 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.

**§ 39 - Osobní asistence**

* Osobní asistence se zaměřuje na širokou cílovou skupinu, tj. na osoby se zdravotním postižením (fyzickým, psychickým či mentálním) a na seniory omezené v soběstačnosti z důvodu věku, chronického onemocnění, zdravotního stavu.
* Osobní asistence nabízí podporu v míře potřeb běžného života a zjišťuje potřeby osob minimálně v rozsahu karty služby.
* Služba poskytuje poradenství a odpovídající péči doplňující přirozené zdroje a veřejné služby v rozsahu, který vyplynul ze zjišťování potřeb.
* Osobní asistence je poskytována dle potřeb uživatelů včetně víkendů a svátků.
* Spolupracuje s dalšími odbornými službami a institucemi, včetně sociálního pracovníka na obci.
* Má navázanou spolupráci se zdravotnickými službami, a službami krizového či tísňového volání v případě nenadálé události.
* Podporuje život v přirozeném prostředí a využívání běžně dostupných veřejných služeb, včetně udržení běžných vazeb v komunitě.
* Doplňuje péči neformálních pečujících osob a podporuje je při pochopení potřeb uživatele, pomáhá se zajištěním technických podmínek pro péči v přirozeném prostředí.

| ***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 | 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 |
| Mytí během dne (rukou, obličeje atd.) |
| Večerní hygiena |
| Vysmrkání se |
| Použití intimspreje |
| **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** | Umytí očí |
| Nasazení brýlí |
| Čištění brýlí |
| Aplikace kontaktních čoček a péče o ně |
| **Péče o uši** | Čištění uší |
| Nasazení naslouchadla |
| Čištění naslouchadla |
| Dopomoc při výměně 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 |
| *Osoba pečuje o sebe dle svých potřeb a zvyklostí* | **Zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu** | **Oblékání** | **Oblékání, svlékání** | Volba vhodného oblečení a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení) | 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 |
| Oblékání a svlékání jednotlivých částí oblečení, popř. s využitím vhodných pomůcek |
| **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 | 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 |
| Změna polohy těla na lůžku |
| Manipulování s polohovatelným lůžkem |
| Manipulace s dekou a polštářem |
| Podání věcí ze stolku (pití, kniha, kapesník apod.) |
| **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 | Mít kontrolu nad svými předměty denní potřeby, být respektován v rozhodnutí, jak se s nimi má manipulovat |
| Manipulace se závěsy, žaluziemi, roletami apod. |
| **Pohyb ve vlastním prostoru** | **Pohyb ve vlastní domácnosti** | Bezpečný pohyb po místnosti,  v domácnosti | Mít k dispozici pomůcky/informace/ fyzickou podporu pro bezpečný pohyb ve vlastním prostoru, pro přizpůsobení vlastního prostoru svým potřebám |
| Otevření a zamčení dveří bytu nebo domu, domovní zvonek |
| Zvládání bariér, klik, koberců, prahů, rohů |
| **Pohyb mimo domácnost** | **Chůze** | Chůze po rovině | Mít k dispozici pomůcky/informace/ fyzickou podporu pro bezpečný pohyb mimo domov |
| Chůze po schodech |
| **Pohyb mimo vlastní domácnost** | Pohyb po domě a vyjití z domu |
| Pohyb mimo dům |
| Znalost cesty |
| Zvládání rizikových míst (přechody apod.) |
| *Osoba se stravuje podle svých zvyklostí a potřeb, má zajištěnou stravu* | **Zajištění stravování** | **Zajištění potravin** | **Nákup potravin** | Posouzení, jaké potraviny je potřeba nakoupit | Mít k dispozici informace/slovní nebo, fyzickou podporu při nákupu, uschování potravin a sledování data jejich spotřeby |
| Uchování potravin |
| Sledování data spotřeby |
| **Zajištění dodavatele stravy** | Volba optimálního dodavatele stravy | Mít k dispozici informace důležité pro výběr optimálního dodavatele stravy, nebo veřejného stravování |
| Volba optimálního veřejného stravování – restaurace, jídelny |
| **Příprava a příjem stravy** | **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) |
| **Přijímání stravy** | Napití | 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.) |
| Najedení |
| Porcování stravy |
| *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, technická péče o domácnost** | Umytí nádobí | Mít podporu při péči o domácnost/být respektován ve svých rozhodnutích, jakým způsobem bude domácnost udržována  Mít informace o obsluze spotřebičů, mít podporu při jejich obsluze,  být respektován při volbě tepelné pohody v bytě |
| 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 |
| Větrání |
