



# DOMOVY PRO SENIORY

| Výsledná kompetence  | Oblast potřeb  | Téma                       | Potřeba uživatele          | Co daná potřeba zahrnuje  | Vysvětlivky   |
|--|----------------|----------------------------|----------------------------|---|---|
| Osoba pečuje o svou hygienu podle svých potřeb a zvyklostí | Osobní hygiena | Denní hygiena              | Běžná denní hygiena        | Ranní hygiena<br>Mytí během dne (rukou, obličeje atd.)<br>Večerní hygiena<br>Vysmrkání se<br>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<br>Péče o zubní náhrady – očištění<br>Nasazení náhrady<br>Oholení se                                   |   |
|  |                |                            | Česání a mytí vlasů        | Česání<br>Mytí vlasů a další péče o vlasy (balzám atd.)<br>Úprava vlasů (vyfoukání, natočení, nalakování vlasů apod.) |   |
|  |                |                            | Péče o nehty               | Ostříhání si nehtů na rukou<br>Ostříhání nehtů na nohou   |   |
|  |                |                            | Péče o oči                 | Umývání očí<br>Nasazení brýlí<br>Čištění brýlí<br>Aplikace kontaktních čoček a péče o ně                              |   |
|  |                |                            | Péče o uši                 | Čištění uší<br>Nasazení naslouchadla<br>Čištění naslouchadla<br>Výměna baterií v naslouchadle                         |   |
|  |                | Mytí a koupání             | Mytí těla a koupání        | Mytí celého těla<br>Sprchování<br>Koupání<br>Ošetření pokožky, včetně nohou, po koupeli nebo sprše                    |   |
|  |                | Výkon fyziologické potřeby | Výkon fyziologické potřeby | Použití WC<br>Použití toaletního křesla<br>Výměna inkontinenčních pomůcek<br>Vypuštění sběrného sáčku na moč          |   |

| Výsledná kompetence  | Oblast potřeb                               | Téma                  | Potřeba uživatele   | Co daná potřeba zahrnuje  | Vysvětlivky   |
|--|---|-----------------------|---|---|---|
| Osoba pečuje o sebe dle svých potřeb a zvyklostí                 | Zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu | Oblékání              | Oblékání, svlékání  | Volba vhodného oblečení a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení)<br>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<br>Nazouvání a zouvání obuvi, popř. s využitím vhodných pomůcek  |   |
|  |   |                       | Celková úprava vzhledu  | Líčení/odlíčení<br>Úprava vzhledu (např. při odchodu ven, před zrcadlem)<br>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  |   |
|  |   |                       |   |   |   |
| Osoba se pohybuje ve svém prostoru i mimo něj podle svých potřeb | Samostatný pohyb                            | Změna polohy          | Změny polohy na lůžku   | Změna polohy těla na lůžku<br>Posazení na lůžku<br>Manipulace s dekou a polštářem<br>Podání věcí ze stolku (pití, kniha, kapesník atd.)<br>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<br>Ulehnutí na lůžko<br>Přesun na vozík a na lůžko   |   |
|  |   |                       | Stání a sezení  | Stoupnutí si<br>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<br>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 zahrnuje   | Vysvětlivky  |
|---|--|---|----------------------------|--|--|
|   | <b>Samostatný pohyb</b>                | <b>Pohyb ve vlastním prostoru</b>   | Pohyb ve vlastním prostoru | Bezpečný pohyb po místnosti<br>Otevření a zamčení dveří, manipulace s klíčem | Mít možnost využívat vlastní prostor podle svých potřeb, možnost užívat si soukromí ve vlastním prostoru   |
|   |  | <b>Pohyb mimo zařízení</b>  | Chůze                      | Chůze po rovině<br>Chůze po schodech, v terénu                               | Mít k dispozici pomůcky/informace pro usnadnění bezpečného pohybu  |
|   |  |   | Pohyb mimo vlastní prostor | Pohyb po zařízení a vyjití ze zařízení                                       |  |
| <i>Osoba se stravuje podle svých zvyklostí a potřeb, má zajištěnou stravu</i> | <b>Zajištění stravování</b>            | <b>Příprava a příjem stravy</b>   | Příprava stravy            | Příprava teplých a studených nápojů  | Mít možnost přípravy jednoduchých jídel, nápojů, s event. fyzickou, nebo slovní podporou<br><br>Mít možnost kontrolovat spotřebu vlastních potravin, mít možnost rozhodovat o jejich spotřebě nebo zlikvidování<br><br>Mít možnost najíst se/napít se způsobem podle vlastního výběru, v místě podle vlastního výběru (vlastní prostor/pokoj, nebo společný prostor) |
|   |  |   |                            | Příprava, vaření jídel   |  |
|   |  |   |                            | Ohřívání stravy  |  |
|   |  |   |                            | Sledování doby spotřeby u potravin   |  |
|   |  |   |                            | Podání jídla na talíř (servírování)  |  |
|   |  |   | Zajištění potravin         | Posouzení, jaké potraviny je třeba nakoupit                                  | Mít vždy jídlo připravené tak, aby nebylo obtížné ho sníst   |
| Přijímání stravy  | Najedení<br>Napití<br>Porcování stravy | 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 zahrnuje   | Vysvětlivky  |
|--|--|---|---|--|--|
| <i>Osoba pečuje o svůj prostor/své věci, rozhoduje, jak se o něj má pečovat</i>      | <b>Péče o domácnost</b>                              | <b>Úklid a údržba vlastního prostoru</b>                | Úklid a údržba vlastního prostoru   | Umytí nádobí<br>Uložení potravin<br>Úklid lednice<br>Běžné udržení pořádku – dávání věcí na své místo<br>Běžný úklid vlastního prostoru<br>Udržení vnitřního pořádku ve skříních a v kuchyňské lince<br>Péče o květiny – zalévání, přesazování | Mít možnost, s event. fyzickou podporou, ukládat věci na místo podle vlastního uvážení, nebo projevit vůli, jak mají být uloženy<br><br>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<br>Převlékání lůžkovin  | Mít možnost rozhodovat o způsobu stlaní lůžka, o době převlékání lůžkovin, o výběru lůžkovin   |
|  |  | <b>Péče o oblečení, boty</b>                            | Péče o prádlo, oblečení a boty  | Přepírání drobného prádla<br>Sušení prádla<br>Žehlení prádla<br>Uložení prádla<br>Drobné opravy prádla<br>Čištění bot  | Mít možnost, s event. fyzickou podporou, pečovat o oblečení, obuv<br><br>Mít možnost rozhodovat o péči o oblečení a obuv   |
|  |  | <b>Udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů</b> | Udržení tepelné pohody ve vlastním prostoru                                   | Větrání<br>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, čajové konvice, lednice, mikrovlnné trouby atd.  | Mít možnost využít fyzickou/slovní podporu k obsluze spotřebičů  |
| <i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím a využívá běžné veřejné služby</i> | <b>Zajištění kontaktu se společenským prostředím</b> | <b>Společenské kontakty</b>                             | Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných společenských vztahů | Uskutečnění kontaktu s rodinou nebo blízkými<br>Navazování a udržení partnerských vztahů<br>Uskutečnění kontaktu s přáteli, sousedy, spolupracovníky, kolegy   | Mít možnost se setkávat s rodinou a dalšími blízkými osobami ve vlastním prostoru, nebo v jiných prostorách zařízení, mít soukromí při těchto setkáních  |

