



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.

### **§ 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<br>Mytí během dne (rukou, obličeje atd.)<br>Večerní hygiena<br>Vysmrkání se<br>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                 | Umytí 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                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                            | Zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu | Oblékání                   | Oblékání, svlékání         | Volba vhodného oblečení a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení)<br>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                                                  |
|                                                            |                                             |                            | Obouvání, zouvání          | Volba vhodné obuvi s ohledem na počasí, příležitost a                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                            |                                             |                            |                            |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |

| Výsledná kompetence                                                                                                                                          | Oblast potřeb    | Téma                       | Potřeba uživatele                                                    | Co daná potřeba např. zahrnuje                                                 | Vysvětlivky                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Osoba pečuje o sebe dle svých potřeb a zvyklostí                                                                                                             |                  |                            |                                                                      | celkový vzhled                                                                 | svého vzhledu                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                              |                  |                            |                                                                      | 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<br><br>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                                                     |
|                                                                                                                                                              |                  |                            |                                                                      | 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                                                                 | Být respektován v rozhodování o způsobu podpory                                                                                               |
|                                                                                                                                                              |                  |                            |                                                                      | Ulehnutí na lůžko                                                              |                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                              |                  |                            |                                                                      | Přesun na vozík a na lůžko                                                     |                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                              |                  |                            | Stání a sezení                                                       | Stoupnutí si                                                                   | Mít podporu při vyhledání a používání pomůcek                                                                                                 |
|                                                                                                                                                              |                  |                            |                                                                      | 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.)                                      |                                                                                                                                               |

| Výsledná kompetence                                                    | Oblast potřeb        | Téma                     | Potřeba uživatele           | Co daná potřeba např. zahrnuje                                                                                   | Vysvětlivky                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>Mít vždy jídlo připravené tak, aby nebylo obtížné ho sníst<br>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                              | Péče o domácnost     | Domácnost                | Úklid a údržba domácnosti   | Umytí nádobí                                                                                                     | Mít podporu při péči o domácnost/být respektován ve svých rozhodnutích, jakým způsobem bude domácnost udržována                                                                                                                                                        |
|                                                                        |                      |                          |                             | 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                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                        |                      |                          | Obsluha domácích spotřebičů | Obsluha pračky, trouby, lednice, mikrovlnné trouby atd.                                                          | Mít podporu při péči o oblečení a obutí/ být respektován ve svých rozhodnutích, jakým způsobem budou ošacení či obuv udržovány                                                                                                                                         |
|                                                                        |                      |                          | Péče o oblečení a boty      | Praní prádla                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                        |                      |                          |                             | Přepírání drobného prádla                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                        |                      |                          |                             | Sušení prádla                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                        |                      |                          |                             | Žehlení prádla                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                        |                      |                          |                             | Uložení prádla                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                        |                      |                          |                             | Drobné opravy prádla                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Výsledná kompetence                                                                   | Oblast potřeb                                 | Téma                               | Potřeba uživatele                                               | Co daná potřeba např. zahrnuje                                                   | Vysvětlivky                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| potřeb a zvyklostí/má zajištěnou péči o svou domácnost podle svých potřeb a zvyklostí |                                               |                                    | Péče o lůžko                                                    | Čištění bot                                                                      | Mít podporu při péči o lůžko/být respektován v rozhodnutí, jak pečovat o lůžko                                                                     |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | Stlaní                                                                           |                                                                                                                                                    |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | Převlékání lůžkovin                                                              |                                                                                                                                                    |
|                                                                                       |                                               | Technická péče o domácnost         | Udržení tepelné pohody v bytě nebo domě                         | Větrání                                                                          | Mít informace o obsluze spotřebičů, mít podporu při jejich obsluze, být respektován při volbě tepelné pohody v bytě                                |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | Topení včetně zajištění topiva                                                   |                                                                                                                                                    |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | Obsluha karmy, radiátorů, či jiných spotřebičů pro zajištění tepla a teplé vody  |                                                                                                                                                    |
|                                                                                       |                                               |                                    | Nakládání s odpady                                              | Třídění odpadu – v případě zájmu                                                 |                                                                                                                                                    |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | Odnášení odpadu                                                                  |                                                                                                                                                    |
| 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                                                                                  |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | Orientace ve vlastní domácnosti (nalezení WC, kuchyně apod.)                     |                                                                                                                                                    |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | Orientace mimo domov (ulice, zahrada, obchod apod.)                              | Mít k dispozici nabídku pomůcek/informací, které orientaci usnadní                                                                                 |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | Orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů apod.)        | Mít podporu při snížené orientaci v osobách                                                                                                        |
|                                                                                       |                                               | Společenské kontakty               | Navazování a udržování přátelských, sousedských 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 |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | 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                                                                                 |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | Využívání banky                                                                  |                                                                                                                                                    |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | Navštěvování obecního úřadu, úřadu práce                                         |                                                                                                                                                    |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | Navštěvování klubů, např. zájmových, knihovny                                    |                                                                                                                                                    |
|                                                                                       |                                               |                                    |                                                                 | Návštěva čistírny, opravy, servisu atd.                                          |                                                                                                                                                    |

