



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

# PODPORA SAMOSTATNÉHO BYDLENÍ

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba pečuje o svou hygienu</i>	<b>Osobní hygiena</b>	<b>Osobní hygiena</b>	Běžná hygiena	Schopnost provést všechny úkony osobní hygieny a péče o tělo	Upevnit hygienické návyky
<i>Osoba o sebe pečuje</i>	<b>Zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu</b>	<b>Oblékání</b>	Oblékání, obouvání	Volba vhodného oblečení, obuvi a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení)	Mít k dispozici nabídku/informace, jak je vhodné se obléci pro určitou příležitost, mít podporu při rozhodování, zda a jak se nalíčit, co si nakoupit
			Celková úprava vzhledu	Líčení, použití parfému apod.	
			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 stravuje podle svých zvyklostí a potřeb, má zajištěnou stravu</i>	<b>Zajištění stravování</b>	<b>Zajištění potravin</b>	Nákup surovin	Posouzení, jaké potraviny je potřeba nakoupit Uchování potravin Sledování data spotřeby	Mít k dispozici informace/slovní, nebo fyzickou podporu při nákupu, uchování potravin a sledování data jejich spotřeby
			Zajištění dodavatele stravy	Využití veřejného stravování, objednání dovážky jídla do bytu	Mít k dispozici informace důležité pro výběr optimálního dodavatele stravy nebo podniku veřejného stravování, restaurace
		<b>Příprava stravy</b>	Nápoje	Příprava teplých nápojů	Mít k dispozici informace/podporu při přípravě jídla, nápojů, při nácviu samostatného vaření
			Strava	Příprava a vaření jídla Ohřívání stravy	
<i>Osoba pečuje o svou domácnost</i>	<b>Péče o domácnost</b>	<b>Zařízení bytu</b>	Příprava bytu na nastěhování	Úklid bytu před nastěhováním	Mít podporu při přípravě bytu na nastěhování – úklid prostor, instalace pevných doplňků (např. madla)



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba pečuje o svou domácnost</i>	<b>Péče o domácnost</b>	<b>Zařízení bytu</b>	Příprava bytu na nastěhování	Úpravy bytu před nastěhováním	Mít podporu při úpravě bytu, kontakty na subjekty, které případné úpravy zajišťují, mít podporu při jednání s nimi
			Vybavení bytu	Nákup nábytku, doplňků, spotřebičů	Mít podporu při výběru a nákupu vybavení domácnosti
		<b>Úklid a údržba domácnosti</b>	Úklid a údržba domácnosti	Umytí nádobí Uložení věcí Úklid lednice a mrazničky Běžné udržení pořádku – dávání věcí na své místo Setření prachu Údržba podlahových ploch Uklizení koupelny a záchodu Udržení vnitřního pořádku ve skříních a skříňkách v kuchyni Rozpoznání, jaké čisticí prostředky či vybavení je třeba do domácnosti koupit, a schopnost tyto prostředky použít Péče o květiny – zalévání, přesazování Drobné opravy v domácnosti	Mít informace event. podporu při péči o domácnost, být podporován v údržbě a péči o domácnost tak, jak je to obvyklé  Mít informace/podporu při rozhodování, jak zajistit péči o domácnost vzhledem k vlastním finančním prostředkům  Být respektován ve svých rozhodnutích, jakým způsobem bude domácnost zařízena, udržována
				Péče o lůžko	Stlaní Převlékání lůžkovin
		<b>Péče o oblečení, boty</b>	Péče o prádlo, oblečení a boty	Praní prádla Přepírání drobného prádla Sušení prádla Žehlení prádla Uložení prádla Drobné opravy prádla Čištění bot	Mít k dispozici informace/podporu při péči o oblečení, obuv  Být respektován ve svém rozhodnutí  Mít informace o službách, které péči o prádlo a oblečení mohou zajistit, a podporu při výběru služby
		<b>Udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů, technické záležitosti</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 možnost ovlivňovat tepelnou pohodu ve vlastním prostoru, rozhodovat o ní



