

Podpora samostatného bydlení

Jak mohou lidé s hendikepem žít běžný život

Mít vlastní domácnost a chodit do zaměstnání by nemělo být výsadou jen zdravých lidí. I lidé s hendikepem mohou žít naprosto běžný život, podobně jako ti zdraví. Ale jak na to, aby hendikepovaný nemusel neustále využívat pomoc své rodiny? Odpovědí je služba „Podpora samostatného bydlení“, kterou na území naší městské části poskytují Ústav sociálních služeb v Praze 4.

Tato sociální služba je navržena tak, aby klientům pomohla žít co nejvíce samostatně ve vlastním domácném prostředí. Cílem je podpořit klienta v jeho každodenním životě, aby mohl plně fungovat v běžné společnosti.

Jak služba funguje?

Jednoduše řečeno, služba pomáhá klientům s různými každodenními úkoly.

Mezi nejčastější formy podpory patří:

- Pomoc v domácnosti (úklid a nácvik vaření)
- Pomoc s plánováním nákupů a hospodaření s penězi
- Doprovody k lékařům a na úřady
- Pomoc a nácvik komunikace v situacích každodenního života

Pracovníci služby vedou klienty k co největší soběstačnosti, což je klíčem k úspěchu. A vždy přitom dbají na zvyklosti a vlastní přání klienta.

Příběh slečny Anny

Podívejme se na konkrétní příklad, jak může tato služba vypadat v praxi. Slečna Anna, 25 let, je na invalidním vozíku a bydlí sama v bytě. Její rodiče jí dříve často pomáhali, ale po jejím přestěhování do jiného města se rozhodla vyhledat pomoc od sociální služby. Na úvodní schůzce sociální pracovnice s Annou probraly situaci, její přání a potřeby. Společně vytvořily plán, který zahrnoval konkrétní kroky a cíle podpory. Prvním krokem byla dopomoc s vařením. Společně s pracovníci služby plánovaly, co budou vařit, sepisovaly nákupní seznam a následně se společně vydaly na nákup.



V rámci podpory samostatného bydlení se hendikepovaní lidé učí například vařit a další domácí práce. Foto: ÚSS Praha 4

Poté z nakoupených surovin společně vařily. Anna si v průběhu tohoto úkonu procvičovala škrábání brambor a krájení. Učila se receptům, které si zapisovala, aby se k nim později mohla vracet.

Další oblastí podpory byl úklid domácnosti. Pracovnice upozorňovala na věci, které je třeba uklidit, a ukazovala, jak na to. Anna se učila vytírat podlahu, sušit prádlo, žehlit a další domácí práce, přizpůsobené jejímu hendikepu. Plán byl pravidelně vyhodnocován a aktualizován podle pokroků Anny.

Anna si také stanovila cíl naučit se platit účty. Společně s pracovníci naplánovaly termíny plateb a trénovaly platby přes internetové bankovníctví. Byla velice šikovná a učenlivá, proto po krátké době v tomto úkonu již zvládala vše sama. Pracovnice podpory se poté pouze ujišťovala, že Anna na platby nezapomíná.

Anna je se službou velice spokojená, a to nejen s tím, že většinu úkonů již zvládá zcela sama, ale i s tím, že si vždy

Pokud máte vy nebo někdo blízký o zmíněné služby zájem, využijte těchto kontaktů:

Bc. Barbora Baranová –
tel.: 777 360 224 – sociální pracovnice
Bc. Tereza Novotná –
tel.: 773 791 408 – vedoucí služby
„Podpora samostatného bydlení“

může s pracovníci podpory popovídat a třeba se i společně zasmát. A bude-li mít zájem, pak také může navštívit i Centrum aktivní podpory, kde se pořádají nejrůznější akce a vzdělávací aktivity, například velice oblíbené pečení i vaření a vzdělávací aktivity z oblasti financí a zaměstnanosti pořádané formou zábavných kvízů. „Vždy klademe důraz na to, aby tyto aktivity byly vedeny zábavnou formou a co nejvíce zapojovaly klienty do spolupráce,“ uvedla Linda Obrtelová, ředitelka Ústavu sociálních služeb v Praze 4. (red)

Centra aktivního stáří a sousedské kluby zahájily činnost!

Po prázdninách se opět můžete setkat se svými přáteli či novými tvářemi v Centrech aktivního stáří a sousedských klubech. Sociálně aktivizační služby vám pomohou zachovat si duševní aktivitu, překonat osamělost a začlenit se do kolektivu stejně smýšlejících lidí. Můžete se věnovat svým koníčkům a užívat si společné chvíle s přáteli. Přehled všech připravovaných aktivit najdete na www.uss4.cz. Programy jsou připraveny v Podolské ulici, v Branické, Jílovské, Svatošlavové a na Roztylském náměstí.

„Rád bych všechny seniory z Prahy 4 srdečně vyzval, aby se aktivně zapojili. Centra aktivního stáří a sousedské

kluby nabízejí skvělé příležitosti pro setkávání, vzdělávání a udržování aktivního životního stylu. Těším se, že se s vámi potkám na některé z akcí,“ řekl radní Prahy 4 pro oblast sociální a zdravotní Radek Lacko (ANO 2011).

Navíc jsou pro vás připraveny výlety a zájezdy i zajímavá novinka Senior akademie Městské policie hl. m. Prahy, kde se můžete vzdělávat především v oblasti prevence kriminality a zároveň si mimo jiné můžete užít prohlídku policejního muzea. Pokud máte zájem, kontaktujte koordinátorky volnočasových aktivit Radku Novákovou, tel.: 606 354 133 a Martinu Novákovou, tel.: 777 478 046. (red)