



METODIKA INDIVIDUÁLNÍ PODPORY UŽIVATELŮ PRO AKTIVIZACI

Aktivizace je každá smysluplná činnost jedince. Aktivizace nejsou aktivity, které uměle vymýšlíme, jen aby uživatel něco dělal. **Aktivizace je normální život.**

Smyslem aktivizace není jen vyplnění času, ale je důležitý i prožitek z činnosti, který přispívá zejména:

- k nezávislosti,
- k posílení lidské důstojnosti,
- k prožitku radosti, úspěchu a uspokojení z práce,
- k uspokojení lidských potřeb.

Při aktivizaci vychází pracovníci vždy z individuálních potřeb, zájmů a možností uživatelů. Do jednotlivých činností je přínosné zapojit i jejich rodinné příslušníky, dobrovolníky, kamarády, známé, což významně přispívá k úspěšnosti dané aktivizace. Je potřeba dbát na důležitost prožitku z činností, které dávají životům našich uživatelů smysl i další motivaci do budoucna.

PRINCIPY, KTERÝMI SE ŘÍDÍME

- Respektovat normalitu, nabízet srovnatelný život s životem člověka bez postižení.
- Motivovat uživatele v tom, co je normální.
- Uznávat individualitu a osobnost uživatele.
- Nabízet uživateli smysluplnou činnost, umožňující mu dělat věci, které mají pro něj význam a dávají mu pocit užitečnosti.
- Hledat nová řešení v oblasti podpory uživatele. Ústup od nabídky „umělého“ vyplnění času jako je např. nácvik jemné motoriky pomocí skládaček, celodenní sledování TV, účast na hromadných akcích, ...
- I odpočinek je aktivita.
- Nabízet možnost volby a podporovat uživatele v rozhodování a tím rozvíjet jeho nezávislost.
- Hledat hranici, mezi motivací a okamžikem, kdy jde už o manipulaci uživatele.
- Řídit se etickým kodexem organizace.

ZDROJE, KTERÉ LZE VYUŽÍT

- Informace o člověku, kterému poskytujeme podporu.
- Příležitosti, které nabízí společnost
 - ✓ dostupné veřejné služby (obchody, kadeřnictví, pošta, opravny, restaurace, veřejná doprava),
 - ✓ kulturní a sportovní nabídky (kino, divadlo, bazén, sportoviště, ...),
 - ✓ návazné služby, zájmové kroužky, vzdělávací instituce,
- Pomůcky, které pomáhají kompenzovat určitý handicap.
- Finanční prostředky podporované osoby, které má dostupné a může je využívat dle svých potřeb a přání.
- Přirozená sociální síť
 - ✓ rodina, formou jejího aktivního zapojení do života podporované osoby. Podpora kontaktu a udržení rodinných vazeb s využitím mobilu, tabletu, notebooku, ...),
- Neformální podpora – dobrovolníci, sousedé, přátelé, kamarádi.
- Personální zajištění – dostatek pracovníků.
- Informované pracovníky, kteří mají přístup k informacím a informace sdílejí v týmu.
- Vzdělání pracovníků.
- Podpora externích odborníků.

CO POTŘEBUJEME PRO PODPORU UŽIVATELE V AKTIVNÍM PROŽÍVÁNÍ ŽIVOTA

Funkční individuální plánování

Smyslem a cílem individuálního plánování je:

- poznat uživatele, kterému poskytujeme podporu,



- dohodnout rozsah potřebné podpory a pomoci,
- podpořit uživatele při naplňování jeho potřeb,
- poznat jeho situaci, to, co si přeje a co je pro něj důležité,
- individuální přístup, místo plošného poskytování péče.

