



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Zpracovatel: QQT, s.r.o. Nositel projektu: Karlovarský kraj.
Publikace vznikla jako výstup z realizace veřejné zakázky v rámci projektu
„V Karlovarském kraji plánujeme sociální služby společně“, která byla
financována z prostředků ESF a státního rozpočtu České republiky.

§ 43 - Podpora samostatného bydlení

- Služba podporuje osoby v rozvoji a využití vlastních schopností a dovedností a vede je k samostatnosti a soběstačnosti.
- Služba nabízí podporu a zjišťuje potřeby osob minimálně v rozsahu karty služby, poskytuje poradenství a odpovídající péči doplňující přirozené zdroje a veřejné služby v rozsahu, který vyplynul ze zjišťování potřeb.
- Služba je poskytována dle potřeb uživatelů optimálně v rozsahu 7 – 20 hodin včetně víkendů a svátků.
- Služba spolupracuje s dalšími odbornými službami a institucemi např. s poskytovateli chráněného bydlení, včetně sociálního pracovníka na obci. Podporuje život v přirozeném prostředí, má zmapované dostupné bydlení, využívání běžně dostupných veřejných služeb a usiluje o podporu budování a udržení běžných vazeb v komunitě.
- Doplňuje péči neformálních pečujících osob a podporuje je při pochopení potřeb uživatele a pomáhá se zajištěním technických podmínek pro život v přirozeném prostředí.

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
Osoba pečuje o svou hygienu	Osobní hygiena	Osobní hygiena	Běžná hygiena	Schopnost provést všechny úkony osobní hygieny a péče o tělo	Upevnit hygienické návyky
Osoba o sebe pečuje	Zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu	Oblékání	Oblékání, obouvání	Volba vhodného oblečení, obuvi a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení)	Mít k dispozici nabídku/informace, jak je vhodné se obléci pro určitou příležitost, mít podporu při rozhodování, zda a jak se nalíčit, co si nakoupit Být respektován ve volbě svého stylu oblékání a celkové úpravě
			Celková úprava vzhledu	Líčení, použití parfému apod.	
			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 pravidelně stravuje, má zajištěnou stravu	Zajištění stravování	Zajištění potravin	Nákup surovin	Posouzení, jaké potraviny je potřeba nakoupit	Mít k dispozici informace/slovní, nebo fyzickou podporu při nákupu, uchování potravin a sledování data jejich spotřeby
				Uchování potravin	
				Sledování data spotřeby	
		Příprava stravy	Zajištění dodavatele stravy	Využití veřejného stravování, objednání dovážky jídla do bytu	Mít k dispozici informace důležité pro výběr optimálního dodavatele stravy, nebo podniku veřejného stravování, restaurace
			Nápoje	Příprava teplých nápojů	Mít k dispozici informace/podporu při přípravě jídla, nápojů, při nácviu samostatného vaření
			Strava	Příprava a vaření jídla	Mít podporu při výběru potravin z hlediska zdravé výživy, pestrosti jídelníčku, hospodárnosti a účelnosti nákupu potravin
Osoba pečuje o svou domácnost	Péče o domácnost	Zařízení bytu	Příprava bytu na nastěhování	Úklid bytu před nastěhováním	Mít podporu při přípravě bytu na nastěhování – úklid prostor, instalace pevných doplňků (např. madla)
