

Základní činnosti při poskytování osobní asistence se zajišťují v rozsahu těchto činností:

a) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu:

1. pomoc a podpora při podávání jídla a pití,
2. pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek,
3. pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním i vnějším prostoru,
4. pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík,

b) pomoc při osobní hygieně:

1. pomoc při úkonech osobní hygieny,
2. pomoc při použití WC,

c) pomoc při zajištění stravy:

1. pomoc při přípravě jídla a pití,

d) pomoc při zajištění chodu domácnosti:

1. pomoc s úklidem a údržbou domácnosti a osobních věcí,
2. nákupy a běžné pochůzky,

e) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti:

1. pomoc a podpora rodině v péči o dítě,
2. pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob,
3. pomoc s nácvikem a upevňováním motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností,

f) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:

1. 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,

g) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:

1. pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů,
2. pomoc při vyřizování běžných záležitostí.

a) Pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu

1. Pomoc a podpora při podávání jídla a pití:

- Pomoc a podpora v této oblasti může zahrnovat např. otevření jídlonosiče, ohřev jídla na sporáku nebo za použití mikrovlnné trouby, jeho dochucení podle přání klienta, naservírování na talíř a nakrácení na sousta, nalití nápoje do sklenice nebo hrnku. Je možné také použití kompenzačních pomůcek k usnadnění konzumace (speciální přístroje nebo lahve na pití, brčka apod.)
- Asistent pomáhá klientovi se stravováním pouze do té míry, do které toho sám již není schopen.
- Asistent klienta maximálně zapojuje do přípravy jídla, pokud je to možné (pomoc s omytím zeleniny apod.) a v případě vaření běžných pokrmů postupuje dle zvyklostí klienta (využití jeho domácích receptů apod.).
- Klientům, kteří si sami nedokáží specifikovat své potřeby a nejsou schopni se sami najíst a napít, podáváme připravenou stravu a nápoje přímo do úst, nebo poskytujeme asistenci při konzumaci

stravy. V takovém případě dá asistent pozor na teplotu a velikost podávaných soust. Klient si ideálně alespoň sám určí, zda bude používat příbor, nebo jen polévkovou lžící a ve které ruce ji bude případně držet.

- Asistent dohlíží na pitný režim klienta.

2. Pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek:

- Pomoc a podpora v této oblasti může zahrnovat např. nachystání oblečení podle přání klienta, oblékání a svlékání klienta nebo přidržení a dopomoc při oblékání a svlékání, zapínání a rozepínání knoflíků, zipů a háčků, obouvání a zavazování obuvi, nasazování a upínání ortotických a protetických pomůcek (např. protéz nebo korzetů).
- Asistent dbá s maximálním taktem na zachování klientovi důstojnosti a potřebu vlastní intimity (při přesunu obnaženého klienta mu pomůže si zakrýt intimní partie apod.).
- Asistent při oblékání dohlíží, aby byl klient oblečen odpovídajícím způsobem, tedy aby volba oblečení nesnižovala klientovu důstojnost, odpovídala aktuálnímu počasí a stavu klienta obecně (např. po nemoci či z nevyspaní těla může chybět energie, hubený člověk může trpět na studené nohy apod.).
- Asistent pomáhá, pokud je to třeba, také s vrstvením oblečení (zejména u klientů se sníženými mentálními schopnostmi). Pokud klient přesně neví, jak se postupně oblékat, asistent ho může verbálně navádět (např. rozložit oblečení v žádoucím pořadí na posteli a dále instruovat stylem: „... nejdřív tílko, potom košile...“).
- Pokud jde asistent na procházku s klientem, který je na invalidním vozíku, tak buď oblékne klienta tepleji nebo vezme deku (u člověka, který se nepohybuje, hrozí rychleji prochladnutí).
- Především u imobilních klientů dbá asistent na úpravu oděvů v místech, kde může rychle dojít ke vzniku otlaků.

3. Pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním i vnějším prostoru:

- Pomoc a podpora v této oblasti může zahrnovat např. pomoc při pohybu klienta po bytě nebo mimo něj formou přímého doprovodu, podpory při zhoršené pohyblivosti, kdy klient používá kompenzační pomůcky (francouzské hole, hůl, chodítko, vozík), nebo zhoršené orientaci, kdy klient potřebuje jen verbálně upozornit na překážky.
- Míra podpory ze strany asistenta záleží na fyzickém stavu klienta a jeho potřebách a také na vyhodnocení aktuální situace asistentem.
- Klient, který potřebuje při chůzi oporu, využije vždy prioritně kompenzačních pomůcek.
- Asistent sleduje terén a upozorní klienta na nerovnosti.
- Asistent dohlíží na předcházení pádu klienta a dbá při tom na svou osobní bezpečnost.
- Při chůzi ze schodů i do schodů jde asistent ideálně po boku klienta (nabízí rámě). Může jít při cestě dolů i o schod níž (ideální pozice pro případný zásah), ale jen v případě, že tím neohrozí sám sebe (toto např. není vhodné, pokud je klient větší tělesné konstituce než sám asistent).
- Pokud by mělo k pádu dojít, asistent se ho snaží pouze regulovat tak, aby předešel zranění klienta (zajišťuje kontrolovaný, pozvolnější pád s dopadem mimo ostré hrany a s důrazem na ochranu hlavy).

4. Pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík:

- Pomoc a podpora v této oblasti může zahrnovat např. pomoc s přesunem na lůžko nebo vozík, vstávání, přistavení vozíku, přidržení při přesezení na vozík apod.
- Od klienta se předpokládá spolupráce v jakémkoli rozsahu je jí schopen.
- Asistent si s klientem vždy předem odsouhlasí míru a způsob podpory a veškerou manipulaci bude poté verbálně doprovázet („...tak, a teď vás vezmu za obě ruce a tahem zvednu z postele, na tři...“). Klienta tím aktivuje, připraví na situaci a aktivně ho do procesu zapojí.
- U plně imobilního klienta je pomoc poskytována v případě, je-li domácnost vybavena příslušnými kompenzačními pomůckami (zvedák, polohovací lůžko, přesouvací prkno apod.), případně za pomoci druhé osoby (rodinný příslušník, další pracovník).
- Asistent při manipulaci s klientem využívá váhu celého svého těla. Zvedá klienta s rovnými zády, nakročeným postojem a pokrčenými rukama i nohama, v rotaci celého těla a nikoli jen trupu.
- Při přesunu klienta na vozík je vozík přiřazen k posteli ve zvoleném úhlu a musí být zajištěn (kola zastavena brzdami).
- Asistent najíždí s vozíkem zpravidla nahoru na obrubníky popředu (primárně ale dle typu vozíku), na větší překážky najíždí vozíkem pozadu. Vždy oběma kolama zároveň, nikdy nájezdy nezdolává našikmo (viz. odkazy...).
- Asistent má na paměti, že v nízkopodlažních spojích je povinen jejich řidič zajistit pro vozík plošinu (zodpovídá v tu chvíli za klientovu bezpečnou přepravu) a v metru se s vozíkem nesmí na eskalátor.

b) Pomoc při osobní hygieně

1. Pomoc při úkonech osobní hygieny

- Asistence při hygieně na lůžku: Asistent připraví veškeré pomůcky potřebné k provedení požadované hygieny (oddělí nádobu na mytí horní a dolní části těla). Klient si dle svých možností a schopností umyje sám ruce nebo obličej, vyčistí zuby, nanese pěnu na holení, osuší se ručníkem apod. Úkony, kterých klient nebude schopen sám, zajistí asistent.
- Asistence při sprchování: Lze zajistit pouze tam, kde koupelna svým dispozičním řešením provádění koupele za pomoci druhé osoby umožňuje, současně při zachování bezpečnosti klienta i asistenta. Asistent může pomoci s koupelí nebo jen s konkrétními činnostmi, které už klient bez pomoci nedokáže, jako je vstup a výstup do/z vany či sprchového koutu, pomoc při mytí celého těla, zejména omytí intimních partií, osušení apod.
- Asistence s inkontinenčními pomůckami: Pokud klient používá absorpční kalhotky, vložky či podložky (na noc nebo i přes den kvůli úniku moči, nebo pro plné upoutání na lůžko), pak při výměně probíhá vždy mytí nebo otření genitálií, dále vysušení a promazání zatěžovaných partií tam, kde není narušena celistvost kůže (může stačit např. kafrová mast k podpoře prokrvení, jindy je potřeba použít speciální prostředky jako Sudocrem, nebo při suché pokožce krém s vazelínou). Asistent dohlédne na prevenci vzniku opruzenin a proleženin také řádným nasazením inkontinenčních pomůcek tak, aby nevznikaly otlaky.
- Asistence při základní péči o vlasy: Zahrnuje jejich umytí, vysušení, česání a fénování. Součástí je i holení vousů, a to za použití pomůcek patřících klientovi.

