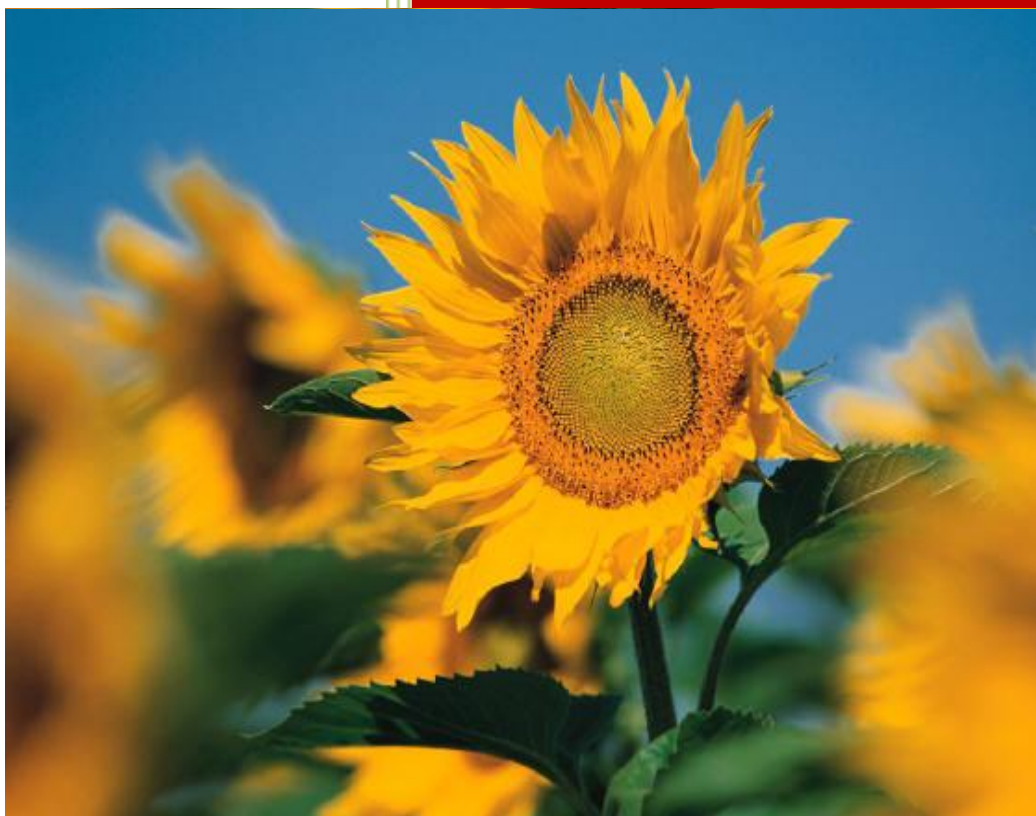


**Příručka o individuálním plánování
pro uživatele sociálních služeb**

Mám svůj plán



adpontos

Jiří Sobek

Praha, 2012

Co je individuální plánování

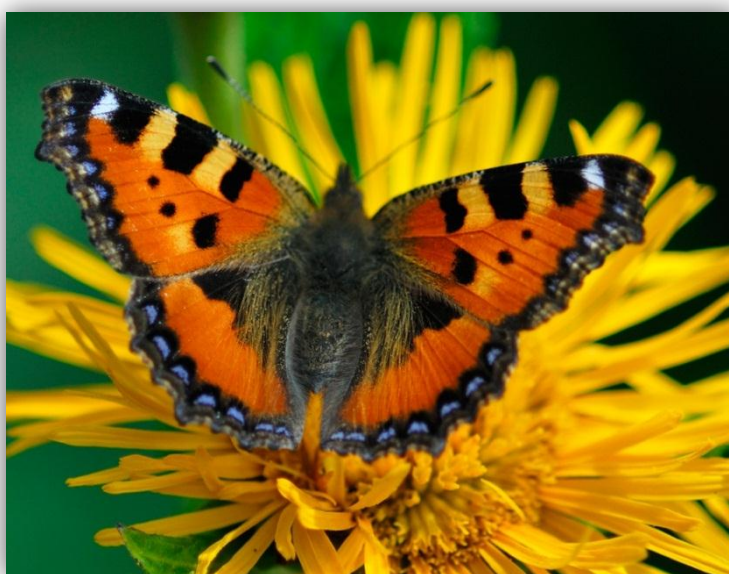
Každý člověk, který využívá sociální službu, má svůj **individuální plán**.

Plán popisuje:

- co zvládáte a umíte sami a s čím potřebujete pomoci
- co je pro vás důležité, abyste se cítili dobře
- co máte rádi a co máte neradi
- co pro vás mohou udělat pracovníci a co můžete udělat vy sami
- jak předcházet situacím, ve kterých by vám mohlo hrozit nebezpečí.

Plán popisuje, co je potřeba dělat, aby vám nic důležitého nechybělo a cítili jste se dobře. Plán popisuje, jak vám může pomoci sociální služba.

Plán také popisuje, co je potřeba udělat, **aby váš život vypadal tak, jak sami chcete.** Abyste mohli žít co nejvíce **podle svých představ**. Abyste mohli žít co nejvíce **samostatně a nezávisle**.