Struktura individuálního plánování

- Záznam z mapování potřeb (uzavřený ke konkrétnímu datu)
- Profil (z pohledu člověka, z pohledu pracovníka – co je pro člověka důležité, co má rád, co nemá rád).
- Plán podpory, který zahrnuje 2 oblasti
 - ✓ Plán potřebné podpory (co a jak člověk potřebuje, vychází ze Záznamu mapování potřeb)
 - ✓ Akční část plánování – nácviky (cíle), na čem společně budeme pracovat.
- Plán rizik, kde jsou uvedena rizika, jejich příčiny, jak jim předcházet nebo jak se zachovat, pokud nastanou.
- Záznamy o průběhu služby.

Při individuálním plánování je nutné rozlišovat co je důležité pro uživatele, a co je důležité z pohledu okolí. V maximální možné míře by měl být respektován názor, potřeby a preference uživatele. Respektovat rituály. Silné stránky uživatele jsou základem pro plánování. V situacích, kdy je uživatel závislý na pomoci druhé osoby, je nutné hledat řešení a cestu, jak by mohl být co nejvíce samostatný.

Umět pracovat s riziky

Riziko je běžnou součástí života. Je spojené s činnostmi, které člověk dělá každý den a může mít různou míru následků (od těch zcela zanedbatelných, až po vážné ohrožení člověka na zdraví). Žádný člověk, ani uživatel sociální služby, nemůže být stoprocentně chráněn před všemi riziky.

Při posuzování rizika je nutná vyváženost mezi přiměřenou ochranou a omezováním běžného způsobu života uživatele a jeho práv (*Představme si člověka ve stejném věku bez postižení, zda má stejné podmínky, jako uživatel ve službě*).

Posouzení a řešení rizika u uživatele je vždy individuální (*Oprostít se od toho, že poskytujeme podporu více lidem. Zajímáme se o každého jednotlivého člověka*).

Uživateli se dává příležitost riziko zvládnout. Sociální služba poskytuje uživateli takovou podporu a pomoc, díky které bude zvládat rizikové situace co nejbezpečnějším způsobem.

Dát možnost volby, podporovat v rozhodování = svoboda

Svoboda je, když:

- **Rozhodujeme** o běžných věcech spojených s naším životem. Řídíme si svůj den a zvolíme si čas vstávání, co a kdy budu jíst, co si obleču, jak bude vypadat o den = skladba denních činností apod.
- Máme **kontrolu** a můžeme ovlivňovat co se děje v běžných denních situacích.
- Jsme **vnímání a slyšení** okolím. Máme prostředky ke sdělení a okolí nám rozumí.
- Máme **možnosti** prostřednictvím výběru, získaných informací.

To, že chce člověk něco dělat, přeje si něco dělat a může to dělat (pozor na nereálná či nadměrná očekávání, vzdušné zámky), je vždy založeno na základě jeho volby a rozhodnutí. Každý člověk se musí rozhodovat mnohokrát během dne. Podpora v rozhodování nabízí mít možnost volby ANO x NE, CHCI x NECHCI, PŮJDU x NEPŮJDU, ...

Uživatel se stává partnerem, nejen pasivním příjemcem péče a podpory. Může se aktivně rozhodovat o běžných věcech, které se ho týkají.

Někdy uživatel pro své rozhodnutí potřebuje dostatek časového prostoru, jindy podporu a pomoc při volbě. Vysvětlit situaci a zvážit jednotlivé možnosti. Uživatel má mít možnost vstupovat do přiměřeného rizika a prožívat i důsledky „špatného“ rozhodnutí.

Aktivitu ubíjíme, pokud si nebude moci uživatel rozhodnout o tom, co a jak bude. Stane se pasivním příjemcem pokynů a plánů pracovníka, který mu poskytuje pomoc a podporu. V horším případě, bude prožívat pocit, že je mu bráněno v uspokojení a naplnění jeho potřeb, a bude nepřiměřeně reagovat.



AKTIVIZACE ŽIVOTEM

Zaměřuje se na přirozené činnosti spojené s běžným životem člověka. Zohledňuje věk podporované osoby. Nabízí uživateli prostor na členění dne a týdne, roční období a události. I v rámci pobytové služby, žije uživatel v běžném prostředí (bytová zástavba ve městě nebo obci), v bytě, který je uspořádaný jako běžná domácnost. Je vtahován do běžných, smysluplných činností, stejných, jaké dělá každý člověk. Zapojuje se do činností spojených s péčí o sebe a o svou domácnost. Využívá běžné služby společnosti. Realizuje svá přání, představy, plány.

