

OSOBNÍ HYGIENA

❖ denní hygiena

- běžná denní hygiena, během dne (mytí během dne – ruce, obličej)
- česání
- stříhání nehtů

❖ mytí těla a koupání

- mytí těla a koupání, poskytnutí podmínek pro hygienu, sprchování, ošetření pokožky

❖ výkon fyziologické potřeby

- použití WC, výměna inkontinenčních pomůcek (pleny, vložky)



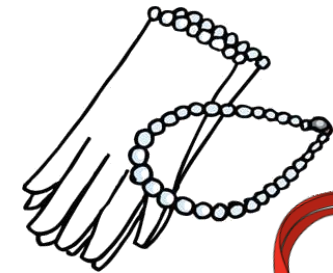
ZVLÁDÁNÍ BĚŽNÝCH ÚKONŮ PÉČE O VLASTNÍ OSOBU

❖ oblékání a svlékání

- volba vhodného oblečení a doplňků dle počasí či příležitosti, vhodné vrstvení
- oblékání a svlékání jednotlivých částí oblečení s využitím vhodných pomůcek

❖ obouvání a zouvání

- volba vhodné obuvi s ohledem na počasí, příležitost a celkový vzhled
- nazouvání a zouvání obuvi s využitím vhodných pomůcek



SAMOSTATNÝ POHYB, POLOHY, MANIPULACE S PŘEDMĚTY

❖ samostatný pohyb

- chodítka, vozík...

❖ přemísťování a manipulace s předměty denní potřeby

- přemísťování předmětů denní potřeby (hrnek, kniha, aj.), trénování jemné motoriky

❖ pohyb v prostoru centra denních služeb

- bezpečný pohyb po místnostech zařízení, včetně sociálního zařízení

❖ pohyb mimo centrum denních služeb

- samostatně, s pomůckou, za ruku, s podporou jiné osoby, s pomůckami (vozík, chodítko...)



ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVÁNÍ, PŘÍPRAVA A PŘÍJEM STRAVY

❖ příprava stravy

- příprava teplých nápojů
- ohřívání stravy, porcování
- podání jídla a příborů, servírování, mytí nádobí

❖ výběr stravy

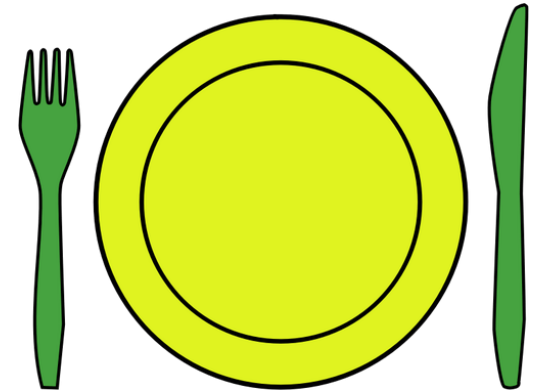
- volba nabídky, volba množství

❖ přijímání stravy

- porcování stravy, najedení se, napití se

❖ zajištění stravy

- dovoz stravy nebo strava z domova



ZAJIŠTĚNÍ KONTAKTU SE SPOLEČENSKÝM PROSTŘEDÍM

❖ společenské kontakty

- kontakt s rodinou, vrstevníky, okolím, podpora při udržování vztahů

❖ orientace

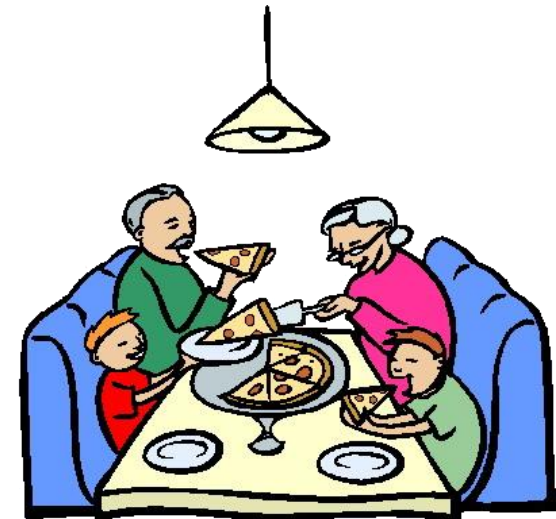
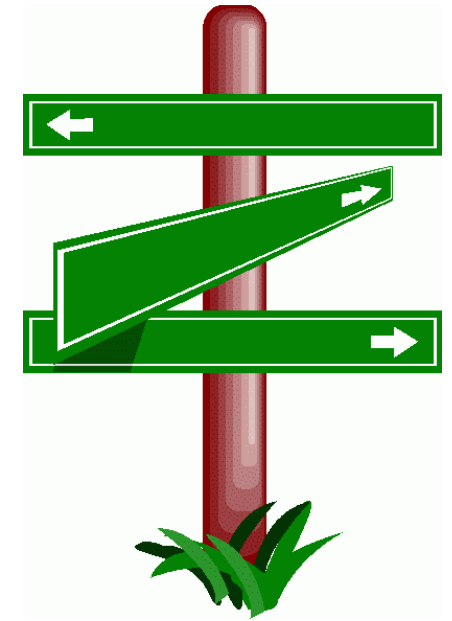
- orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období)
- orientace v prostorách centra denních služeb
- orientace mimo centrum denních služeb
- orientace v osobách – poznávání blízkých, pracovníků služby

