



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

# TÝDENNÍ STACIONÁŘE



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 Ošetření obličeje krémem 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 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>	<b>Zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu</b>	<b>Oblékání</b>	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 ve svém prostoru i mimo něj podle svých potřeb</i>	<b>Samostatný pohyb</b>	<b>Změna polohy</b>	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, změnu polohy na lůžku, vstávání z lůžka	
				Vstávání a uléhání na lůžko	Vstání z lůžka Ulehnutí na lůžko Přesun na vozík a na lůžko	Mít fyzickou podporu při změně polohy na lůžku
				Stání a sezení	Stoupnutí 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 možnost rozhodovat o umístění předmětů denní potřeby, přizpůsobit vlastní prostor svým potřebám	



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba se pohybuje ve svém prostoru i mimo něj podle svých potřeb</i>	<b>Samostatný pohyb</b>	<b>Pohyb ve vlastním prostoru</b>	Pohyb ve vlastním prostoru	Bezpečný pohyb po místnosti Otevření a zamčení dveří pokoje	Mít možnost využívat vlastní prostor podle svých potřeb  Mít možnost užívat si soukromí ve vlastním prostoru  Mít k dispozici pomůcky/informace/fyzickou podporu pro bezpečný pohyb ve vlastním prostoru, pro přizpůsobení vlastního prostoru svým potřebám  Mít informace o pomůckách, které usnadňují manipulaci se zámky, otevírání dveří
		<b>Pohyb mimo stacionář</b>	Chůze	Chůze po rovině Chůze po schodech	Mít k dispozici pomůcky/informace/fyzickou podporu pro usnadnění bezpečného pohybu
			Pohyb mimo vlastní prostor	Pohyb po domě a vyjítí z domu Pohyb mimo dům	
<i>Osoba má kontrolu nad svým stravováním</i>	<b>Zajištění stravování</b>	<b>Příprava a přijímání stravy</b>	Příprava stravy	Příprava teplých nápojů Příprava/vaření jídla Ohřívání stravy Podání jídla na talíř (servírování) Sledování doby spotřeby u potravin	Možnost najíst se/napít se způsobem podle vlastního výběru, v místě podle vlastního výběru (vlastní prostor/pokoj nebo společný prostor)
			Přijímání stravy	Najedení Napití Porcování stravy	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.
			Zajištění potravin	Posouzení, jaké potraviny je potřeba nakoupit	Mít možnost přípravy jednoduchých jídel/nápojů s event. fyzickou nebo slovní podporou  Mít možnost kontrolovat spotřebu vlastních potravin, možnost rozhodovat o jejich spotřebě nebo zlikvidování



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba pečuje o svůj prostor/své věci, rozhoduje, jak se o ně má pečovat</i>	<b>Péče o domácnost</b>	<b>Vytvoření vlastního prostoru odpovídajícího individualitě</b>	Vlastní prostor	Místo na spaní Místo k relaxaci Místo k práci	Mít možnost trávit život v prostorách přiměřených věku, srovnatelných s prostory, ve kterých tráví život vrstevníci  Mít možnost obklopit se doplňky charakterizujícími osobnost uživatele
		<b>Úklid a údržba vlastního prostoru</b>	Úklid a údržba vlastního prostoru	Umytí nádobí Uložení potravin Úklid lednice a mrazničky Běžné udržení pořádku – uložení věcí na své místo Setření prachu Údržba podlahových ploch Uklizení koupelny a záchodu 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 možnost s event. fyzickou/slovní 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 vlastního prostoru, mít možnost to s event. fyzickou podporou udělat
			Péče o lůžko	Stlaní Převlékání lůžkovin	Mít možnost rozhodovat o způsobu stlaní lůžka, o době převlékání lůžkovin, o výběru lůžkovin
		<b>Péče o oblečení, boty</b>	Péče o oblečení a boty	Přepírání drobného prádla Sušení prádla Žehlení prádla Uložení prádla Drobné opravy prádla Čištění bot	Mít možnost s event. fyzickou/slovní podporou pečovat o oblečení/obuv  Mít možnost rozhodovat o péči o oblečení a obuv
		<b>Udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů</b>	Udržení tepelné pohody	Větrání Obsluha 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.	Mít možnost využít fyzickou/slovní podporu k obsluze spotřebičů



