**karta potřeb klienta**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. OSOBNÍ HYGIENA** | |
| **-DENNÍ HYGIENA** | |
| **Běžná denní hygiena** | Ranní a večerní hygiena |
|  | Mytí během dne (rukou, obličeje) |
|  | Vysmrkání se |
|  | Použití intim spreje |
| **Péče o ústa** | Vyčištění zubů (+ vypláchnutí úst) |
|  | Péče o zubní náhradu – čištění |
|  | Nasazení náhrady |
|  | Oholení se |
| **Česání a mytí vlasů** | Česání |
|  | Mytí vlasů a další péče o vlasy (balzám) |
|  | Úprava vlasů (foukání, natočení, nalakování vlasů, ap.) |
| **Péče o nehty** | Ostříhání si nehtů na rukou |
|  | Nalakování nehtů |
| **Péče o oči** | Umývání očí |
|  | Nasazení brýlí |
|  | Čištění brýlí |
|  | Aplikace kontaktních čoček a péče o ně |
| **Péče o uši** | Čištění uší |
|  | Nasazení naslouchátka |
|  | Čištění naslouchátka |
|  | Výměna baterií v naslouchadle |
| **-MYTÍ A KOUPÁNÍ** | |
| **Mytí těla a koupání** | Mytí celého těla (koupací lůžko) |
|  | Sprchování nebo koupání |
|  | Ošetření pokožky po koupeli či sprše |
| **-VÝKON FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY** | |
| **Výkon fyziologické potřeby** | Použití WC |
|  | Použití toaletního křesla |
|  | Výměna inkontinenčních pomůcek |
|  | Vypuštění sběrného sáčku na moč |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2. ZVLÁDÁNÍ BĚŽNÝCH ÚKONŮ PÉČE O VLASTNÍ OSOBU** | | |
| **-OBLÉKÁNÍ** | | |
| **Oblékání, svlékání** | | Volba vhodného oblečení a doplňků (počasí, příležitost a vhodné vrstvení) |
|  | | Oblékání a svlékání jednotlivých částí oblečení |
| **Obouvání, zouvání** | | Volba vhodné obuvi s ohledem na počasí, příležitost a celkový vzhled |
|  | | Nazouvání a zouvání obuvi, popř. s pomůckou, zavazování tkaniček |
| **Celková úprava vzhledu** | | Úprava vzhledu (např. při odchodu ven, před zrcadlem) |
| **Posouzení, co je třeba nakoupit** | | Zhodnocení, zda má klient k dispozici vhodné oblečení, obuv, kosmetiku, doplňky |
| -**ZMĚNA POLOHY** | | |
| **Změna polohy na lůžku** | | Změna polohy těla na lůžku |
|  | | Posazení na lůžku |
|  | | Manipulace s dekou a polštářem |
|  | | Podání věcí ze stolku (pití, kniha, kapesník) |
|  | | Manipulování s polohovatelným lůžkem |
| **Vstávání a uléhání na lůžko** | | Vstávání z lůžka |
|  | | Ulehnutí na lůžko |
|  | | Přesunutí na vozík a na lůžko |
| **Stání a sezení** | | Stoupnutí si |
|  | | Sezení mimo lůžko |
| **Poloh. a fixační pomůcky** | | Použití polohovacích a fixačních pomůcek |
|  | | Vypuštění sběrného sáčku na moč |
| **3. SAMOSTATNÝ POHYB** | | |
| **-MANIPULACE S PŘEDMĚTY** | | |
| **Přemísťování a manipulace s předměty** | Přemísťování předmětů denní potřeby | |
|  | Manipulace se závěsy, žaluziemi, roletami, apod. | |
| **-POHYB VE VLASTNÍM PROSTORU** | | |
| **Pohyb ve vl. prostoru** | Otevření a zamčení dveří, manipulace s klíčem | |
|  | Zvládání bariér (kliky, prahy, rohy, koberce) | |
|  | Bezpečný pohyb po místnosti, ve vlastním prostoru | |
| **-POHYB MIMO ZAŘÍZENÍ** | | |
| **Chůze** | Chůze po rovině | |
|  | Chůze po schodech, v terénu | |
| **Pohyb mimo vl. prostor** | Pohyb po zařízení a vyjití ze zařízení | |
|  | Pohyb mimo Domov, pohyb v nerovném terénu (vycházky) | |
