

NABÍDKA ZÁKLADNÍCH ČINNOSTÍ ODLEHČOVACÍCH SLUŽEB

1. Osobní hygiena

- **Běžná denní hygiena:** ranní hygiena, mytí během dne, večerní hygiena, vysmrkání se, péče o ústa (vyčištění zubů, péče o zubní náhrady – očištění, nasazení náhrady), oholení, česání a mytí vlasů (česání, mytí vlasů a další péče o vlasy, úprava vlasů (vyfoukání, zprostředkování kadeřnických služeb), péče o nehty (ostříhání nehtů na rukou, nalakování nehtů, zprostředkování pedikúry), péče o oči (umývání očí, nasazení brýlí, čištění brýlí, kapání do očí), péče o uši (čištění uší, nasazení naslouchadla, čištění naslouchadla, výměna baterií v naslouchadle)
- **Mytí a koupání:** mytí celého těla, sprchování, koupání, ošetření pokožky, včetně nohou, po koupeli nebo sprše
- **Výkon fyziologické potřeby** (použití WC, použití toaletního křesla, výměna inkontinenčních pomůcek, vypuštění sběrného sáčku na moč, výměna menstruačních vložek)

2. Zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu

- **Oblékání:** oblékání, svlékání (volba vhodného oblečení a vhodné vrstvení), 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 zajistit v souvislosti s péčí o vlastní osobu:** zhodnocení, zda má osoba k dispozici, vhodné oblečení, obuv, kosmetiku, doplňky

3. Samostatný pohyb

- **Změna polohy:** změny polohy na lůžku (posazení na lůžku, podání věcí ze stolku, manipulování s polohovatelným lůžkem), vstávání a uléhání 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 (manipulace se žaluziemi apod.)
- **Pohyb ve vlastním prostoru:** bezpečný pohyb po místnosti, otevření a zavření dveří, manipulace
- **Pohyb mimo zařízení:** chůze (chůze po rovině, chůze po schodech), pohyb mimo vlastní prostor (pohyb po zařízení a vyjití z objektu)

4. Zajištění stravování

- **Příprava a příjem stravy:** příprava stravy (příprava teplých a studených nápojů, příprava a ohřívání stravy, sledování doby spotřeby u potravin, podání jídla na talíř-servírování), zajištění potravin (posouzení, jaké potraviny je třeba), přijímání stravy (najedení, napití, porcování stravy)

5. Péče o vlastní prostor

- **Úklid a údržba vlastního prostoru:** úklid a údržba vlastního prostoru (umytí nádobí, uložení potravin, běžné udržení pořádku – dát věci na své místo, běžný úklid vlastního prostoru, udržení vnitřního pořádku ve skříních, péče o lůžko (stlaní, převlékání lůžkovin)
- **Péče o oblečení, boty:** péče o prádlo a oblečení, uložení prádla, čištění bot

- **Udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů:** udržení tepelné pohody ve vlastním prostoru (větrání, obsluha radiátorů či jiných spotřebičů pro zajištění tepla, a teplé vody)

6. 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)
- **Orientace:** orientace v čase, v místě, v osobách (orientace v čase-během dne, v týdnu, ročním období)
orientace ve vlastním prostoru (nalezení WC, pokoje apod.), orientace mimo zařízení (ulice, obchod apod.), orientace v novém místě
orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů apod.)
- **Využívání běžných veřejných služeb:** využívání veřejných služeb a zapojování do sociálních aktivit odpovídajících věku (využívání služeb kadeřnice, pedikúry apod.)

7. Seberealizace

- **Oblíbené činnosti:** čtení, poslech hudby a mluveného slova, sledování TV, používání internetu, ruční práce, výtvarné činnosti, uspokojení duchovních potřeb – setkání s duchovním, návštěva mše svaté

8. Péče o zdraví a bezpečí

- **Zajištění bezpečí:** opatření pro zajištění bezpečí - přivolání pomoci, prevence pádu a jiného zranění, prevence zdravotních rizik spojených s onemocněním, pomůcky, které zvýší bezpečí/omezí rizika pádu nebo rizika spojená s onemocněním
- **Zdraví:** provedení jednoduchého ošetření, návštěva lékaře a dodržování léčebného režimu (zajištění potřebných léků, užívání léků v lékařem stanovené době, rehabilitace – např. dodržení doporučení fyzioterapeuta, včetně pravidelného cvičení, pití tekutin v dostatečném množství, dodržování diety)
- **Zdravá výživa:** znalost zásad zdravé výživy (znalost potravin, které prospívají/škodí, znalost optimálního množství určitého jídla)

9. Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí

- **Finanční a majetková oblast:** hospodaření s finančními prostředky, 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))
- **Základní doklady:** občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny
- **Účast na veřejném životě:** uplatňování práva být členem politické strany, ochrana práv v oblasti sousedských, či občanských vztahů, ochrana před zneužíváním, uplatňování pomoci ombudsmana