| Topení včetně zajištění topiva |
| Obsluha karmy, radiátorů, či jiných spotřebičů pro zajištění tepla a teplé vody |
| Třídění odpadu – v případě zájmu |
| Odnášení odpadu |
| **Obsluha domácích spotřebičů** | Obsluha pračky, trouby, lednice, mikrovlnné trouby atd. |
| **Péče o oblečení a boty** | Praní prádla | Mít podporu při péči o oblečení a obutí/ být respektován ve svých rozhodnutích, jakým způsobem budou ošacení či obuv udržovány  Mít podporu při péči o lůžko/být respektován v rozhodnutí, jak pečovat o lůžko |
| Přepírání drobného prádla |
| Sušení prádla |
| Žehlení prádla |
| Uložení prádla |
| Drobné opravy prádla |
| Čištění bot |
| **Péče o lůžko** | Stlaní |
| Převlékání lůžkovin |
| *Osoba je v kontaktu se společenským prostředím podle svých potřeb a přání* | **Zajištění kontaktu se společenským prostředím** | **Orientace** | **Orientace v  místě, čase, osobách** | Orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období) | 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 |
| Orientace ve vlastní domácnosti (nalezení WC, kuchyně apod.) |
| Orientace mimo domov (ulice, zahrada, obchod apod.) |
| Orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů apod.) |
| **Společenské kontakty** | **Navazování a udržování přátelských, sousedských, sexuálních a jiných vztahů** | Kontakt s rodinou nebo blízkými | Mít možnost využít podporu potřebnou k navázání a udržování společenských kontaktů se znalostí a s respektem k danému omezení |
| Navazování/udržování partnerských vztahů |
| Kontakt s přáteli, sousedy, spolupracovníky, kolegy |
| **Komunikace** | **Schopnost srozumitelně se vyjádřit** | Dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb a navázání kontaktu | Mít podporu při rozvíjení schopnosti komunikovat – rozšiřovat slovní zásobu, vyjadřovat se způsobem, který je úměrný věku a ve společnosti obvyklý  Mít podporu při nácviku a rozvíjení optimální formy alternativní komunikace |
| Schopnost alternativní komunikace, kterou lze vyjádřit potřeby a navázat kontakt |
| **Využívání běžných veřejných služeb** | **Využívání běžných veřejných služeb** | Využívání pošty | Mít možnost s event. fyzickou podporou dál 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) |
| 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 |
| *Osoba se realizuje v práci/ve smysluplné činnosti  Osoba tráví volný čas podle svých přání a potřeb* | **Seberealizace** | **Vzdělávání** | **Získání znalostí a dovedností** | Doprovod do školského nebo jiného vzdělávacího zařízení | Mít možnost využít fyzickou podporu při návštěvě vzdělávacího zařízení  Mít možnost využít podporu při organizaci studia, plánování splnění studijních povinností |
| Podpora při zvládání nároků vzdělávání, asistence |
| **Pracovní uplatnění** | **Příprava na zaměstnání** | Volba pracovního uplatnění a příprava na něj | Mít informace o možnostech pracovního uplatnění, subjektech zaměřených na pomoc při volbě povolání  Mít informace/podporu při přípravě na pracovní uplatnění (možnost návštěvy cvičného pracoviště, možnost informativní návštěvy možného pracoviště, podpora v nalezení motivace k práci)  Mít možnost využít informace/podpory při hledání pracovního uplatnění, podpory při zajištění podmínek pro podnikání, např. živnostenský list  Mít možnost využít informace o možné dobrovolnické činnosti/využít podpory při výkonu dobrovolnické činnosti |
| Hledání pracovního uplatnění, dobrovolnická činnost |
| **Zaměstnání** | Uplatňování práva na pomoc úřadu práce při hledání zaměstnání | Mít možnost využít informace/podporu při návštěvě úřadu práce, nebo při jednání na úřadu práce (práva podle zákona o zaměstnanosti) Mít informace/fyzickou podporu při docházení/dojíždění do zaměstnání (např. nácvik dojíždění, informace o optimálních spojích) |
| Docházka do zaměstnání |
| **Oblíbené činnosti** | **Oblíbené činnosti** | Znalost možností a umění naplánovat oblíbené činnosti  Čtení  Poslech hudby a mluveného slova  Sledování TV, videa, DVD  Používání internetu  Ruční práce, výtvarné činnosti  Uspokojení duchovních potřeb – návštěva kostela, farního společenství  Sportovní aktivity  Jiné oblíbené činnosti – např. péče o zvíře, sběratelství | Mít informace/mít fyzickou podporu při realizaci oblíbených činností  Mít podporu při rozhodování, jak příjemně strávit čas  Mít informace o možnostech sportovního využití, o možnosti návštěv klubů, společenských akcí |
