

# ODLEHČOVACÍ SLUŽBY

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba pečuje o svou hygienu podle svých potřeb a zvyklostí</i>	<b>Osobní hygiena</b>	<b>Denní hygiena</b>	Běžná denní hygiena	Ranní hygiena Mytí během dne (rukou, obličejem atd.) Večerní hygiena Vysmrkání se Použití intim spreje	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 příjemné a kterého je osoba schopna, důstojně a v soukromí
			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	
		<b>Mytí a koupání</b>	Mytí těla a koupání	Mytí celého těla Sprchování Koupání Ošetření pokožky, včetně nohou, po koupeli nebo sprše	
		<b>Výkon fyziologické potřeby</b>	Výkon fyziologické potřeby	Použití WC Použití toaletního křesla Výměna inkontinenčních pomůcek Vypuštění sběrného sáčku na moč Výměna menstruačních vložek	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba pečuje o svou osobu podle svých potřeb a zvyklostí</i>	<b>Zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu</b>	<b>Oblékání</b>	Oblékání, svlékání	Volba vhodného oblečení a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení) Oblékání a svlékání jednotlivých částí oblečení, popř. s využitím vhodných pomůcek	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
			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	
<i>Osoba se pohybuje ve svém prostoru i mimo něj podle svých potřeb</i>	<b>Samostatný pohyb</b>	<b>Změna polohy</b>	Změny 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	Mít informace o pomůckách/postupech, které usnadňují pohyb, změnu polohy na lůžku, vstávání z lůžka
			Vstávání a uléhání na lůžko	Vstání z lůžka Ulehnutí na lůžko Přesun na vozík a na lůžko	
			Stání a sezení	Stoupnutí si Sezení mimo lůžko	
		<b>Manipulace s předměty</b>	Přemísťování a manipulace s předměty denní potřeby	Přemísťování předmětů denní potřeby Manipulace se závěsy, žaluziemi, roletami apod.	Mít možnost rozhodovat o umístění předmětů denní potřeby, přizpůsobit vlastní prostor svým potřebám

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
	<b>Samostatný pohyb</b>	<b>Pohyb ve vlastním prostoru</b>	Pohyb ve vlastním prostoru	Bezpečný pohyb po místnosti Otevření a zamčení dveří, manipulace s klíčem	Mít možnost využívat vlastní prostor podle svých potřeb, mít možnost užívat si soukromí ve vlastním prostoru
		<b>Pohyb mimo zařízení</b>	Chůze	Chůze po rovině Chůze po schodech	Mít k dispozici pomůcky/informace pro usnadnění bezpečného pohybu
			Pohyb mimo vlastní prostor	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>	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  Možnost se najíst/napít se způsobem podle vlastního výběru, v místě podle vlastního výběru (vlastní prostor-pokoj nebo společný prostor)
				Příprava, vaření jídel	
				Ohřívání stravy	
				Sledování doby spotřeby u potravin	
				Podání jídla na talíř (servírování)	
		Zajištění potravin	Posouzení, jaké potraviny je třeba nakoupit	Mít vždy jídlo připravené tak, aby nebylo obtížné ho sníst	
		Přijímání stravy	Najedení Napití Porcování stravy	Mít k dispozici pomůcky pro usnadnění najedení, napití (např. zvýšený okraj talíře, speciální hrneček, odlehčený příbor, atd.)	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
	<b>Péče o vlastní prostor</b>	<b>Úklid a údržba vlastního prostoru</b>	Úklid a údržba vlastního prostoru	Umytí nádobí Uložení potravin Úklid lednice Běžné udržení pořádku – dát věci na své místo Běžný úklid vlastního prostoru Udržení vnitřního pořádku ve skříních a v kuchyňské lince Péče o květiny – zalévání, přesazování	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
			Péče o lůžko	Stlaní Převlékání lůžkovin	Mít možnost rozhodovat o způsobu stlaní lůžka, o době převlékání lůžkovin, o výběru lůžkovin
		<b>Péče o oblečení, boty</b>	Péče o prádlo, oblečení a boty	Přepírání drobného prádla Sušení prádla Žehlení prádla Uložení prádla Drobné opravy prádla Čištění bot	Mít možnost, s event. fyzickou podporou, pečovat o oblečení, obuv  Mít možnost rozhodovat o péči o oblečení a obuv
		<b>Udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů</b>	Udržení tepelné pohody ve vlastním prostoru	Větrání Obsluha radiátorů či jiných spotřebičů pro zajištění tepla a teplé vody	Mít možnost ovlivňovat tepelnou pohodu ve vlastním prostoru, rozhodovat o ní
<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>	Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných vztahů	Uskutečnění kontaktu s rodinou nebo blízkými Uskutečnění kontaktu s přáteli, sousedy, spolupracovníky, kolegy	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