- Asistence při péči o nehty: Zahrnuje zkrácení nehtů na rukou běžně dostupnými nůžkami na stříhání nehtů a případné zapilování běžným nehtovým pilníkem. Péče o nehty na nohou není součástí služeb organizace, na tuto činnost si musí klient zajistit pedikérské služby.
- Asistent klienta do všech procesů vždy aktivně zapojuje.

2. Pomoc při použití WC

- Pomoc a podpora v této oblasti může zahrnovat např. pomoc při vysvlékání oděvů, odstranění znečištěných inkontinenčních pomůcek, přidržení klienta při usedání na mísu, otření po vykonané potřebě, pomoc při vstávání, při použití hygienických pomůcek a opětovném nasazení inkontinenčních pomůcek, při oblékání prádla a dalších oděvů. Pokud není klient mobilní, může k vyprázdnění použít toaletní židli, podložní mísu nebo být na toaletu převezen.
- S klientem se asistent vždy předem dohodne, jakou pomoc klient očekává.
- Pokud to situace umožňuje, nechá asistent klienta vykonat potřebu o samotě (vzdálí se na tu dobu z místnosti).
- Při používání toaletní židle asistent vylije její obsah, nádobu umyje a vydezinfikuje. Stejně postupuje při manipulaci s podložní mísou nebo močovou lahví.
- Při sběru moči z urinálního vývodu asistent zajišťuje asistent pouze vypuštění sběrného močového sáčku.

c) Pomoc při zajištění stravy

1. Pomoc při přípravě jídla a pití

- Pomoc a podpora v této oblasti může zahrnovat jak uvaření jednoduššího teplého pokrmu (polévka nebo hlavní jídlo), tak přípravu studených pokrmů (obložené chleby, zeleninový nebo ovocný salát) dle případné diety a realizovatelných individuálních přání klienta.
- Asistent připravuje jídlo ze surovin klienta, které mu po domluvě může i nakoupit.

d) Pomoc při zajištění chodu domácnosti:

1. pomoc s úklidem a údržbou domácnosti a osobních věcí

- Jedná se o úklid, který směřuje k udržení standardu bydlení klienta. Nejedná se o úklid na úrovni úklidové pracovnice či hospodyně, cílem není nahrazovat tyto profese. Pokud je byt znečištěný zvířecími výkaly, odpadky, zamořen hmyzem a hlodavci anebo je jinak hygienicky závadný, je potřeba dát byt do pořádku prostřednictvím úklidové či deratizační služby. Poté již asistent udržuje byt uklizený. Asistent provádí úklid pouze v prostorách bytu, které obývá klient. K úklidu asistenti používají pracovní náčiní a čisticí a mycí prostředky klienta. Elektrické spotřebiče (např. vysavač) poskytuje klient, který zodpovídá za jejich bezpečnost a funkčnost.
- **Běžný úklid a údržba domácnosti:**
Mytí podlahy, zametání, luxování včetně výměny sáčku ve vysavači, vytření pod postelí, vynesení odpadků a vymytí odpadkového koše, vynesení použitých hygienických pomůcek, mytí nádobí, utírání prachu na nábytku, zalévání květin, umytí koupelny (vana, umyvadlo, baterie, podlaha), umytí WC (podlaha, mísa WC), nebo WC křesla vč. vyprázdnění mísy, setření balkonu a parapetů, ustlání a převlečení postele. Úklid je prováděn v nezbytném životním prostoru klienta tj. kuchyně,

ložnice, obývací pokoj, koupelna a WC, spojovací chodby. Netýká se místností, které obývají nebo užívají ostatní soběstační členové domácnosti. Neodtahujeme nábytek. Úklid je realizován za použití čistících a úklidových prostředků klienta.

- **Údržba domácích spotřebičů:**

Jedná se o vnější mytí, tedy udržování spotřebiče v čistotě, nikoliv mytí silně znečištěných spotřebičů jako sporáku, vařiče, trouby vč. mikrovlnné, robotů, pračky, varné konvice, lednice. Pokud si klient přeje péči o elektrické spotřebiče např. odmrazení mrazničky, tak výhradně po předešlé domluvě s koordinátorem služby a na osobní odpovědnost klienta. Domácí spotřebiče neopravujeme, při viditelné závadě údržbu domácího spotřebiče neprovádíme ani jej nepoužíváme.

