



Odľahčovacie služby (OdS)

Pomocou využitia odľahčovacej služby sa opatrovanej osobe poskytuje „náhrada“ za neformálneho opatrovateľa pomocou sociálnej služby podľa zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách (konkrétne § 54 - Odľahčovacia služba). Takéto „voľno“ sa poskytuje na max. 30 dní, resp. 360 hodín v rámci jedného kalendárneho roka. Nevýčerpané dni v kalendárnom roku nemožno poskytnúť v nasledujúcom roku. Pri pobytovej forme odľahčenia (v pobytových zariadeniach sociálnych služieb) sa OdS čerpá po jednotlivých dňoch. Ak sa OdS poskytne terénou formou (domáca opatrovateľská služba) alebo ambulantnou formou (denne služby). OdS sa dá čerpať po hodinách (12 hodín sa považuje za 1 deň), tzn., že rozsah jej poskytovania pri týchto formách je 360 hodín ročne, pričom sa neberie do úvahy počet konkrétnych dní, ale hodín. OdS je povinná zabezpečiť obec/mesto (obecný/mestský úrad), v ktorom má opatrovaný trvalý pobyt. OdS môže byť splatnená v zmysle VZN. Informujte sa na obci/meste a následne podajte písomnú žiadosť o poskytnutie alebo zabezpečenie OdS. Nezabudnite o OdS požiadať včas, aby bol dostatočný časový priestor na jej zabezpečenie.

Ak ste na starostlivosť sám/a, zapojte profesionálov:

- **Opatrovateľská služba cez obec/mesto**
– vyškolená opatrovateľka chodí domov pomáhať.
Služba môže byť splatnená v zmysle VZN.
- **Denný stacionár** – blízky je počas dňa v zariadení, kde má starostlivosť a spoločnosť.
- **Odľahčovacia služba** – krátkodobý pobyt v zariadení, alebo dennom stacionári, keď potrebujete čas pre seba.
- **Agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti** – pomôžu pri odborných ošetrovateľských úkonoch.
- **Neziskové organizácie a podporné služby**

Otvorene komunikujte:

- **Povedzte rodine, čo všetko robíte:** spíšte si konkrétne úlohy s ktorými potrebujete pomôcť.
- **Rozdeľte si praktické činnosti:** varenie, nakupovanie, doprovod k lekárovi a pod.
- **Vytvorte si spoločný rozvrh služieb,** aby ste vedeli ako ste na rade.

Myslite aj na svoje zdravie

- Dajte si čas na oddych – aj krátke prestávky pomáhajú.
- Ak cítite, že to nezvládáte, využite špecializované poradenstvo.
- Naučte sa správne manipulovať s opatrovaným a chrániť pritom svoje zdravie.

Viac informácií nájdete:

- **Ministerstvo práce soc. vecí a rodiny SR**
– www.employment.sk - Ťažké zdravotné postihnutie
- **Sociálna poisťovňa** - www.socpoist.sk
– životné situácie - choroba/ošetrovné
- **Informačný systém sociálnych služieb**
– www.sos.mpsvr.gov.sk/pm/ - verejný modul
(Info o poskytovateľoch sociálnych služieb podľa krajov a názvu).
- **Platforma rodín detí so zdravotným znevýhodnením** -
www.platformarodin.sk
- **Zákon č. 448/2008 Z. z.** o sociálnych službách
- **Zákon č. 447/2008 Z. z.** o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia
- **Zákon č. 376/2024 Z. z.** o integrovanej posudkovej činnosti
- **Vyhláška č. 51/2025 Z. z.** o integrovanej posudkovej činnosti

www.komoraopatrovateliek.sk

Autor: KOMORA OPATROVATELIEK SLOVENSKA

Štefanovičova 2976/18, 811 04 Bratislava 1

IČO: 42354536, tel. číslo: +421 907 395 985

mail: sekretariat@komoraopatrovateliek.sk

Zapísané: MV SR, číslo. s.: VVS/1-900/90-41989-5

Bankové spojenie: Fiobanka SK51 8330 0000 0021 0190 2942

Neformálna starostlivosť je správnym riešením vtedy, ak ju zvládnete fyzicky, psychicky a finančne a ak máte dostatočnú podporu v okolí. V opačnom prípade požiadajte o umiestnenie opatrovanej osoby do zariadenia sociálnych služieb.

KOMORA
OPATROVATELIEK
SLOVENSKA

MINISTERSTVO
PRÁCE, SOCIÁLNYCH
VECÍ A RODINY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

NEFORMÁLNE OPATROVANIE

starostlivosť
o svojich blízkych
v domácnosti



*Vydanie tejto brožúry bolo podporené z dotácií
Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny
Slovenskej republiky*

Kto je neformálne opatrojúca osoba/ neformálny opatrovateľ?

- **Neformálne opatrojúca osoba (neformálny opatrovateľ)** (NFO) je človek, najčastejšie príbuzný, ktorý sa stará o blízku osobu v domácom (prirodzenom) prostredí z rodinných alebo osobných dôvodov.
- Opatruje osobu, ktorá má **dlhodobé ochorenie, ťažké zdravotné postihnutie a je odkázaná na pomoc v každodenných činnostiach**.
- Môže byť prijímateľom príspevku na pomoc pri odkázanosti ako formy kompenzácie za poskytnutú starostlivosť ak sa stará o osobu vo IV. alebo V. st. odkázanosti.

Čoho sa „neformálna starostlivosť“ týka?



