

OSOBNÍ HYGIENA

❖ pomoc při úkonech osobní hygieny

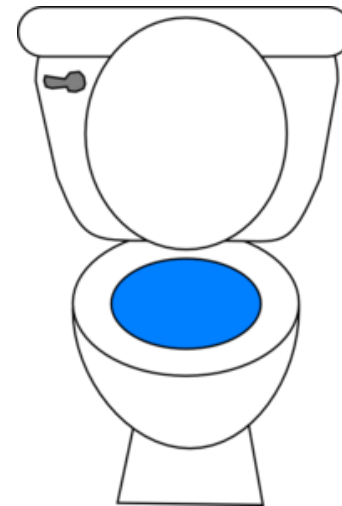
- ranní nebo večerní hygiena, během dne
- péče o ústa - vyčištění zubů, zubní náhrady, nasazení zubní náhrady, holení
- česání a mytí vlasů, včetně úpravy vlasů (foukání, nasazení a úpravy paruky)
- péče o nehty (pilování nehtů na rukou či nohou)
- péče o oči (umývání očí, péče o brýle, nasazení brýlí)
- péče o uši (čištění uší, nasazení naslouchadla)

❖ mytí těla a koupání

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

❖ výkon fyziologické potřeby

- použití WC nebo toaletního křesla a podložní mísy, výměna inkontinenčních pomůcek (pleny, vložky), vypuštění sběrného sáčku



ZVLÁDÁNÍ BĚŽNÝCH ÚKONŮ PÉČE O VLASTNÍ OSOBU

❖ pomoc při oblékání a svlékání

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

❖ pomoc při obouvání a zouvání

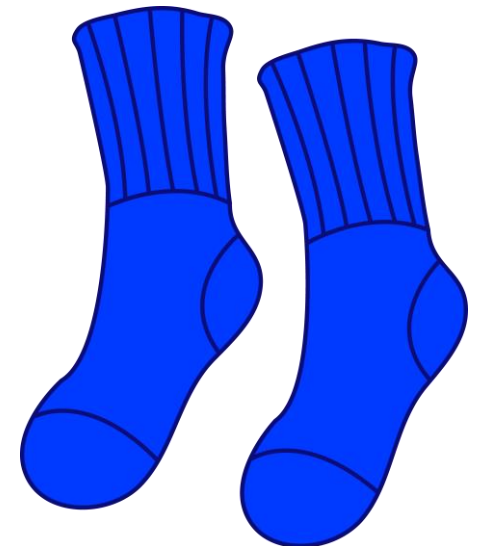
- volba vhodné obuvi s ohledem na počasí a příležitost
- nazouvání a zouvání obuvi s využitím vhodných pomůcek

❖ celková úprava vzhledu

- úprava vzhledu před odchodem ven či událost, před zrcadlem, úprava vlasů

❖ posouzení, co je třeba nakoupit v souvislosti s péčí o vlastní osobu

- zhodnocení, zda má osoba k dispozici vhodné oblečení, obuv, kosmetiku, doplňky



SAMOSTATNÝ POHYB, POLOHY, MANIPULACE S PŘEDMĚTY

❖ změna polohy - na lůžku, v křesle aj.

- změna polohy na lůžku, křesle, posazení, manipulace s přikrývkou a polštářem, podání věcí ze stolku, např. pití, kniha aj. manipulování s polohovatelným lůžkem, křeslem

❖ vstávání a uléhání na lůžko

- vstání z lůžka, ulehnutí na lůžko, přesun na vozík či lůžko, přesun do křesla a zpět, přesun na WC

❖ stání a sezení

- stoupnutí, usednutí na jiné místo, či lůžko

❖ polohovací a fixační pomůcky

- použití polohovacích a fixačních pomůcek, lokomočních pomůcek (chodítka, vozík...)