|  | Znalost cesty | |
|  | Zvládání rizikových míst (přechody, apod.) | |
|  | Cestování veřejnou dopravou | |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVÁNÍ** | |
| **-PŘÍPRAVA A PŘÍJEM STRAVY** | |
| **Zajištění potravin** | Posouzení, jaké potraviny je třeba nakoupit |
|  | Uchování potravin |
|  | Sledování data spotřeby |
| **Příprava stravy** | Příprava teplých a studených nápojů |
|  | Příprava, vaření jídel |
|  | Ohřívání stravy |
|  | Podávání jídla na talíř (servírování) |
| **Přijímání stravy** | Najedení se |
|  | Napití se |
|  | Porcování stravy |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. PÉČE O DOMÁCNOST** | |
| **-VYTVOŘENÍ VLASTNÍHO PROSTORU ODPOVÍDAJÍCÍHO INDIVIDUALITĚ** | |
| **Mít vlastní prostor** | Místo na spaní, k relaxaci, k práci |
| -**ÚKLID A ÚDRŽBA VLASTNÍHO PROSTORU** | |
| **Úklid a údržba vlastního prostoru** | Umytí nádobí |
|  | Uložení potravin |
|  | Běžné udržení pořádku – dávání věcí na své místo |
|  | Běžný úklid (úklid koupelny, WC, utření prachu) |
|  | Udržení vnitřního pořádku ve skříních a kuchyni |
|  | Zajištění a použití úklidových prostředků |
|  | Péče o květiny – zalévání, přesazování |
| **Péče o lůžko** | Stlaní |
|  | Převlékání lůžkovin |
| **-PÉČE O OBLEČENÍ, BOTY** | |
| **Péče o prádlo, oblečení, boty** | Přepírání drobného prádla |
|  | Sušení prádla |
|  | Žehlení prádla |
|  | Uložení prádla |
|  | Drobné opravy prádla |
|  | Čištění bot |
| **-UDRŽOVÁNÍ TEPELNÉHO KOMFORTU, OBSLUHA SPOTŘEBIČŮ** | |
| **Udržení tepelné pohody ve vlastním prostoru** | Větrání |
|  | Obsluha radiátorů |
| **Obsluha spotřebičů** | Obsluha pračky, konvice, lednice, mikrovlnné trouby, atd. |
| **6. ZAJIŠTĚNÍ KONTAKTU SE SPOLEČENSKÝM PROSTŘEDÍM** | |
| **-KOMUNIKACE** | |
| **Schopnost srozumitelně se vyjádřit** | Dostatečná slovní zásoba pro vyjádření vlastních potřeb a navázání kontaktu |
|  | Schopnost alternativní komunikace, kterou lze vyjádřit potřeby a navázat kontakt |
| -**SPOLEČENSKÉ KONTAKTY** | |
| **Navazování a udržování přátelských, sousedských a jiných spol. vztahů** | Uskutečnění kontaktu s rodinou nebo blízkými |
|  | Hledání a navazování partnerských vztahů |
|  | Uskutečnění kontaktu s přáteli, sousedy |
| **-ORIENTACE** | |
| **Orientace v čase, místě, osobách** | Orientace v čase |
|  | Orientace ve vlastním prostoru (nalezení WC, jídelny, nalezení signaliz. zařízení, apod.) |
|  | Orientace mimo domov (ulice, zahrada, obchod) |
|  | Orientace v osobách (poznávání blízkých, pracovníků služby, lékařů, apod.) |
| **-VYUŽÍVÁNÍ BĚŽNÝCH VEŘEJNÝCH SLUŽEB** | |
| **Využívání běžných veřejných služeb** | Návštěva a orientace v obchodě (výběr a placení zboží) |
|  | Využívání pošty, banky, obec. úřadu, ÚP a jiných institucí |
|  | Využívání kadeřnických a pedikérských služeb |
|  | Navštěvování klubů, knihovny, opravny atd. |
|  | Návštěva restaurací, cukrárny atd. |

|  |  |
| --- | --- |
| **7. SEBEREALIZACE** | |
| **-VZDĚLÁVÁNÍ** | |
| **Získání znalostí a dovedností** | Návštěva dalších vzdělávacích zařízení, vzdělávacích kurzů |
|  | Podpora při zvládání nároků vzdělávání |
| -**PRACOVNÍ UPLATNĚNÍ** | |
| **Příprava na pracovní uplatnění** | Hledání pracovního uplatnění |
