Základní činnosti při poskytování osobní asistence:

a) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu:
pomoc a podpora při podávání jídla a pití,
pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek,
pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním i vnějším prostoru,
pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík,

b) pomoc při osobní hygieně:
pomoc při úkonech osobní hygieny,
pomoc při použití WC,

c) pomoc při zajištění stravy:
pomoc při přípravě jídla a pití,

d) pomoc při zajištění chodu domácnosti:
pomoc s úklidem a údržbou domácnosti a osobních věcí,
nákupy a běžné pochůzky,

e) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti:
pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou
a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob,
pomoc s nácvikem a upevňováním motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností,

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,

g) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:
pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů,
pomoc při vyřizování běžných záležitostí,

h) pomoc při zajištění bezpečí a možnosti setrvání v přirozeném sociálním prostředí:
dohled, aby osoba závislá na pomoci nezpůsobila ohrožení sobě ani svému okolí.

a) Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu

Pomoc a podpora při podávání jídla a pití – ohřev jídla a případně jeho dochucení dle přání klienta, porcování nebo mixování, servírování a podání stravy s možným využitím kompenzačních pomůcek k usnadnění konzumace (speciální příbory nebo lahve na pití, brčka apod.), připomenutí pitného režimu a podání nápoje.

Pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek – nachystání oblečení, oblékání a svlékání klienta nebo přidržení a dopomoc, zapínání a rozepínání knoflíků, zipů a háčků, obouvání a zavazování obuvi, nasazování a upínání ortotických a protetických pomůcek.

Pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním i vnějším prostoru – pomoc při pohybu klienta po bytě nebo mimo něj formou přímého doprovodu, podpora při zhoršené pohyblivosti, kdy klient používá kompenzační pomůcky (francouzské hole, hůl, chodítko, vozík), nebo zhoršené orientaci, kdy klient potřebuje jen verbálně upozornit na překážky. Klient, který potřebuje při chůzi oporu, **využije vždy prioritně kompenzačních pomůcek**. Dojde-li k pádu, 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).

Pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík – pomoc s přesunem na lůžko nebo vozík, vstávání, přistavení vozíku, přidržení při přesedání na vozík. Klient spolupracuje v rozsahu svých možností a schopností. 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.

b) Pomoc při osobní hygieně

Pomoc při osobní hygieně – pomoc při hygieně na lůžku nebo ve vaně/sprše za použití pomůcek a hygienických potřeb patřících klientovi, asistence s inkontinenčními pomůckami, promazání zejména zatěžovaných partií těla klienta tam, kde není narušena celistvost kůže, umytí a vysušení vlasů, česání a fénování, holení vousů. Péče o nehty na rukou zahrnuje zkrácení a pilování. Péče o nehty na nohou (pedikúra) není součástí služeb organizace. Pomoc při hygieně na lůžku nebo ve vaně/sprše je možná pouze za předpokladu, že je koupelna vhodně vybavena. V případě celkové hygieny ve vaně je nezbytný dostatečný přístup k vaně a protiskluzová podložka, popřípadě sedátko do vany. Pro úkony hygieny prováděné na lůžku musí mít klient zajištěnu polohovací postel.

Použití WC – pomoc při svlékání oděvu, odstranění znečištěných inkontinenčních pomůcek, přidržení klienta při usedání na mísu, otření po vykonané potřebě, pomoc při vstávání, opětovném nasazení inkontinenčních pomůcek a při oblékání. Při používání podložní mísy, láhve na moč nebo toaletní židle pomoc zahrnuje vylévání obsahu, mytí a dezinfekce nádoby. Při sběru moči z urinálního vývodu pouze zajištění vypouštění sběrného močového sáčku.

c) Pomoc při zajištění stravy

Pomoc při zajištění stravy – pomoc s vařením jednoduššího teplého pokrmu (nenahrazuje běžně dostupné stravovací služby), příprava studených pokrmů ze surovin klienta a dle jeho případné diety a realizovatelných individuálních přání, nebo pomoc při výběru/objednání stravy z jídelního lístku.

d) Pomoc při zajištění chodu domácnosti

Pomoc při zajištění chodu domácnosti – **Pomoc s úklidem** – zajištění základního úklidu, který směřuje k udržení standardu bydlení klienta. OA provádí úklid pouze v prostorách bytu, ve kterých se klient opravdu pohybuje. Při úklidu neodtahují nábytek, nevykonávají práci ve výškách, neuklízí půdu ani sklepy a nedělají generální (např. předvánoční) úklid. Pokud je byt znečištěný zvířecími výkaly, odpadky, zamořen hmyzem a hlodavci nebo je jinak hygienicky závadný, je potřeba dát ho nejprve do pořádku, jinak nebude služba poskytována. Elektrické spotřebiče (např. vysavač) poskytuje klient, který také zodpovídá za jejich bezpečnost a funkčnost. Úklidem a údržbou domácnosti je myšleno zpravidla mytí podlahy, zametání, luxování, vynesení odpadků, mytí nádobí, utírání prachu, zalévání květin, umytí koupelny a WC, ustlání a převlečení postele. Údržbou domácích spotřebičů je myšleno jejich vnější omytí, nikoliv mytí silně znečištěných spotřebičů Pokud klient přesto vyžaduje složitější úkony směřující k údržbě elektrických spotřebičů (např. odmrazení mrazničky), je nutné tyto činnosti předem domluvit s koordinátorem služby.