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím a využívá běžné veřejné služby</i>	<b>Zajištění kontaktu se společenským prostředím</b>	<b>Komunikace</b>	Dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb a navázání kontaktů	Dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb a navázání kontaktů Schopnost alternativní komunikace, kterou lze vyjádřit potřeby a navázat kontakt	Mít možnost podpory v rozvoji řeči, mluveného projevu, porozumění obsahu řeči  Mít podporu motorických schopností pro nácvik psaní a podporu při kontaktu vedeném písemnou formou
		<b>Společenské kontakty</b>	Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných společenských vztahů	Uskutečnění kontaktu s rodinou nebo blízkými Navazování a udržování partnerských vztahů Uskutečnění kontaktu s přáteli, sousedy	Mít možnost se setkávat s rodinou a dalšími blízkými osobami či přáteli ve vlastním prostoru nebo v jiných prostorách zařízení, mít soukromí při těchto setkáních  Mít informace/příležitost k navazování/ event. podporu při navazování a udržování partnerských vztahů, být respektován ve výběru partnera  Mít podporu v nácviku asertivní komunikace, zvládání konfliktních a zátěžových situací
		<b>Orientace</b>	Orientace v čase	Orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období)	Mít možnost využít odbornou podporu při oslabení/ztrátě orientace  Mít k dispozici nabídku pomůcek/ informací, které orientaci usnadní
			Orientace v místě	Orientace ve vlastním prostoru (nalezení WC, signalizačního zařízení apod.) Orientace v budově stacionáře (nalezení společných prostor, jídelny apod.) Orientace mimo domov (ulice, zahrada, obchod apod.) Orientace v novém místě, doprava (dojet nebo dojít) na dříve nenavštívené místo	
			Orientace v osobách	Orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů apod.)	
<b>Využívání běžných veřejných služeb</b>	Využívání veřejných služeb	Návštěva a orientace v obchodě (výběr a zaplacení zboží) Využívání pošty Využívání banky Navštěvování obecního úřadu	Mít možnost s event. fyzickou podporou dál využívat veřejné služby, mít informace o těchto službách a jejich možném využití		



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
		<b>Využívání běžných veřejných služeb</b>	Zapojování do sociálních aktivit odpovídajících věku	Navštěvování klubů, knihovny Návštěva čistírny, opravny, servisu atd. Návštěva restaurace, kina, divadla Návštěva sportovišť, bazénu, hřiště	
<i>Osoba má možnost se realizovat v práci či jiné smysluplné činnosti a může trávit volný čas tak, jak je jí to příjemné a jak to odpovídá jejímu věku, zálibám apod.</i>	<b>Seberealizace</b>	<b>Vzdělávání</b>	Získání znalostí a dovedností	Navštěvování školských a jiných vzdělávacích zařízení, vzdělávacích kurzů, univerzity třetího věku	Mít možnost využít informací, kontaktů, nabídky vzdělávání
		<b>Pracovní a jiné uplatnění</b>	Příprava na zaměstnání	Volba pracovního uplatnění a příprava na něj Uplatňování práva na pomoc úřadu práce při hledání zaměstnání Získání návyků nutných pro pracovní uplatnění	Mít přístup k informacím (poradenství, internet) o možnostech uplatnění schopností osoby nebo dobrovolnické činnosti  Mít přístup k informacím (poradenství, internet) o možnostech pracovního uplatnění osoby nebo dobrovolnické činnosti
			Pracovní a jiné uplatnění	Pokračování pracovní činnosti	Mít informace o subjektech, které pomohou osobě s volbou pracovního uplatnění  Mít možnost využít pomůcek/poradenství/event. fyzické podpory při pokračování v pracovní činnosti
		<b>Oblíbené činnosti</b>	Oblíbené činnosti	Plánování volného času Znalost možností naplnění volného času Poslech hudby a mluveného slova Čtení Sledování TV, videa, DVD Používání internetu Ruční práce, výtvarné činnosti Sportovní aktivity Uspokojení duchovních potřeb – návštěva kostela, farního společenství Jiné oblíbené činnosti – např. péče o zvíře (andulka, rybičky, kočka...)	Mít možnost realizovat své zájmy, a to individuálně nebo ve skupině  Mít možnost využít pomůcky nebo odbornou pomoc k realizaci svých zájmů  Být respektován ve svých rozhodnutích účastnit se/neúčastnit se skupinových činností



