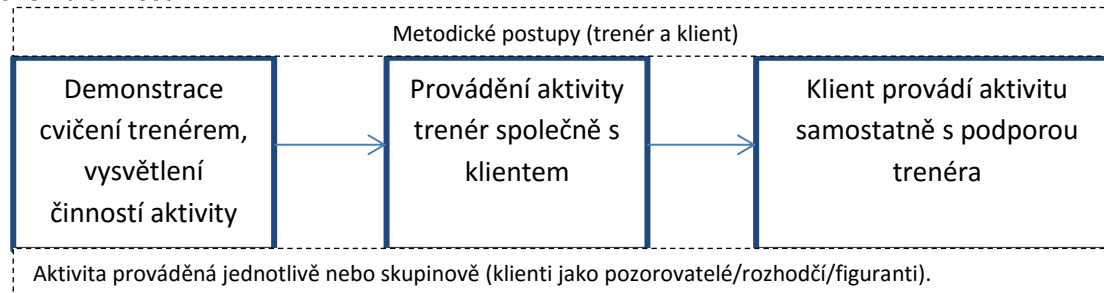


Vincentinum – poskytovatel sociálních služeb Šternberk, p.o.	ML číslo: 02
Metodický list: Samostatné bydlení	
Metodický okruh:	02. SAMOSTATNÉ BYDLENÍ
Téma:	02.01 až 02.4.
Aktivity:	Dle popisu aktivit u jednotlivých témat
<p>Stručný popis: Tematický okruh je zaměřen na zvládnutí základních dovedností nezbytných pro samostatné bydlení a péči o sebe a své okolí. Do tohoto okruhu patří základní dovednost sebeobsluhy, vykonávání domácích prací, přípravu jídla, osobní hygiena, úklid, přiměřenost oblékání a obouvání, péče o oblečení a osobní věci, zacházení s penězi a nákupy. Součástí je i zvládnutí základních školních dovedností – základy psaní a čtení, počítání, orientace v čase a pohybové aktivity v rámci volného času.</p>	
<p>Cíl: Chci se naučit se o sebe postarat, abych mohl žít v rámci chráněného bydlení samostatný život, abych se uměl postarat o své věci a připravit se na svou další profesní kariéru, tj. chodit do zaměstnání.</p>	<p>Témata:</p> <p>02.01 Sebeobsluha a péče o prostředí kolem sebe</p> <p>02.02 Péče o domácnost</p> <p>02.03 Vzdělávání, trénink – využívání školních dovedností</p> <p>02.04 Využívání služeb v místě bydliště</p>
<p>Kroky k dosažení cíle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - výklad a vysvětlení postupů a pravidel pro jednotlivé aktivity v rámci témat; - předvádění rolí trenérem jako doplnění výkladu k jednotlivým aktivitám; - procvičování aktivit v rámci vykonávání denních činností; - samostatné hraní rolí klientem v kombinaci různých aktivit. 	
<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> - výklad, předvádění, hraní rolí /MP 09.01; - zrcadlení – hraní rolí společně s trenérem /MP 09.02; - provádění aktivity samostatně klientem /MP 09.03; - aktivity mohou být vedeny individuálně nebo ve skupinách. 	
<p>Pomůcky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - běžná domácí vybava - kuchyň, koupelna, úklidové prostředky, apod.; - hodnotící karty trenéra pro zaznamenávání dosahovaných výsledků; - zápisník pro psaní poznámek v průběhu tréninku (trenér); - pracovní listy k jednotlivým aktivitám. 	

Schéma činností:



Časová dotace aktivity:

Jednotlivé modelové situace jsou procvičovány 15 až 20 minut s jedním klientem.

Počet opakování tréninku aktivity bude prováděn dle individuálních pracovních plánů klientů a v závislosti na progresu při zvládnání problematiky jednotlivými klienty.

Témata / aktivity / činnosti:

2.1 Péče o prostředí kolem sebe a úklid

2.1.1 Používání předmětů denní potřeby (příbor, kartáček na zuby, kartáč na šaty/boty, nůžky, jehla a nit, kleště, šroubovák, kladívko, lékárníčka, kalendář, nástěnka, ovladač TV, klíče od domu/pokoje, osobní doklady apod.) a drobný úklid.

