

## Pečovatelská služba

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba zahrnuje	Vysvětlivky
<i>Osoba pečuje o svou hygienu podle svých potřeb a zvyklostí</i>	<b>Osobní hygiena</b>	<b>Denní hygiena</b>	<b>Úkony běžné denní hygieny</b>	Ranní hygiena	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
				Mytí během dne (rukou, obličeje atd.)	
				Večerní hygiena	
				Vysmrkání se	
			<b>Péče o ústa</b>	Použití intimspreje	
				Vyčištění zubů	
				Péče o zubní náhrady – očištění	
				Nasazení náhrady	
			<b>Česání a mytí vlasů</b>	Oholení se	
				Česání	
				Mytí vlasů a další péče o vlasy (balzám atd.)	
				Úprava vlasů (vyfoukání, natočení, nalakování vlasů apod.)	
			<b>Péče o nehty</b>	Ostříhání si nehtů na rukou	
				Nalakování nehtů	
				Ostříhání nehtů na nohou	
			<b>Péče o oči</b>	Umytí očí	
		Nasazení brýlí			
		Čištění brýlí			
		Aplikace kontaktních čoček a péče o ně			
		<b>Péče o uši</b>	Čištění uší		
			Nasazení naslouchadla		
			Čištění naslouchadla		
			Výměna baterií v naslouchadle		
<b>Mytí a koupání</b>	<b>Mytí těla a koupání</b>	Poskytnutí podmínek pro osobní hygienu			
		Mytí celého těla			
		Sprchování			
		Koupání			
		Ošetření pokožky, včetně nohou, po koupeli nebo sprše			
<b>Výkon fyziologické potřeby</b>	<b>Výkon fyziologické potřeby</b>	Použití WC			
		Použití toaletního křesla			
		Výměna inkontinenčních pomůcek			
		Vypuštění sběrného sáčku na moč			
		Výměna menstruačních vložek			
<i>Osoba o sebe pečuje podle svých potřeb a zvyklostí</i>	<b>Zvládání běžných úkonů péče o</b>	<b>Oblékání</b>	<b>Oblékání, svlékání</b>	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
				Oblékání a svlékání jednotlivých částí oblečení, popř. s využitím vhodných pomůcek	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba zahrnuje	Vysvětlivky	
<p>Osoba se pohybuje podle svých potřeb a zvyklostí</p> <p>Osoba kontroluje prostor kolem sebe, je v optimální poloze s ohledem na své potřeby a zdravotní stav</p>	<b>vlastní osobu</b>		<b>Obouvání, zouvání</b>	Volba vhodné obuvi s ohledem na počasí, příležitost a celkový vzhled Nazouvání a zouvání obuvi, popř. s využitím vhodných pomůcek	a celkové úpravě vzhledu, být respektován při volbě svého vzhledu	
			<b>Celková úprava vzhledu</b>	Úprava vzhledu (např. před odchodem ven, před zrcadlem)		
				Líčení/odlíčení		
				Použití parfému		
	<b>Posouzení, co je třeba nakoupit v souvislosti s péčí o vlastní osobu</b>	Zhodnocení, zda má osoba k dispozici vhodné oblečení, obuv, kosmetiku, doplňky				
		<b>Samostatný pohyb</b>	<b>Změna polohy</b>	<b>Změna polohy na lůžku</b>	Změna polohy těla na lůžku	Mít informace o pomůckách/postupech, které usnadňují pohyb, či změnu polohy na lůžku, vstávání z lůžka
					Posazení na lůžku	
					Manipulace s dekou a polštářem	
					Podání věcí ze stolku (pití, kniha, kapesník atd.)	
				Manipulování s polohovatelným lůžkem		
				<b>Vstávání a uléhání na lůžko</b>	Vstání z lůžka	
			Ulehnutí na lůžko			
<b>Stání a sezení</b>			Přesun na vozík a na lůžko			
			Stoupnutí			
<b>Polohovací a fixační pomůcky</b>			Sezení mimo lůžko	Použití polohovacích a fixačních pomůcek		
<b>Manipulace s předměty</b>	<b>Přemísťování a manipulace s předměty denní potřeby</b>	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		
		Manipulace se závěsy, žaluziemi, roletami apod.				
<b>Pohyb ve vlastním prostoru</b>	<b>Pohyb ve vlastní domácnosti</b>	Bezpečný pohyb po místnosti, v domácnosti	Mít k dispozici pomůcky/informace/fyzickou podporu pro bezpečný pohyb ve vlastním prostoru, pro přizpůsobení vlastního prostoru svým potřebám			
		Otevření a zamčení dveří, manipulace s klíči a domovním zvonkem	Mít informace o pomůckách, které usnadňují manipulaci se zámky, otvírání dveří			
<b>Pohyb mimo</b>	<b>Chůze</b>	Chůze po rovině	Chůze po schodech	Mít informace o pomůckách, které usnadní pohyb mimo		
		Chůze po schodech				