Tyto podmínky umožňují ústup od 100 % servisu a přechod k reálné nabídce, mít pod kontrolou svůj život a své věci. Při jednotlivých činnostech nabízí pracovník uživateli podporu dle individuálního plánu.

Do činností se zapojují i uživatelé s vysokou mírou podpory, kteří potřebují podporu ve všech oblastech života z důvodu trvalého upoutání na lůžko, a jejichž podíl na provedení dané činnosti je minimální. Při činnosti je uživatel *přítomen a sleduje jí. Do činnosti je zapojen prostřednictvím svých smyslů – hmatu (tvar, materiál, teplota předmětů apod.), chutě, sluchu (zvuky) a čichu (vůně potravin, vůně drogistických věcí – gel, prací prášek, aviváž) apod.*

- Činnosti spojené s údržbou svých věcí. Každý si pere jen své prádlo. Prádlo nemizí v „ústavní prádelně“. Uživatel se rozhoduje, kdy si vypere. Nemusí se obávat, že se mu něco ztratí. Vymizela nutnost „označovat“ oblečení, aby si ho uživatel poznal, aby pracovník věděl, že patří právě jemu. S praním prádla jsou spojené i činnosti jako je sušení prádla, skládání prádla jeho uložení.
- Drobné domácí práce.
 - ✓ Uživatel se dle svých možností podílí se na úklidu svého pokoje. Utření prachu, zametení nebo vytření podlahy, úklid osobních věcí v pokoji.
 - ✓ Uživatel se zapojuje do činností spojených s údržbou nádobí, stolováním, obsluhou kuchyňských elektrospotřebičů. Např. příprava nádobí ke stolování, mytí nádobí ručně, nebo v myčce (naskládání a vyskládání nádobí, spuštění programu, obsluha kuchyňských spotřebičů – varná konvice, varná deska apod.

➤ Zajištění individuální stravy

Běžný model pobytových služeb – zajištění jídla ze stravovacího provozu má jedno velké úskalí. Uživatel musí jíst to, co je právě na jídelníčku. Nemá možnost otevřít ledničku a vybrat si podle momentální chuti z toho, co v ní je. Individuální zajištění stravy tuto možnost nabízí. Na víc je spojené s velkou škálou kroků, které mohou nabídnout uživateli přirozené činnosti spojené s nákupem a přípravou jídla (plánování nákupu, realizace nákupů, dovednosti spojené s ukládáním potravin, příprava jídla), hospodaření s penězi, seznamování se s pravidly společenského kontaktu nejen v obchodě.

➤ Mít za něco odpovědnost

Je běžné, že se o něco staráme, máme „určité povinnosti“. Je důležité mít možnost prožívat pocit potřeby a důležitosti.

Například. starat se svou květinu, o zvíře (rybičky, africký šnek, králík, kočka, pes, ...), zalévání truhlíků, vybírání poštovní schránky, ...

➤ Příležitosti společnosti

Je normální nežít v izolaci a být součástí společnosti, místní komunity. Chodit ven, mimo svůj byt (nejen na zahradu) je pro běžného občana samozřejmost a jakékoliv omezení by považoval za porušení svého práva na svobodu pohybu. Je žádoucí v maximálně možné míře využívat příležitosti, které jsou dostupné v místě bydliště, které jsou pro běžnou populaci samozřejmostí. Nevztahovat tyto příležitosti jen na služby, kulturu, sport, výlety. Dávat nabídku jít ven jen tak, na procházku (bez nutnosti nakoupit si, nechat se ostříhat, ...).

➤ Volný čas

Představu o trávení volného času, bez povinností, má každý z nás rozlišnou. Je spousta možností, co dělat, když nemusíme nic dělat a máme volno. Uživatelé pobytové služby tyto možnosti mnohdy neznají, a proto je na pracovnících, aby jim je přiblížili.

