Odľahčovacia služba: oddych pre opatrovateľa

Redakčne pripravil: Marek
Tlačová verzia: 20. 11. 2026
Aktuálny článok a prílohy na webe

Odľahčenie má vlastný ročný rozsah a počítanie. Pri terénnej a ambulantnej forme predstavuje 12 hodín jeden deň; pri plnom ročnom rozsahu je to 360 hodín.

Odpočinok opatrovateľa potrebuje plán

Odľahčovacia služba umožňuje nevyhnutný odpočinok človeku, ktorý opatruje osobu s ŤZP odkázanú na pomoc v stupni najmenej IV. Počas jeho neprítomnosti sa opatrovanej osobe poskytne alebo zabezpečí sociálna služba. Účelom je chrániť fyzické a duševné zdravie opatrovateľa a predchádzať jeho zhoršeniu. [1]

Nejde o automatickú peňažnú odmenu za dovolenku ani o názov pre akékoľvek zastúpenie susedom. Potrebné je vybaviť konkrétnu službu, vhodnú formu a termín. Preto má zmysel začať ešte pred vyčerpaním rodinných síl.

Ročný rozsah a počítanie hodín

Zákon stanovuje najviac **30 dní v kalendárnom roku**. Pri terénnej alebo ambulantnej forme sa za deň považuje 12 hodín, ktoré možno nazbierať v jednom alebo viacerých kalendárnych dňoch. Pri plnom ročnom rozsahu tak ide o 360 hodín. Nie je potrebné vyčerpať každú dvanásťhodinovú jednotku naraz. [1]

Nevyčerpaný rozsah sa neprenáša do ďalšieho roka. Ak sa opatrovanie vykonáva iba časť roka, rozsah sa určuje pomerne a pri určení pomernej časti sa aj časť dňa považuje za celý deň. Konkrétny zostatok si nechajte potvrdiť podľa evidencie služby. [1]

Čo vybavuje obec

Obráťte sa na obec so žiadosťou o poskytnutie alebo zabezpečenie odľahčovacej služby. Povedzte, koho opatrujete, aký posudok alebo staršie rozhodnutie máte a v ktorom období potrebujete zastúpenie. Počas odľahčovania sa zabezpečuje vhodná služba podľa výberu opatrovanej osoby v zákonom určenom okruhu. [1]

Overte dostupnosť, úhradu, dopravu a to, či sa bude pomoc poskytovať doma, ambulantne alebo pobytovo. Vopred vysvetlite potreby pri stravovaní, komunikácii a presunoch. Formálna dostupnosť miesta ešte nehovorí, že zvolená služba vie zabezpečiť všetky potrebné úkony.

Čo sa deje s príspevkom na opatrovanie

Aktuálny § 40 ods. 14 umožňuje poskytovanie príspevku na opatrovanie aj počas odľahčovacej služby, najviac za 30 dní ročne. Úradu práce oznámte konkrétny režim a overte, aké potvrdenie potrebuje. Pri staršom nároku treba zohľadniť prechodné pravidlá. [2]

Ročný rozsah odľahčenia nezamieňajte s pravidelnou domácou opatrovateľskou službou do 40 hodín mesačne. Ide o rozdielne súbehy. Ak sa v jednom období kombinujú, nechajte si objasniť evidenciu hodín aj dopad na dávku, aby rovnaká pomoc nebola vykázaná nejasne.

Modelový príklad postupného čerpania

Ilustračný príklad: opatrovateľ využije terénnu odľahčovaciu službu v troch návštevách po štyri hodiny. Spolu ide o 12 hodín, čo na účely ročného rozsahu predstavuje jeden deň. Príklad platí pre spôsob počítania tejto formy, nie ako automatické potvrdenie nároku na plných 360 hodín.