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba pečuje o svou domácnost</i>	<b>Péče o domácnost</b>	<b>Udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů, technické záležitosti</b>	Obsluha domácích spotřebičů	Obsluha pračky, trouby, lednice, mikrovlnné trouby atd.	Mít možnost využít podporu při nácviu obsluhy domácích spotřebičů  Mít možnost využít pomůcek, které usnadní samostatnou obsluhu domácích spotřebičů (např. jednoduché, či grafické návody, vyznačení na spotřebičích atd.)
			Ovládání dveří, zvonku	Otevření a zamčení dveří bytu nebo domu, domovní zvonek (otevření vchodových dveří pomocí dveřního zvonku)	
			Zabezpečení záležitostí spojených s bydlením	Odečet elektřiny, vody, plynu Přihlášení elektřiny, vody, plynu	Mít informace/podporu při vyřizování technických záležitostí spojených s bydlením
		<b>Nakládání s odpady</b>	Nakládání s odpady	Třídění odpadu v případě zájmu Odnášení odpadu	
<i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím</i>	<b>Zajištění kontaktu se společenským prostředím</b>	<b>Orientace</b>	Orientace v čase, místě, osobách	Orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období) Strukturování dne, týdne Orientace mimo domov (ulice, zahrada, obchod, úřad, pracoviště apod.) Orientace v osobách	Mít informace/podporu (doprovod) při nácviu pohybu mimo domov – mít podporu při hledání bezpečných tras, identifikaci rizikových míst, mít nabídku pomůcek pro usnadnění orientace  Mít informace/podporu při strukturování času, činností během dne, v týdnu, mít podporu v udržení naplánované struktury
		<b>Komunikace</b>	Komunikace	Dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb, dovednost k navázání kontaktu odpovídajícího věku, situaci atd. 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 je obvyklý  Mít podporu při nácviu a rozvíjení optimální formy alternativní komunikace



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím</i>	<b>Zajištění kontaktu se společenským prostředím</b>	<b>Společenské kontakty</b>	Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných vztahů	Uskutečnění kontaktu s rodinou nebo blízkými Uskutečnění kontaktu s přáteli, sousedy, spolupracovníky Navazování/udržování 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  Mít podporu při navazování sousedským 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
		<b>Využívání běžných veřejných služeb</b>	Využívání veřejných služeb a zapojování do sociálních aktivit odpovídajících věku	Návštěva a orientace v obchodě Výběr a zaplacení zboží Využívání pošty Využívání banky Jednání na obecním úřadu, úřadu práce Navštěvování veřejné knihovny Využívání čistírny, opravny, servisu atd. Návštěva sportovišť, bazénu, hřiště Návštěva restaurace, kina, divadla	Mít informace o spektru veřejných služeb (zejména v místě), o jejich možném využití  Mít podporu/doprovod do těchto služeb, podporu při jejich využívání Mít informace o tom, jak probíhá jednání na úřadě  Mít podporu při nácviu dovedností nutných k jednání s úřady, mít podporu při jednání s nimi
<i>Osoba se realizuje v práci/ ve smysluplné činnosti</i>  <i>Osoba tráví volný čas podle svých přání a potřeb</i>	<b>Seberealizace</b>	<b>Vzdělávání</b>	Získávání znalostí a dovedností	Návštěva školského nebo jiného vzdělávacího zařízení Zvládání učiva	Mít podporu při osvojování bezpečné cesty do vzdělávacího zařízení nebo doprovod  Mít podporu při zvládnutí učiva nebo informace o možnostech podpory z jiných zdrojů (např. dobrovolník)