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST



PODPORUJEME  
VAŠÍ BUDOUCNOST  
www.esfcr.cz

Zpracovatel: QQT, s.r.o., kontaktní osoba PhDr. Jakub Čtvrtník, MBA, ctvrtnik@qqt.cz, tel. 603 454 450

Nositel projektu: Karlovarský kraj. Akce se uskutečňuje v rámci realizace veřejné zakázky „Zajištění realizátora aktivit projektu Karlovarského kraje pro oblast komunitního plánování a metody BSC“, která je součástí projektu Karlovarského kraje s názvem „V Karlovarském kraji plánujeme sociální služby společně“ a je financována z prostředků ESF a státního rozpočtu České republiky.

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba zahrnuje	Vysvětlivky
		<b>domácnost</b>	<b>Pohyb mimo vlastní domácnost</b>	Pohyb po domě a vyjití z domu  Pohyb mimo dům	domov, event. o možných stavebních úpravách  Být informován o rizicích pádu při pohybu mimo domov
<i>Osoba se stravuje podle svých zvyklostí a potřeb, má zajištěnou stravu</i>	<b>Zajištění stravování</b>	<b>Příprava a příjem stravy</b>	<b>Příprava stravy</b>	Příprava teplých nápojů	Mít informace o tom, jaké pomůcky mohou usnadnit konzumaci jídla, pití  Mít informace o tom, jak jídlo upravit, aby je osoba mohla dobře konzumovat
				Příprava/vaření jídla	
				Ohřívání stravy	
				Podání jídla na talíř (servírování)	
			<b>Přijímání stravy</b>	Napití	Mít možnost využít odborné/fyzické podpory při přípravě stravy
				Najedení	
				Porcování stravy	
<b>Zajištění potravin</b>	Posouzení, jaké potraviny je potřeba nakoupit	Mít možnost nácvičku přípravy stravy, event. vhodné pomůcky usnadňující přípravu stravy			
<b>Zajištění stravy</b>	Dovoz stravy				
<i>Osoba pečuje o svou domácnost podle svých potřeb a zvyklostí/má zajištěnou péči o svou domácnost podle svých potřeb a zvyklostí</i>	<b>Péče o domácnost</b>	<b>Udržování domácnosti</b>	<b>Úklid a údržba domácnosti</b>	Umytí nádobí	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
				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	
				Zajištění a použití úklidových prostředků a jiného vybavení domácnosti	
				Péče o květiny – zalévání, přesazování	
		<b>Péče o lůžko</b>	Stlaní	Mít možnost rozhodovat o způsobu stlaní lůžka, o době převlékání lůžkovin, o výběru lůžkovin	
			Převlékání lůžkovin		
<b>Péče o oblečení, boty</b>	<b>Péče o prádlo, oblečení a boty</b>	Praní prádla	Mít možnost, s event. fyzickou podporou, pečovat o oblečení, obuv  Mít možnost rozhodovat o		
		Přepírání drobného prádla			
		Sušení prádla			
		Žehlení prádla			
		Uložení prádla			

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba zahrnuje	Vysvětlivky
				Drobné opravy prádla Čištění bot	péči o oblečení a obuv
			<b>Udržování tepelného komfortu, obsluha spotřebičů</b>	<b>Udržení tepelné pohody a zajištění vody v domácnosti</b>	Větrání Zajištění vody a topení, včetně zajištění topiva Obsluha karmy, radiátorů, či jiných spotřebičů pro zajištění tepla a teplé vody
		<b>Obsluha domácích spotřebičů</b>		Obsluha pračky, trouby, lednice, mikrovlnné trouby atd.	Možnost využít podporu při nácviu obsluhy domácích spotřebičů. Možnost využít pomůcek, které usnadní samostatnou obsluhu domácích spotřebičů (např. jednoduché, grafické návody, vyznačení na spotřebičích, atd.)
		<b>Nakládání s odpady</b>	<b>Nakládání s odpady</b>	Třídění odpadu (v případě zájmu) Odnášení odpadu	
<i>Osoba je v kontaktu se společenským prostředím podle svých potřeb a přání</i>	<b>Zajištění kontaktu se společenským prostředím</b>	<b>Společenské kontakty</b>	<b>Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných společenských vztahů</b>	Uskutečnění kontaktu s rodinou nebo blízkými	Mít k dispozici podporu potřebnou k uskutečnění kontaktu s rodinou (např. možnost nadiktovat dopis, získat znalost navazování kontaktu přes Skype), s blízkými lidmi
				Uskutečnění kontaktu s přáteli, sousedy, spolupracovníky, kolegy	
				Znalost společenských norem	
		Navazování a udržení partnerských vztahů	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>Orientace v čase,</b>	Orientace v čase (během dne, v týdnu, ročním období)	Mít možnost využít odborné		