				Úpravy bytu před nastěhováním	Mít podporu při úpravě bytu, kontakty na subjekty, které případné úpravy zajišťují, mít podporu při jednání s nimi
			Vybavení bytu	Nákup nábytku, doplňků, spotřebičů	Mít podporu při výběru a nákupu vybavení domácnosti
		Úklid a údržba domácnosti	Úklid a údržba domácnosti	Umytí nádobí	Mít informace, event. podporu, při péči o domácnost, být podporován v údržbě a péči o
				Uložení věcí	
				Úklid lednice a mrazničky	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
				Běžné udržení pořádku – dávání věcí na své místo	domácnost tak, jak je to obvyklé Mít informace/podporu při rozhodování, jak zajistit péči o domácnost vzhledem k vlastním finančním prostředkům Být respektován ve svých rozhodnutích, jakým způsobem bude domácnost zařízena, udržována
				Setření prachu	
				Údržba podlahových ploch	
				Uklizení koupelny a záchodu	
				Udržení vnitřního pořádku ve skříních a skříňkách v kuchyni	
				Rozpoznání, jaké čisticí prostředky či vybavení je třeba do domácnosti koupit, a schopnost tyto prostředky použít	
				Péče o květiny – zalévání, přesazování	
				Drobné opravy v domácnosti	
			Péče o lůžko	Stlaní	
				Převlékání lůžkovin	
		Péče o oblečení, boty	Péče o prádlo, oblečení a boty	Praní prádla	Mít k dispozici informace/podporu při péči o oblečení, obuv Být respektován ve svém rozhodnutí Mít informace o službách, které péči o prádlo a oblečení mohou zajistit, a podporu při výběru služby
				Přepírání drobného prádla	
				Sušení prádla	
				Žehlení prádla	
				Uložení prádla	
				Drobné opravy prádla	
				Čištění bot	
		Udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů, technické záležitosti	Udržení tepelné pohody v bytě nebo domě	Větrání	Mít možnost ovlivňovat tepelnou pohodu ve vlastním prostoru, rozhodovat o ní
				Topení, včetně zajištění topiva	
				Obsluha karmy, radiátorů či jiných spotřebičů pro zajištění tepla a teplé vody	
			Obsluha domácích spotřebičů	Obsluha pračky, trouby, lednice, mikrovlnné trouby atd.	Mít možnost využít podporu při nácviu obsluhy domácích spotřebičů Mít možnost využít pomůcek, které usnadní samostatnou obsluhu domácích spotřebičů (např. jednoduché, či grafické návody, vyznačení na spotřebičích atd.)
			Ovládání dveří, zvonku	Otevření a zamčení dveří bytu nebo domu, domovní zvonek (otevření vchodových dveří pomocí dveřního zvonku)	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
Osoba je v kontaktu se společenským prostředím			Zabezpečení záležitostí spojených s bydlením	Odečet elektřiny, vody, plynu Přihlášení elektřiny, vody, plynu	Mít informace/podporu při vyřizování technických záležitostí spojených s bydlením
		Nakládání s odpady	Nakládání s odpady	Třídění odpadu v případě zájmu Odnášení odpadu	
	Zajištění kontaktu se společenským prostředím	Orientace	Orientace v čase, místě, osobách	Orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období)	Mít informace/podporu (doprovod) při nácviku pohybu mimo domov – mít podporu při hledání bezpečných tras, identifikaci rizikových míst, mít nabídku pomůcek pro usnadnění orientace
				Strukturování dne, týdne	
				Orientace mimo domov (ulice, zahrada, obchod, úřad, pracoviště apod.)	