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>Pracovní a jiné uplatnění</b>	Příprava na zaměstnání	<p>Volba pracovního uplatnění</p> <p>Získání návyků souvisejících s pracovním uplatněním</p>	<p>Mít podporu při vlastním rozhodování o nejvhodnějším uplatnění, svých zájmech a přednostech, které lze využít v zaměstnání</p> <p>Mít informace o kontaktech na další služby (poradenské), které se zabývají podporou při výběru a nabídkou zaměstnání</p> <p>Mít podporu při tréninku dovedností/návyků, které je nutné si osvojit před nástupem do zaměstnání</p>
			Vykonávání zaměstnání	<p>Hledání pracovního uplatnění</p> <p>Doprovod do zaměstnání</p>	<p>Mít informace o zdrojích, které lze využít při hledání práce</p> <p>Mít podporu/doprovod při osobní návštěvě event. zaměstnavatele</p> <p>Mít podporu při cestě do zaměstnání, nebo při tréninku samostatného docházení do zaměstnání</p>
		<b>Oblíbené činnosti</b>	Oblíbené činnosti	<p>Plánování volného času</p> <p>Znalost možností</p> <p>Sport</p> <p>Klubové aktivity</p> <p>Rekreace/regenerace</p> <p>Čtení</p> <p>Poslech hudby a mluveného slova</p> <p>Sledování TV, videa, DVD, počítačových her</p> <p>Ruční práce</p> <p>Jiné oblíbené činnosti – např. péče o zvíře</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 nácviku 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>	<b>Péče o zdraví a bezpečí (rizika)</b>	<b>Zdravotní prevence</b>	Znalost opatření pro zajištění bezpečnosti	<p>Přivolání pomoci Prevence pádu a jiného zranění Prevence zdravotních rizik spojených s onemocněním Znalost základů první pomoci Rozpoznání zhoršujícího se zdravotního stavu (např. ataky duševní nemoci) Znalost rizik souvisejících s užíváním návykových látek</p>	<p>Mít k dispozici bezpečnou pomůcku/ mít informace o způsobu, jak přivolat pomoc</p> <p>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</p> <p>Mít informace o tom, jak poskytnout první pomoc, mít podporu při nácviu poskytnutí první pomoci</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	Použití leukoplasti, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd.	Mít informace o tom, jak provést drobné ošetření sebe sama
				Zásobování lékárníčky prostředky k základnímu ošetření	Mít podporu při nácviu samostatného jednoduchého ošetření
Návštěva lékaře a dodržování léčebného režimu	<p>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</p>	<p>Mít informace o tom, co je vhodné mít v lékárnice/mít podporu při nákupu</p> <p>Mít dostatek informací/podpory k rozhodnutí o návštěvě lékaře/ dodržování léčebného režimu</p> <p>Mít podporu při plánování a udržení pravidelných návštěv lékaře, pravidelného užívání léků</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>	<b>Péče o zdraví a bezpečí (rizika)</b>	<b>Zdraví</b>	Návštěva lékaře a dodržování léčebného režimu	Zvládání abstinence Zvládání stresu	Mít podporu při sestavování rozpočtu hospodaření s ohledem na hrazení doplátku léků
		<b>Zdravá výživa</b>	Znalost zásad zdravé výživy	Znalost potravin, které prospívají/škodí Znalost optimálního množství určitého jídla Znalost potravin v případě diety	Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě, mít podporu při výběru vhodných potravin
<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 – plyn, elektřina, vodné, poplatek za odpad, nájem Provádění úhrady daně z nemovitosti Provádění úhrady poplatků za telefon Provádění úhrady zdravotního a sociálního pojištění Provádění úhrady – jiné	Mít informace/podporu v hospodaření s finančními prostředky  Mít informace o dalších subjektech, které poskytují specializované poradenství  Mít podporu při jednání s těmito subjekty  Mít informace/podporu při zjišťování, jaké služby je třeba platit v souvislosti s užíváním bytu, co je třeba zařídit, co kam nahlásit  Mít informace/podporu při uzavírání, či plnění pojistné smlouvy  Mít informace o rizicích, které z pozdních plateb plynou
			Řešení dluhů, 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