Pomoc s nákupy – zajištění potravin denní spotřeby, hygienických prostředků, drobných předmětů, oblečení a tiskovin. Nákup je určen **pouze pro vlastní spotřebu klienta**, - nikoli jeho rodinným příslušníkům. Váha všech položek nákupu nepřesáhne **hmotnost 5 kg**. Pokud má klient tašku na kolečkách, řídí se váha nosností tašky, nesmí však i tak přesáhnout 10 kg. Před realizací si klient sepíše položky nákupu nebo je nadiktuje a předá finanční hotovost. Každý nákup je po realizování vyúčtován a klientovi je předána účtenka. Nákupy zpravidla probíhají v prodejně, která je nejblíž klientovu bydlišti.

Běžné pochůzky – 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 OA k tomuto vybavit písemnou plnou mocí). OA nedělá nákupy ani běžné pochůzky mimo sjednaný čas asistence.

e) Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti

Pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob – pomoc při telefonování, vyřizování korespondence, psaní e-mailů, vyhledávání rozličného obsahu na internetu, například i návazných služeb klientovi na míru, které mohou jemu a jeho dalším pečujícím pomoci ve zvládání zajištění pobytu doma (dobrovolnické služby, domácí zdravotnická péče, respitní péče, tísňová péče, denní centra, volnočasové kluby apod.).

Pomoc s nácvikem a upevňováním motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností – nácvik schopností, které klient ztrácí nebo by mohl začít ztrácet, podpora 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. Nejčastější aktivizační techniky realizované s klienty organizace jsou: pohyb, zapojení do pracovních činností, smyslová a bazální stimulace, trénink paměti, pozornosti, koncentrace, řeči, myšlení a porozumění, orientace na čas a prostor či práce se vzpomínkami, kreativní nebo tvořivé techniky s využitím pracovních listů a dalších pomůcek nebo hudby.

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 – doprovázení k lékaři, na úřady, 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. OA doprovází klienta v rámci předem domluvené časové dotace, která je uvedena v rozpise. V případě, že je potřeba **realizovat doprovod v jiný než obvyklý den nebo je předpokládaná délka doprovodu jiná, než doba asistence sjednaná ve smlouvě**, je nutné s koordinátorem tuto skutečnost domluvit předem. Klient hradí celou dobu doprovodu a další výdaje s tím spojené (např. vstupné na kulturní, sportovní či jiné akce).

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

Pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů - Pomoc a poradenství při vyřizování příspěvku na péči a dalších sociálních dávek: Poradenství o možnostech a náležitostech spojených s vyřizováním dávek. Doprovázení klienta na úřad nebo pomoc s vyplňováním formulářů. **Vyhledání odborné pomoci**: Odkázání na vhodné služby například v případě dluhů, ohrožení násilím nebo jiných krizových situací. Podpora klienta při kontaktu s odborníkem (např. sociálním pracovníkem nebo právníkem) a případný doprovod na schůzku. **Podpora při uplatnění práva volit**: Pomoc klientovi s pochopením volebního procesu, například vysvětlení, jak vyplnit volební lístek. Doprovod na volební místo, případně podpora při zajištění možnosti volit z domova, například prostřednictvím přenosné volební urny. **Podpora při zajišťování dokladů:** Pomoc s kontrolou platnosti občanského průkazu, zdravotní průkazky nebo jiných důležitých dokumentů. Doprovod na úřad, asistence při vyplňování žádostí a formulářů, upozornění na termíny pro obnovení dokladů.

Pomoc při vyřizování běžných záležitostí - Zajištění dovozu stravy: Pomoc klientovi s výběrem vhodného poskytovatele stravy (např. pečovatelské služby, restaurace nebo jiného zařízení). Společné vytvoření objednávky, nastavení pravidelného režimu dovozu (čas, frekvence) a případná kontrola, zda strava odpovídá potřebám klienta, jako jsou dietní omezení. **Podpora při jednání na poště nebo v jiných institucích:** Doprovod klienta na poštu, pomocnapř. při odesílání zásilek, vybírání poštovní schránky nebo vyzvedávání důchodu. Pomoc při vyplňování formulářů z úřadů a podpora při jednání na úřadech. **Připomínání léčebného režimu:** Asistent klientovi připomíná, že je čas užít léky připravené v lékovce. Může doprovázet

klienta k lékaři, pokud si to přeje. Vyzvedávání léků v lékárně na základě předchozí domluvy s klientem.

h) Pomoc při zajištění bezpečí a možnosti setrvání v přirozeném sociálním prostředí

Pomoc při zajištění bezpečí a možnosti setrvání v přirozeném sociálním prostředí - zajištění dohledu nad bezpečím klienta v jeho přirozeném sociálním prostředí tak, aby nezpůsobil ohrožení sobě nebo svému okolí, a to typicky při absenci jiných pečujících nebo v nepřítomnosti rodiny. OA je nablízku v době, kdy klient zdánlivě nepotřebuje přítomnost druhé osoby, například když spí nebo sleduje TV. OA může poskytnout dohled nad pitným a stravovacím režimem, připomenout klientovi, aby si vzal lék připravený v dávkovači, dohlíží na bezpečné použití elektrospotřebičů klientem.