2. Nákupy a běžné pochůzky

- Nákup zajišťuje asistent dle pokynů klienta. Jedná se zpravidla o potraviny denní spotřeby (pečivo, maso, uzeniny), hygienické prostředky, drobné předměty, oblečení a tiskoviny (noviny, časopisy). Nákup je určen pouze pro vlastní potřebu klienta, kdy váha všech položek nákupu nepřesáhne hmotnost 5 kg. Pokud má klient tašku na kolečkách, řídí se váha nosností tašky, nesmí však i tak nákup přesáhnout 10 kg. Před realizací si klient sepíše položky nákupu nebo je asistentovi nadiktuje a předá mu finanční hotovost. Asistent si s klientem předem domluví i možné náhrady za zboží, které klient požaduje a nebude dostupné (např. zboží v akci nemusí být v době nákupu skladem). Asistent vybírá veškeré zboží pečlivě, čerstvé a nepoškozené. Výši předané částky může asistent zapsat do sešitu nebo přímo do výkazu klienta a předloží klientovi k podpisu. Každý nákup je po zrealizování vyúčtován a klientovi je předána účtenka.
- Běžné pochůzky mohou být pochůzky do lékárny za účelem nákupu nebo vyzvednutí léků, k lékaři pro recepty na léky, s platbami na poštu nebo do banky, s donáškou prádla, výběrem poštovní schránky, nebo s předáním dokumentů na úřad či do jiné veřejné instituce (klient může asistenta k tomuto vybavit písemnou plnou mocí).
- Asistent nedělá nákupy ani běžné pochůzky mimo sjednaný čas asistence.
- Asistent není oprávněn disponovat platební kartou klienta a provádět platby prostřednictvím internetového bankovníctví klienta bez jeho přítomnosti. Individuální závažné situace, kdy tomuto nelze dostat (typicky dočasně), jsou řešeny předem s koordinátorem a zapsány v Kartě klienta.

e) Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti

1. Pomoc a podpora rodině v péči o dítě

Pomoc a podpora v této oblasti zahrnuje např. společné vyzvednutí dítěte klienta ze školského nebo jiného zařízení a jeho doprovod do domácnosti nebo pomoc klientovi s péčí o dítě, kterou sám nezvládne. Pomoc nezahrnuje hlídání dítěte bez účasti jeho rodiče, tedy klienta organizace.

2. Pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob

Pomoc a podpora v této oblasti zahrnuje např. vycházky, návštěvy restaurací a občerstvení, společenských akcí a výstav, pomoc při telefonování z mobilních telefonů nebo pevné linky, pomoc při vyřizování korespondence, psaní e-mailů či vyhledávání rozličného obsahu na internetu. Patří sem i podpora ve vyhledávání dalších návazných služeb klientovi na míru, které mohou jemu a jeho dalším pečujícím pomoci ve zvládnání zajištění pobytu doma (např. dobrovolnické služby, domácí zdravotnická

péče, respitní péče, tísňová péče, denní centra, volnočasové kluby apod.). Asistent v případě potřeby a zájmu na straně klienta kontaktuje koordinátora, který bude věc řešit dál.