❖ přemísťování a manipulace s předměty denní potřeby

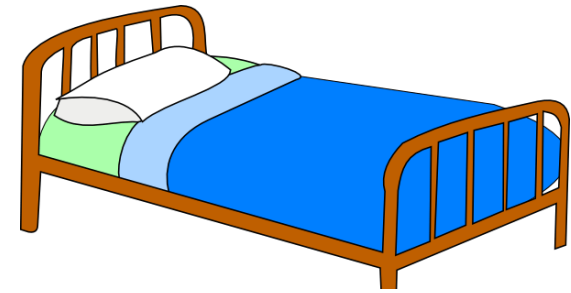
- manipulace se závěsy, žaluziemi, okny, roletami aj.

❖ pohyb ve vlastním prostoru

- bezpečný pohyb po místnosti, v domácnosti, otevření a zavření či zamčení dveří, manipulace s klíči a zvonkem

❖ pohyb mimo domácnost

- chůze po rovině nebo po schodech
- pohyb mimo dům či byt



ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVÁNÍ, PŘÍPRAVA A PŘÍJEM POTRAVY

❖ příprava stravy

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

❖ přijímání stravy

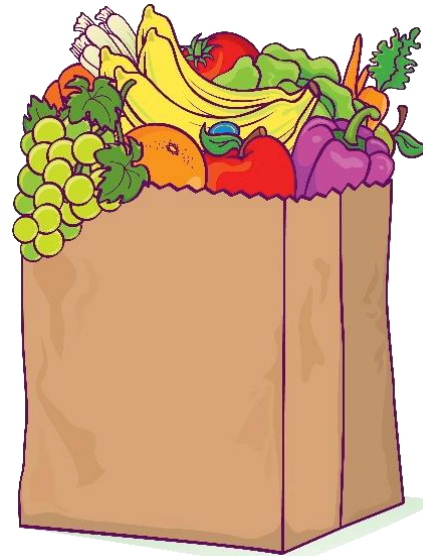
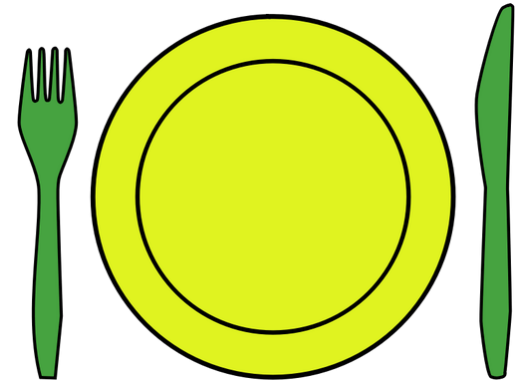
- porcování stravy, podpora při jedení a pití

❖ zajištění potravin

- posouzení, jaké potraviny je třeba koupit

❖ zajištění potravin

- dovoz stravy



PÉČE O DOMÁCNOST

❖ úklid a údržba domácnosti

- mytí nádobí běžný úklid domácnosti (mytí podlah, úklid koupelny a WC, setření prachu, vysávání, udržení pořádku ve skříních a v kuchyni), udržování pořádku – dávání věcí na své místo, úklid lednice a mrazničky, ukládání potravin, nákupu

❖ udržování domácnosti (úklid a údržba vlastního prostoru, péče o lůžko)

- zajištění a použití úklidových prostředků a jiného vybavení domácnosti, zalévání květin
- stlaní a převlékání lůžka

❖ péče o prádlo, oblečení a boty

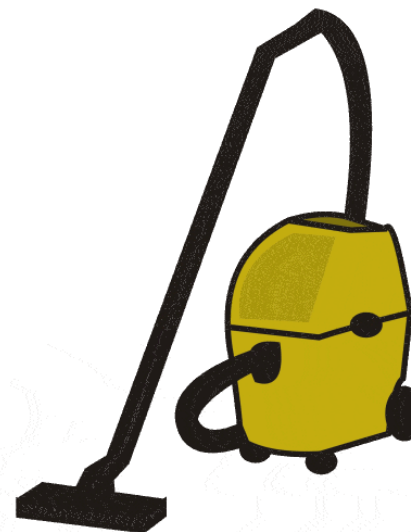
- praní prádla, třídění prádla, přepírání drobného prádla, věšení a žehlení prádla, skládání a uložení prádla

❖ udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů

- větrání, obsluha radiátorů
- obsluha pračky, trouby, lednice, mikrovlnné trouby