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba zahrnuje	Vysvětlivky
		<b>Orientace</b>	<b>v místě, v osobách</b>	Orientace ve vlastní domácnosti (nalezení WC, kuchyně apod.)	podpory (fyzické, slovní) při event. oslabení orientace
				Orientace mimo domov (ulice, zahrada, obchod apod.)	
			Orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů apod.)	Mít k dispozici nabídku pomůcek/informací, které orientaci usnadní	
		<b>Komunikace</b>	<b>Schopnost srozumitelně se vyjádřit</b>	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
		<b>Využívání běžných veřejných služeb</b>	<b>Využívání veřejných služeb a zapojování do sociálních aktivit odpovídajících věku</b>	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)
<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>	<b>Získání znalostí a dovedností</b>	Navštěvování školského nebo jiného vzdělávacího zařízení, univerzity třetího věku	Mít podporu při osvojování bezpečné cesty do vzdělávacího zařízení, nebo doprovod  Mít podporu při zvládnání učiva, nebo informace o možnostech podpory z jiných zdrojů (např. dobrovolník)  Mít informace o možnostech vzdělávání, vzdělávacích institucích, subjektech
				Zvládnání učiva	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba zahrnuje	Vysvětlivky
		Pracovní uplatnění	Pracovní a jiné uplatnění	Volba a příprava na pracovní uplatnění	<p>nabízejících poradenství v oblasti vzdělávání</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>Mít možnost využít pomůcek/poradenství/event. fyzické podpory při pokračování v pracovní činnosti</p>
				Uplatňování práva na pomoc úřadu práce při hledání zaměstnání	
				Získání návyků souvisejících s pracovním uplatněním	
				Pokračování pracovní činnosti	
		Oblíbené činnosti	Oblíbené činnosti	Doprovod do zaměstnání	
				<p>Plánování volného času</p> <p>Znalost možností naplnění volného času</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</p> <p>Používání internetu</p> <p>Ruční práce, výtvarné činnosti</p> <p>Uspokojení duchovních potřeb – návštěva kostela, farního společenství</p> <p>Sportovní aktivity</p> <p>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 nácviu těchto činností.</p>
Osoba ví, jak pečovat o své zdraví a bezpečí	Péče o zdraví a bezpečí (rizika)	Zdravotní prevence	Znalost opatření pro zajištění bezpečí	Přivolání pomoci	Mít k dispozici bezpečnou pomůcku, např. mobilní telefon/mít informace o způsobu, jak přivolat pomoc
				Prevence pádu a zdravotních rizik spojených s onemocněním	
				Rozpoznání zhoršujícího se zdravotního stavu (např. ataky duševní nemoci)	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba zahrnuje	Vysvětlivky			
Osoba ví, jak uplatňovat	Uplatňování	Finanční a	Hospodaření s finančními	Pomůcky, které zvýší bezpečí/omezí rizika pádu, nebo rizika spojená s onemocněním	<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 podporu při hledání a využívání kompenzačních a jiných pomůcek</p> <p>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</p>			
				Zdraví	Provedení jednoduchého ošetření	Použití leukoplasti, obvazu, pružného obinadla, dezinfekce atd.	Mít informace o postupech drobného ošetření	
						Zásobování lékárníčky prostředky k základnímu ošetření	Mít podporu/informace o tom, co je třeba k drobnému ošetření	
				Zdravá výživa	Znalost zásad zdravé výživy	Návštěva lékaře a dodržování léčebného režimu	Návštěva lékaře	Mít možnost rozhodnout se, zda k užívání léků potřebuje osoba asistenci, dohled
							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 dostatek informací k rozhodnutí o návštěvě lékaře/dodržování léčebného režimu			
				Zdravá výživa	Znalost zásad zdravé výživy	Znalost zásad zdravé výživy	Znalost potravin, které prospívají/škodí	Mít dostatek informací (poradenství) o zdravé výživě, vhodné dietní stravě
Znalost optimálního množství určitého jídla								
Znalost potravin vhodných pro dietu předepsanou lékařem								
Osoba ví, jak uplatňovat	Uplatňování	Finanční a	Hospodaření s finančními	Rozvržení příjmu tak, aby byly pokryty všechny platby	Mít informace o tom, kdo by mohl osobě pomoci			
				Provádění úhrad spojených s bydlením				