Vím, co mám kdy a na co použít:

- příbor k hlavnímu jídlu, lžíci k polévce;
- kartáček na zuby;
- jiný hadr na stoly, na podlahu, na WC, ...;
- co používáme pro úklid v bytu a co venku (volba předmětů);
- vysavač na koberec, ne na chodník před bytem.

Jsem schopný:

- uvědomit si nepořádek, nutnost úklidu, pravidelnost úklidu – pokoj, kuchyň, chodby, schodiště, okolí domu (vím, kam se ukládají a jak se používají úklidové prostředky);
- umýt a utřít nádobí;
- umýt dřez, umývadlo;
- uklidit nádobí (ostatní věci) na svá místa;
- utřít prach;
- setřít podlahu;
- umýt WC/sprchu/vanu/;
- používat správně a bezpečně úklidové prostředky (saponáty, rukavice), včetně jejich uložení;
- vynést smetí (vím kam) a třídít odpady;
- zamést.

2.1.2 Kultura stolování, stravovací návyky

Jím slušně – co to znamená:

- před jídlem si umyjí ruce;
- než začnu jíst, popřeji druhým „Dobrou chuť“ nebo „Nechte si chutnat“;
- pokud někdo popřeje mě, poděkuji např. „Děkuji“ nebo „Děkuji a přeji také dobrou chuť“;
- správně používám příbor;

- používám hluboký talíř na polévku a plytký talíř na druhé jídlo, misku na kompot;
- jím čistotně;
- u jídla nemluví, nepokřikuji, nemlaskám a nekrkám;
- od jídla neodbívám;
- za připravené, přinesené jídlo poděkuji např. „Děkuji“ nebo „Děkuji, bylo to dobré“;
- zdržím se hlasitého projevu nespokojenosti, pokud mě jídlo nechutná.

2.1.3 Základní hygiena

Umím:

- umýt si ruce a obličej a použít ručník;
- osprchovat se a osušit se do osušky (pověsit mokrou osušku);
- vykoupat se;
- vyčistit si zuby (náležitě umýt a uložit kartáček a kelímek);
- učesat se;
- odhadnout potřebu kdy si umýt ruce, osprchovat se;
- ženy – umím používat dámské hygienické vložky;
- muži – umím se oholit elektrickým strojkem, břitvy;
- ostříhat si nehty.

2.1.4 Používání toalety

Zvládám:

- plánovat použití WC;
- spláchnout, popřípadě použít WC štětku;
- umýt si ruce před a po použití WC.

2.1.5 Obouvání a oblékání

Rozliším:

- jakou si vzít obuv a oblečení podle účelu, počasí, ročního období;
- pravou a levou botu na správnou nohu;
- znečištěný oděv od čistého nebo poškozeného včetně jeho výměny;
- kam ukládat čisté prádlo a kam špinavé.

2.1.6 Pohyblivost

Jsem soběstačný při:

- vstávání;
- oblékání, hygieně, stravování;
- pohyblivosti v domácnosti;
- přesunech mimo domácnost;
- manipulaci s předměty v domácnosti (tác s jídlem, ...).

2.2 Péče o domácnost

2.2.1 Příprava jídla

Zvládnou:

- uvařit si vodu ve varné konvici a zalít si čaj nebo kávu;
- ohřát si jídlo v mikrovlnné troubě;
- manipulovat s ostrým nožem;

- ukrojit si chléb, rozkrojit si rohlík a namazat máslem.

2.2.2 Péče o oděv

Poradím si:

- s přišitím knoflíku;
- s přepráním drobných věcí v ruce;
- s roztrženým oděvem (zašiji si sám nebo vím na koho se obrátit);
- se znečištěným oděvem;
- s čištěním bot.

2.2.3 Nákupy

Zvládám:

- rozlišit a poznat mince (podle vzhledu);
- rozlišit a poznat papírové bankovky;
- znát jejich hodnotu a rozumět jí;
- s nimi početně manipulovat (spočítat si drobné nazpět);
- nakupovat základní věci (věci osobní potřeby, svačinku...);
- si uvědomit co je potřeba doplnit v domácnosti (dokoupit). Např. potraviny, úklidové prostředky, v jakém množství a kde;
- placení hotově, kartou, složenkou, bankomat, ...

2.2.4 Manipulace s penězi, nákupy hospodaření.

2.3 Vzdělávání, trénink – využívání školních dovedností

2.3.1 Komunikace a dorozumívání s klientem

- pokud mám problémy s dorozumíváním, využívám fotografie, piktogramy, znakovou řeč, ...

