

PŘÍKLADY SLUŽEB OSOBNÍ ASISTENCE PRO KLIENTA S POSTIŽENÍM

Osobní záležitosti	1
Domácnost	2
Volný čas, škola, zaměstnání	3
Ostatní, různé	4

Osobní záležitosti

Osobní hygiena

- klient by měl vědět, co bude potřebovat:
- ráno - toaleta, mytí, sprchování (používat pomůcky), čištění zubů, oblékání, snídane, cvičení
- v poledne, přes den - je-li po většinu dne na lůžku a má-li velmi omezenou hybnost, zajistit časté polohování (v průměru po 2 hodinách, dle zdravotního stavu), oblékání, vycházky, jiná činnost (rehabilitace, zábava, hry)
- večer - večere, hygiena, sledování televize, zábava, hry, příprava na spánek, uložení ke spánku, zajištění možnosti přivolání pomoci v nočních hodinách
- v noci - polohování - viz část dekubity
- u oblečení - neupravený klient je špatnou vizitkou asistenta, pozor na záhyby a varhánky u oblečení - nebezpečí vzniku otlaků a dekubitů

Rehabilitace

- klient může též využít služeb asistentů - měl by si vytipovat asistenta, který je schopen výškolení a jemuž cvičení neuškodí, asistenta vyškolí rehabilitační pracovník, který s klientem běžně cvičí
- cvičení s postiženými končetinami, pasivně, aktivně, dle možností
- nácvik chůze s chodítkem, nácvik přesunu na vozík, nácvik jiných činností pro zvýšení samostatnosti, apod.
- masáže - záda, končetiny

Ošetřování

- asistent provádí pouze ty ošetřovatelské úkony, které by si klient dělal sám, kdyby mohl
- první pomoc, přivolání RZS, policie, zajištění kvalifikované lékařské péče, měření teploty, přiložení obkladu, doplnění léků, aplikace insulínu, péče o stomii, katetr, kanylu, jednoduché převazy, prevence proleženin

Zdraví

- doprovod k lékaři na vyšetření, s vozíkem nebo sanitou, na rehabilitaci, do nemocnice, do lázní apod.

Hájení práv klienta

- pomoc klientovi, aby mohl obhajovat svá lidská a jiná práva
- pomoc klientovi při účasti na důležitých schůzkách, aby byl včas a dobře informován, aby zainteresované strany dobře rozuměly klientovým názorům, postojům, vůli, apod.
- lidská práva osob s postižením (hlavně vozíčkářů) v ČR nejsou dodržována a to zejména tím, že díky architektonickým bariérám jim není umožněn přístup do veřejných prostor (úřady, kina, kadeřník, částečně MHD a metro, apod.)

Pochůzky

- návštěva úřadů - klient by měl vyřídit záležitost co nejvíce sám telefonicky, domluvit se s úředníky (je-li to možné) a teprve poté vyslat na úřad asistenta (optimální je, aby asistent měl od klienta písemnou plnou moc k zastupování své osoby v určité konkrétní věci), zajistit zpětný kontakt asistent-klient v případě nutnosti řešení problému na úřadě
- doprovody asistenta při jednáních - asistent by neměl mluvit, nechat iniciativu na klientovi (do hovoru se vložit pouze tehdy, pokud druhá strana klientovi nerozumí)
- pozor - zdraví lidé (úředníci, mnohdy i lékaři) se většinou obracejí s otázkou "co si přejete?", apod., na asistenta, proto je nutné, aby asistent naznačil, že k jednání přišel klient a ne asistent
- na jakékoli jednání je třeba se důkladně připravit (klient, a také asistent)

Jízda s vozíkem

- jízda s vozíkem je fyzicky velmi náročná, zejména v terénu,
- před jízdou zkontrolovat, zda je vozík v perfektním stavu
- při jízdě s vozíkem dávat vždy pozor na cestu, kudy se jede, při najetí do hlubší nerovnosti na cestě hrozí nebezpečí "vyklopení" klienta z vozíku a ohrožení jeho zdraví
- jízda do schodů - nejlépe 2 pomocníci, vozík najíždí na schody pozadu, 1 pomocník před vozíkem, druhý za ním
- jízda se schodů - nejlépe 2 pomocníci, vozík najíždí na schody popředu, 1 pomocník za vozíkem, druhý pomáhá před vozíkem
- u klienta vždy dávat pozor na hlavu
- při zastavení vozíku i na rovině, vozík zabrzdit ruční brzdou
- jízda z chodníku na silnici přes obrubník - je možná jak po předu, tak po zadu (pozadu fyzicky lehčí, ale je nutné dávat pozor na projíždějící auta)
- jízda ze silnice na chodník - optimální popředu, dojet až k obrubníku, našlápnout na zadní šlapky, tím se nadzvednou přední kolečka a dále protlačit vozík na chodník a následně zvednout i zadní část vozíku s velkými koly

Domácnost

Úklid

- klient by měl vědět, co chce uklízet, zhodnotit pracnost, fyzickou, psychickou a časovou nároč-

nost úkolů, schopnosti a zkušenosti asistenta

- vědět kdy - s ohledem na časové možnosti asistenta, vědět, co je k tomu potřeba (nástroje, nářadí, prostředky)
- vědět jak - zda má asistent s konkrétní prací zkušenosti
- údržba - namazat dveře, těsnění u vodovodní baterie, přišroubování poličky apod.

Prádlo

- praní - roztrídění prádla, mít vhodnou pračku, určit místo na sušení, kdy a kde se bude suché prádlo žehlit, co je potřeba spravit - zvážit schopnosti asistenta (zda umí tu či onu činnost vykonávat)

Nákupy

- rozdělení výdajů z hlediska dispozice s financemi (pravidelné - inkaso, telefon, peč.služba apod., ostatní - např. každodenní nákupy, drogerie, oblečení, pomůcky apod.), optimální je, pokud si může klient nakoupit sám dle svých potřeb v rámci vycházky mimo domov

Vaření

- vytvořit si jídelníček a podle toho i seznam potravin, které je třeba nakoupit, dále seznámit asistenta s prostorem k vaření a kde jsou jaké pomůcky (hrnce, talíře, lžíce, skleničky apod.)
- podávání stravy - dle postižení klienta - nakrájet kousky masa, brambory, knedlíky a pod., příp. kašovitá strava, je-li to nutné
- mytí nádobí

Pomoc s dětmi

- asistent nebude a nesmí děti vychovávat, je pouze vykonavatelem, nikoli autoritou, při výchově dětí je nutné mít vytvořen určitý řád, výchovu zajišťují vždy rodiče
- pomoc s hygienou, oblékáním, krmením (malé děti), rodiče si hrají s dětmi, ne asistent
- vytvořit si určitý plán a zapojit děti do péče o rodiče (aspoň částečně dle jejich schopností a možností), požadovat pouze péči adekvátní věku dětí (fyzického a psychického věku)

Volný čas, škola, zaměstnání

Volný čas

- divadla, kina, výstavy apod. - asistent zajistí lístky, zjistí přístup na kulturní akci (bariéry pro vozíčkáře)
- procházky - vytvořit si plán, střídat návrhy klienta a asistenta
- oblečení - vhodné oblečení na procházky s důrazem na to, že se klient nepohybuje a sedí v jedné poloze na vozíku, kalhoty s gumou, delší nohavice, větší velikosti, pozor na hladké látky (klouže na vozíku)

Studium

- optimální - pokud má klient asistenta - spolužáka ve škole

- pobyt ve škole - zajistit si zápisy od spolužáků přes kopírák, nebo učivo nechat zkopírovat
- biologické potřeby (asistenti = spolužáci, střídat spolužáky)

Zaměstnání

- zvolit zaměstnání, kde je možné uplatnit své schopnosti v maximální možné míře, pracoviště maximálně vybavit technikou pro ulehčení práce
- vlastní zaměstnání - snažit se co možná nejvíce vykonávat práci sami (asistent se zapojuje do práce co nejméně, pomáhá klientovi práci vykonávat, ale nedělá ji za něj)

Ostatní, různé

Kurzy a pobyty, lázně

- asistence se týká většinou pouze osobní hygieny a dopomoci při samotném průběhu kurzu, je důležité, aby předmět kurzu asistenta zajímal nebo alespoň neobtěžoval
- osobní hygiena na kurzech - promyslet postup provedení hygieny, obstarat si jednorázové pleny
- je na ně nárok
- jídlo - ubrousek pod krk nebo na klín, přesuny na vozík, na lůžku zajistit časté polohování

Jiné prostředí

- pobyt v nemocnici - pomoc asistentů - donesení věcí z domova, doma zajistit všechny potřebné služby, pomoc pouze zdarma (kolize zdravotnických úkonů s úkony asistenta)
- činnost asistenta v nemocnici - doplnění hygieny, procházky, popovídání

Krizové situace

- např. zhoršení zdravotního stavu, živelní pohroma, ztráta blízké osoby apod.
- nepropadat panice, zavolat pomocníky, obrátit se na přátele a kolegy v postižení a požádat o pomoc, radu, spojit se s organizacemi a agenturami, sestavit si alternativní plány, které by mohly řešit současný stav a jeden z nich zvolit a začít jej realizovat
- probrat vzniklý problém otevřeně s asistentem

Kompenzační pomůcky

- kontrola, údržba stávajících kompenzačních pomůcek
- zajištění nových kompenzačních pomůcek

Literatura:

Ing. Jana Hrdá - *Osobní asistence (příručka postupů a rad pro klienty)*, POV 1997
Ing. Jana Hrdá - *Osobní asistence (příručka postupů a rad pro osobní asistenty)*, POV
Kurz "Asistent pro osobní službu handicapovaných osob", DS Akord 2003, 2004

Zdroj:

stránky - *Osobní asistence* - <https://www.osobniasistence.cz>, Milan Čok (info@osobniasistence.cz)
část - *Osobní asistence » Asistence » Služby Osobní asistence*
Praha 17. 11. 2025