



CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ

| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba zahrnuje | Vysvětlivky |
|--|---|---------------------------------|---|--|---|
| <i>Osoba pečuje o svou hygienu podle svých potřeb a zvyklostí</i> | Osobní hygiena | Osobní hygiena | Běžná hygiena | Možnost provést všechny úkony osobní hygieny a péče o tělo | Upevnit hygienické návyky Mít možnost udržovat osobní hygienu s odpovídající podporou (připomenutí, dohled, fyzická dopomoc) |
| <i>Osoba o sebe pečuje podle svých potřeb a zvyklostí</i> | Zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu | Oblékání | Oblékání, svlékání | Volba vhodného oblečení a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení) | Mít možnost nadále udržovat s fyzickou podporou, nebo dohledem (nebo s oběma typy podpory) svůj styl v oblékání a celkové úpravě vzhledu, být respektován při volbě svého vzhledu |
| | | | Obouvání, zouvání | Volba vhodné obuvi s ohledem na počasí, příležitost a celkový vzhled Nazouvání a zouvání obuvi, popř. s využitím vhodných pomůcek | |
| | | | Celková úprava vzhledu | Líčení/odlíčení 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 | |
| <i>Osoba se pohybuje podle svých potřeb a zvyklostí</i> <i>Osoba kontroluje prostor kolem sebe, je v optimální poloze s ohledem na své potřeby a zdravotní stav</i> | Samostatný pohyb | Změna polohy | Vstávání a uléhání na lůžko | Vstání z lůžka Ulehnutí na lůžko Přesun na vozík a na lůžko | Mít informace o pomůckách/postupech, které usnadňují pohyb, změnu polohy na lůžku, vstávání z lůžka |
| <i>Osoba se stravuje podle svých zvyklostí a potřeb, má zajištěnou stravu</i> | Zajištění stravování | Příprava a příjem stravy | Nákup surovin | Posouzení, jaké potraviny je potřeba nakoupit Uchování potravin Sledování data spotřeby | Mít k dispozici informace/slovní nebo fyzickou podporu při nákupu a uchování potravin a sledování data jejich spotřeby |

| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba zahrnuje | Vysvětlivky |
|---|----------------------|---------------------------|------------------------------|---|--|
| Osoba se stravuje podle svých zvyklostí a potřeb, má zajištěnou stravu | Zajištění stravování | Příprava a příjem stravy | Zajištění dodavatele stravy | Využití veřejného stravování, objednání dovážky jídla do bytu | Mít k dispozici informace důležité pro výběr optimálního dodavatele stravy, nebo podniku veřejného stravování, restaurace |
| | | | Nápoje | Příprava teplých nápojů | Mít k dispozici informace/podporu při přípravě jídla, nápojů, při nácviu samostatného vaření |
| | | | Strava | Příprava a vaření jídla | Mít podporu při výběru potravin z hlediska zdravé výživy, pestrosti jídelníčku, hospodárnosti a účelnosti nákupu potravin |
| | | | Přijímání stravy | Podání jídla na talíř (servírování) Najedení Napití | Mít informace o tom, jaké pomůcky mohou usnadnit konzumaci jídla, pití Mít informace o tom, jak jídlo upravit, aby je osoba mohla dobře konzumovat |
| Osoba pečuje o svou domácnost podle svých potřeb a zvyklostí/má zajištěnou péči o svou domácnost podle svých potřeb a zvyklostí | Péče o domácnost | Zařízení bytu | Příprava bytu na nastěhování | Úklid bytu před nastěhováním | Mít podporu při přípravě bytu na nastěhování – úklid prostor, instalace pevných doplňků (např. madla) |
| | | | Vybavení bytu | Nákup nábytku, doplňků, spotřebičů | Mít podporu při výběru vybavení domácnosti a jeho nákupu |
| | | Úklid a údržba domácnosti | Úklid a údržba domácnosti | Umytí nádobí Uložení věcí Úklid lednice a mrazničky Běžné udržení pořádku – dávání věcí na své místo Setření prachu Údržba podlahových ploch Uklizení koupelny a wc Udržení vnitřního pořádku ve skříních a v kuchyni Rozpoznání, jaké čisticí prostředky či vybavení jsou třeba do domácnosti koupit, a schopnost tyto prostředky použít Péče o květiny – zalévání, přesazování Drobné opravy v domácnosti | Mít informace, event. podporu, při péči o domácnost, být podporován v údržbě a péči o domácnost tak, jak je to obvyklé Mít informace/podporu při rozhodování, jak zajistit péči o domácnost vzhledem k vlastním finančním prostředkům Být respektován ve svých rozhodnutích, jakým způsobem bude domácnost zařízena, udržována |

| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba zahrnuje | Vysvětlivky |
|---|-----------------------------|---|--|--|--|
| Osoba pečuje o svou domácnost podle svých potřeb a zvyklostí/má zajištěnou péči o svou domácnost podle svých potřeb a zvyklostí | Péče o domácnost | Úklid a údržba domácnosti | Péče o lůžko | Stlaní Převlékání lůžkovin | |
| | | Péče o oblečení, boty | Péče o prádlo, oblečení a boty | Praní prádla Přepírání drobného prádla Sušení prádla Žehlení prádla Uložení prádla Drobné opravy prádla Čištění bot | Mít k dispozici informace/podporu při péči o oblečení, obuv Být respektován ve svém rozhodnutí Mít informace o službách, které péči o prádlo, oblečení mohou zajistit, a podporu při výběru služby |
| | | Udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů | Udržení tepelné pohody v bytě nebo domě | Větrání Topení včetně zajištění topiva Obsluha karmy, radiátorů, či jiných spotřebičů pro zajištění tepla a teplé vody | Mít možnost ovlivňovat tepelnou pohodu ve vlastním prostoru, rozhodovat o ní |
| | | | Obsluha domácích spotřebičů | Obsluha pračky, trouby, lednice, mikrovlnné trouby atd. | Mít možnost využít podporu při nácvičku obsluhy domácích spotřebičů Mít možnost využít pomůcek, které usnadní samostatnou obsluhu domácích spotřebičů (např. jednoduché či grafické návody, vyznačení na spotřebičích atd.) |
| | | Nakládání s odpady | Nakládání s odpady | Třídění odpadu – v případě zájmu Odnášení odpadu | |
| Zajištění kontaktu se společenským prostředím | Společenské kontakty | Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných vztahů | Uskutečnění kontaktu s rodinou nebo blízkými Uskutečnění kontaktu s přáteli, sousedy, spolupracovníky Navazování/udržování partnerských vztahů | Mít k dispozici podporu potřebnou k uskutečnění kontaktu s rodinou (např. – možnost nadiktovat dopis, získat znalost navazování kontaktu přes Skype), blízkými lidmi Mít informace o možnostech a způsobech seznamování, podporu/informace při hledání partnera a udržení partnerského vztahu | |

| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba zahrnuje | Vysvětlivky |
|--|---------------|---|---|--|---|
| Zajištění kontaktu se společenským prostředím | | Společenské kontakty | Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných vztahů | | <p>Mít podporu při navazování sousedských vztahů, kolegiálních vztahů v zaměstnání – mít informace o tom, co je ve společnosti obvyklé, jaká pravidla platí v kontaktech mezi lidmi v práci, v sousedství, ve společnosti, mezi partnery</p> <p>Mít informace o sexuálním životě v partnerských vztazích, o bezpečném sexu, mít informace o odborných službách (např. sexuologické poradny)</p> |
| | | Komunikace | Komunikace | Dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb, dovednost navázání kontaktu odpovídajícího věku, situaci atd. Schopnost alternativní komunikace, kterou lze vyjádřit potřeby a navázat kontakt | <p>Mít podporu při rozvíjení schopnosti komunikovat – rozšiřovat slovní zásobu, vyjadřovat se způsobem, který je úměrný věku a ve společnosti obvyklý</p> <p>Mít podporu při nácviu a rozvíjení optimální formy alternativní komunikace</p> |
| | | Orientace | Orientace v čase, místě, osobách | Orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období) Orientace mimo domov (ulice, zahrada, obchod, úřad, pracoviště apod.) Orientace v osobách Strukturovaný den, týden | <p>Mít možnost využít odbornou podporu (fyzickou, slovní) při event. oslabení orientace</p> <p>Mít k dispozici nabídku pomůcek/ informací, které orientaci usnadní (např. pomůcky AAK – kompenzace mentálního handicapu, autismu.)</p> |
| | | Využívání běžných veřejných služeb | Využívání veřejných služeb a zapojování do sociálních aktivit odpovídajícího věku | Návštěva a orientace v obchodě (výběr a zaplacení zboží) Využívání pošty Využívání banky Jednání na obecním úřadu, úřadu práce Navštěvování veřejné knihovny Využívání čistírny, opravny, servisu atd. Návštěva restaurace, kina, divadla Návštěva sportovišť, bazénu, hřiště | <p>Mít možnost s event. fyzickou podporou dále využívat veřejné služby, mít informace o těchto službách a jejich možném využití</p> <p>Mít informace o dalších subjektech, které mohou zprostředkovat návštěvu sociálních aktivit (poradenství – kontakty na dobrovolnické a jiné subjekty)</p> |

| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba zahrnuje | Vysvětlivky |
|----------------------|---------------|----------------------------------|---------------------------------|---|--|
| Seberealizace | | Vzdělávání | Získávání znalostí a dovedností | Doprovod do školského nebo jiného vzdělávacího zařízení Zvládání nároků vzdělávání Udržení a rozvíjení získaných znalostí | Mít podporu při osvojování bezpečné cesty do vzdělávacího zařízení, nebo doprovod Mít podporu při zvládnutí učiva, nebo informace o možnostech podpory z jiných zdrojů (např. dobrovolník) |
| | | Pracovní a jiné uplatnění | Přípravy na zaměstnání | Volba pracovního uplatnění Získání návyků souvisejících s pracovním uplatněním | Mít podporu při vlastním rozhodování o nejvhodnějším uplatnění o svých zájmech a přednostech, které lze využít v zaměstnání Mít informace o kontaktech na další služby (poradenské), které se zabývají podporou při výběru a nabídkou zaměstnání Mít podporu při tréninku dovedností/návyků, které je nutné si osvojit před nástupem do zaměstnání |
| | | | Vykonávání zaměstnání | Hledání pracovního uplatnění Doprovod do zaměstnání | Mít informace o zdrojích, které lze využít při hledání práce Mít podporu/doprovod při osobní návštěvě event. zaměstnavatele Mít podporu při cestě do zaměstnání, nebo při tréninku samostatného docházení do zaměstnání |
| | | Volný čas | Vykonávání oblíbených činností | Plánování volného času Znalost možností Sport Klubové aktivity Rekreace/regenerace Čtení Poslech hudby a mluveného slova Sledování TV, videa, DVD, počítačových her Ruční práce Uspokojení duchovních potřeb (např. návštěva kostela, farního společenství) Jiné oblíbené činnosti – např. péče o zvíře | Mít informace/podporu při hledání možností, jak trávit volný čas. Mít podporu při docházení do míst, kde je možné trávit volný čas Mít informace o tom, kde je možné si získat/vypůjčit/knihy, videokazety, CD atd. Mít informace o tom, jak oblíbené činnosti vykonávat, mít podporu při nácviku těchto činností |

| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba zahrnuje | Vysvětlivky |
|---------------------|--|---|--|---|---|
| | Péče o zdraví a bezpečí (rizika) | Zdraví | Provedení jednoduchého ošetření | Použití leukoplasti, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd. | Mít informace o tom, jak provést drobné ošetření sebe sama Mít podporu při nácviu samostatného jednoduchého ošetření |
| | | | | Zásobování lékárníčky prostředky k základnímu ošetření | Mít informace o tom, co je vhodné mít v lékárníčce/mít podporu při nákupu |
| | | Návštěva lékaře a dodržování léčebného režimu | Návštěva lékaře Zajištění potřebných léků Užívání léků v lékařem stanovené době Rehabilitace – např. dodržení doporučení fyzioterapeuta, včetně pravidelného cvičení Pití tekutin v dostatečném množství Dodržování diety Zvládání abstinence Zvládání stresu | Mít dostatek informací/podpory k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu Být respektován ve svých rozhodnutích Mít podporu při plánování a udržení pravidelných návštěv lékaře/pravidelného užívání léků Mít podporu při sestavování rozpočtu hospodaření s ohledem na hrazení doplatku léků Mít podporu při rozpoznávání signálů, které avizují zhoršení zdrav. stavu (např. ataky duševní nemoci), mít podporu při hledání opatření, která je třeba při zhoršení zdrav. stavu učinit | |
| Zdravotní prevence | Znalost opatření pro zajištění bezpečnosti | Přivolání pomoci Prevence pádu a jiného zranění Prevence zdravotních rizik spojených s onemocněním (např. alergie, epilepsie, hypertenze, arytmie, diabetes) Znalost základů první pomoci Rozpoznání zhoršujícího se zdravotního stavu Znalost rizik souvisejících s užíváním návykových látek | Mít k dispozici bezpečnou pomůcku/mít informace o způsobu, jak přivolat pomoc Mít dostatek informací o tom, jak omezit rizika pádu a zranění, mít dostatek informací o rizicích vyplývajících z onemocnění a o způsobech, jak jim předcházet/jak je minimalizovat | | |

| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba zahrnuje | Vysvětlivky |
|---------------------|--|------------------------------------|--|---|---|
| | Péče o zdraví a bezpečí (rizika) | Zdravotní prevence | Znalost opatření pro zajištění bezpečnosti | | Mít informace o tom, jak poskytnout první pomoc, mít podporu při nácviku poskytnutí první pomoci Mít informace o rizicích vyplývajících z užívání alkoholu nebo jiných návykových |
| | | Zdravá výživa | Znalost zásad zdravé výživy | Znalost potravin, které prospívají/škodí Znalost optimálního množství určitého jídla, znalost důležitosti pestré stravy Znalost potravin v případě diety | Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě, mít podporu při výběru vhodných potravin |
| | Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí | Finanční a majetková oblast | Hospodaření s finančními prostředky | Rozvržení příjmu tak, aby byly pokryty všechny platby Provádění úhrad spojených s bydlením, tj. sociální službou Provádění úhrady daně z nemovitosti Provádění úhrady poplatků za telefon Provádění úhrady – jiné | Mít informace/podporu v hospodaření s finančními prostředky Mít informace o dalších subjektech, které poskytují specializované poradenství Mít podporu při jednání s těmito subjekty Mít informace/podporu při zjišťování, jaké služby je třeba platit v souvislosti s užíváním bytu, co je třeba zařídit, co kam nahlásit Mít informace/podporu při uzavírání či plnění pojistné smlouvy Mít informace o rizicích, která z pozdních plateb plynou |
| | | | Řešení dluhů, exekucí | Jednání s věřiteli Přijetí opatření k minimalizaci rizik plynoucích z dluhů (ztráta majetku, bytu apod.) Jednání s orgánem, který nařídil exekuci | Mít informace o speciálních službách, které se dluhovou problematikou zabývají Mít informace o rizicích o průběhu exekuce Mít informace o službách, které se touto oblastí zabývají, mít podporu při jednání |

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

| Výsledná kompetence | Oblast potřeb | Téma | Potřeba uživatele | Co daná potřeba zahrnuje | Vysvětlivky |
|---------------------|---|----------------------------|---------------------------------|--|--|
| | <p>Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí</p> | <p>Ochrana práv</p> | <p>Ochrana před zneužíváním</p> | <p>Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě domácího násilí nebo ohrožení domácím násilím</p> | <p>Mít informace o možnosti bránit se proti správním rozhodnutím</p> <p>Mít podporu při formulování podání, nebo mít kontakt na subjekt, který podání vypracuje</p> <p>Mít informace o možné formě a rizicích zneužívání a způsobu, jak se mu bránit</p> <p>Mít kontakty na subjekty, na které se lze obrátit</p> <p>Mít informace o možné formě a rizicích domácího násilí a způsobu, jak se mu bránit</p> <p>Mít kontakty na subjekty, na které se lze obrátit</p> |