |
| Dodržování diety |
| **Zdravá výživa** | **Znalost zásad zdravé výživy** | Znalost potravin, které prospívají/škodí  | Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě |
| Znalost optimálního množství určitého jídla |
| **Paliativní péče** | **Podpora v terminálním stádiu** | Doprovázení |  |
| Práce s rodinou |
| Duchovní podpora |
| *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** | Převedení majetku | Mít k dispozici poradenství/ kontakty na poradenské subjekty |
| Darování majetku |
| **Využití sociálních dávek a jiných výhod** | Uplatnění nároku na nárokové dávky + výhody, např. průkaz ZTP, příspěvek na péči | Mít možnost využít nabídky základního poradenství |
| Požádání o nenárokové dávky |
| Uplatnění práva na hmotné zabezpečení ve stáří, v invaliditě (důchod) |
| **Základní doklady** | **Platné osobní doklady**  | Občanský průkaz, rodný list, pas, průkaz zdravotní pojišťovny | Dojde-li ke ztrátě, či vyprší-li platnost dokumentů |
| **Účast na veřejném životě** | **Uplatňování občanských a politických práv** | Účast na zasedání zastupitelstva | Mít  k dispozici informace o možnosti realizovat politická právaMít podporu při realizaci práv |
| Uplatnění práva volit |
| Uplatnění petičního práva |
| Uplatňování práva být členem politické strany |
| **Ochrana práv** | **Ochrana před zneužíváním** | 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 hájitMít informace o možné formě, a rizicích zneužívání a způsobu, jak se mu bránitMít informace o subjektech, které se ochranou před zneužíváním zabývajíMít informace/kontakty na subjekty, které se zabývají pomocí v případě domácího násilí |
| 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 |
|  | **Specifická potřeba služby** | **Úkony po úmrtí klienta** |  | Úkony po úmrtí |  |
| Zajištění sociálního pohřbu |
| Vyřízení pozůstalosti |
| Administrativní úkony (odhlášení důchodu apod.) |