



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Zpracovatel: QQT, s.r.o.  
Kontaktní osoba: PhDr. Jakub Čtvrtník, MBA  
ctvrtnik@qqt.cz, tel. 603 454 450  
www.qqt.cz

# OSOBNÍ ASISTENCE



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba pečuje o svou hygienu podle svých potřeb a zvyklostí</i>	<b>Osobní hygiena</b>	<b>Denní hygiena</b>	Běžná denní hygiena	Ranní hygiena Mytí během dne (rukou, obličeje atd.) Večerní hygiena Vysmrkání se 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	Umývání 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	
		<b>Mytí a koupání</b>	Mytí těla a koupání	Mytí celého těla Sprchování Koupání Ošetření pokožky, včetně nohou, po koupeli nebo sprše	
<b>Výkon fyziologické potřeby</b>	Výkon fyziologické potřeby	Použití WC Použití toaletního křesla Výměna inkontinenčních pomůcek Výměna menstruačních vložek			



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba pečuje o sebe dle svých potřeb a zvyklostí</i>	<b>Zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu</b>	<b>Oblékání</b>	Oblékání, svlékání	Volba vhodného oblečení a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení) 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 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 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	
<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>	<b>Samostatný pohyb</b>	<b>Změna polohy</b>	Změny polohy na lůžku	Posazení na lůžku Změna polohy těla na lůžku Manipulování s polohovatelným lůžkem Manipulace s dekou a polštářem Podání věcí ze stolku (pití, kniha, kapesník apod.)	Mít k dispozici pomůcky/informace/fyzickou podporu pro bezpečnou a komfortní změnu polohy  Být respektován v rozhodování o způsobu podpory  Mít podporu při vyhledání a používání pomůcek
			Vstávání a uléhání na lůžko, usedání na vozík	Vstání z lůžka Ulehnutí na lůžko Přesun na vozík a na lůžko	
			Stání a sezení	Stoupnutí si Sezení mimo lůžko	
			Polohovací a fixační pomůcky	Použití polohovacích a fixačních pomůcek	
		<b>Manipulace s předměty</b>	Přemísťování a manipulace s předměty denní potřeby	Přemísťování předmětů denní potřeby Manipulace se závěsy, žaluziemi, roletami apod.	Mít kontrolu nad svými předměty denní potřeby, být respektován v rozhodnutí, jak se s nimi má manipulovat



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
	<b>Samostatný pohyb</b>	<b>Pohyb ve vlastním prostoru</b>	Pohyb ve vlastní domácnosti	Bezpečný pohyb po místnosti, v domácnosti Otevření a zamčení dveří bytu nebo domu, domovní zvonek Zvládání bariér, klik, koberců, prahů, rohů	Mít k dispozici pomůcky/informace/fyzickou podporu pro bezpečný pohyb ve vlastním prostoru, pro přizpůsobení vlastního prostoru svým potřebám
		<b>Pohyb mimo domácnost</b>	Chůze	Chůze po rovině Chůze po schodech	Mít k dispozici pomůcky/informace/fyzickou podporu pro bezpečný pohyb mimo domov
			Pohyb mimo vlastní domácnost	Pohyb po domě a vyjít z domu Pohyb mimo dům Znalost cesty Zvládání rizikových míst (přechody apod.)	
		<i>Osoba se stravuje podle svých zvyklostí a potřeb, má zajištěnou stravu</i>	<b>Zajištění stravování</b>	<b>Zajištění potravin</b>	Nákup potravin
Zajištění dodavatele stravy	Volba optimálního dodavatele stravy Volba optimálního veřejného stravování – restaurace, jídelny				Mít k dispozici informace důležité pro výběr optimálního dodavatele stravy, nebo veřejného stravování
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)	
<b>Příprava a příjem stravy</b>	Přijímání stravy				Mít podporu – možnost najíst se/napít se způsobem podle vlastního výběru
Mít vždy jídlo připravené tak, aby nebylo obtížné ho sníst					
				Mít k dispozici pomůcky pro usnadnění najedení/napití (např. zvýšený okraj talíře, speciální hrneček, odlehčený příbor atd.)	



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba pečuje o svou domácnost podle svých potřeb a zvyklostí/má zajištěnou péči o svou domácnost podle svých potřeb a zvyklostí</i>	<b>Péče o domácnost</b>	<b>Domácnost</b>	Úklid a údržba domácnosti	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	Mít podporu při péči o domácnost/ být respektován ve svých rozhodnutích jakým způsobem bude domácnost udržována
			Obsluha domácích spotřebičů	Obsluha pračky, trouby, lednice, mikrovlnné trouby atd.	
			Péče o oblečení a boty	Praní prádla Přepírání drobného prádla Sušení prádla Žehlení prádla Uložení prádla Drobné opravy prádla Čištění bot	Mít podporu při péči o oblečení a obutí/ být respektován ve svých rozhodnutích, jakým způsobem budou ošacení či obuv udržovány
		Péče o lůžko	Stlaní Převlékání lůžkovin	Mít podporu při péči o lůžko/ být respektován v rozhodnutí, jak pečovat o lůžko	
		<b>Technická péče o domácnost</b>	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 informace o obsluze spotřebičů, mít podporu při jejich obsluze, být respektován při volbě tepelné pohody v bytě
			Nakládání s odpady	Třídění odpadu – v případě zájmu Odnášení odpadu	