| Výsledná kompetence   | Oblast potřeb  | Téma                                      | Potřeba uživatele   | Co daná potřeba zahrnuje   | Vysvětlivky   |
|---|--|---|---|--|---|
| <i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím a využívá běžné veřejné služby</i>  | <b>Zajištění kontaktu se společenským prostředím</b> | <b>Orientace</b>                          | Orientace   | Orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období)<br>Orientace ve vlastním prostoru (nalezení WC, jídelny, nalezení signalizačního zařízení apod.)<br>Orientace mimo zařízení (ulice, zahrada, obchod apod.)<br>Orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů apod.) | Mít možnost využít odborné podpory při event. oslabení orientace<br><br>Mít k dispozici nabídku pomůcek/ informací, které orientaci usnadní   |
|   |  | <b>Komunikace</b>                         | Schopnost srozumitelně se vyjádřit  | Dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb a navázání kontaktu<br>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<br><br>Mít podporu při nácviu a rozvíjení optimální formy alternativní komunikace |
|   |  | <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)<br>Využívání pošty<br>Využívání banky<br>Navštěvování obecního úřadu a jiných institucí<br>Navštěvování klubů, např. důchodců, knihovny<br>Návštěva restaurace atd.   | Mít možnost, s event. fyzickou podporou, dále využívat veřejné služby, mít informace o těchto službách a jejich možném využití  |
| <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, či zálibám</i> | <b>Seberealizace</b>                                 | <b>Vzdělávání</b>                         | Získání znalostí a dovedností   | Navštěvování Univerzity 3. věku, vzdělávacích kurzů  | Mít možnost využít informací/ kontaktů/nabídky vzdělávání<br><br>Mít podporu při návštěvě vzdělávacích akcí   |

