

Osobní asistence

Oblast	Téma	Potřeba	Co daná potřeba zahrnuje?
Osobní hygiena	Denní hygiena Mytí a koupání Výkon fyziologické potřeby	Běžná denní hygiena Péče o ústa Česání a mytí vlasů Péče o nehty Péče o oči Péče o uši Mytí těla a koupání Výkon fyziologické potřeby	Ranní hygiena; Mytí během dne (rukou, obličje atd.); Večerní hygiena; Vysmrkání se; Použití intimspreje Vyčištění zubů; Péče o zubní náhrady – očištění; Nasazení náhrady; Oholení se Česání; Mytí vlasů a další péče o vlasy (balzám atd.); Úprava vlasů (vyfoukání, natočení, nalakování vlasů apod.) Ostříhání si nehtů na rukou; Nalakování nehtů; Ostříhání nehtů na nohou Umytí očí; Nasazení brýlí; Čištění brýlí; Aplikace kontaktních čoček a péče o ně Čištění uší; Nasazení naslouchadla; Čištění naslouchadla; Výměna baterií v naslouchadle Mytí celého těla; Sprchování; Koupání; Ošetření pokožky, včetně nohou, po koupeli nebo sprše Použití WC; Použití toaletního křesla; Výměna inkontinenčních pomůcek; Výměna menstruačních vložek
Zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu	Oblékání	Oblékání, svlékání Obouvání, zouvání Celková úprava vzhledu Posouzení, co je třeba nakoupit v souvislosti s péčí o vlastní osobu	Volba vhodného oblečení a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení); Oblékání a svlékání jednotlivých částí oblečení, popř. s využitím vhodných pomůcek Volba vhodné obuvi s ohledem na počasí, příležitost a celkový vzhled; Nazouvání a zouvání obuvi, popř. s využitím vhodných pomůcek Ličení/odličení; Úprava vzhledu (např. při odchodu ven, před zrcadlem); Použití parfému Zhodnocení, zda má osoba k dispozici vhodné oblečení, obuv, kosmetiku, doplňky
Samostatný pohyb	Změna polohy Manipulace s předměty Pohyb ve vlastním prostoru Pohyb mimo domácnost	Změny polohy na lůžku Vstávání a uléhání na lůžko, usedání na vozík Stání a sezení Polohovací a fixační pomůcky Přemísťování a manipulace s předměty denní potřeby Pohyb ve vlastní domácnosti Chůze Pohyb mimo vlastní domácnost	Posazení na lůžku; Změna polohy těla na lůžku; Manipulování s polohovatelným lůžkem; Manipulace s dekou a polštářem; Podání věcí ze stolu (pití, kniha, kapesník apod.) Vstání z lůžka; Ulehnutí na lůžko; Přesun na vozík a na lůžko Stoupnutí si; Sezení mimo lůžko Použití polohovacích a fixačních pomůcek Přemísťování předmětů denní potřeby; Manipulace se závěsy, žaluziemi, roletami apod Bezpečný pohyb po místnosti v domácnosti; Otevření a zamčení dveří bytu nebo domu, domovní zvonek; Zvládání bariér, klik, koberců, prahů, rohů Chůze po rovině; Chůze po schodech Pohyb po domě a vyjít z domu; Pohyb mimo dům; Znalost cesty; Zvládání rizikových míst (přechody apod.)