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím a využívá běžné veřejné služby</i>	<b>Zajištění kontaktu se společenským prostředím</b>	<b>Orientace</b>	Orientace v čase, v místě, v osobách	Orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období) Orientace ve vlastním prostoru (nalezení WC, jídelny, nalezení signalizačního zařízení apod.) Orientace mimo zařízení (ulice, zahrada, obchod apod.) Orientace v novém místě, dojetí nebo dojítky na dříve nenavštívené místo Orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů apod.)	Mít možnost využít odbornou podporu při event. oslabení orientace  Mít k dispozici nabídku pomůcek/ informací, které orientaci usnadní
		<b>Využívání běžných veřejných služeb</b>	Využívání veřejných služeb a zapojování do sociálních aktivit odpovídajících věku	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	Mít možnost s event. fyzickou podporou dál využívat veřejné služby, mít informace o těchto službách a jejich možném využití
<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>	Pracovní uplatnění	Pokračování pracovní činnosti	Mít možnost využít pomůcek, poradenství, event. fyzické podpory při pokračování v pracovní činnosti
		<b>Oblíbené činnosti</b>	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	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	<b>Péče o zdraví a bezpečí (rizika)</b>	<b>Zajištění bezpečí</b>	Opatření pro zajištění bezpečí	Přivolání pomoci (např. signalizačním zařízením, telefonem apod.) Prevence pádu a jiného zranění Prevence zdravotních rizik spojených s onemocněním Pomůcky, které zvýší bezpečí/omezí rizika pádu nebo rizika spojená s onemocněním	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
		<b>Zdraví</b>	Provedení jednoduchého ošetření	Použití leukoplasti, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd.	Mít možnost provést drobné ošetření sama/sebe
			Návštěva lékaře a dodržování léčebného režimu	Návštěva lékaře Zajištění potřebných léků Užívání léků v lékařem stanovené době Rehabilitace – např. dodržení doporučení fyzioterapeuta, včetně pravidelného cvičení Pití tekutin v dostatečném množství Dodržování diety	Mít možnost rozhodnout se, zda k užívání léků potřebuje osoba asistenci, dohled  Mít dostatek informací k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu
<b>Zdravá výživa</b>	Znalost zásad zdravé výživy	Znalost potravin, které prospívají/škodí Znalost optimálního množství určitého jídla	Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě		
Osoba zná svá práva, rozhoduje se o jejich uplatnění  Osoba zná způsoby, jak stabilizovat svou finanční situaci	<b>Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí</b>	<b>Finanční a majetková oblast</b>	Hospodaření s finančními prostředky	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
			Nakládání s majetkem	Převedení majetku Darování majetku	Mít k dispozici poradenství/kontakty na poradenské subjekty
			Využití sociálních dávek a jiných výhod	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 nabídku základního poradenství

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<p><i>Osoba zná svá práva, rozhoduje o jejich uplatnění</i></p> <p><i>Osoba zná způsoby, jak stabilizovat svou finanční situaci</i></p>	<p><b>Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí</b></p>	<b>Základní doklady</b>	Platné osobní doklady	Občanský průkaz, rodný list, pas, průkaz zdravotní pojišťovny	Dojde-li ke ztrátě, či vyprší-li platnost dokumentů
		<b>Účast na veřejném životě</b>	Uplatňování 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
		<b>Ochrana práv</b>	Ochrana před zneužíváním	Ochrana práv v oblasti sousedských, či občanských vztahů 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 možnost využít informace, event. podporu při ochraně svých práv, mít informace o subjektech, které pomáhají práva hájit  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