❖ nakládání s odpady

- třídění odpadu v případě zájmu klienta, odnášení odpadu výměna odpadového pytle



ZAJIŠTĚNÍ KONTAKTU SE SPOLEČENSKÝM PROSTŘEDÍM

❖ navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných společenských vztahů

- uskutečnění kontaktu s rodinou, přáteli, sousedy, spolupracovníky, znalost společenských norem

❖ orientace v čase, v místě a osobách

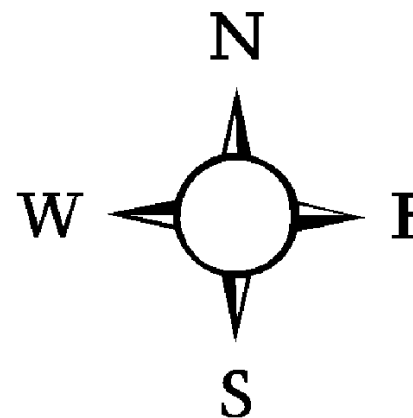
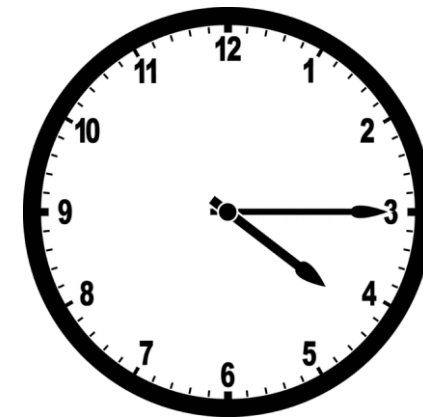
- orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období)
- orientace ve vlastní domácnosti – prostory, předměty
- orientace mimo domov – ulice, zahrada, obchod aj.
- orientace v osobách – poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů, aj.

❖ komunikace – schopnost se srozumitelně vyjádřit

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

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

- orientace v obchodě, využívání pošty a banky, vyřizování záležitostí na úřadech, návštěva klubů, zájmových institucí, sportovišť, kina, hřiště, divadla



SEBEREALIZACE PŘI VZDĚLÁVÁNÍ A PRACOVNÍM UPLATNĚNÍ V OBLÍBENÝCH ČINNOSTECH

❖ získání znalostí a dovedností

- navštěvování vzdělávacího zařízení, kurzů

❖ příprava na zaměstnání, pracovní a jiné uplatnění

- pomoc při volbě a přípravě na pracovní uplatnění, pomoc na úřadu práce při hledání zaměstnání
- průběžná pracovní činnost, doprovod do zaměstnání, podpora při zacvičování na pracovní pozici

❖ plánování a realizace oblíbených činností

- pomoc při naplnění a plánování volného času, sport, kulturní vyžití, duchovní potřeby, péče o zvířata, sběratelství, ruční práce, práce s internetem



UPLATŇOVÁNÍ PRÁV, OPRÁVNĚNÝCH ZÁJMŮ A OBSTARÁVÁNÍ OSOBNÍCH ZÁLEŽITOSTÍ

❖ hospodaření s finančními prostředky

- rozvržení příjmu na pokrytí všech plateb, zejména bydlení, poplatky za telefon, aj.

❖ řešení dluhů, exekuce

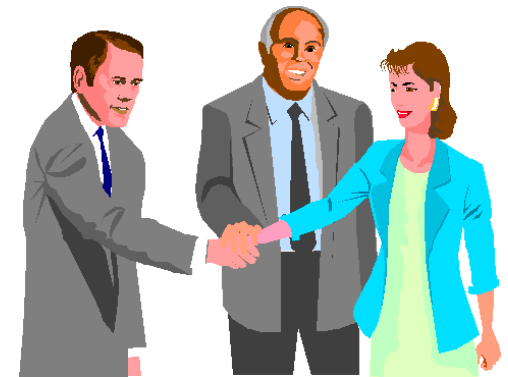
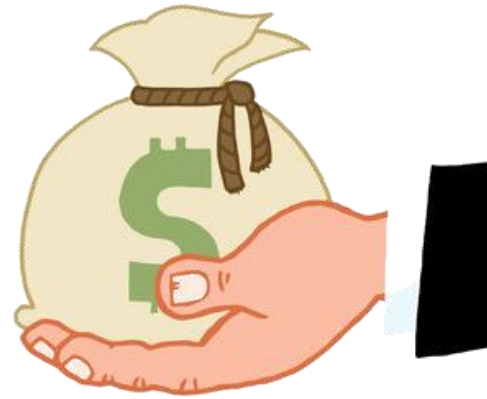
- v rámci základního poradenství odkaz na odborníka, popř. odbornou službu nebo doporučení vhodné služby (např. charitní poradna, MěÚ soc. odbor, úřad práce, apod.)

