



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

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA



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>	Osobní hygiena	Denní hygiena	Úkony běžné denní hygieny	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	
		Mytí a koupání	Mytí těla a koupání	Poskytnutí podmínek pro osobní hygienu Mytí celého těla Sprchování Koupání Ošetření pokožky, včetně nohou, po koupeli nebo sprše	
		Výkon fyziologické potřeby	Výkon fyziologické potřeby	Použití WC Použití toaletního křesla Výměna inkontinenčních pomůcek Vypuštění sběrného sáčku na moč Výměna menstruačních vložek	



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky	
<i>Osoba o sebe pečuje podle svých potřeb a zvyklostí</i>	Zvládnání 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	
				Oblékání a svlékání jednotlivých částí oblečení, popř. s využitím vhodných pomůcek		
			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	Úprava vzhledu (např. před odchodem ven, před zrcadlem) 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	Změny polohy na lůžku	Změna polohy těla na lůžku Posazení na lůžku Manipulace s dekou a polštářem Podání věcí ze stolku (pití, kniha, kapesník atd.) Manipulování s polohovatelným lůžkem	Mít informace o pomůckách/postupech, které usnadňují pohyb, či změnu polohy na lůžku, vstávání z lůžka	
				Vstávání a uléhání na lůžko		Vstání z lůžka Ulehnutí na lůžko Přesun na vozík a na lůžko
				Stání a sezení		Stoupnutí Sezení mimo lůžko
				Polohovací a fixační pomůcky		Použití polohovacích a fixačních pomůcek
		Manipulace s předměty	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	
	Samostatný pohyb	Pohyb ve vlastním prostoru	Pohyb ve vlastní domácnosti	Bezpečný pohyb po místnosti, v domácnosti Otevření a zamčení dveří, manipulace s klíči a domovním zvonkem	Mít k dispozici pomůcky/informace/fyzickou podporu pro bezpečný pohyb ve vlastním prostoru, pro přizpůsobení vlastního prostoru svým potřebám	
		Pohyb mimo domácnost	Chůze	Chůze po rovině Chůze po schodech	Mít informace o pomůckách, které usnadní pohyb mimo domov, event. o možných stavebních úpravách	
			Pohyb mimo vlastní domácnost	Pohyb po domě a vyjítí z domu Pohyb mimo dům	Být informován o rizicích pádu při pohybu mimo domov	
<i>Osoba se stravuje podle svých zvyklostí a potřeb, má zajištěnou stravu</i>	Zajištění stravování	Příprava a příjem stravy	Příprava stravy	Příprava teplých nápojů	Mít informace o tom, jaké pomůcky mohou usnadnit konzumaci jídla, pití	
				Příprava/vaření jídel		
				Ohřívání stravy		Mít informace o tom, jak jídlo upravit, aby je osoba mohla dobře konzumovat
				Podání jídla na talíř (servírování)		
			Přijímání stravy	Najedení Napití Porcování stravy	Mít možnost využít odborné/fyzické podpory při přípravě stravy	
			Zajištění potravin	Posouzení, jaké potraviny je třeba nakoupit	Mít možnost nácviku přípravy stravy, event. vhodné pomůcky usnadňující přípravu stravy	
Zajištění stravy	Dovoz stravy					
	Péče o domácnost	Udržování domácnosti	Úklid a údržba domácnosti	Umytí nádobí Uložení potravin Úklid lednice a mrazničky Běžné udržení pořádku – dávání věcí na své místo Běžný úklid domácnosti (vytření podlah, úklid koupelny, WC, setření prachu...) Udržení vnitřního pořádku ve skříních a v kuchyni	Mít možnost s event. fyzickou podporou ukládat věci na místo podle vlastního uvážení nebo projevit vůli, jak mají být uloženy Mít možnost rozhodovat o tom, jak a kdy bude provedena údržba a úklid vlastní domácnosti	

