



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Zpracovatel: QQT, s.r.o.
Kontaktní osoba: PhDr. Jakub Čtvrtník, MBA
ctvrtnik@qqt.cz, tel. 603 454 450
www.qqt.cz

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>	Osobní hygiena	Denní hygiena	Běžná denní hygiena	Ranní hygiena Mytí během dne (rukou, obličeje 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	
		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	



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>	Zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu	Oblékání	Oblékání, svlékání	Volba vhodného oblečení a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení)	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					
<i>Osoba se pohybuje ve svém prostoru i mimo něj podle svých potřeb</i>	Samostatný pohyb	Změna polohy	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
		Manipulace s předměty	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
	Samostatný pohyb	Pohyb ve vlastním prostoru	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
		Pohyb mimo zařízení	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>	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 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
	Péče o vlastní prostor	Úklid a údržba vlastního prostoru	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
		Péče o oblečení, boty	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
			Udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů	Udržení tepelné pohody ve vlastním prostoru	Větrání Obsluha radiátorů či jiných spotřebičů pro zajištění tepla a teplé vody
<i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím a využívá běžné veřejné služby</i>	Zajištění kontaktu se společenským prostředím	Společenské kontakty	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>	Zajištění kontaktu se společenským prostředím	Orientace	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
		Využívání běžných veřejných služeb	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>	Seberealizace	Pracovní uplatnění	Pracovní uplatnění	Pokračování pracovní 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	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
<i>Osoba zná svůj zdravotní stav, ví, co je pro její zdraví vhodné</i>	Péče o zdraví a bezpečí (rizika)	Zajištění bezpečí	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
		Zdraví	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
Zdravá výživa	Znalost zásad zdravé výživy	Znalost potravin, které prospívají/škodí Znalost optimálního množství určitého jídla	Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě		
<i>Osoba zná svá práva, rozhoduje se o jejich uplatnění</i> <i>Osoba zná způsoby, jak stabilizovat svou finanční situaci</i>	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 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 nabídky 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>Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí</p>	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 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	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