| Výsledná kompetence                                                                                                            | Oblast potřeb | Téma               | Potřeba uživatele             | Co daná potřeba např. zahrnuje                                | Vysvětlivky                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                |               |                    |                               | Návštěva restaurace, kina, divadla                            | Mít informace o těchto službách a jejich možném využití<br><br>Mít informace o dalších subjektech, které mohou zprostředkovat návštěvu sociálních aktivit (poradenství – kontakty na dobrovolnické a jiné subjekty) |
|                                                                                                                                |               |                    |                               | Nakupování v obchodech (orientace, výběr a zaplacení zboží)   |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                |               |                    |                               | Využití kadeřnictví, pedikúry, manikúry                       |                                                                                                                                                                                                                     |
| <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       | Mít možnost využít fyzickou podporu při návštěvě vzdělávacího zařízení                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                |               |                    |                               | Podpora při zvládání nároků vzdělávání                        | Mít možnost využít podporu při organizaci studia, plánování splnění studijních povinností                                                                                                                           |
|                                                                                                                                |               | 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                                                                                                                  |
|                                                                                                                                |               |                    |                               | Hledání pracovního uplatnění, dobrovolnická činnost           | 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/podporu 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                                                                                                        |
|                                                                                                                                |               | 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)                                                                                 |
|                                                                                                                                |               |                    |                               | Docházka do zaměstnání                                        |                                                                                                                                                                                                                     |