3. Pomoc s nácvikem a upevňováním motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností

- Asistent se u klienta zaměřuje na podporu té oblasti, kterou klient dle IPP požaduje.
- Při asistenci se asistent u klienta zaměřuje zejména na nácvik ohrožených či ztracených schopností (zvláště při základních denních aktivitách a sebeobsluze), podporu využívání kompenzačních pomůcek, umožnění prožitku úspěchu a pocitu, že to jde, posílení identity, důstojnosti a sebeúcty, posílení pocitu sounáležitosti a opory, pomoc při nalézání smyslu života a motivace k dalšímu úsilí včetně krátkodobých perspektiv.
- Nejčastější aktivizační techniky realizované s klienty organizace:
- **Pohybová terapie:** Asistent klienta motivuje k pravidelné fyzické aktivitě, vycházkám, cvičení, tréninku rovnováhy, pohybu všeho druhu (i třeba na lůžku). Asistent s klientem může chodit po bytě anebo po schodech, pokud nelze jít ven (např. z důvodu nepřízně počasí). Skvělou technikou, pokud je možné ji použít, je tanec.
- **Ergoterapie (pracovní terapie):** Asistent klienta zapojuje do práce a všedních denních činností. Zve jej k vaření nebo ke společné přípravě svačiny, úklidu a mytí nádobí, plánování nákupů, zalévání a přesazování květin, třídění odpadu apod. Cílem je aktivizace pro maximální možnou soběstačnost klienta prostřednictvím smysluplné práce.
- **Kognitivní (poznávací) terapie a komunikace:** Asistent podporuje u klienta zachování jeho stávajících kognitivních funkcí mozku a snaží se předcházet jejich zhoršování. Mezi kognitivní funkce patří paměť, pozornost a koncentrace, rychlost myšlení a porozumění informacím, expresivní funkce a porozumění řeči, exekutivní funkce (účelnost jednání, schopnost plánování a organizace), prostorová orientace a vnímání. Asistent trpělivě a opakovaně orientuje klienta v realitě, pokud je to třeba (opakovaně se představuje, informuje o aktuálním datu, zavádí komunikaci na téma počasí, aktuálního dění kolem, připomíná blížící se svátky apod.), podporuje komunikaci (předčítání z novin a diskuze nad jejich obsahem, povídání, naslouchání) může procvičovat s klientem jemnou motoriku (listovat v časopise, albech, loupat ovoce nebo hrášek, kreslit a vymalovávat), rozvíjet mentálních schopností (použití křížovky, společenské a stolní hry). Využít může i různé pracovní listy (viz. odkazy níže).
- **Reminiscenční terapie:** Protože vzpomínky člověka jsou důležité, snaží se asistent pracovat s dlouhodobou pamětí klienta, která bývá (např. u osob se syndromem demence) někdy zachována déle než ta krátkodobá. Podporuje klienta v komunikaci za pomoci jeho vzpomínek a záměrně jej vede k jejich vybavování. Lze využívat staré fotografie, konkrétní připomínky známých míst, hudební nahrávky, staré časopisy nebo dobové výšivky a jiné předměty, které vzpomínky pomohou vyvolat. S klientem je možné vytvořit na tomto základě jeho osobní vzpomínkový kufrík (či krabici), psát deník či seskládat knihu života (biografii nejdůležitějších životních okamžiků).
- **Kreativní techniky, muzikoterapie, dramaterapie a arteterapie:** Asistent může s klientem realizovat tvořivé aktivity, zahrnující i nácvik jemné motoriky, dle jeho schopností a přání, jako je skládání z papíru, terapeutické omalovánky, vystřihovánky. Může společně s klientem hrát na hudební nástroj, zpívat nebo si přehrát kus známé divadelní hry, malovat a používat malířské barvy i techniky, pracovat s hlinou apod.

- **Senzorická (smyslová) stimulace a bazální stimulace:** Asistent se snaží klientovi zajistit dostatek smyslových podnětů. Může společně s ním poslouchat hudbu a zpívat. Pracovat lze s chuťovými i čichovými vjemy (ochutnávat a očíhávat různě se střídající známé i neznámé chutě a vůně). I tam, kde je klient jen velmi málo samostatně aktivní, lze uplatnit vždy alespoň prvky základní bazální stimulace. Asistent může ležícího klienta jemně vypočkládat, polohovat, měnit polohu jeho těla i jen v malých odchylkách, balit tělo i jeho části do dek, látek nebo ručníků a fyzickým orámováním (uzemněním) mu uvědoměním si vlastního tělesného schématu zprostředkovávat kontakt se sebou samým, stimulovat jeho kůži dotykem nebo jemnými vibracemi, jemně ho masírovat, stimulovat lehkým poklepem na záda pro lepší dýchání nebo omývat a otírat končetiny vodou či s krémem. Může s klientem provádět jen drobné pohyby končetin (lehký tlak a protitlak do dlaní a chodidel apod.), zkoušet dotyk uchopováním předmětů (podávat známé předměty a střídát měkké/tvrdé, studené/teplé) apod.

f) Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:

1. 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

- Pomoc a podpora v této oblasti zahrnuje doprovázení typicky např. při cestách MHD, za nákupy, na úřady (MÚ, ÚP apod.), za využitím služeb jako jsou pošta, pedikúra, kadeřnictví, lékař, lékárna, restaurace a občerstvení, na kulturní a společenské akce nebo jiné volnočasové aktivity, na procházku, návštěvu příbuzných a přátel.
- Asistent doprovází klienta v rámci předem domluvené časové dotace, která je uvedena v rozpisu. V případě, že je potřeba realizovat doprovod v jiný než obvyklý den anebo je předpokládaná délka doprovodu jiná, než nasmlouvaná doba asistence, je nutné s koordinátorem tuto skutečnost domluvit alespoň 10 dní předem (aby nedošlo k narušení asistencí u jiných klientů).
- Klient hradí celou dobu doprovodu od vyzvednutí až po návrat domů.