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>	Uzavírání smluv	Uzavření kupní smlouvy (jiné než běžný nákup v obchodě)	Mít informace/podporu při uzavírání smluv
			Nakládání s majetkem	Převedení majetku Pronájem nemovitosti (bytu, nebo jeho části, domu, zahrady, chalupy atd.) Darování majetku	Mít informace/kontakty na další subjekty zabývající se touto oblastí (notář, advokátní kancelář, občanská poradna)
			Využití sociálních dávek a jiných výhod	Uplatnění nároku na nárokové dávky + výhody, např. průkaz ZTP Požádání o nenárokové dávky Uplatňování práva na pomoc úřadu práce při hledání zaměstnání Uplatnění práva na hmotné zabezpečení ve stáří, v invaliditě (důchod)	Mít informace/podporu při uplatnění nároku, mít podporu při jednání s příslušnými institucemi
		<b>Základní doklady</b>	Platné osobní doklady	Občanský průkaz, pas, rodný list, průkaz zdravotní pojišťovny atd.	Mít informace o postupu při ztrátě, či ukončení platnosti osobních dokumentů, nebo provedení záznamů změn v nich  Mít podporu při jednání na úřadě
		<b>Účast na veřejném životě</b>	Uplatňování občanských a politických práv	Účast na zasedání zastupitelstva Uplatnění práva volit Uplatnění petičního práva Uplatňování práva být členem politické strany	Mít možnosti realizovat politická práva  Mít psychickou podporu při rozhodování, zda a jaká politická práva realizovat  Mít podporu při výkonu politických práv (návštěva volebního místa, jednání zastupitelstva)
<b>Ochrana práv</b>	Ochrana před zneužíváním	Obrana práv v oblasti občanských/sousedských vztahů Uplatňování pomoci ombudsmana (proti rozhodnutí orgánu veřejné správy) Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě zneužití nebo ohrožení zneužitím	Mít informace o svých občanských, či sousedských právech, o možném riziku jejich porušení jiným subjektem a způsobu, jak porušení předcházet/jak se mu bránit		



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>Ochrana práv</b>	Ochrana před zneužíváním	Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě domácího násilí nebo ohrožení domácím násilím	<p>Mít informace o možné formě a rizicích zneužívání a způsobu jak se mu bránit</p> <p>Mít kontakty na subjekty, na které se lze obrátit</p> <p>Mít informace o možné formě a rizicích domácího násilí a způsobu, jak se mu bránit</p> <p>Mít informace o možnosti bránit se proti správním rozhodnutím</p> <p>Mít podporu při formulování podání, nebo mít kontakt na subjekt, který podání vypracuje</p> <p>Mít kontakty na subjekty, na které se lze obrátit</p>
<i>Osoba zajišťuje péči o děti odpovídající jejich věku a zdravotnímu stavu</i>	<b>Posilování rodičovských kompetencí</b>	<b>Péče o děti</b>	Zajištění plnění školních povinností dětí	Docházka do školy Příprava do školy Kontakt se školou Využití navazující služby Doučování	<p>Mít možnost využít informace/ podporu při kontaktu se školou, kterou dítě navštěvuje</p> <p>Mít možnost využít informace/ podporu při plnění rodičovských povinností spojených s výchovou dítěte nebo/a docházkou dítěte do školy</p> <p>Mít informace o možnosti využít návazných služeb, o kontaktech na ně, mít podporu při jejich návštěvě, event. jednání s nimi (např. pedagogicko-psych. poradna, SVP, SPC, logoped)</p> <p>Mít informace o možných způsobech podpory učení dětí a o tom, kdo je zajišťuje</p> <p>Mít možnost využít službu jako doprovod dítěte do školy, k lékaři atd.</p>



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>	<b>Posilování rodičovských kompetencí</b>	<b>Péče o děti</b>	Zajištění péče o dítě v domácím prostředí	Zajištění odpovídající stravy Osobní hygiena Zapojení dítěte do chodu domácnosti Péče o malé dítě Zajištění smysluplného trávení volného času dětí	Mít informace o potřebách dítěte/ 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 (klubech, organizacích, službách) trávení volného času dětí
			Udržování dobrého zdravotního stavu dítěte a předcházení rizikům spojeným s onemocněním/ zdravotním omezením	Registrace u lékaře, návštěva ordinace Absolvování lékařských vyšetření Identifikace příznaků onemocnění Užívání medikace Dodržování diety Schopnost předcházení infekčním onemocněním Prevence zdravotních rizik Využití kompenzačních pomůcek (hole, berle, protézy, brýle, naslouchadla apod.), speciální školy, logopedie	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, či při návštěvě dalších odborných služeb