❖ komunikace – schopnost se srozumitelně vyjádřit

- dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb a navázání kontaktu
- schopnost alternativní komunikace, kterou lze vyjádřit potřeby a navázat kontakt, vnímání sděleného od jiných osob

❖ využívání běžných veřejných služeb a zapojování do sociálních aktivit odpovídajících věku

- nakupování v obchodě (orientace, výběr zboží), návštěva knihovny, muzeum, galerie, kavárna, cukrárna, přeprava běžnými hromadnými prostředky



SEBEREALIZACE A ZÁJMY

❖ oblíbené činnosti

- čtení, poslech hudby, sledování TV, DVD, poslech mluveného slova
- používání internetu, práce s PC
- Pohybové aktivity
- společenské hry, skládačky, puzzle, stavebnice
- ruční práce, tvoření, pečení – vaření
- zpívání
- Vycházky, návštěvy společenských akcí, využívání dostupných služeb – cukrárna, obchod apod.



PÉČE O ZDRAVÍ A BEZPEČÍ

❖ péče o zdraví a bezpečí

- protahovací cvičení, procvičování jemné motoriky, pohybové aktivity

❖ zajištění bezpečí

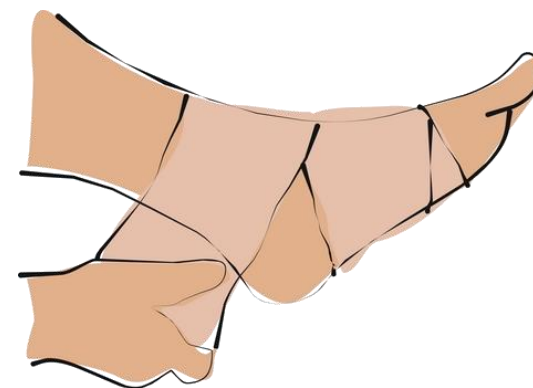
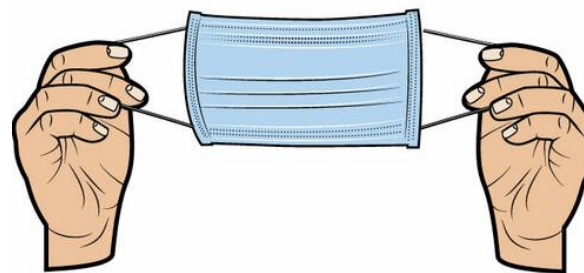
- prevence pádu a jiného zranění, přivolání pomoci, používání pomůcek, rozpoznání zhoršujícího se stavu

❖ provedení jednoduchého ošetření

- použití leukoplasti, obvazu, dezinfekce apod.

❖ znalost dodržování zdravé výživy

- zajištění dostatečného příjmu stravy a tekutin



UPLATŇOVÁNÍ PRÁV A OPRÁVNĚNÝCH ZÁJMŮ A OBSTARÁVÁNÍ OSOBNÍCH ZÁLEŽITOSTÍ

- ❖ **podpora v samostatné manipulaci s penězi**
 - pomoc při používání a hotovosti a platebních karet aj.
- ❖ **základní sociální poradenství**
 - pomoc při uplatnění nároku na dávky a výhody, např. průkaz ZTP, příspěvek na péči, požádání o nenárokové dávky, pomoc při uplatnění práva na hmotné zabezpečení ve stáří a invaliditě
- ❖ **platné základní osobní doklady**
 - pomoc při zajištění platných dokladů – OP, pas, průkaz zdravotní pojišťovny apod.
- ❖ **účast na veřejném životě, uplatňování politických práv**
 - pomoc při uplatnění práva volit
- ❖ **ochrana práv před zneužíváním**
 - pomoc při ochraně práv v oblasti sousedských/občanských vztahů, znalost kontaktů na pomáhající subjekty při ohrožení, prevence komerčního zneužívání seniorů