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba zná svůj zdravotní stav, ví, co je pro její zdraví vhodné</i>	<b>Péče o zdraví a bezpečí (rizika)</b>	<b>Zajištění bezpečí</b>	Opatření pro zajištění bezpečí	Přivolání pomoci (např. signalizačním zařízením, telefonem apod.) Prevence pádu a jiného zranění Prevence zdravotních rizik spojených s onemocněním (např. alergie, epilepsie, hypertenze, arytmie, diabetes) Pomůcky, které zvýší bezpečí/omezí rizika pádu, nebo rizika spojená s onemocněním Rozpoznání zhoršujícího se zdravotního stavu (např. ataky duševní nemoci)	Mít k dispozici bezpečnou pomůcku (např. mobilní telefon)/bezpečný způsob jak přivolat pomoc  Mít dostatek informací o tom, jak omezit rizika pádu a zranění, mít dostatek informací o rizicích vyplývajících z onemocnění/postižení a o způsobech, jak jim předcházet/jak je minimalizovat
		<b>Zdraví</b>	Provedení jednoduchého ošetření	Použití leukoplasti, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd.	Mít možnost provést drobné ošetření sebe sama
			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  Být respektován ve svých rozhodnutích
			Podpora hybnosti	Pravidelná cvičení, polohování apod.	Mít možnost pravidelně cvičit a podporovat své pohybové schopnosti a mít možnost úlevy od bolesti
<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, mít možnost výběru vhodných potravin		
<i>Osoba zná svá práva, rozhoduje o jejich uplatnění</i>  <i>Osoba zná způsoby, jak stabilizovat svou finanční situaci</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, vlastnictvím nemovitosti, využívání telefonu apod. Provádění úhrady – jiné	Mít informace o tom, kdo by mohl osobě pomoci s hospodařením, s finančními prostředky, mít nabídku základního poradenství





Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
<p><i>Osoba zná svá práva, rozhoduje o jejich uplatnění</i></p> <p><i>Osoba zná způsoby, jak stabilizovat svou finanční situaci</i></p>	<p><b>Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí</b></p>	<p><b>Finanční a majetková oblast</b></p>	Řešení dluhů, exekucí	Přijetí opatření k minimalizaci rizik plynoucích z dluhů (ztráta majetku, bytu apod.)	<p>Mít podporu při odpovědném řešení dluhů, hledání optimálního rozvržení finančních prostředků tak, aby dluhy mohly být uhrazeny</p> <p>Mít informace o speciálních službách, které se dluhovou problematikou zabývají</p>
			Uzavírání smluv	Uzavření smlouvy o nájmu Uzavření kupní smlouvy (jiné než běžný nákup v obchodě)	<p>Mít informace/podporu při uzavírání smluv</p> <p>Mít informace/kontakty na subjekty zabývající se touto oblastí (notář, advokátní kancelář, občanská poradna)</p>
			Nakládání s majetkem	Převedení majetku Pronájem nemovitosti (bytu, nebo jeho části, domu, zahrady, chalupy atd.) Darování majetku	Mít možnost využít poradenství, kontakty na poradenské subjekty
			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 poradenství, kontakty na poradenské subjekty, mít možnost fyzické/slovní podpory při jednání o dávkách a jiných výhodách
		<b>Základní doklady</b>	Platné osobní doklady	Zajištění platných dokladů (např. občanský průkaz, pas, rodný list, průkaz zdravotní pojišťovny)	Mít informace o postupu při ztrátě, či ukončení platnosti dokumentů nebo provedení záznamů změn v nich
		<b>Účast na veřejném životě</b>	Uplatňování politických práv	Uplatnění práva volit Uplatnění petičního práva	<p>Mít k dispozici informace o možnosti realizovat politická práva</p> <p>Mít psychickou podporu při rozhodování, zda svá politická práva realizovat</p>



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba např. zahrnuje	Vysvětlivky
	<b>Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí</b>	<b>Ochrana práv</b>	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 kontaktech na přísl. subjekty, které poskytnou informace o možnosti bránit se proti správním rozhodnutím  Mít v zařízení zajištěno bezpečí bez rizika zneužívání pracovníky nebo ostatními obyvateli zařízení