2.3.2 Čtení, psaní (soc. čtení, nápisy)

- umím číst, psát, vyplnit běžný dotazník, jednoduchý životopis, ...;
- poznám jen některá slova nebo písmena;
- umím se podepsat (jméno i příjmení nebo jen jedno, psacím nebo hůlkovým písmem);
- používám sociální čtení – nápisy, piktogramy s jejichž pomocí se dokážu orientovat v návodech a postupech.

2.3.3 Počty (rozpoznání čísel)

- znám číslice, umím počítat do 10 včetně početních operací, do 100, ...;
- rozpoznám potřebná čísla (číslo domu, MHD, telefonu, datum narození);
- umím používat kalkulačku (sčítání, odečítání, násobení, dělení).

2.3.4 Množství a prostorová představivost

Rozeznám:

- hodně – málo;
- jeden – více;
- nahoře – dole;
- vysoký – nízký;

- těžký – lehký;
- nad – pod;
- vlevo – vpravo.

2.3.5 Práce s časem

- orientace v čase, hodiny (kdy vstát, kdy přestávka, plánování s ohledem na čas- den, týden, měsíc, rok);
- poznám hodiny (budík);
- poznám jen celou hodinu;
- vím kdy je potřeba vstát, kdy mám někde být, kdy je začátek a konec přestávky, ...
- podle čeho se umím orientovat;
- plánování s ohledem na čas - den, týden, měsíc, rok – podle čeho plánuji a orientuji se (představa o pojmech – zítra, pozítří, za týden, příští měsíc, ...);
- umím odhadnout čas na potřebnou činnost (příprava na odchod z domu, cesta na určité místo).

2.3.6 Práce s počítačem

- umím pracovat na počítači/tabletu (sám, s podporou, dopomocí, dohledem);
- umím používat počítačovou myš;
- umím psát na klávesnici/ tisknout/ hrát hry/ hledat na Internetu.

2.3.7 Používání mobilního telefonu

- umím používat mobil (sám, s pomocí);
- umím přijmout hovor;
- umím telefonovat – vytočit číslo a domluvit se;
- umím přijmout a poslat SMS;
- umím zavolat záchranku/policii/hasiče.

2.3.8 Pohybové aktivity

- uvědomuji si význam pohybu pro člověka;
- moje pohybové aktivity (chůze, cvičení, tanec, sport, turistika...).

2.4 Využívání služeb v místě bydliště

2.4.1 Čistírna

2.4.2 Stravovací služby

2.4.3 Pečovatelská služba

2.4.4 Charita

2.4.5 Pedikúra

2.4.6 Opravna obuvi

2.4.7 Holič, kadeřník

2.4.8 Sociální služby

2.4.9 Lékař v případě nemoci/nevolnosti (znám číslo a vím kde ho hledat)

2.4.10 Zubní lékař (znám číslo a vím kde ho hledat)

2.4.11 Pošta

2.4.12 Veřejná doprava

2.4.13 Veřejná WC

Záznam průběhu:

Trenér si vede poznámky k úspěšnosti vykonávání jednotlivých aktivit a činností klientů do hodnotící tabulky. Tyto poznámky jsou podkladem pro průběžné hodnocení o zvládnutí problematiky klientem v daném časovém úseku (měsíc, ...), případně v rámci osobního plánu pracovního zácvičku klienta. Způsob hodnocení je popsán v tematickém postupu 9.4. Hodnocení aktivit.

Přílohy:

- **Metodické postupy** 09.01 Předvedení, 09.02 Zrcadlení, 09.03 Demontrace.

- Pracovní listy (tj. pracovní materiál pro klienty pro vykonávání tréninkových činností v rámci témat a jednotlivých aktivit).

- Karty pro volbu předváděných rolí v rámci aktivit.

Poznámka:

Pracovní listy a další metodiky zpracované v rámci projektu jsou vyznačeny červenou barvou. Ostatní témata a aktivity byly projednávány a procvičovány prakticky v rámci metodických dnů, ale podrobné postupy nebyly písemně zpracovány. Takový rozsah dokumentace byl by značně přesahoval schválený časový rámeček pracovních úvazků v rámci projektu.

Aktualizace: 28. 10. 2015