|  | Návštěva přípravných kurzů, míst budoucího zaměstnání |
| **Pracovní a jiné uplatnění** | Docházka do zaměstnání / jiné obdobné činnosti |
| **-OBLÍBENÉ ČINNOSTI** | |
| **Oblíbené činnosti** | Znát možnosti a umět si naplánovat oblíbené činnosti |
|  | Čtení, prohlížení časopisů, knih |
|  | Poslech hudby, mluveného slova |
|  | Sledování TV, videa, DVD |
|  | Používání internetu |
|  | Ruční práce, výtvarné činnosti |
|  | Uspokojení duchovních potřeb, návštěva kostela |
|  | Sportovní aktivity |
|  | Rekreace / regenerace |
|  | Jiné oblíb. činnosti (péče o zvíře, sběratelství) |

|  |  |
| --- | --- |
| **8. PÉČE O ZDRAVÍ A BEZPEČÍ (RIZIKA)** | |
| **-ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČÍ** | |
| **Opatření pro zajištění bezpečí** | Přivolání pomoci (např. signalizační zařízení, telefon, apod.) |
|  | Prevence pádu a jiného zranění |
|  | Prevence zdr. rizik spojených s onemocněním |
|  | Pomůcky, které zvýší bezpečí/omezí rizika |
|  | Rozpoznání zhoršujícího se zdr. stavu |
| **-ZDRAVÍ** | |
| **Provedení jedn. ošetření** | Použití leukoplasti, obvazu, dezinfekce, atd. |
| **Dodržování léčeb. režimu** | Návštěva lékaře |
|  | Zajištění potřebných léků |
|  | Užívání léků v lékařem stanovené době |
|  | Rehabilitace (dodržení doporučení fyzioterapeuta včetně pravidel. cvičení) |
|  | Pití tekutin v dostatečném množství |
|  | Dodržení diety |
| **-ROZVOJ HYBNOSTI A PREVENCE OMEZENÍ HYBNOSTI** | |
| **Podpora hybnosti** | Pravidelná cvičení, polohování, masáže, apod. |
| **-ZDRAVÁ VÝŽIVA** | |
| **Znalost zásad zdravé výživy** | Znalost potravin, které prospívají / škodí |
|  | Znalost optimálního množství jídla |
|  | Znalost potravin vhodných pro dietu předeps. lékařem |

|  |  |
| --- | --- |
| **9. UPLATŇOVÁNÍ PRÁV A OPRÁVNĚNÝCH ZÁJMŮ A OBSTARÁVÁNÍ OSOBNÍCH ZÁLEŽITOSTÍ** | |
| **-FINANČNÍ A MAJETKOVÁ OBLAST** | |
| **Hospodaření s finančními prostředky** | Rozvržení příjmu tak, aby byly pokryty všechny platby |
|  | Provádění úhrad spojených s bydlením |
|  | Pomoc při hospodaření se zůstatkem důchodu (kapesným) – platba za léky, poplatky za TV, rádio, fakultativní služby, pomoc s nákupy (sepsání a realizace nákupu) |
|  | Provádění úhrady poplatků za telefon |
|  | Provádění úhrady za jiné pohledávky |
| **Nakládání s majetkem** | Převedení majetku, darování majetku |
|  | Pronájem nemovitostí |
| **Využití sociálních dávek a jiných výhod** | Uplatnění nároku na dávky + výhody (ZTP průkazy, příspěvek na péči, důchod, apod.) |
| **-ZÁKLADNÍ DOKLADY** | |
| **Platné osobní doklady** | Zajištění platných osobních dokladů |
| -**ÚČAST NA VEŘEJNÉM ŽIVOTĚ** | |
| **Uplatňování polit. práv** | Účast na zasedání zastupitelstva |
|  | Uplatnění práva volit |
| **-OCHRANA PRÁV** | |
| **Ochrana před zneužíváním** | Ochrana práv v oblasti sousedských vztahů |
|  | Pomoc při řešení stížnosti či nespokojenosti |
|  | Uplatňování pomoci ombudsmana |
|  | Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě zneužití, nebo domácího násilí |
|  | Znalosti rizika zneužití (tlak na uzavírání půjček, nákup zboží, apod.) |
|  | Znalost kontaktů na pomáhající subjekty v případě domácího násilí |