

OSOBNÍ ASISTENCE



| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba např. zahrnuje | Vysvětlivky |
|--|----------------------------|--|---------------------|---|---|
| Osoba pečuje o svou hygienu podle svých potřeb a zvyklostí | Osobní hygiena | Denní hygiena | Běžná denní hygiena | Ranní hygiena Mytí během dne (rukou, obličeje atd.) Večerní hygiena Vysmrkání se Použití intimspreje | Mít možnost provést všechny úkony osobní hygieny a péče o tělo s fyzickou podporou, nebo s dohledem (nebo s oběma druhy podpory) v tempu, které je osobě příjemné a kterého je osoba schopna, důstojně a v soukromí |
| | | | Péče o ústa | Vyčištění zubů Péče o zubní náhrady – očištění Nasazení náhrady Oholení se | |
| | | | Česání a mytí vlasů | Česání Mytí vlasů a další péče o vlasy (balzám atd.) Úprava vlasů (vyfoukání, natočení, nalakování vlasů apod.) | |
| | | | Péče o nehty | Ostříhání si nehtů na rukou Nalakování nehtů Ostříhání nehtů na nohou | |
| | | | Péče o oči | Umývání očí Nasazení brýlí Čištění brýlí Aplikace kontaktních čoček a péče o ně | |
| | | | Péče o uši | Čištění uší Nasazení naslouchadla Čištění naslouchadla Výměna baterií v naslouchadle | |
| | | Mytí a koupání | Mytí těla a koupání | Mytí celého těla Sprchování Koupání Ošetření pokožky, včetně nohou, po koupeli nebo sprše | |
| Výkon fyziologické potřeby | Výkon fyziologické potřeby | Použití WC Použití toaletního křesla Výměna inkontinenčních pomůcek Výměna menstruačních vložek | | | |



| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba např. zahrnuje | Vysvětlivky |
|--|---|------------------------------|---|--|---|
| Osoba pečuje o sebe dle svých potřeb a zvyklostí | Zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu | Oblékání | Oblékání, svlékání | Volba vhodného oblečení a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení) Oblékání a svlékání jednotlivých částí oblečení, popř. s využitím vhodných pomůcek | Mít možnost nadále udržovat s fyzickou podporou, nebo dohledem (nebo s oběma typy podpory) svůj styl v oblékání a celkové úpravě vzhledu, být respektován při volbě svého vzhledu |
| | | | Obouvání, zouvání | Volba vhodné obuvi s ohledem na počasí, příležitost a celkový vzhled Nazouvání a zouvání obuvi, popř. s využitím vhodných pomůcek | |
| | | | Celková úprava vzhledu | Líčení/odlíčení Úprava vzhledu (např. při odchodu ven, před zrcadlem) Použití parfému | |
| | | | Posouzení co je třeba nakoupit v souvislosti s péčí o vlastní osobu | Zhodnocení, zda má osoba k dispozici vhodné oblečení, obuv, kosmetiku, doplňky | |
| | | | | | |
| Osoba se pohybuje podle svých potřeb a zvyklostí Osoba kontroluje prostor kolem sebe, je v optimální poloze s ohledem na své potřeby a zdravotní stav | Samostatný pohyb | Změna polohy | Změny polohy na lůžku | Posazení na lůžku Změna polohy těla na lůžku Manipulování s polohovatelným lůžkem Manipulace s dekou a polštářem Podání věcí ze stolku (pití, kniha, kapesník apod.) | Mít k dispozici pomůcky/informace/fyzickou podporu pro bezpečnou a komfortní změnu polohy Být respektován v rozhodování o způsobu podpory Mít podporu při vyhledání a používání pomůcek |
| | | | Vstávání a uléhání na lůžko, usedání na vozík | Vstání z lůžka Ulehnutí na lůžko Přesun na vozík a na lůžko | |
| | | | Stání a sezení | Stoupnutí si Sezení mimo lůžko | |
| | | | Polohovací a fixační pomůcky | Použití polohovacích a fixačních pomůcek | |
| | | Manipulace s předměty | Přemísťování a manipulace s předměty denní potřeby | Přemísťování předmětů denní potřeby Manipulace se závěsy, žaluziemi, roletami apod. | Mít kontrolu nad svými předměty denní potřeby, být respektován v rozhodnutí, jak se s nimi má manipulovat |



| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba např. zahrnuje | Vysvětlivky |
|--|---|---|------------------------------|--|---|
| | Samostatný pohyb | Pohyb ve vlastním prostoru | Pohyb ve vlastní domácnosti | Bezpečný pohyb po místnosti, v domácnosti Otevření a zamčení dveří bytu nebo domu, domovní zvonek Zvládání bariér, klik, kobereců, prahů, rohů | Mít k dispozici pomůcky/informace/fyzickou podporu pro bezpečný pohyb ve vlastním prostoru, pro přizpůsobení vlastního prostoru svým potřebám |
| | | Pohyb mimo domácnost | Chůze | Chůze po rovině Chůze po schodech | Mít k dispozici pomůcky/informace/fyzickou podporu pro bezpečný pohyb mimo domov |
| | | | Pohyb mimo vlastní domácnost | Pohyb po domě a vyjít z domu Pohyb mimo dům Znalost cesty Zvládání rizikových míst (přechody apod.) | |
| | | <i>Osoba se stravuje podle svých zvyklostí a potřeb, má zajištěnou stravu</i> | Zajištění stravování | Zajištění potravin | Nákup potravin |
| Zajištění dodavatele stravy | Volba optimálního dodavatele stravy Volba optimálního veřejného stravování – restaurace, jídelny | | | | Mít k dispozici informace důležité pro výběr optimálního dodavatele stravy, nebo veřejného stravování |
| Příprava stravy | | | | Příprava studených a teplých nápojů | Mít informace/fyzickou/slovní podporu při přípravě jídel, nápojů |
| | | | | Příprava/vaření jídla | |
| | | | | Ohřívání stravy | |
| | | | | Podání jídla na talíř (servírování) | |
| Příprava a příjem stravy | Přijímání stravy | | | | Mít podporu – možnost najíst se/napít se způsobem podle vlastního výběru |
| Mít vždy jídlo připravené tak, aby nebylo obtížné ho sníst | | | | | |
| | | | | Mít k dispozici pomůcky pro usnadnění najedení/napití (např. zvýšený okraj talíře, speciální hrneček, odlehčený příbor atd.) | |



| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba např. zahrnuje | Vysvětlivky |
|---|------------------|----------------------------|---|---|--|
| Osoba pečuje o svou domácnost podle svých potřeb a zvyklostí/má zajištěnou péči o svou domácnost podle svých potřeb a zvyklostí | Péče o domácnost | Domácnost | Úklid a údržba domácnosti | Umytí nádobí Uložení věcí Úklid lednice a mrazničky Běžné udržení pořádku – ukládání věcí na své místo Běžný úklid domácnosti (setření prachu, vytření podlah, úklid koupelny, WC) Udržení vnitřního pořádku ve skříních a v kuchyni Rozpoznání, jaké čisticí prostředky či vybavení je třeba do domácnosti koupit a schopnost tyto prostředky použít Péče o květiny – zalévání, přesazování | Mít podporu při péči o domácnost/ být respektován ve svých rozhodnutích jakým způsobem bude domácnost udržována |
| | | | Obsluha domácích spotřebičů | Obsluha pračky, trouby, lednice, mikrovlnné trouby atd. | |
| | | | Péče o oblečení a boty | Praní prádla Přepírání drobného prádla Sušení prádla Žehlení prádla Uložení prádla Drobné opravy prádla Čištění bot | Mít podporu při péči o oblečení a obutí/ být respektován ve svých rozhodnutích, jakým způsobem budou ošacení či obuv udržovány |
| | | Péče o lůžko | Stlaní Převlékání lůžkovin | Mít podporu při péči o lůžko/ být respektován v rozhodnutí, jak pečovat o lůžko | |
| | | Technická péče o domácnost | Udržení tepelné pohody v bytě nebo domě | Větrání Topení včetně zajištění topiva Obsluha karmy, radiátorů, či jiných spotřebičů pro zajištění tepla a teplé vody | Mít informace o obsluze spotřebičů, mít podporu při jejich obsluze, být respektován při volbě tepelné pohody v bytě |
| | | | Nakládání s odpady | Třídění odpadu – v případě zájmu Odnášení odpadu | |



| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba např. zahrnuje | Vysvětlivky |
|--|--|---|---|---|--|
| <i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím podle svých potřeb a přání</i> | Zajištění kontaktu se společenským prostředím | Orientace | Orientace v místě, čase, osobách | Orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období) Orientace ve vlastní domácnosti (nalezení WC, kuchyně apod.) Orientace mimo domov (ulice, zahrada, obchod apod.) Orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů apod.) | Mít možnost využít odbornou podporu při oslabení/ztrátě orientace Mít k dispozici nabídku pomůcek/informací, které orientaci usnadní. Mít podporu při snížené orientaci v osobách |
| | | Společenské kontakty | Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných vztahů | Kontakt s rodinou nebo blízkými Navazování/udržování partnerských vztahů Kontakt s přáteli, sousedy, spolupracovníky, kolegy | Mít možnost využít podporu potřebnou k navázání a udržování společenských kontaktů se znalostí a s respektem k danému omezení |
| | | Komunikace | Schopnost srozumitelně se vyjádřit | Dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb a navázání kontaktu Schopnost alternativní komunikace, kterou lze vyjádřit potřeby a navázat kontakt | Mít podporu při rozvíjení schopnosti komunikovat – rozšiřovat slovní zásobu, vyjadřovat se způsobem, který je úměrný věku a ve společnosti obvyklý Mít podporu při nácviu a rozvíjení optimální formy alternativní komunikace |
| | | Využívání běžných veřejných služeb | Využívání běžných veřejných služeb | Využívání pošty Využívání banky Navštěvování obecního úřadu, úřadu práce Navštěvování klubů, např. zájmových, knihovny Návštěva čistírny, opravny, servisu atd. Návštěva restaurace, kina, divadla Nakupování v obchodech (orientace, výběr a zaplacení zboží) Využití kadeřnictví, pedikúry, manikúry | Mít možnost s event. fyzickou podporou dále využívat veřejné služby Mít informace o těchto službách a jejich možném využití Mít informace o dalších subjektech, které mohou zprostředkovat návštěvu sociálních aktivit (poradenství – kontakty na dobrovolnické a jiné subjekty) |



| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba např. zahrnuje | Vysvětlivky |
|--|----------------------|---------------------------|-------------------------------|---|---|
| <p><i>Osoba se realizuje v práci/ve smysluplné činnosti</i></p> <p><i>Osoba tráví volný čas podle svých přání a potřeb</i></p> | Seberealizace | Vzdělávání | Získání znalostí a dovedností | Doprovod do školského nebo jiného vzdělávacího zařízení Podpora při zvládnutí nároků vzdělávání | <p>Mít možnost využít fyzickou podporu při návštěvě vzdělávacího zařízení</p> <p>Mít možnost využít podporu při organizaci studia, plánování splnění studijních povinností</p> |
| | | Pracovní uplatnění | Příprava na zaměstnání | Volba pracovního uplatnění a příprava na něj Hledání pracovního uplatnění, dobrovolnická činnost | <p>Mít informace o možnostech pracovního uplatnění, subjektech zaměřených na pomoc při volbě povolání</p> <p>Mít informace/podporu při přípravě na pracovní uplatnění (možnost návštěvy cvičného pracoviště, možnost informativní návštěvy možného pracoviště, podpora v nalezení motivace k práci)</p> <p>Mít možnost využít informace/podpory při hledání pracovního uplatnění, podpory při zajištění podmínek pro podnikání, např. živnostenský list</p> <p>Mít možnost využít informace o možné dobrovolnické činnosti/využít podpory při výkonu dobrovolnické činnosti</p> |
| | | | | | Zaměstnání |



| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba např. zahrnuje | Vysvětlivky |
|--|---|--------------------------|---------------------------------|---|--|
| <p><i>Osoba se realizuje v práci/ve smysluplné činnosti</i></p> <p><i>Osoba tráví volný čas podle svých přání a potřeb</i></p> | Seberealizace | Oblíbené činnosti | Oblíbené činnosti | <p>Znalost možností a umění naplánovat oblíbené činnosti</p> <p>Čtení</p> <p>Poslech hudby a mluveného slova</p> <p>Sledování TV, videa, DVD</p> <p>Používání internetu</p> <p>Ruční práce, výtvarné činnosti</p> <p>Uspokojení duchovních potřeb – návštěva kostela, farního společenství</p> <p>Sportovní aktivity</p> <p>Jiné oblíbené činnosti – např. péče o zvíře, sběratelství</p> | <p>Mít informace/mít fyzickou podporu při realizaci oblíbených činností</p> <p>Mít podporu při rozhodování, jak příjemně strávit čas</p> <p>Mít informace o možnostech sportovního využití, o možnosti návštěv klubů, společenských akcí</p> |
| <p><i>Osoba ví, jak pečovat o své zdraví a bezpečí</i></p> | Péče o zdraví a bezpečí (rizika) | Zajištění bezpečí | Opatření pro zajištění bezpečí | <p>Přivolání pomoci</p> <p>Prevence pádu a zdravotních rizik spojených s onemocněním</p> <p>Využívání pomůcek, které zvýší bezpečí/omezí rizika pádu, nebo rizika spojená s onemocněním</p> | <p>Mít k dispozici pomůcku např. mobilní telefon/mít informace o způsobu jak přivolat pomoc</p> <p>Mít dostatek informací o tom jak omezit rizika pádu a zranění</p> <p>Mít podporu při hledání a využívání kompenzačních a jiných pomůcek</p> <p>Mít podporu při rozpoznávání signálů, které avizují zhoršení zdrav. stavu, mít podporu při hledání preventivních opatření nebo opatření, která je třeba při zhoršení zdrav. stavu učinit</p> |
| | | Zdraví | Provedení jednoduchého ošetření | <p>Použití leukoplasti, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd.</p> <p>Zásobování lékárníčky prostředky k základnímu ošetření</p> | <p>Mít informace o postupech drobného ošetření</p> <p>Mít podporu/informace o tom, co je třeba k drobnému ošetření</p> |
| | | | Dodržování léčebného režimu | <p>Zajištění potřebných léků</p> <p>Užívání léků v lékařem stanovené době</p> <p>Rehabilitace – např. dodržení doporučení fyzioterapeuta, včetně pravidelného cvičení</p> <p>Pití tekutin v dostatečném množství</p> <p>Dodržování diety</p> | <p>Mít dostatek informací k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu</p> |



| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba např. zahrnuje | Vysvětlivky |
|---|--|------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| | Péče o zdraví a bezpečí (rizika) | Zdraví | Dodržování léčebného režimu | Absolvování lékařských vyšetření Prevence zdravotních rizik Využití kompenzačních pomůcek (hole, berle, protézy, brýle, naslouchadla, apod.) | |
| | | Zdravá výživa | Znalost zásad zdravé výživy | Znalost potravin, které prospívají/ škodí Znalost optimálního množství určitého jídla | Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě |
| <i>Osoba ví, jak uplatňovat svá práva, jak předcházet riziku zneužití</i> | Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí | Finanční a majetková oblast | Hospodaření s finančními prostředky | Rozvržení příjmu tak, aby byly pokryty všechny platby Provádění úhrad spojených s bydlením Provádění úhrady daně z nemovitosti Provádění úhrady poplatků za telefon Provádění úhrady zdravotního a sociálního pojištění Provádění úhrady – jiné | Mít možnost využít informace/ podporu při rozvržení příjmu a provádění úhrad (např. podpory při vytváření přehledu plateb a termínů splatnosti) |
| | | | Řešení dluhů a exekucí | Jednání s věřiteli Přijetí opatření k minimalizaci rizik plynoucích z dluhů (ztráta majetku, bytu apod.) Jednání s orgánem, který nařídil exekuci | Mít podporu při odpovědném řešení dluhů, hledání optimálního rozvržení finančních prostředků tak, aby dluhy mohly být uhrazeny Mít informace o speciálních službách, které se dluhovou problematikou zabývají |
| | | | Uzavírání smluv | Uzavření smlouvy o nájmu Uzavření kupní smlouvy (jiné než běžný nákup v obchodě) | Mít informace/podporu při uzavírání smluv Mít informace/kontakty na subjekty zabývající se touto oblastí (notář, advokátní kancelář, občanská poradna) |
| | | | Nakládání s majetkem | Převedení majetku Pronájem nemovitosti (bytu, nebo jeho části, domu, zahrady, chalupy atd.) Darování majetku Požádání o nenárokové dávky Uplatnění práva na hmotné zabezpečení ve stáří, v invaliditě (důchod) | Mít možnost využít informace o subjektech zabývajících se poradenstvím, realizací převodů, pronájmů nemovitostí Mít podporu při návštěvě, event. jednání s těmito subjekty |

| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba např. zahrnuje | Vysvětlivky |
|---|--|------------------------------------|------------------------------|--|---|
| <i>Osoba ví, jak uplatňovat svá práva, jak předcházet riziku zneužití</i> | Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí | Finanční a majetková oblast | Nakládání s majetkem | | <p>Mít možnost využít informace o podmínkách nároku na sociální dávky a výhody, o podmínkách nároku na důchod</p> <p>Mít možnost využít podpory při návštěvě přísl. institucí, event. při jednáních s nimi</p> |
| | | Základní doklady | Platné osobní doklady | Zajištění platných dokladů (např. občanský průkaz, pas, rodný list, průkaz zdravotní pojišťovny) | Mít informace/mít podporu při vyřizování osobních dokladů, mít doprovod na přísl. instituce |
| | | Účast na veřejném životě | Uplatňování politických práv | Účast na zasedání zastupitelstva Uplatnění práva volit Uplatnění petičního práva Uplatňování práva být členem politické strany | Mít možnost využít informace, event. podporu, při uplatnění politických práv, mít podporu při návštěvě přísl. míst nebo při vypracování písemných podání |
| | | Ochrana práv | Ochrana před zneužíváním | Ochrana práv v oblasti sousedských, či občanských vztahů Uplatňování pomoci ombudsmana (proti rozhodnutí orgánu veřejné správy) Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě zneužití, nebo ohrožení zneužitím Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě domácího násilí nebo ohrožení domácím násilím | <p>Mít možnost využít informace, event. podpory při ochraně svých práv, mít informace o subjektech, které pomáhají práva hájit, mít podporu při návštěvě institucí hájících práva, event. při jednání s nimi</p> <p>Mít informace o možné formě a rizicích zneužívání a způsobu, jak se mu bránit</p> <p>Mít informace o subjektech, které se ochranou před zneužíváním zabývají Mít informace/kontakty na subjekty, které se zabývají pomocí v případě domácího násilí</p> |



| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba např. zahrnuje | Vysvětlivky |
|--|--|-------------|---|--|---|
| Osoba zajišťuje péči o děti odpovídající jejich věku a zdravotnímu stavu | Podpora rodičovských kompetencí | Péče o děti | Zabezpečení plnění školních povinností dětí | Docházka do školy Příprava do školy Kontakt se školou Využití navazujících služeb Doučování | Mít možnost využít informace/ podpory při kontaktu se školou, kterou dítě navštěvuje Mít možnost využít informace/ podpory při plnění rodičovských povinností spojených s docházkou dítěte do školy Mít informace o možnosti využít návazných služeb, o kontaktech na ně, mít podporu při jejich návštěvě, event. jednání s nimi (např. pedagogicko-psychologická poradna, SVP, SPC, logoped) Mít informace o možných způsobech podpory učení dětí (doučování) a o tom, kdo je zajišťuje |
| | | | Zajištění péče o dítě v domácím prostředí | Zajištění odpovídající stravy Osobní hygiena dítěte Péče o malé dítě Zajištění smysluplného trávení volného času dětí | Mít podporu při péči o dítě/děti v domácím prostředí, mít informace/kontakty na poradenské subjekty, návazné/speciální služby (např. raná péče) Mít možnost využít informace o možnostech trávení volného času pro děti |