| Výsledná kompetence                          | Oblast potřeb                    | Téma              | Potřeba uživatele               | Co daná potřeba např. zahrnuje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vysvětlivky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                                  |                   |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mít informace/fyzickou podporu při docházení/dojíždění do zaměstnání (např. nácvik dojíždění, informace o optimálních spojích)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                              |                                  | Oblíbené činnosti | Oblíbené činnosti               | Znalost možností a umění naplánovat oblíbené činnosti<br>Čtení<br>Poslech hudby a mluveného slova<br>Sledování TV, videa, DVD<br>Používání internetu<br>Ruční práce, výtvarné činnosti<br>Uspokojení duchovních potřeb – návštěva kostela, farního společenství<br>Sportovní aktivity<br>Jiné oblíbené činnosti – např. péče o zvíře, sběratelství | Mít informace/mít fyzickou podporu při realizaci oblíbených činností<br><br>Mít podporu při rozhodování, jak příjemně strávit čas<br><br>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<br><br>Mít dostatek informací o tom, jak omezit rizika pádu a zranění<br><br>Mít podporu při hledání a využívání kompenzačních a jiných pomůcek<br><br>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 |
|                                              |                                  |                   |                                 | 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 | Použití leukoplastu, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mít informace o postupech drobného ošetření<br><br>Mít podporu/informace o tom, co je třeba k drobnému ošetření                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              |                                  |                   |                                 | Zásobování lékárníčky prostředky k základnímu ošetření                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              |                                  |                   | Dodržování léčebného režimu     | Zajištění potřebných léků                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mít dostatek informací k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                              |                                  |                   |                                 | Užívání léků v lékařem stanovené době                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              |                                  |                   |                                 | Rehabilitace – např. dodržení doporučení fyzioterapeuta, včetně pravidelného cvičení                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              |                                  |                   |                                 | Pití tekutin v dostatečném množství                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              |                                  |                   |                                 | Dodržování diety                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                              |                                  |                   |                                 | Absolvování lékařských vyšetření                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Výsledná kompetence                                                | Oblast potřeb                                                           | Téma                        | Potřeba uživatele                   | Co daná potřeba např. zahrnuje                                                        | Vysvětlivky                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                         | Zdravá výživa               | Znalost zásad zdravé výživy         | Prevence zdravotních rizik                                                            | Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě                                                                                           |
|                                                                    |                                                                         |                             |                                     | Využití kompenzačních pomůcek (hole, berle, protézy, brýle, naslouchadla, apod.)      |                                                                                                                                                |
| 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 potravin, které prospívají/ škodí                                             | Mít možnost využít informace/podporu při rozvržení příjmu a provádění úhrad (např. podpory při vytváření přehledu plateb a termínů splatnosti) |
|                                                                    |                                                                         |                             |                                     | Znalost optimálního množství určitého jídla                                           |                                                                                                                                                |
|                                                                    |                                                                         |                             |                                     | Rozvržení příjmu tak, aby byly pokryty všechny platby                                 |                                                                                                                                                |
|                                                                    |                                                                         |                             |                                     | Provádění úhrad spojených s bydlením                                                  |                                                                                                                                                |
|                                                                    |                                                                         |                             |                                     | Provádění úhrady daně z nemovitosti                                                   |                                                                                                                                                |
|                                                                    |                                                                         |                             |                                     | Provádění úhrady poplatků za telefon                                                  |                                                                                                                                                |
|                                                                    |                                                                         |                             | Řešení dluhů a exekucí              | Provádění úhrady zdravotního a sociálního pojištění                                   | Mít podporu při odpovědném řešení dluhů, hledání optimálního rozvržení finančních prostředků tak, aby dluhy mohly být uhrazeny                 |
|                                                                    |                                                                         |                             |                                     | Provádění úhrady – jiné                                                               |                                                                                                                                                |
|                                                                    |                                                                         |                             |                                     | Jednání s věřiteli                                                                    |                                                                                                                                                |
|                                                                    |                                                                         |                             | Uzavírání smluv                     | Přijetí opatření k minimalizaci rizik plynoucích z dluhů (ztráta majetku, bytu apod.) | Mít informace o speciálních službách, které se dluhovou problematikou zabývají                                                                 |
|                                                                    |                                                                         |                             |                                     | Jednání s orgánem, který nařídil exekuci                                              |                                                                                                                                                |
|                                                                    |                                                                         |                             | Nakládání s majetkem                | Uzavření smlouvy o nájmu                                                              | Mít informace/podporu při uzavírání smluv                                                                                                      |
|                                                                    |                                                                         |                             |                                     | 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                                |
|                                                                    |                                                                         |                             |                                     | 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 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                                                          |



| Výsledná kompetence                                               | Oblast potřeb                   | Téma                     | Potřeba uživatele                           | Co daná potřeba např. zahrnuje                                                                   | Vysvětlivky                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |                                 | 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                                                                 | 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                                                                                   |
|                                                                   |                                 |                          |                                             | 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 školních povinností dětí | Docházka do školy                                                                                | Mít možnost využít informace/podpory při kontaktu se školou, kterou dítě navštěvuje                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                   |                                 |                          |                                             | Příprava do školy                                                                                | Mít možnost využít informace/podpory při plnění rodičovských povinností spojených s docházkou dítěte do školy                                                                                                                                                                               |
|                                                                   |                                 |                          |                                             | Kontakt se školou<br>Využití navazujících služeb                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                   |                                 |                          |                                             | Doučování                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                   |                                 |                          |                                             |                                                                                                  | 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)<br><br>Mít informace o možných způsobech podpory učení dětí (doučování) a o tom, kdo je zajišťuje |

| <b>Výsledná kompetence</b> | <b>Oblast potřeb</b> | <b>Téma</b> | <b>Potřeba uživatele</b>                         | <b>Co daná potřeba např. zahrnuje</b>            | <b>Vysvětlivky</b>                                                                                                                               |
|----------------------------|----------------------|-------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                      |             | <b>Zajištění péče o dítě v domácím prostředí</b> | 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) |
|                            |                      |             |                                                  | Osobní hygiena dítěte                            |                                                                                                                                                  |
|                            |                      |             |                                                  | Péče o malé dítě                                 |                                                                                                                                                  |
|                            |                      |             |                                                  | Zajištění smysluplného trávení volného času dětí | Mít možnost využít informace o možnostech trávení volného času pro děti                                                                          |