



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

# SOCIÁLNÍ REHABILITACE



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>Běžná denní hygiena</b>	Provádění běžné hygieny	Mytí, koupání, péče o zuby, vlasy, nehty	Mít podporu v tom, jak pečovat o tělo, jak používat kompenzační pomůcky (naslouchadlo, brýle...), a starat se o ně
<i>Osoba o sebe pečuje podle svých potřeb a zvyklostí</i>	<b>Zvládnutí 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 urč. příležitost, mít podporu při rozhodování, zda a jak se nalíčit, co si nakoupit, být podporován a současně respektován ve volbě svého stylu oblékání a celkové úpravě
			Celková úprava vzhledu	Společensky akceptovatelný způsob oblečení a celkový vzhled	
			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 pravidelně stravuje, má zajištěnou stravu</i>	<b>Zajištění stravování</b>	<b>Zajištění potravin</b>	Nákup potravin	Posouzení, jaké potraviny je potřeba nakoupit Uchování potravin Sledování data spotřeby	Mít k dispozici informace/slovní nebo fyzickou podporu při nákupu a 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 nápojů	Mít k dispozici informace/podporu při přípravě jídla, nápojů, při nácviu samostatného vaření
			Strava	Vaření jídla Ohřívání stravy	Mít podporu při výběru potravin z hlediska zdravé výživy, pestrosti jídelníčku, hospodárnosti a účelnosti nákupu potravin  Mít k dispozici nabídku pomůcek/informací a podporu při nácviu jejich využívání včetně informací o vhodné úpravě vnitřního prostoru



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>Domácnost</b>	Úklid a údržba domácnosti	Drobné opravy v domácnosti Běžné udržení pořádku Údržba podlahových ploch	Mít nabídku informací, 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 Mít k dispozici nabídku pomůcek/informací a podporu při nácviu jejich využívání včetně informací o vhodné úpravě vnitřního prostoru
			Obsluha domácích spotřebičů	Obsluha pračky, trouby, lednice, mikrovlnné trouby atd.	
			Udržení tepelné pohody v bytě nebo domě	Větrání Topení včetně zajištění topiva Obsluha karmy, radiátorů či jiných spotřebičů pro zajištění tepla a teplé vody	
			Nakládání s odpady	Třídění odpadu Odnášení odpadu	
			Péče o ošacení, obuv, prádlo	Praní prádla Přepírání drobného prádla Sušení prádla Žehlení prádla Drobné opravy prádla	
			Péče o lůžko	Převlékání lůžkovin	
			Zabezpečení záležitostí spojených s bydlením	Odečet elektřiny, vody, plynu Přihlášení elektřiny, vody, plynu Zajištění úklidu společných prostor	
<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 ve vlastním prostoru (orientace v místnostech, úložných prostorech, nalezení zvonku atd.) Orientace mimo domov (ulice, zahrada, obchod, úřad, pracoviště apod.) Orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů apod.)	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 Mít možnost využít odbornou podporu (fyzickou, slovní) při event. oslabení orientace v osobách Mít k dispozici nabídku pomůcek/informací, které orientaci usnadní a podporu při nácviu jejich využívání

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>Komunikace</b>	Schopnost srozumitelně se vyjádřit	Dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb a navázání kontaktu Způsob vyjadřování, který umožní vyslovení potřeb a navázání kontaktu	<p>Mít podporu při rozvíjení schopnosti komunikovat/rozšiřovat slovní zásobu, vyjadřovat se způsobem, který je úměrný věku a ve společnosti obvyklý</p> <p>Mít podporu při nácviu a rozvíjení optimální formy alternativní komunikace</p> <p>Mít k dispozici nabídku pomůcek/informací, které komunikaci usnadní a podporu při nácviu jejich využívání</p>
		<b>Společenské kontakty</b>	Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných společenských vztahů	Uskutečnění kontaktu s rodinou nebo blízkými osobami Uskutečnění kontaktu s přáteli, sousedy, spolupracovníky Znalost společenských norem	<p>Mít k dispozici podporu potřebnou k uskutečnění kontaktu s rodinou (např. možnost nadiktovat dopis, získat znalost navazování kontaktu přes Skype), blízkými lidmi</p> <p>Mít informace o možnostech a způsobech seznamování, podporu/informace při hledání partnera a udržení partnerského vztahu</p> <p>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</p> <p>Mít informace o kontaktech na subjekty poskytující duchovní podporu, poradenství, terapii</p>