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím podle svých potřeb a přání</i>	<b>Zajištění kontaktu se společenským prostředím</b>	<b>Orientace</b>	Orientace v místě, čase, osobách	Orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období) Orientace ve vlastní domácnosti (nalezení WC, kuchyně apod.) Orientace mimo domov (ulice, zahrada, obchod apod.) Orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů apod.)	Mít možnost využít odbornou podporu při oslabení/ztrátě orientace  Mít k dispozici nabídku pomůcek/informací, které orientaci usnadní. Mít podporu při snížené orientaci v osobách
		<b>Společenské kontakty</b>	Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných vztahů	Kontakt s rodinou nebo blízkými Navazování/udržování partnerských vztahů Kontakt s přáteli, sousedy, spolupracovníky, kolegy	Mít možnost využít podporu potřebnou k navázání a udržování společenských kontaktů se znalostí a s respektem k danému omezení
		<b>Komunikace</b>	Schopnost srozumitelně se vyjádřit	Dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb a navázání kontaktu Schopnost alternativní komunikace, kterou lze vyjádřit potřeby a navázat kontakt	Mít podporu při rozvíjení schopnosti komunikovat – rozšiřovat slovní zásobu, vyjadřovat se způsobem, který je úměrný věku a ve společnosti obvyklý  Mít podporu při nácviu a rozvíjení optimální formy alternativní komunikace
		<b>Využívání běžných veřejných služeb</b>	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	Mít možnost s event. fyzickou podporou dále využívat veřejné služby  Mít informace o těchto službách a jejich možném využití  Mít informace o dalších subjektech, které mohou zprostředkovat návštěvu sociálních aktivit (poradenství – kontakty na dobrovolnické a jiné subjekty)



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<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>	<b>Seberealizace</b>	<b>Vzdělávání</b>	Získání znalostí a dovedností	Doprovod do školského nebo jiného vzdělávacího zařízení Podpora při zvládnání nároků vzdělávání	<p>Mít možnost využít fyzickou podporu při návštěvě vzdělávacího zařízení</p> <p>Mít možnost využít podporu při organizaci studia, plánování splnění studijních povinností</p>
		<b>Pracovní uplatnění</b>	Příprava na zaměstnání	Volba pracovního uplatnění a příprava na něj Hledání pracovního uplatnění, dobrovolnická činnost	<p>Mít informace o možnostech pracovního uplatnění, subjektech zaměřených na pomoc při volbě povolání</p> <p>Mít informace/podporu při přípravě na pracovní uplatnění (možnost návštěvy cvičného pracoviště, možnost informativní návštěvy možného pracoviště, podpora v nalezení motivace k práci)</p> <p>Mít možnost využít informace/podpory při hledání pracovního uplatnění, podpory při zajištění podmínek pro podnikání, např. živnostenský list</p> <p>Mít možnost využít informace o možné dobrovolnické činnosti/využít podpory při výkonu dobrovolnické činnosti</p>
		Zaměstnání	Uplatňování práva na pomoc úřadu práce při hledání zaměstnání Docházka do zaměstnání	<p>Mít možnost využít informace/podporu při návštěvě úřadu práce, nebo při jednání na úřadu práce (práva podle zákona o zaměstnanosti)</p> <p>Mít informace/fyzickou podporu při docházení/dojíždění do zaměstnání (např. nácvik dojíždění, informace o optimálních spojích)</p>	