Zajištění stravování	Zajištění potravin Příprava a příjem stravy	Nákup potravin Zajištění dodavatele stravy Příprava stravy Přijímání stravy	Posouzení, jaké potraviny je potřeba nakoupit; Uchování potravin; Sledování data spotřeby Volba optimálního dodavatele stravy; Volba optimálního veřejného stravování – restaurace, jídelny Příprava studených a teplých nápojů; Příprava vaření jídla; Ohřívání stravy; Podání jídla na talíř (servírování) Napítí; Najedení; Porcování stravy
Péče o domácnost	Domácnost Technická péče o domácnost	Úklid a údržba domácnosti Obsluha domácích spotřebičů Péče o oblečení a boty Péče o lůžko Udržení tepelné pohody v bytě nebo domě Nakládání s odpady	Umytí nádobí; 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 pračky, trouby, lednice, mikrovlnné trouby atd. Praní prádla; Přepírání drobného prádla; Sušení prádla; Žehlení prádla; Uložení prádla; Drobné opravy prádla; Čištění bot Stlaní; Převlékání lůžkovin Větrání; Topení včetně zajištění topiva; Obsluha karmy, radiátorů, či jiných spotřebičů pro zajištění tepla a teplé vody Třídění odpadu – v případě zájmu; Odnášení odpadu
Zajištění kontaktu se společenským prostředím	Orientace Společenské kontakty	Orientace v místě, čase, osobách Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných vztahů	Orientace v čase (během dne, v týdnu); Orientace mimo domov (ulice, zahrada, obchod apod.) Kontakt s rodinou nebo blízkými; 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; Schopnost alternativní komunikace, kterou lze vyjádřit potřeby a navázat kontakt
	Využívání běžných veřejných služeb	Využívání běžných veřejných služeb	Využívání pošty; Využívání banky; Navštěvování obecního úřadu, úřadu práce; Navštěvování klubů, např. zájmových, knihovny; Návštěva čistírny, opravny, servisu atd.; Návštěva restaurace, kina, divadla; Nakupování v obchodech (orientace, výběr a zaplacení zboží); Využití kadeřnictví, pedikúry, manikúry
Seberealizace	Vzdělávání	Získání znalostí a dovedností	Doprovod do školského nebo jiného vzdělávacího zařízení; Podpora při zvládnutí nároků vzdělávání
	Pracovní uplatnění	Příprava na zaměstnání Zaměstnání	Volba pracovního uplatnění a příprava na něj; Hledání pracovního uplatnění, dobrovolnická činnost Uplatňování práva na pomoc úřadu práce při hledání zaměstnání; Docházka do zaměstnání
	Oblíbené činnosti	Oblíbené činnosti	Znalost možností a umění naplánovat oblíbené činnosti; Čtení; Poslech hudby a mluveného slova; Sledování TV, videa, DVD; Používání internetu; Ruční práce, výtvarné činnosti; Uspokojení duchovních potřeb - návštěva kostela, farního společenství; Sportovní aktivity; Jiné oblíbené činnosti – např. péče o zvíře, sběratelství
Péče o zdraví a bezpečí (rizika)	Opatření pro zajištění bezpečí	Opatření pro zajištění bezpečí	Přivolání pomoci; 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 leukoplastů, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd.; Zásobování lékárníčky prostředky k základnímu ošetření Zajištění potřebných léků; Užívání léků v lékárně stanovené době; Rehabilitace – např. dodržení doporučení fyzioterapeuta, včetně pravidelného cvičení; Pití tekutin v dostatečném množství; Dodržování diety; Absolvování lékařských vyšetření; Prevence zdravotních rizik; Využití kompenzačních pomůcek (hole, berle, protézy, brýle, naslouchadla, apod.)
	Zdravá výživa	Dodržování léčebného režimu Znalost zásad zdravé výživy	Znalost potravin, které prospívají/škodí; Znalost optimálního množství určitého jídla
Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí	Finanční a majetková oblast	Hospodaření s finančními prostředky Řešení dluhů a exekucí Uzavírání smluv	Rozvržení příjmu tak, aby byly pokryty všechny platby; Provádění úhrad spojených s bydlením; Provádění úhrady daně z nemovitosti; Provádění úhrady poplatků za telefon; Provádění úhrady zdravotního a sociálního pojištění; Provádění úhrady – jiné Jednání s věřiteli; Přijetí opatření k minimalizaci rizik plynoucích z dluhů (ztráta majetku, bytu apod.); Jednání s orgánem, který nařídil exekuci Uzavření smlouvy o nájmu; Uzavření kupní smlouvy (jiné než běžný nákup v obchodě)
	Základní doklady	Nakládání s majetkem Platné osobní doklady	Převedení majetku; Pronájem nemovitosti (bytu, nebo jeho části, domu, zahrady, chalupy atd.); Darování majetku; Požadání o nenárokové dávky; Uplatnění práva na hmotné zabezpečení ve stáří, v invaliditě (důchod)
	Účast na veřejném životě	Uplatňování politických práv	Zajištění platných dokladů (např. občanský průkaz, pas, rodný list, průkaz zdravotní pojišťovny) Účast na zasedání zastupitelstva; 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; 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
Podpora rodičovských kompetencí	Péče o děti	Zabezpečení plnění školních povinností dětí Zajištění péče o dítě v domácím prostředí	Docházka do školy; Příprava do školy; Kontakt se školou; Využití navazujících služeb; Doučování Zajištění odpovídající stravy; Osobní hygiena dítěte; Péče o malé dítě; Zajištění smysluplného trávení volného času dětí