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba zahrnuje	Vysvětlivky	
svá práva, jak předcházet riziku zneužití	práv a oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí	majetková oblast	prostředky	Provádění úhrady daně z nemovitosti	s hospodařením s finančními prostředky, mít nabídku základního poradenství, mít informace o speciálních službách v hospodaření s finančními prostředky	
				Provádění úhrady poplatků za telefon		
				Provádění úhrady zdravotního a sociálního pojištění		
				Provádění úhrady – jiné		
			Řešení dluhů, exekuce	Jednání s věřiteli		Mít podporu při odpovědném řešení dluhů, hledání optimálního rozvržení finančních prostředků tak, aby dluhy mohly být uhrazeny
				Přijetí opatření k minimalizaci rizik plynoucích z dluhů (ztráta majetku, bytu apod.)		
				Jednání s orgánem, který nařídil exekuci		Mít informace o speciálních službách, které se dluhovou problematikou zabývají.
			Uzavírání smluv	Uzavření smlouvy o nájmu		Mít informace/podporu při uzavírání smluv
				Uzavření kupní smlouvy (jiné než běžný nákup v obchodě)		
				Mít informace/kontakty na subjekty zabývající se touto oblastí (notář, advokátní kancelář, občanská poradna)		
			Nakládání s majetkem	Převedení majetku		Mít k informace/kontakty na subjekty v oblasti správy majetku, mít podporu v rozhodování o svém majetku
				Pronájem nemovitosti (bytu, nebo jeho části, domu, zahrady, chalupy atd.)		
				Darování majetku		
			Využití sociálních dávek a jiných výhod	Uplatnění nároku na nárokové dávky + výhody, např. průkaz ZTP, příspěvek na péči		Mít možnost využít nabídky základního poradenství, mít informace o jednotlivých dávkách a výhodách, o podmínkách přiznání
				Požádání o nenárokové dávky		
Uplatnění práva na hmotné zabezpečení ve stáří, v invaliditě (důchod)						
	Mít podporu při vypracování žádostí o dávky a výhody, při jednání s příslušnými institucemi					
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	Uplatňování politických práv	Účast na zasedání zastupitelstva	Mít k dispozici informace o možnostech realizace			
		Uplatnění práva volit				



Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba zahrnuje	Vysvětlivky	
		veřejném životě		Uplatnění petičního práva	politických práv	
				Uplatňování práva být členem politické strany	Mít psychickou podporu při rozhodování, zda realizovat svá politická práva	
		Ochrana práv		Ochrana před zneužíváním	Ochrana práv v oblasti sousedských/občanských vztahů	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
					Uplatňování pomoci ombudsmana (proti rozhodnutí orgánu veřejné správy)	Mít informace o možné formě a rizicích zneužívání a způsobu, jak se mu bránit
					Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě zneužití, nebo ohrožení zneužitím	Mít informace o subjektech, které se ochranou před zneužíváním zabývají
					Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě domácího násilí, nebo ohrožení domácím násilím	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	Mít možnost využít informace/podporu při kontaktu se školou, kterou dítě navštěvuje	
				Příprava do školy		
				Kontakt se školou		
				Využití navazujících služeb	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.)	
				Doučování	Mít možnost využít službu	

Výsledná kompetence	Oblast potřeb	Téma	Potřeba uživatele	Co daná potřeba zahrnuje	Vysvětlivky
					jako doprovod dítěte do školy, k lékaři atd.
			Zajištění péče o dítě v domácím prostředí	Zajištění odpovídající stravy	Mít fyzickou podporu při péči o dítě/děti v domácím prostředí
				Osobní hygiena	
				Péče o malé dítě	Mít informace/kontakty na poradenské subjekty, návazné/speciální služby (např. Raná péče)
				Zajištění smysluplného trávení volného času dětí	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

V odůvodněných případech se připouští i donáška nákupů, léků, hygienických potřeb apod., a to v rámci tzv. přechodného období od schválení Regionální karty sociální služby – Pečovatelská služba v orgánech Karlovarského kraje, tj. v období 2015 – 2017.