				Orientace v osobách	
		Komunikace	Komunikace	Dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb, dovednost k navázání kontaktu odpovídajícího věku, situaci atd.	Mít podporu při rozvíjení schopnosti komunikovat – rozšiřovat slovní zásobu, vyjadřovat se způsobem, který je úměrný věku a ve společnosti je obvyklý
				Schopnost alternativní komunikace, kterou lze vyjádřit potřeby a navázat kontakt	
		Společenské kontakty	Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných společenských vztahů	Uskutečnění kontaktu s rodinou nebo blízkými	Mít k dispozici podporu potřebnou k uskutečnění kontaktu s rodinou (např. možnost nadiktovat dopis, získat znalost navazování kontaktu přes Skype), s blízkými lidmi
				Uskutečnění kontaktu s přáteli, sousedy, spolupracovníky	Mít informace o možnostech a způsobech seznamování, podporu/informace při hledání partnera a udržení partnerského vztahu
				Navazování/udržování partnerských vztahů	Mít podporu při navazování sousedským vztahů, kolegiálních vztahů v zaměstnání – mít informace o tom, co je ve společnosti obvyklé, jaká pravidla platí v kontaktech mezi lidmi v práci, v sousedství, ve společnosti,

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky	
Osoba se realizuje v práci/ve smysluplné činnosti Osoba tráví volný čas podle svých přání a potřeb		Využívání běžných veřejných služeb	Využívání veřejných služeb a zapojování do sociálních aktivit odpovídajících věku		mezi partnery	
				Návštěva a orientace v obchodě	Mít informace o spektru veřejných služeb (zejména v místě), o jejich možném využití	
				Výběr a zaplacení zboží		
				Využívání pošty	Mít podporu/doprovod do těchto služeb, podporu při jejich využívání	
				Využívání banky		
				Jednání na obecním úřadu, úřadu práce	Mít informace o tom, jak probíhá jednání na úřadě	
				Navštěvování veřejné knihovny		
				Využívání čistírny, opravny, servisu atd.	Mít podporu při nábídku dovedností nutných k jednání s úřady, mít podporu při jednání s nimi	
				Návštěva sportovišť, bazénu, hřiště		
				Návštěva restaurace, kina, divadla		
		Seberealizace	Vzdělávání	Získání znalostí a dovedností	Návštěva školského nebo jiného vzdělávacího zařízení	Mít podporu při osvojování bezpečné cesty do vzdělávacího zařízení, nebo doprovod
					Zvládání učiva	Mít podporu při zvládání učiva, nebo informace o možnostech podpory z jiných zdrojů (např. dobrovolník)
			Pracovní a jiné uplatnění	Příprava na zaměstnání	Volba pracovního uplatnění	Mít podporu při vlastním rozhodování o nejvhodnějším uplatnění, svých zájmech a přednostech, které lze využít v zaměstnání
					Získání návyků souvisejících s pracovním uplatněním	Mít informace o kontaktech na další služby (poradenské), které se zabývají podporou při výběru a nabídkou zaměstnání
				Vykonávání zaměstnání		Mít podporu při tréninku dovedností/návyků, které je nutné si osvojit před nástupem do zaměstnání
					Hledání pracovního uplatnění	Mít informace o zdrojích, které lze využít při hledání práce
					Doprovod do zaměstnání	Mít podporu/doprovod při osobní návštěvě event. zaměstnavatele
						Mít podporu při cestě do zaměstnání, nebo při tréninku samostatného docházení do zaměstnání

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
		Oblíbené činnosti	Oblíbené činnosti	Plánování volného času Znalost možností Sport Klubové aktivity Rekreace/regenerace Čtení Poslech hudby a mluveného slova Sledování TV, videa, DVD, počítačových her Ruční práce Jiné oblíbené činnosti – např. péče o zvíře	Mít informace/podporu při hledání možností, jak trávit volný čas Mít podporu při docházení do míst, kde je možné trávit volný čas Mít informace o tom, kde je možné si získat/vypůjčit knihy, videokazety, CD atd. Mít informace o tom, jak oblíbené činnosti vykonávat, mít podporu při nácviu těchto činností
Osoba ví, jak pečovat o své zdraví a bezpečí	Péče o zdraví a bezpečí (rizika)	Zdravotní prevence	Znalost opatření pro zajištění bezpečnosti	Přivolání pomoci	Mít k dispozici bezpečnou pomůcku/mít informace o způsobu, jak přivolat pomoc