| Výsledná kompetence  | Oblast potřeb                    | Téma  | Potřeba uživatele                                    | Co daná potřeba zahrnuje   | Vysvětlivky  |
|--|----------------------------------|---|--|--|--|
| 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, či zálibám | Seberealizace                    | Pracovní uplatnění  | Pracovní a jiné uplatnění                            | Uplatnění ve smysluplné činnosti (event. pracovní), dobrovolnické činnosti<br>Pokračování pracovní činnosti  | Mít přístup k informacím (poradenství, internet) o možnostech uplatnění schopností osoby, nebo dobrovolnické činnosti<br><br>Mít možnost využít pomůcek/poradenství/event. fyzické podpory při pokračování v pracovní činnosti |
|  |                                  | Oblíbené činnosti   | Oblíbené činnosti                                    | Čtení<br>Poslech hudby a mluveného slova<br>Sledování TV, videa, DVD<br>Používání internetu<br>Ruční práce, výtvarné činnosti<br>Sportovní aktivity<br>Uspokojení duchovních potřeb – setkání s duchovním, návštěva kostela<br>Jiné oblíbené činnosti – např. péče o zvíře, sběratelství | Mít možnost realizovat své zájmy, a to individuálně nebo ve skupině<br><br>Mít možnost využít pomůcky, nebo odbornou pomoc k realizaci svých zájmů   |
| Osoba zná svůj zdravotní stav, ví, co je pro její zdraví vhodné  | Péče o zdraví a bezpečí (rizika) | Zajištění bezpečí   | Opatření pro zajištění bezpečí                       | Přivolání pomoci (např. signalizačním zařízením, telefonem apod.)<br>Prevence pádu a zdravotních rizik spojených s onemocněním<br>Pomůcky, které zvýší bezpečí/omezí rizika pádu nebo rizika spojená s onemocněním   | Mít k dispozici bezpečnou pomůcku/ bezpečný způsob, jak přivolat pomoc<br>Mít dostatek informací o tom, jak omezit rizika pádu a zranění<br><br>Mít podporu při hledání a využívání kompenzačních a jiných pomůcek             |
|  |                                  | Zdraví  | 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<br>Zajištění potřebných léků<br>Užívání léků v lékařem stanovené době<br>Rehabilitace – např. dodržení doporučení fyzioterapeuta, včetně pravidelného cvičení<br>Pití tekutin v dostatečném množství<br>Dodržování diety   | Mít možnost rozhodnout se, zda k užívání léků potřebuje osoba asistenci, dohled<br><br>Mít dostatek informací k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu<br><br>Být respektován ve svých rozhodnutích          |
| Zdravá výživa  | Znalost zásad zdravé výživy      | Znalost potravin, které prospívají/škodí<br>Znalost optimálního množství určitého jídla | Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě |  |  |

| Výsledná kompetence   | Oblast potřeb   | Téma                                      | Potřeba uživatele                              | Co daná potřeba zahrnuje   | Vysvětlivky   |
|---|---|---|--|--|---|
| <p>Osoba zná svá práva a rozhoduje se o jejich uplatnění</p> <p>Osoba zná způsoby, jak stabilizovat svou finanční situaci</p> | <p><b>Uplatňování práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí</b></p> | <p><b>Finanční a majetková oblast</b></p> | <p>Hospodaření s finančními prostředky</p>     | <p>Rozvržení příjmu tak, aby byly pokryty všechny platby<br/>Provádění úhrad spojených s bydlením<br/>Provádění úhrady daně z nemovitosti<br/>Provádění úhrady poplatků za telefon<br/>Provádění úhrady – jiné</p>   | <p>Mít informace o tom, kdo by mohl osobě pomoci s hospodařením s finančními prostředky, mít nabídku základního poradenství</p>   |
|   |   |   | <p>Nakládání s majetkem</p>                    | <p>Převedení majetku<br/>Pronájem nemovitosti (bytu, nebo jeho části, domu, zahrady, chalupy atd.)<br/>Darování majetku</p>  | <p>Mít k dispozici poradenství, kontakty na poradenské subjekty</p>   |
|   |   |   | <p>Využití sociálních dávek a jiných výhod</p> | <p>Uplatnění nároku na nárokové dávky + výhody, např. průkaz ZTP, příspěvek na péči<br/>Požádání o nenárokové dávky<br/>Uplatnění práva na hmotné zabezpečení ve stáří (důchod)</p>  | <p>Mít možnost využít nabídky základního poradenství</p>  |
|   |   | <p><b>Základní doklady</b></p>            | <p>Platné osobní doklady</p>                   | <p>Občanský průkaz, pas, rodný list, průkaz zdravotní pojišťovny</p>   | <p>Mít podporu, dojde-li ke ztrátě, či vyprší-li platnost dokumentů</p>   |
|   |   | <p><b>Účast na veřejném životě</b></p>    | <p>Uplatňování politických práv</p>            | <p>Účast na zasedání zastupitelstva<br/>Uplatnění práva volit<br/>Uplatnění petičního práva<br/>Uplatňování práva být členem politické strany</p>  | <p>Mít k dispozici informace o možnosti realizovat politická práva<br/><br/>Mít podporu při realizaci politických práv</p>  |
|   |   | <p><b>Ochrana práv</b></p>                | <p>Ochrana před zneužíváním</p>                | <p>Ochrana práv v oblasti sousedských, občanských vztahů<br/>Uplatňování pomoci ombudsmana (proti rozhodnutí orgánu veřejné správy)<br/>Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě zneužití, nebo ohrožení zneužitím<br/>Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě domácího násilí, nebo ohrožení domácím násilím</p> | <p>Mít možnost využít informace, event. podporu při ochraně svých práv<br/><br/>Mít informace o možné formě, či rizicích zneužívání a způsobu, jak se mu bránit<br/><br/>Mít v zařízení zajištěno bezpečí bez rizika zneužívání pracovníky, nebo ostatními obyvateli zařízení</p> |