- ✓ Nic neděláním – u sebe v soukromí, na zahradě, v parku na lavičce, ...
- ✓ Zajít si na kávu, pivo, ...



- ✓ Sledování filmů, seriálů,
- ✓ Poslech hudby
- ✓ Poznávání okolí
- ✓ Kultura – koncerty, divadlo, kino, sportovní akce, ...
- ✓ Koníčky

Podpora výběru činností by měla být důstojná, s ohledem na věk podporované osoby.

➤ Identita – sebeuvědomění člověka

Podpora v uvědomění si a naplnění svých rolí v životě, nabízí přirozené činnosti, které jsou s rolí spojené. I obyvatel pobytové služby má spoustu rolí, které své plně nenaplní.

- ✓ Podpora role ženy. V pobytových službách velmi často opomíjená. Např. při úpravě zevnějšku splývá rozdíl mezi ženou a mužem (úprava vlasů, kosmetika, oblečení-šaty, sukně, obuv, doplňky,).
- ✓ Podpora role muže. Např. nabídka zapojení se, byť jen vizuálně, do činností spojených s údržbou a opravami v bytě, kde žije.
- ✓ Role v rámci rodiny: sestra/bratr, dcera/bratr, teta/strýc. Podpora rodinných vztahů a možnosti být zapojen do situací a událostí, které jsou s touto rolí spojené.
- ✓ Role zákazníka – sociální služby, veřejných služeb,

➤ Bazální stimulace – je stimulující ošetrovatelská péče podporující vývoj u lidí, kteří jsou omezeni v komunikaci, vnímání či pohybu. Cílem je podpora rozvoje vlastní identity uživatele, umožnit mu orientaci na svém těle a následně v jeho okolí a podpora komunikace. Bazální stimulace tak pomáhá zvyšovat kvalitu života a bezpečnost poskytované péče.

Koncept Bazální stimulace se orientuje na všechny oblasti lidských potřeb. Poskytuje vhodné podněty pro psychomotorický vývoj člověka, stimuluje vnímání, komunikaci a hybnost. Nejdůležitější myšlenkou v konceptu BS je individualizace péče a umožnění prožití života lidí s těžkými změnami v oblasti vnímání a pohybu v nejvyšší možné kvalitě. Koncept nabízí možnosti uspořádat životní podmínky lidí s těžkým postižením tak, aby byl podporován jejich vývoj. Cílem je, aby se tito lidé cítili dobře a byla podporována jejich samostatnost. (*PhDr. Karolína Friedlová, ředitelka Institutu Bazální stimulace, s.r.o.*)

➤ Alternativní a augmentativní komunikace – Komunikace je jedna z nejdůležitějších lidských potřeb (bez ohledu, zda má člověk zdravotní potíže či nikoli), která významně ovlivňuje kvalitu života a umožňuje začlenění do společnosti. Cílem a smyslem nastavování funkčního komunikačního systému prostřednictvím AAK je, aby lidé, kteří mají potíže v oblasti dorozumívání, uměli samostatně sdělit své potřeby a přání, uměli se vyjádřit, a nebyli pouze závislí na nabídce druhé osoby.

Komunikace s verbálně nekomunikujícími uživateli se zakládá především na proškoleném personálu v alternativní a augmentativní komunikaci, na podpoře uživatelů k jejímu využívání, a podpora externího pracovníka jak pro pracovníky, tak pro uživatele.

Komunikaci pracovníci nastavují s uživatelem přímo na míru.

Komunikace se během života rozvíjí a přizpůsobuje se tak potřebám každého uživatele v jeho vývojových fázích.

Komunikace tvoří základ pro uplatňování práv a rozhodování se, lidé s těžkým a hlubokým mentálním postižením se učí ovlivňovat a v určité míře i řídit si svůj den. Tím, že vedeme uživatele k používání alternativní komunikace, *dáváme jim do ruky řeč.*