Ak starostlivosť začala počas roka, treba najprv určiť pomerný rozsah. Rodina si preto vedie vlastný prehľad využitých hodín a porovnáva ho s evidenciou poskytovateľa. Rozdiely rieši priebežne, nie až pri odmietnutí ďalšieho termínu.

Praktická príprava na odovzdanie pomoci

Pripravte kontakty, denný režim a spôsob komunikácie s opatrovanou osobou. Dohodnite odovzdanie informácií potrebných pre konkrétne úkony a postup pri neočakávanej udalosti. Zdravotné a osobné údaje odovzdávajte priamo oprávnenému poskytovateľovi, nie verejne cez skupinu.

Častou chybou je rezervovať si odchod bez potvrdenej náhradnej pomoci. Už pri prvej otázke sa pýtajte na termín, cenu, zostávajúci rozsah a potrebné doklady. Odľahčenie má byť použiteľná súčasť starostlivosti; pravidelný odpočinok je vhodné plánovať aj mimo obdobia bezprostrednej krízy.

Ročný zostatok na jednom prepočítanom príklade

Pracovný príklad predpokladá plný zákonný ročný rozsah a čerpanie len terénnej alebo ambulantnej formy. Rodina už využila 84 hodín a plánuje ďalších 36 hodín. Súčet je 120 hodín, teda 10 dní pri prepočte 12 hodín na deň. Ak sa aj ďalších 36 hodín skutočne poskytne, zo 360 hodín zostane 240. Samotnou rezerváciou sa tento počet ešte nevyčerpá. Nejde o potvrdenie, že plný rozsah patrí každej rodine; pri opatrovaní iba časť roka sa najskôr určí pomerná časť.

Kontrola vlastnej hodinovej evidencie

Položka	V príklade
Už vyčerpané	84 hodín
Teraz rezervované	36 hodín
Spolu po poskytnutí plánovaných hodín	120 hodín = 10 dní
Zostávajúca časť plného rozsahu	240 hodín = 20 dní

Tento spôsob počítania a nemožnosť preniesť nevyčerpaný rozsah do ďalšieho roka vyplývajú z § 54 zákona o sociálnych službách. Ak kombinujete hodinové čerpanie s pobytovým, vyžiadajte si spoločnú evidenciu v zodpovedajúcom režime. Nedomýšľajte si vlastný prepočet z ceny pobytu na hodiny.

Pre plánovanie je užitočné rozlíšiť tri stavy: záujem o termín, potvrdená rezervácia, skutočne poskytnutá pomoc. Samotná predbežná rezervácia ešte nehovorí, čo bolo naozaj vyčerpané. Pri zrušení overte, ako poskytovateľ upravil svoj záznam a prípadnú úhradu.

Napokon porovnajte celoročný zostatok s obdobím, keď chcete odpočívať. Ak všetok dostupný rozsah miniete na jar, nepočítajte automaticky s ďalšou rovnakou dávkou na jeseň. Rodina si môže pripraviť vlastný plán; zákonný nárok a zachovanie príspevku na opatrovanie sa však posudzujú podľa účinných pravidiel a konkrétneho staršieho či nového nároku.

Zdroje a overenie

[1] Zákon č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách — znenie účinné 1. 7. – 30. 12. 2026

Najviac 30 dní;12hdenne na účelyterénnej/ambulantnej formy; pomernáčasť; bez prenesenia zostatku.

[2] Zákon č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ŤZP — znenie účinné 1. 7. – 30. 12. 2026

Poskytovanie príspevku počasodľahčenia do 30 dní; rozlíšenie starého nároku.

[3] MPSVR SR: Príspevok na pomoc pri odkázanosti, pravidlá a prechodné obdobie od 1. januára 2027

[4] Zákon č. 406/2025 Z. z. – časová verzia účinná od 1. januára 2027

[5] Zákon č. 447/2008 Z. z. – znenie účinné od 31. decembra 2026, prechodné § 67y

Článok slúži na orientáciu. O vašom nároku rozhoduje príslušná inštitúcia.