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<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>	<b>Seberealizace</b>	<b>Oblíbené činnosti</b>	Oblíbené činnosti	<p>Znalost možností a umění naplánovat oblíbené činnosti</p> <p>Čtení</p> <p>Poslech hudby a mluveného slova</p> <p>Sledování TV, videa, DVD</p> <p>Používání internetu</p> <p>Ruční práce, výtvarné činnosti</p> <p>Uspokojení duchovních potřeb – návštěva kostela, farního společenství</p> <p>Sportovní aktivity</p> <p>Jiné oblíbené činnosti – např. péče o zvíře, sběratelství</p>	<p>Mít informace/mít fyzickou podporu při realizaci oblíbených činností</p> <p>Mít podporu při rozhodování, jak příjemně strávit čas</p> <p>Mít informace o možnostech sportovního využití, o možnosti návštěv klubů, společenských akcí</p>
<p><i>Osoba ví, jak pečovat o své zdraví a bezpečí</i></p>	<b>Péče o zdraví a bezpečí (rizika)</b>	<b>Zajištění bezpečí</b>	Opatření pro zajištění bezpečí	<p>Přivolání pomoci</p> <p>Prevence pádu a zdravotních rizik spojených s onemocněním</p> <p>Využívání pomůcek, které zvýší bezpečí/omezí rizika pádu, nebo rizika spojená s onemocněním</p>	<p>Mít k dispozici pomůcku např. mobilní telefon/mít informace o způsobu jak přivolat pomoc</p> <p>Mít dostatek informací o tom jak omezit rizika pádu a zranění</p> <p>Mít podporu při hledání a využívání kompenzačních a jiných pomůcek</p> <p>Mít podporu při rozpoznávání signálů, které avizují zhoršení zdravotního stavu, mít podporu při hledání preventivních opatření nebo opatření, která je třeba při zhoršení zdravotního stavu učinit</p>
		<b>Zdraví</b>	Provedení jednoduchého ošetření	<p>Použití leukoplastu, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd.</p> <p>Zásobování lékárníčky prostředky k základnímu ošetření</p>	<p>Mít informace o postupech drobného ošetření</p> <p>Mít podporu/informace o tom, co je třeba k drobnému ošetření</p>
			Dodržování léčebného režimu	<p>Zajištění potřebných léků</p> <p>Užívání léků v lékařem stanovené době</p> <p>Rehabilitace – např. dodržení doporučení fyzioterapeuta, včetně pravidelného cvičení</p> <p>Pití tekutin v dostatečném množství</p> <p>Dodržování diety</p>	<p>Mít dostatek informací k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu</p>





Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
	<b>Péče o zdraví a bezpečí (rizika)</b>	<b>Zdraví</b>	Dodržování léčebného režimu	Absolvování lékařských vyšetření Prevence zdravotních rizik Využití kompenzačních pomůcek (hole, berle, protézy, brýle, naslouchadla, apod.)	
		<b>Zdravá výživa</b>	Znalost zásad zdravé výživy	Znalost potravin, které prospívají/ škodí Znalost optimálního množství určitého jídla	Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě
<i>Osoba ví, jak uplatňovat svá práva, jak předcházet riziku zneužití</i>	<b>Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí</b>	<b>Finanční a majetková oblast</b>	Hospodaření s finančními prostředky	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	Mít možnost využít informace/ podporu při rozvržení příjmu a provádění úhrad (např. podpory při vytváření přehledu plateb a termínů splatnosti)
			Řešení dluhů a exekucí	Jednání s věřiteli Přijetí opatření k minimalizaci rizik plynoucích z dluhů (ztráta majetku, bytu apod.) Jednání s orgánem, který nařídil exekuci	Mít podporu při odpovědném řešení dluhů, hledání optimálního rozvržení finančních prostředků tak, aby dluhy mohly být uhrazeny Mít informace o speciálních službách, které se dluhovou problematikou zabývají
			Uzavírání smluv	Uzavření smlouvy o nájmu Uzavření kupní smlouvy (jiné než běžný nákup v obchodě)	Mít informace/podporu při uzavírání smluv Mít informace/kontakty na subjekty zabývající se touto oblastí (notář, advokátní kancelář, občanská poradna)
			Nakládání s majetkem	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)	Mít možnost využít informace o subjektech zabývajících se poradenstvím, realizací převodů, pronájmů nemovitostí Mít podporu při návštěvě, event. jednání s těmito subjekty



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba ví, jak uplatňovat svá práva, jak předcházet riziku zneužití</i>	<b>Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí</b>	<b>Finanční a majetková oblast</b>	Nakládání s majetkem		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
		<b>Základní doklady</b>	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
		<b>Účast na veřejném životě</b>	Uplatňování politických práv	Účast na zasedání zastupitelstva Uplatnění práva volit Uplatnění petičního práva Uplatňování práva být členem politické strany	Mít možnost využít informace, event. podporu, při uplatnění politických práv, mít podporu při návštěvě přísl. míst nebo při vypracování písemných podání
		<b>Ochrana práv</b>	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	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  Mít informace o možné formě a rizicích zneužívání a způsobu, jak se mu bránit  Mít informace o subjektech, které se ochranou před zneužíváním zabývají Mít informace/kontakty na subjekty, které se zabývají pomocí v případě domácího násilí



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
Osoba zajišťuje péči o děti odpovídající jejich věku a zdravotnímu stavu	<b>Podpora rodičovských kompetencí</b>	Péče o děti	Zabezpečení plnění školních povinností dětí	Docházka do školy Příprava do školy Kontakt se školou Využití navazujících služeb Doučování	Mít možnost využít informace/ podpory při kontaktu se školou, kterou dítě navštěvuje  Mít možnost využít informace/ podpory při plnění rodičovských povinností spojených s docházkou dítěte do školy  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)  Mít informace o možných způsobech podpory učení dětí (doučování) a o tom, kdo je zajišťuje
			Zajištění péče o dítě v domácím prostředí	Zajištění odpovídající stravy Osobní hygiena dítěte Péče o malé dítě Zajištění smysluplného trávení volného času dětí	Mít podporu při péči o dítě/děti v domácím prostředí, mít informace/kontakty na poradenské subjekty, návazné/speciální služby (např. raná péče)  Mít možnost využít informace o možnostech trávení volného času pro děti