❖ uzavírání smluv

- v rámci základního poradenství odkaz na odborníka, popř. odbornou službu nebo doporučení vhodné služby (např. charitní poradna, MěÚ soc. odbor, úřad práce, apod.)

❖ nakládání s majetkem

- v rámci základního poradenství odkaz na odborníka, popř. odbornou službu nebo doporučení vhodné služby (např. charitní poradna, MěÚ soc. odbor, úřad práce, apod.)



UPLATŇOVÁNÍ PRÁV, OPRÁVNĚNÝCH ZÁJMŮ A OBSTARÁVÁNÍ OSOBNÍCH ZÁLEŽITOSTÍ

❖ využití sociálních dávek a jiných výhod

- základní poradenství při uplatnění nároku na nárokové dávky a výhody, např. průkaz ZTP, příspěvek na péči, požádání o nenárokové dávky, uplatnění práva na hmotné zabezpečení ve stáří a invaliditě

❖ platné základní a osobní doklady

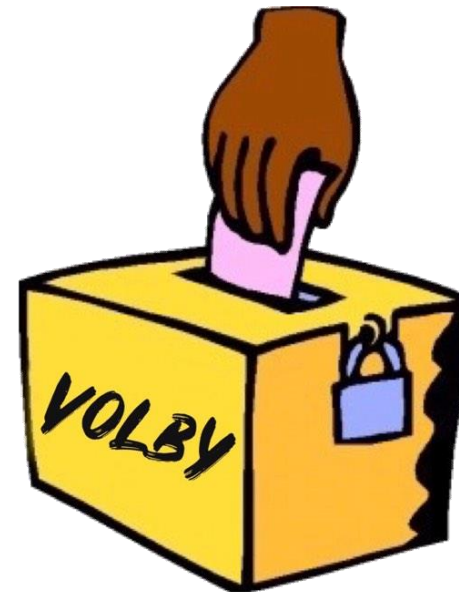
- pomoc při vyřízení platných dokladů: občanský průkaz, pas, rodný list, průkaz zdravotní pojišťovny aj

❖ účast na veřejném životě, uplatňování politických práv

- formou doprovodu pomoc při účasti na zasedání zastupitelstva, uplatnění práva volit a petičního práva, být členem politické strany

❖ ochrana práv před zneužíváním

- znalost kontaktů na pomáhající subjekty při ohrožení, zneužití, v případě domácího násilí aj.



ZDRAVOTNÍ PREVENCE, ZDRAVÍ ZDRAVÁ VÝŽIVA

❖ znalost opatření pro zajištění bezpečí

- prevence pádu a zdravotních rizik spojených s onemocněním, přivoláním pomoci, rozpoznání zhoršujícího se zdravotního stavu, znalost a používání pomůcek, které snižují rizika pádu či onemocnění

❖ provedení jednoduchého ošetření, dodržování léčebného režimu, návštěva lékaře

- zásobování lékárníčky základními prostředky k ošetření, použití náplasti či obvazu, pružného obinadla, dezinfekce aj.
- pomoc při návštěvě lékaře, zajištění potřebných léků dle předpisu, rehabilitace – doporučení, pravidelné cvičení, dostatečný příjem tekutin a stravy, v případě potřeby dietní

❖ znalost zásad zdravé výživy

- základní znalost potravin, které škodí či prospívají