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>	Péče o domácnost	Udržování domácnosti	Úklid a údržba vlastního prostoru	Zajištění a použití úklidových prostředků a jiného vybavení domácnosti Péče o květiny – zalévání, přesazování	Mít možnost rozhodovat o způsobu stlaní lůžka, o době převlékání lůžkovin, o výběru lůžkovin
			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 možnost, s event. fyzickou podporou, pečovat o oblečení, obuv Mít možnost rozhodovat o péči o oblečení a obuv
		Udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů	Udržení tepelné pohody a zajištění vody v domácnosti	Větrání Zajištění vody a 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.	Možnost využít podporu při nácvičku obsluhy domácích spotřebičů Možnost využít pomůcek, které usnadní samostatnou obsluhu domácích spotřebičů (např. jednoduché, grafické návody, vyznačení na spotřebičích, atd.)
Nakládání s odpady	Nakládání s odpady	Třídění odpadu (v případě zájmu) Odnášení odpadu			
<i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím podle svých potřeb a přání</i>	Zajištění kontaktu se společenským prostředím	Společenské kontakty	Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných společenských vztahů	Uskutečnění kontaktu s rodinou nebo blízkými Uskutečnění kontaktu s přáteli, sousedy, spolupracovníky, kolegy Znalost společenských norem Navazování a udržení partnerských vztahů	Mít k dispozici podporu potřebnou k uskutečnění kontaktu s rodinou (např. možnost nadiktovat dopis, získat znalost navazování kontaktu přes Skype), s 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 např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím podle svých potřeb a přání</i>	Zajištění kontaktu se společenským prostředím	Společenské kontakty	Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných společenských vztahů		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
		Orientace	Orientace v čase, v místě, v 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 odborné podpory (fyzické, slovní) při event. oslabení orientace Mít k dispozici nabídku pomůcek/informací, které orientaci usnadní
		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	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
		Využívání běžných veřejných služeb	Využívání veřejných služeb a zapojování do sociálních aktivit odpovídajících věku	Návštěva a orientace v obchodě (výběr a zaplacení zboží) Využívání pošty Využívání banky Navštěvování obecního úřadu, či jiných institucí Navštěvování klubů, např. důchodců, knihovny Návštěva čistírny, opravny, servisu atd. Návštěva sportovišť, bazénu, hřiště Návštěva restaurace, kina, divadla	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>	<p>Seberealizace</p>	<p>Vzdělávání</p>	<p>Získání znalostí a dovedností</p>	<p>Navštěvování školského nebo jiného vzdělávacího zařízení, univerzity třetího věku Zvládání učiva</p>	<p>Mít podporu při osvojování bezpečné cesty do vzdělávacího zařízení nebo doprovod</p> <p>Mít podporu při zvládnutí učiva, nebo informace o možnostech podpory z jiných zdrojů (např. dobrovolník)</p> <p>Mít informace o možnostech vzdělávání, vzdělávacích institucích, subjektech nabízejících poradenství v oblasti vzdělávání</p>
		<p>Pracovní uplatnění</p>	<p>Příprava na zaměstnání</p>	<p>Volba a příprava na pracovní uplatnění Uplatňování práva na pomoc úřadu práce při hledání zaměstnání Získání návyků souvisejících s pracovním uplatněním</p>	<p>Mít přístup k informacím (poradenství, internet) o možnostech pracovního uplatnění osoby nebo dobrovolnické činnosti</p> <p>Mít informace o subjektech, které pomohou osobě s volbou pracovního uplatnění</p>
		<p>Pracovní a jiné uplatnění</p>	<p>Pokračování pracovní činnosti Doprovod do zaměstnání</p>	<p>Mít možnost využít pomůcek/ poradenství/event. fyzické podpory při pokračování v pracovní činnosti</p>	
		<p>Oblíbené činnosti</p>	<p>Oblíbené činnosti</p>	<p>Plánování volného času Znalost možností naplnění volného času Sport Klubové aktivity Rekreace/regenerace 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</p>	<p>Mít informace/podporu při hledání možností, jak trávit volný čas</p> <p>Mít podporu při docházení do míst, kde je možné trávit volný čas</p> <p>Mít informace o tom, kde je možné si získat/vypůjčit/knihy, videokazety, CD, atd.</p> <p>Mít informace o tom, jak oblíbené činnosti vykonávat, mít podporu při nácvičce těchto činností</p>



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba ví, jak pečovat o své zdraví a bezpečí</i>	Péče o zdraví a bezpečí (rizika)	Zdravotní prevence	Znalost opatření pro zajištění bezpečí	Přivolání pomoci Prevence pádu a zdravotních rizik spojených s onemocněním Rozpoznání zhoršujícího se zdravotního stavu (např. ataky duševní nemoci) Pomůcky, které zvýší bezpečí/omezí rizika pádu, nebo rizika spojená s onemocněním	Mít k dispozici bezpečnou pomůcku, např. mobilní telefon/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 Mít podporu při hledání a využívání kompenzačních a jiných pomůcek Mít podporu při rozpoznávání signálů, které avizují zhoršení zdrav. stavu, mít podporu při hledání preventivních opatření, nebo opatření, která je třeba při zhoršení zdrav. stavu učinit
		Zdraví	Provedení jednoduchého ošetření	Použití leukoplasti, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd. Zásobování lékárníčky prostředky k základnímu ošetření	Mít informace o postupech drobného ošetření Mít podporu/informace o tom, co je třeba k drobnému ošetření
			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	Mít možnost rozhodnout se, zda k užívání léků potřebuje osoba asistenci, dohled Mít dostatek informací k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu
	Zdravá výživa	Znalost zásad zdravé výživy	Znalost potravin, které prospívají/škodí Znalost optimálního množství určitého jídla Znalost potravin vhodných pro dietu předepsanou lékařem	Mít možnost rozhodnout se, zda k užívání léků potřebuje osoba asistenci, dohled Mít dostatek informací k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě, vhodné dietní stravě	