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>Využívání běžných veřejných služeb</b>	Využívání běžných veřejných služeb	Nakupování a orientace v obchodě (výběr a zaplacení zboží) Využívání pošty Využívání banky Jednání na obecním (apod.) úřadu	Mít informace potřebné k nakupování, mít podporu při nákupu nebo podporu při tréninku samostatného nakupování
		<b>Využívání běžných veřejných služeb</b>	Využívání běžných veřejných služeb	Navštěvování veřejné knihovny Využívání čistírny, opravny, servisu atd.	Mít podporu při rozhodování, jakou finanční částku lze na nákup využít Mít podporu při rozhodování, jak nakoupit hospodárně a účelně Mít informace o spektru veřejných služeb (zejména v místě), o jejich možném využití Mít podporu/doprovod do těchto služeb, podporu při jejich využívání
			Zapojování do aktivit odpovídajících věku	Návštěva restaurace, kina, divadla	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 Mít k dispozici nabídku pomůcek/informací a podporu při nácviu jejich využívání
<b>Osobnostní kompetence</b>	<b>Osobnostní kompetence</b>	<b>Zvládání vývojových kroků spojených s jednotlivými životními obdobími</b>	Orientace ve změnách spojených s jednotlivými vývojovými (životními) obdobími a v požadavcích okolí, které jsou s nimi spojené	Porozumění vývojovým změnám a nárokům společnosti na jednotlivce v různých životních obdobích	Mít možnost vyhodnotit reálná úskalí a výzvy jednotlivých fází dosavadního a budoucího života
				Schopnost sebeprezentace	Schopnost zvládat krizová životní období a umět vyhledat adekvátní podporu a požádat o ni
<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>	Získání znalostí a dovedností	Navštěvování školského nebo jiného vzdělávacího zařízení, vzdělávacích kurzů, univerzity třetího věku Zvládání učiva	Mít podporu při osvojování bezpečné cesty do vzdělávacího zařízení nebo doprovod  Mít podporu při zvládání 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	Volba pracovního uplatnění Získání návyků souvisejících s pracovním uplatněním	<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	Hledání pracovního místa Doprovod do zaměstnání	<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>Volný čas</b>	Vykonávání oblíbených činností	<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, 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 nácvičku 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 bezpečí	<p>Přivolání pomoci Prevence pádu a jiného zranění Prevence zdravotních rizik spojených s onemocněním (např. alergie, epilepsie, hypertenze, arytmie, diabetes) Znalost základů první pomoci Rozpoznání zhoršujícího se zdravotního stavu (např. ataky duševní nemoci) Vlastnictví pomůcek, které zvýší bezpečí/omezí rizika pádu, nebo rizika spojená s onemocněním</p>	<p>Mít k dispozici bezpečnou pomůcku, např. mobilní telefon/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 nácviku poskytnutí první pomoci</p>
		<b>Zdraví</b>	Provedení jednoduchého ošetření	Použití leukoplasti, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd.	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
				Zásobování lékárníčky prostředky k základnímu ošetření	Mít podporu při hledání a využívání kompenzačních a jiných pomůcek
		Dodržování léčebného režimu	Návštěva lékaře Zajištění potřebných léků Užívání léků v lékařem stanovené době	<p>Mít informace o tom, jak provést drobné ošetření sebe sama</p> <p>Mít podporu při nácviku samostatného jednoduchého ošetření</p> <p>Mít informace o tom, co je vhodné mít v lékárnice/ mít podporu při nákupu</p> <p>Mít dostatek informací/podpory k rozhodnutí 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>	Dodržování léčebného režimu	Rehabilitace – např. dodržení doporučení fyzioterapeuta včetně pravidelného cvičení Pití tekutin v dostatečném množství Dodržování diety	Mít podporu při sestavování rozpočtu hospodaření s ohledem na hrazení doplatku léků
		<b>Zdravá výživa</b>	Znalost zásad zdravé výživy	Znalost potravin, které prospívají/ škodí Znalost optimálního množství určitého jídla Znalost potravin vhodných pro dietu předepsanou lékařem	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 – 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
			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  Mít informace o rizicích, průběhu exekuce, mít podporu při riziku, průběhu exekuce, mít informace o službách, které se touto oblastí zabývají, mít podporu při jednání
			Uzavírání smluv	Uzavření smlouvy o nájmu Uzavření kupní smlouvy (jiné než běžný nákup v obchodě)	Mít informace/podporu při uzavírání smluv





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	Nakládání s majetkem	Převedení majetku Pronájem nemovitosti (bytu, nebo jeho části, domu, zahrady, chalupy atd.) Darování majetku	Mít informace/kontakty na 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
		Základní doklady	Platné osobní doklady	Zajištění platných dokladů (např. občanský průkaz, pas, rodný list, průkaz zdravotní pojišťovny)	Mít informace o postupu při ztrátě či ukončení platnosti osobních dokumentů, nebo provedení záznamů změn v nich  Mít podporu při jednání na úřadě
		Účast na veřejném životě	Uplatňování občanských a politických práv	Účast na zasedání zastupitelstva Uplatnění práva volit Uplatnění petičního práva Uplatňování práva být členem politické strany	Mít informace o 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)
		Ochrana práv	Ochrana před zneužíváním	Ochrana 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 Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě domácího násilí nebo ohrožení domácím násilím	Mít informace o svých občanských či sousedských právech, o možném riziku jejich porušení jiným subjektem a způsobu, jak porušení předcházet/jak se mu bránit  Mít informace o možnosti bránit se proti správním rozhodnutím  Mít podporu při formulování podání, nebo mít kontakt na subjekt, který podání vypracuje



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		<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>
<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	<p>Docházka do školy</p> <p>Příprava do školy</p> <p>Kontakt se školou</p> <p>Využití navazující služby</p> <p>Doučování</p>	<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-psychologická 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>
			Zajištění péče o dítě v domácím prostředí	<p>Zajištění odpovídající stravy</p> <p>Osobní hygiena</p> <p>Zapojení dítěte do chodu domácnosti</p> <p>Péče o malé dítě</p> <p>Zajištění smysluplného trávení volného času dětí</p>	<p>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)</p> <p>Mít informace o možnostech (klubech, organizacích, službách) trávení volného času pro děti</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>	Udržování zdravotního stavu dítěte a předcházení rizikům spojeným s onemocněním, nebo zdravotním znevýhodněním	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, při návštěvě dalších odborných služeb