				Prevence pádu a jiného zranění	Mít dostatek informací o tom, jak omezit rizika pádu a zranění, mít dostatek informací o rizicích vyplývajících z onemocnění, a o způsobech, jak jim předcházet/jak je minimalizovat
				Prevence zdravotních rizik spojených s onemocněním	
				Znalost základů první pomoci	
				Rozpoznání zhoršujícího se zdravotního stavu (např. ataky duševní nemoci)	
					Mít informace o tom, jak poskytnout první pomoc, mít podporu při nácviu poskytnutí první pomoci
				Znalost rizik souvisejících s užíváním návykových látek	Mít podporu při rozpoznávání signálů, které avizují zhoršení zdravotního stavu, mít podporu při hledání preventivních opatření, nebo opatření, která je třeba při zhoršení zdravotního stavu učinit
		Zdraví	Provedení jednoduchého ošetření	Použití leukoplasti, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd.	Mít informace o tom, jak provést drobné ošetření sebe sama
				Zásobování lékárníčky prostředky k základnímu ošetření	Mít podporu při nácviu samostatného jednoduchého ošetření
			Návštěva lékaře a dodržování léčebného režimu	Návštěva lékaře	Mít informace o tom, co je vhodné mít v lékárně/mít podporu při nákupu
				Zajištění potřebných léků	
				Užívání léků v lékařem stanovené době	
				Rehabilitace – např. dodržení doporučení	Mít dostatek informací/podpory k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
				fyzioterapeuta, včetně pravidelného cvičení	Mít podporu při plánování a udržení pravidelných návštěv lékaře, pravidelného užívání léků
				Pití tekutin v dostatečném množství	
				Dodržování diety	
				Zvládání abstinence	
		Zdravá výživa	Znalost zásad zdravé výživy	Zvládání stresu	Mít podporu při sestavování rozpočtu hospodaření s ohledem na hrazení doplatku léků
					Mít podporu při rozpoznávání signálů, které avizují zhoršení zdrav. stavu (např. ataky duševní nemoci), mít podporu při hledání opatření, která je třeba při zhoršení zdrav. stavu učinit
				Znalost potravin, které prospívají/škodí	Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě, mít podporu při výběru vhodných potravin
Osoba ví, jak uplatňovat svá práva, jak předcházet riziku zneužití	Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí	Finanční a majetková oblast	Hospodaření s finančními prostředky	Znalost optimálního množství určitého jídla	
				Znalost potravin v případě diety	
				Rozvržení příjmu tak, aby byly pokryty všechny platby	Mít informace/podporu v hospodaření s finančními prostředky
				Provádění úhrad spojených s bydlením – plyn, elektřina, vodné, poplatek za odpad, nájem	
				Provádění úhrady daně z nemovitosti	
				Provádění úhrady poplatků za telefon	
				Provádění úhrady zdravotního a sociálního pojištění	
				Provádění úhrady – jiné	Mít podporu při jednání s těmito subjekty
			Řešení dluhů, exekucí		Mít informace/podporu při zjišťování, jaké služby je třeba platit v souvislosti s užíváním bytu, co je třeba zařídit, co kam nahlásit
					Mít informace/podporu při uzavírání, či plnění pojistné smlouvy
					Mít informace o rizicích, které z pozdních plateb plynou
			Řešení dluhů, exekucí	Jednání s věřiteli	Mít podporu při odpovědném řešení dluhů, hledání optimálního rozvržení finančních prostředků tak, aby dluhy mohly být
				Přijetí opatření k minimalizaci rizik plynoucích z dluhů (ztráta majetku, bytu apod.)	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
				Jednání s orgánem, který nařídil exekuci	uhrazeny Mít informace o speciálních službách, které se dluhovou problematikou zabývají
			Uzavírání smluv	Uzavření kupní smlouvy (jiné než běžný nákup v obchodě)	Mít informace/podporu při uzavírání smluv
			Nakládání s majetkem	Převedení majetku	Mít informace/kontakty na další subjekty zabývající se touto oblastí (notář, advokátní kancelář, občanská poradna)
				Pronájem nemovitosti (bytu, nebo jeho části, domu, zahrady, chalupy atd.)	