| *Osoba ví, jak pečovat o své zdraví a bezpečí* | **Péče o zdraví a bezpečí (rizika)** | **Zajištění bezpečí** | **Opatření pro zajištění bezpečí** | Přivolání pomoci | Mít k dispozici pomůcku např. mobilní telefon/mít informace o způsobu, jak přivolat pomoc  Mít dostatek informací o tom, jak omezit rizika pádu a zranění  Mít podporu při hledání a využívání kompenzačních a jiných pomůcek  Mít podporu při rozpoznávání signálů, které avizují zhoršení zdravotního stavu, mít podporu při hledání preventivních opatření, nebo opatření, která je třeba při zhoršení zdrav. stavu učinit |
| Prevence pádu a zdravotních rizik spojených s onemocněním |
| Využívání pomůcek, které zvýší bezpečí/omezí rizika pádu, nebo rizika spojená s onemocněním |
| **Zdraví** | **Provedení jednoduchého ošetření v rámci první pomoci** | Použití leukoplasti, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd. | Mít informace o postupech drobného ošetření  Mít podporu/informace o tom, co je třeba k drobnému ošetření  Mít dostatek informací k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu |
| Zásobování lékárničky prostředky k základnímu ošetření |
| **Dodržování léčebného režimu** | Zajištění potřebných léků |
| Dopomoc při užívání léků v lékařem stanovené době |
| Dohled při dodržení doporučení fyzioterapeuta, včetně podpůrného cvičení |
| Pití tekutin v dostatečném množství |
| Dohled nad dodržováním diety |
| 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 | Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě |
| Znalost optimálního množství určitého jídla |
| *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** | Rozvržení příjmu tak, aby byly pokryty všechny platby | Mít možnost využít informace/podporu při rozvržení příjmu a provádění úhrad (např. podpory při vytváření přehledu plateb a termínů splatnosti) |
| Provádění úhrad spojených  s bydlením |
| Provádění úhrady daně z nemovitosti |
| Provádění úhrady poplatků za telefon |
| Provádění úhrady zdravotního a sociálního pojištění |
| Provádění úhrady – jiné |
| **Řešení dluhů a exekucí** | Jednání s věřiteli | 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 |
| Přijetí opatření k minimalizaci rizik plynoucích z dluhů (ztráta majetku, bytu apod.) |
| Jednání s orgánem, který nařídil exekuci |
| **Uzavírání smluv** | Uzavření smlouvy o nájmu | Mít informace/podporu při uzavírání smluv  Mít informace/kontakty na subjekty zabývající se touto oblastí (notář, advokátní kancelář, občanská poradna) |
| Uzavření kupní smlouvy (jiné než běžný nákup v obchodě) |
| **Nakládání s majetkem** | Převedení majetku | Mít možnost využít informace o subjektech zabývajících se poradenstvím, realizací převodů, pronájmů nemovitostí  Mít podporu při návštěvě, event. jednání s těmito subjekty  Mít možnost využít informace o podmínkách nároku na sociální dávky a výhody, o podmínkách nároku na důchod  Mít možnost využít podpory při návštěvě přísl. institucí, event. při jednáních s nimi |
| 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) |
| **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 občanských a politických práv** | Účast na zasedání zastupitelstva | Mít možnost využít informace, event. podporu, při uplatnění politických práv, mít podporu při návštěvě přísl. míst, nebo při vypracování písemných podání |
| Uplatnění práva volit |
| Uplatnění petičního práva |
| Uplatňování práva být členem politické strany |
| **Ochrana práv** | **Ochrana před zneužíváním** | Ochrana práv v oblasti sousedských, či občanských vztahů | 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  Mít informace o možné formě a rizicích zneužívání a způsobu, jak se mu bránit  Mít informace o subjektech, které se ochranou před zneužíváním zabývají  Mít informace/kontakty na subjekty, které se zabývají pomocí v případě domácího násilí |
| 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 |
| *Osoba zajišťuje péči o děti odpovídající věku a zdravotnímu stavu* | **Podpora rodičovských kompetencí** | **Péče o děti** | **Zabezpečení plnění povinností dětí spojených se vzděláváním** | Docházka do vzdělávacích zařízení | 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 |
| Příprava do školy |
| Kontakt se vzdělávacím zařízením |
| Využití navazujících služeb |
| **Zajištění péče o dítě v domácím prostředí** | Zajištění odpovídající stravy | 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 |
| Osobní hygiena dítěte |
| Péče o malé dítě |
| Zajištění smysluplného trávení volného času dětí |
|  | **Specifická potřeba služby** | **Úkony po úmrtí klienta** |  | Administrativní úkony (odhlášení důchodu apod.) |  |