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
Osoba ví, jak uplatňovat svá práva, jak předcházet riziku zneužití	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 Provádění úhrady daně z nemovitosti Provádění úhrady poplatků za telefon Provádění úhrady zdravotního a sociálního pojištění Provádění úhrady – jiné	Mít informace o tom, kdo by mohl osobě pomoci s hospodařením s finančními prostředky, mít nabídku základního poradenství, mít informace o speciálních službách v hospodaření s finančními prostředky
			Řešení dluhů, exekuce	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	Mít k informace/kontakty na subjekty v oblasti správy majetku, mít podporu v rozhodování o svém majetku
			Využití sociálních dávek a jiných výhod	Uplatnění nároku na nárokové dávky + výhody, např. průkaz ZTP, příspěvek na péči Požádání o nenárokové dávky Uplatnění práva na hmotné zabezpečení ve stáří, v invaliditě (důchod)	Mít možnost využít nabídky základního poradenství, mít informace o jednotlivých dávkách a výhodách, o podmínkách přiznání Mít podporu při vypracování žádostí o dávky a výhody, při jednání s příslušnými institucemi



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
Osoba ví, jak uplatňovat svá práva, jak předcházet riziku zneužití	Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí	Základní doklady	Platné osobní doklady	Zajištění platných dokladů (např. občanský průkaz, pas, rodný list, průkaz zdravotní pojišťovny)	Mít podporu, dojde-li ke ztrátě, či vyprší-li platnost dokumentů
		Účast na veřejném životě	Uplatňování politických práv	Účast na zasedání zastupitelstva Uplatnění práva volit Uplatnění petičního práva Uplatňování práva být členem politické strany	Mít k dispozici informace o možnostech realizace politických práv Mít psychickou podporu při rozhodování, zda realizovat svá politická práva
		Ochrana práv	Ochrana před zneužíváním	Ochrana práv v oblasti sousedských/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. podporu, 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
Osoba zajišťuje péči o děti odpovídající jejich věku a zdravotnímu stavu	Podpora rodičovských kompetencí	Péče o děti	Zajištění plnění školních povinností dětí	Docházka do školy Příprava do školy Kontakt se školou Využití navazujících služeb Doučování	Mít možnost využít informace/podporu při kontaktu se školou, kterou dítě navštěvuje Mít informace o možnosti využít návazných služeb, o kontaktech na ně, mít podporu (doprovod) při jejich návštěvě (např. pedagogicko-psych. poradna, SVP, SPC, logoped, Raná péče, SAS pro rodiny s dětmi, atd.) Mít možnost využít službu jako doprovod dítěte do školy, k lékaři atd.



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba zajišťuje péči o děti odpovídající jejich věku a zdravotnímu stavu</i>	Podpora rodičovských kompetencí	Péče o děti	Zajištění péče o dítě v domácím prostředí	Zajištění odpovídající stravy Osobní hygiena Péče o malé dítě Zajištění smysluplného trávení volného času dětí	Mít fyzickou podporu při péči o dítě/ děti v domácím prostředí Mít informace/kontakty na poradenské subjekty, návazné/ speciální služby (např. Raná péče) Mít informace o možnostech trávení volného času dětí, kontakty na organizace, které se aktivitami pro děti zabývají
			Udržování uspokojivého zdravotního stavu dítěte a předcházení rizikům spojeným s onemocněním, nebo zdravotním znevýhodněním	Registrace u lékaře, návštěva ordinace Absolvování lékařských vyšetření Identifikace příznaků onemocnění Užívání léků Dodržování diety Schopnost předcházení infekčním onemocněním Využití kompenzačních pomůcek (hole, berle, protézy, brýle, naslouchadla apod.)	Mít možnost využít informace/kontakty na subjekty, které poskytují odborné poradenství v oblasti péče o zdraví dítěte, v oblasti speciálních pomůcek/mít podporu při návštěvě lékaře s dítětem, při návštěvě dalších odborných služeb