				Darování majetku	
			Využití sociálních dávek a jiných výhod	Uplatnění nároku na nárokové dávky + výhody např. průkaz ZTP	Mít informace/podporu při uplatnění nároku, mít podporu při jednání s příslušnými institucemi
				Požádání o nenárokové dávky	
				Uplatňování práva na pomoc úřadu práce při hledání zaměstnání	
				Uplatnění práva na hmotné zabezpečení ve stáří, v invaliditě (důchod)	
		Základní doklady	Platné osobní doklady	Občanský průkaz, pas, rodný list, průkaz zdravotní pojišťovny atd.	Mít informace o postupu při ztrátě, či ukončení platnosti osobních dokumentů, nebo provedení záznamů změn v nich Mít podporu při jednání na úřadě
		Účast na veřejném životě	Uplatňování občanských a politických práv	Účast na zasedání zastupitelstva	Mít možnosti realizovat politická práva
				Uplatnění práva volit	Mít psychickou podporu při rozhodování, zda a jaká politická práva realizovat
				Uplatnění petičního práva	
				Uplatňování práva být členem politické strany	Mít podporu při výkonu politických práv (návštěva volebního místa, jednání zastupitelstva)
		Ochrana práv	Ochrana před zneužíváním	Obrana práv v oblasti občanských/sousedských vztahů	Mít informace o svých občanských, či sousedských právech, o možném riziku jejich porušení jiným subjektem a způsobu, jak porušení předcházet/jak se mu bránit
				Uplatňování pomoci ombudsmana (proti rozhodnutí orgánu veřejné správy)	
				Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě zneužití, nebo ohrožení zneužitím	Mít informace o možné formě a rizicích zneužívání a způsobu jak se mu bránit
				Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě domácího násilí, nebo ohrožení domácím násilím	Mít kontakty na subjekty, na které se lze obrátit Mít informace o možné formě a rizicích domácího násilí a způsobu, jak se mu bránit

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
					Mít informace o možnosti bránit se proti správním rozhodnutím Mít podporu při formulování podání, nebo mít kontakt na subjekt, který podání vypracuje Mít kontakty na subjekty, na které se lze obrátit
Osoba zajišťuje péči o děti odpovídající jejich věku a zdravotnímu stavu	Posilování rodičovských kompetencí	Péče o děti	Zajištění plnění školních povinností dětí	Docházka do školy	Mít možnost využít informace/podporu při kontaktu se školou, kterou dítě navštěvuje
				Příprava do školy	Mít možnost využít informace/podporu při plnění rodičovských povinností spojených s výchovou dítěte nebo/a docházkou dítěte do školy
				Kontakt se školou	
				Využití navazující služby	
				Doučování	Mít informace o možnosti využít návazných služeb, o kontaktech na ně, mít podporu při jejich návštěvě, event. jednání s nimi (např. pedagogicko-psych. poradna, SVP, SPC, logoped) Mít informace o možných způsobech podpory učení dětí a o tom, kdo je zajišťuje Mít možnost využít službu jako doprovod dítěte do školy, k lékaři atd.
			Zajištění péče o dítě v domácím prostředí	Zajištění odpovídající stravy	Mít informace o potřebách dítěte/podporu při péči o dítě/děti v domácím prostředí, mít informace /kontakty na poradenské subjekty, návazné/speciální služby (např. raná péče)
				Osobní hygiena	
				Zapojení dítěte do chodu domácnosti	
				Péče o malé dítě	
				Zajištění smysluplného trávení volného času dětí	Mít informace o možnostech (klubech, organizacích, službách) trávení volného času dětí
			Udržování dobrého zdravotního stavu dítěte a předcházení rizikům spojeným	Registrace u lékaře, návštěva ordinace	Mít možnost využít informace/kontakty na subjekty, které poskytují odborné poradenství v oblasti péče o zdraví dítěte, v oblasti speciálních pomůcek, mít podporu při návštěvě lékaře s dítětem, či při návštěvě
				Absolvování lékařských vyšetření	
				Identifikace příznaků onemocnění	
				Užívání medikace	
				Dodržování diety	

<i>Výsledná kompetence</i>	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
			s onemocněním/ zdravotním omezením	Schopnost předcházení infekčním onemocněním Prevence zdravotních rizik Využití kompenzačních pomůcek (hole, berle, protézy, brýle, naslouchadla apod.), speciální školy, logopedie	dalších odborných služeb