- **Základná každodenná starostlivosť a pomoc pri naplňaní základných potrieb v súvislosti s hygienou, obliekaním, stravovaním, manipuláciou, polohovaním a presúvaním, a chôdzou**
- **Starostlivosť o domácnosť:** nakupovanie, varenie, upratovanie, pranie, vybavovanie úradov, sprevádzanie
- **Zdravotná podpora (ak je potrebná):** dodržiavanie liečebného režimu, podávanie liekov, spolupráca s lekármí, ADOS, RHB a inými zdravotníckymi službami
- **Sociálna a psychická podpora:** rozhovor a spoločnosť, prevencia osamelosti sociálneho vylúčenia, dohľad a zabezpečenie bezpečnosti a ochrany, spolupráca s poskytovateľmi sociálnych služieb a úradmi a neziskovými organizáciami.

Ocitol/la som sa v pozícii neformálne opatrojúcej osoby – kde mam začať?

Zistite, čo Váš blízky potrebuje:

- **Osobným pohovorom a pozorovaním opatrovanej osoby.**
- **Porozprávajte sa s jeho lekárom.**
- **Zmapujte, či potrebuje pomoc s hygienou, pohybom, jedlom, dohľadom.**
- **Premyslite si, koľko času a síl máte k dispozícii Vy a Vaša rodina.**
- **Píšte si poznámky. Je ľahké zabudnúť na dôležité.**

Ak ste zamestnaný: požiadať ošetrojúceho lekára o OČR z dôvodu starostlivosti o príbuzného. Za istých okolností by ste si svoju situáciu s opatrovateľskými povinnosťami mohli na istú dobu vyriešiť takto.

Ak prekročíte dobu nároku na ošetrovné môžete požiadať zamestnávateľa o úpravu pracovnej doby, flexibilnú pracovnú dobu. Záleží na zamestnávateľovi. Veríme, že nebude nutné z práce odísť. Ale žiaľ, aj s tým treba počítať.

V každom prípade sa obráťte na obec alebo priamo na príslušný úrad práce sociálnych vecí a rodiny a požiadať o priznanie príspevku na opatrovanie/ a INTEGROVANÝ POSUDOK. (posúdenie stupňa odkázanosti na pomoc inej osoby a potreby sociálnej služby alebo inej kompenzácie ŤZP)

K žiadosti sa prikladá:

- **Sebahodnotiaci dotazník odkázanej osoby**
- **Lekársky nález na účely integrovanej posudkovej činnosti** od obvodného lekára a lekárske správy od špecialistov, nie staršie ako 6 mesiacov.
- **Klinicko-psychologický nález** funkčnej kapacity, ak ide o mentálne postihnutie, neurovývinovú poruchu alebo duševnú poruchu.

Zistite si možnosti finančnej pomoci

- Dlhodobá OČR (ošetrojúci lekár a Sociálna poisťovňa)
- Na základe integrovaného posudku môžete získať nárok na príspevok na osobnú asistenciu alebo na opatrovanie/ pomoc pri odkázanosti pre opatrovanú osobu, alebo iný kompenzačný príspevok (polohovacia posteľ, zdvíhač, plošina a pod.) (UPSVaR).
- Pomôcky zo zdravotného poistenia – niektoré pomôcky môže predpísať ošetrojúci lekár, iné špecialista (neuroológ, geriatra, ortopéd, fyzioterapeut).

- Na opravu alebo kúpu novej pomôcky sa vzťahujú špecifické podmienky, o ktorých vás informuje úrad práce.
- Obec/mesto, UPSVaR môžu pomôcť s istými **príspevkami ak ste v hmotnej núdzi.** (ochranný príspevok, na bývanie, na nezaopatrované dieťa, stravovanie a pod., príp. materiálna potravinová pomoc).

Príspevok na opatrovanie

Peňažný príspevok SA POSKYTNE, ak:

- ☑ opatrovanie vykonáva oprávnená osoba,
- ☑ sa opatrovanie poskytuje fyzickej osobe s ŤZP, ktorá dovŕšila 6 rokov veku a je podľa integrovaného posudku odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby v stupni IV alebo V,
- ☑ opatrovanej fyzickej osobe s ŤZP bol navrhnutý tento peňažný príspevok **v integrovanom posudku**,
- ☑ ak úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vydá rozhodnutie o priznaní peňažného príspevku a toto rozhodnutie nadobudne právoplatnosť.

Peňažný príspevok na opatrovanie SA NEPOSKYTNE, ak sa osobe s ŤZP poskytuje:

- ☑ peňažný príspevok na osobnú asistenciu,
- ☑ opatrovateľská služba viac ako 40 hodín mesačne,
- ☑ týždenná pobytová sociálna služba alebo
- ☑ celoročná pobytová sociálna služba (s výnimkou sociálnej služby v útulku, domove na pol ceste alebo v zariadení núdzového bývania).

Žiadosť o priznanie peňažného príspevku sa podáva písomne **na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny** príslušnom podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa. Nárok na príspevok si oprávnená osoba môže uplatniť aj žiadosťou podanou elektronickými prostriedkami a podpísanou zaručeným elektronickým podpisom oprávnenej osoby. **Žiadosť musí obsahovať odôvodnenie.**

Odporúčame vám, aby ste sa pred podaním žiadosti informovali na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny o všetkých náležitostiach tejto žiadosti a o ďalších písomnostiach, ktoré je k nej potrebné priložiť.

Príspevok na osobnú asistenciu

Ak je osoba s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP) schopná riadiť si starostlivosť sama, môže požiadať o príspevok na osobnú asistenciu. Táto forma pomoci umožňuje, aby si osoba s ŤZP sama vybrala osobného asistenta, ktorý jej pomáha pri každodenných činnostiach a za svoju prácu dostáva odmenu z príspevku. O príspevok sa žiada tiež na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny.