

Přehled poskytovaných úkonů v Osobní asistenční službě

A. Pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu:

1. Pomoc a podpora **při podávání jídla a pití**, ohřívání jídla, servírování jídla na talíř, krájení jídla na menší kousky.
2. Pomoc **s užitím doplňku stravy** do úst (vitamíny, minerály, probiotika, nutriční výživa, nejedná se o léčivý přípravek).
3. Pomoc při **oblékání, svlékání, obouvání a zouvání**, případně za použití speciální pomůcky, volba vhodného oblečení, celková úprava vzhledu. **Speciální pomůckou** je např. obouvací lžice s prodlouženou rukojetí, navlékač ponožek/punčoch, háček na oblékání, pomůcky pro zapínání knoflíků, pomůcky pro zapínání zipu, nebo protiskluzové podložky používané při oblékání/obouvání.
4. Pomoc **s použitím zdravotnického prostředku sloužícího k podpoře pohybu** nebo funkce končetin – asistence při použití kompresní punčochy, ortézy horních či dolních končetin, dlahy, francouzské berle/hole, chodítka/rolátoru, mechanického invalidního vozíku, ortopedické obuvi.
5. Pomoc **s použitím kompenzační pomůcky** nezbytné pro běžné denní činnosti – pomoc při podání a asistenci při nasazení pomůcky např. brýle, naslouchátka, zubní protézy, toaletní nástavce a madla, stabilizační či bederní pásy, polohovací klíny, antidekubitní podložky, inhalátory, dechové rehabilitační pomůcky, inhalační nástavce.
6. Pomoc při **orientačním sledování základních tělesných projevů** – měření tělesné teploty, nasycení krve kyslíkem, frekvence pulzu nebo dechu, měření krevního tlaku. Uvedená činnost nezahrnuje odborné vyhodnocování a podání léčivého přípravku.

7. **Pomoc při prostorové orientaci**, samostatném pohybu ve vnitřním prostoru – bezpečný pohyb po místnosti, přímý doprovod klienta (klient se pracovníka drží), nepřímý doprovod (pracovník klienta pokyny nasměřuje), patří sem: otevření/zamčení dveří, chůze po rovině nebo po schodech, pohyb po domě i mimo dům.
8. **Pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík** a pomoc při vstávání, uléhání, posazování, pomoc při změně, úpravě a zajištění pohodlné a bezpečné polohy za použití polohovacích a fixačních pomůcek klienta.

B. Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu:

1. **Pomoc při úkonech osobní hygieny a péči o pokožku bez porušení kůže** – hygiena na lůžku (umytí obličeje, umytí končetin, trupu, zad, umytí intimních partií, výměna inkontinenční pomůcky, vyčištění zubů nebo zubní náhrady, nanesení krému na kůži), mytí během dne (rukou, obličeje, atd.), koupání a sprchování v domácnosti.
2. Pomoc při základní **péči o vlasy a nehty**, oholení, česání a mytí vlasů, úprava vlasů, (vyfoukání, natočení, nalakování vlasů apod.), ostříhání nehtů na rukou a na nohou.
3. Pomoc při **ošetření drobných porušení kůže**, která nejsou komplikovaná ani chronického charakteru (drobné ranky, oděrky), dezinfekce drobné ranky, přiložení náplasti, přidržení, zajištění nebo upevnění krytí.
4. Pomoc a podpora při **fyziologickém vyprazdňování a s tím související hygieně**, použití toalety nebo toaletního křesla (vynesení, umytí a dezinfekce), výměna inkontinenčních pomůcek a následná hygiena.
5. Pomoc při **vypuštění nebo výměně sběrného sáčku** při zavedené cévce z **močového měchýře** (výhradně z močové trubice, nikoli z oblasti břicha) - otevření a uzavření ventilu sběrného sáčku, vypuštění obsahu do WC/nádoby, základní očištění povrchu sáčku.

C. Pomoc při zajištění stravy:

1. **Pomoc při přípravě** jídla a pití (dopomoc klientovi s činnostmi, které nezvládne), vaření rychlého a jednoduchého jídla, podání jídla a pití, servírování jídla na talíř, ohřívání jídla, porcování jídla.

D. Pomoc při zajištění chodu domácnosti:

1. **Dopomoc s úklidem a údržbou domácnosti a osobních věcí** - umytí nádobí, uložení potravin, běžný úklid domácnosti – např. luxování, vytření podlah, úklid koupelny a WC, setření prachu, stlaní lůžka, vynesení odpadu nebo inkontinenční pomůcky do popelnice, umytí domácích spotřebičů (pračky, lednice, sporáku apod.), praní a sušení prádla v domácnosti klienta, převlékání lůžkovin, udržení pořádku ve skříních.
2. **Nákupy a běžné pochůzky** – nákup běžných potravin a nápojů podle nahlášeného seznamu, nákup kosmetiky a drogerie, apod. Provádění úkonu je buď samostatně asistentem (na základě přání klienta), nebo **společně** s klientem jako forma aktivizace a podpory jeho mobility.

E. Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti:

1. **Pomoc a podpora rodině v péči o dítě** – úkon zahrnuje asistenci rodičům s postižením při zvládání každodenní péče o dítě.
2. **Pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou** – pomoc s komunikací (např. telefonování, psaní dopisů či zpráv), domlouvání setkání (plánování návštěv nebo společných schůzek) a fyzický doprovod na návštěvy.

3. Pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob – jedná se o tyto aktivity:

Návštěvy akcí: Doprovod na výstavy, kulturní akce nebo do společnosti vrstevníků.

Využívání služeb: Pomoc při chůzi venku, nákupy v obchodech.

Zapojení do komunity: Účast na společenských nebo volnočasových aktivitách.

Nácvik dovedností: Podpora v komunikaci s lidmi a v chování v běžných situacích, nácvik pohybu a sebepéče.

4. Pomoc s nácvikem a upevňováním motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností – jedná se o jednoduché procvičování hrubé a jemné motoriky, nácvik pracovních návyků, trénink paměti a cvičení pozornosti či soustředění. Úkon zahrnuje budování sebevědomí klienta, motivaci, zvládání emocí, práci s cíli, budování důvěry v sebe, odbourávání úzkosti nebo strachu a nácvik komunikačních či asertivních technik. Dále jde o orientaci v prostředí, cestování MHD, nákupy, hospodaření s penězi a podobně.

F. Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:

Doprovázení do školy, školského zařízení, zaměstnání, k lékaři, na zájmové a volnočasové aktivity, na orgány veřejné moci a instituce poskytující veřejné služby a doprovázení zpět – asistence zajišťuje bezpečnou mobilitu, samostatnost a integraci klienta. Nabízí doprovod a asistenci při orientaci, v dopravě a při jednáních.

Oblasti podpory:

- **Vzdělávání a práce:** Doprovod do školy, školských zařízení, poraden, na pracoviště a podpora při pracovním uplatnění.
- **Zdraví:** Doprovod k lékařům, specialistům, na rehabilitaci, do lékáren a nemocnic.
- **Úřady a volný čas:** asistence na úřadech, u orgánů veřejné moci, při využití komerčních služeb a na kulturních, zájmových či sportovních aktivitách.

G. Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:

1. **Pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů**, pomoc při písemné, telefonické nebo osobní komunikaci s institucemi, úřady, lékaři a dalšími subjekty. Patří sem i neodhlášená návštěva (zjištění/ověření bezpečí klienta).
2. **Pomoc při vyřizování různých osobních záležitostí**, kde je pracovník klientovi nápomocen svou přítomností a dopomáhá mu vyjádřit se (pomoc při vyplňování jídelních lístků, objednávání a odhlašování obědů, asistence při objednávání služeb, apod.).

H. Pomoc při zajištění bezpečí a možnosti setrvání v přirozeném sociálním prostředí:

1. **Dohled, aby klient nezpůsobil ohrožení sobě ani svému okolí**, prevence pádů a zdravotních rizik, přivolání pomoci, rozpoznání zhoršujícího se zdravotního stavu, dohled nad obsluhou domácích spotřebičů.

V rámci základního sociálního poradenství Vám bezplatně poskytneme:

1. Informace, které Vám přispějí k řešení Vaší nepříznivé sociální situace.
2. Pomoc při orientaci v sociálních službách a dalších formách pomoci (sociální dávky, příspěvek na péči, zajištění kompenzační pomůcky apod.).
3. Informace o základních právech a povinnostech, zejména v souvislosti s poskytováním sociálních služeb, a o možnostech využívání běžně dostupných zdrojů.
4. Informace o možnostech podpory členů rodiny, kteří se spolupodílejí na péči o osobu.
5. Nácvik dovedností pro pečující osoby, které zvládají péči o osoby závislé na jejich pomoci.