Jaké má pro vás plánování výhody



- dozvíte se, **co všechno vám služba nabízí**

- můžete říct, **co chcete a co nechcete**

- můžete ostatním říct, **co je pro vás důležité, co potřebujete**



- můžete si naplánovat, **co a kdy chcete nebo nechcete dělat**

- můžete se s pracovníky domluvit, **jakým způsobem vám budou pomáhat** s věcmi, které nezvládáte sami



- můžete si naplánovat, **jak často** chcete službu využívat:

- každý den nebo jenom někdy
- celý den nebo jenom několik hodin denně
- několik týdnů, měsíců, rok nebo více let



- můžete si naplánovat, **jakým způsobem chcete žít:**

- jak, kde a s kým chcete bydlet
- jakou chcete mít práci
- co chcete dělat ve svém volném čase
- s kým se chcete stýkat
- co chcete zažít
- co se chcete naučit, co chcete sami zvládnout



- můžete si naplánovat i další věci, které jsou pro vás důležité:

-
-
-
-



Jak plánování probíhá

1. Klíčový pracovník

Každý člověk, který využívá sociální službu, má svého **klíčového pracovníka**. Je to člověk, na kterého se můžete obrátit, když něco potřebujete. Měli byste si s ním dobře rozumět. Pokud si se svým klíčovým pracovníkem nerozumíte, můžete požádat o jiného klíčového pracovníka. Víte, kdo je váš klíčový pracovník? Jak si se svým klíčovým pracovníkem rozumíte?



2. Schůzka, rozhovor

Klíčový pracovník vám bude s plánováním **pomáhat**. Domluví si s vámi schůzku, rozhovor. Bude si s vámi **povídat** o věcech, které jsou pro vás důležité. Bude se ptát, s čím potřebujete pomoci. Při rozhovoru můžete použít i obrázky nebo fotografie, abyste si lépe porozuměli.

Společně s klíčovým pracovníkem budete pracovat na svém plánu. Je dobře, když se plánování účastní i **další lidé**, kteří vás znají a kterým důvěřujete. Může to být někdo z vaší rodiny, přítel, váš soused nebo ostatní pracovníci. Více lidí může mít více nápadů a vytvořit společně lepší plán. Je to ale **váš plán** a především na vás záleží, kdo se plánování bude účastnit.



3. Plán na papíře

Klíčový pracovník společně s vámi zapíše **vše důležité na papír**. V plánu by mělo být **hlavně to, co tam chcete mít vy**. Pokud něco ve svém plánu nechcete mít, klíčový pracovník to musí škrtnout. V plánu mohou být pro lepší pochopení i obrázky a fotografie. Plán na papíře by pro vás měl být srozumitelný.



4. Hodnocení

Po několika týdnech nebo měsících se opět sejdete s klíčovým pracovníkem nebo i s dalšími lidmi. Podíváte se, **jak se vám dařilo**. S čím jste spokojeni a kde by se mohlo dařit lépe? Co z vašeho plánu se **povedlo** a co se **nepovedlo**?



Co všechno patří do plánování

Co máte rádi a co máte neradi

Když budou pracovníci vědět, co máte rádi a co vám vadí, mohou vám **lépe vycházet vstříc**. Budou vědět, co mají dělat, abyste se cítili dobře. Budou také vědět, co nemají dělat, co vám vadí.

Je ale jen na vás, co svému klíčovému pracovníkovi a ostatním řeknete. **Nemusíte říkat nic, co nechcete.**

Věcí, které **máte rádi**, může být celá řada:

- lidé, které máte rádi
- činnosti, které rádi děláte, vaše koníčky
- oblíbená jídla a nápoje
- o čem si rádi povídáte
- místa, kde rádi jste a která rádi navštěvujete
- oblíbení zpěváci, herci, pořady v televizi, filmy
- možná rádi spíte nebo se rádi koupete
- možná máte rádi společnost jiných lidí, nebo naopak samotu
- možná máte rádi zvířata nebo kytky
- a mnoho dalšího:



.....

Také věci, které **nemáte rádi**, může být mnoho:

- co nebo kdo vás rozčiluje?
- co nebo kdo vám dokáže zkazit náladu?
- co vás nebaví, co vás nudí, co vás štve?
- co děláte neradi?
- co vám nechutná?
- co byste ze svého života nejraději vynechali?



Co je pro vás důležité

Možná je něco, co je pro vás **opravdu důležité**. Může to být něco, na co jste zvyklí, nějaká věc, člověk, činnost. Může to být něco velkého nebo i nějaká drobnost. Můžete chtít, aby pracovníci věděli, co je pro vás důležité, a aby to respektovali.



Co jste zažili v minulosti

Pokud chcete, můžete klíčovému pracovníkovi říci některé **důležité zážitky z vašeho života**. Na co vzpomínáte rádi i neradi, co bylo ve vašem životě důležité. Pracovníkům to pomůže, aby se s vámi lépe seznámili. Budou vám lépe rozumět. Mohou pak lépe pochopit, co vás trápí a jak vám mohou pomoci.



O své minulosti ale nemusíte vyprávět nic, co nechcete a co by vám bylo nepříjemné.

Co chcete zažít v budoucnosti

Sociální služba vám má pomoci, aby váš život vypadal tak, jak sami chcete. Abyste mohli **žít co nejvíce podle vašich představ.**



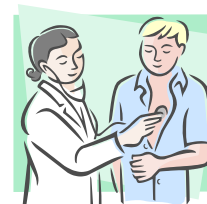
Do vašeho plánu proto patří i vaše představy o budoucnosti, vaše přání a sny.

Co zvládáte a umíte sami a s čím potřebujete pomoci

Určitě existuje mnoho věcí, které dokážete zvládnout nebo udělat sami. Možná jsou i určité činnosti, při kterých **potřebujete pomoc** druhého člověka. Ve vašem plánu by tyto věci měly být napsány.

Jakou potřebujete pomoc například v těchto oblastech:

- hygiena, koupání, sprchování, používání toalety
- vaření
- pomoc při jídle
- oblékání
- úklid, praní, žehlení
- chůze
- pohyb mimo dům
- cestování (MHD, autobusem, vlakem)
- nakupování
- hospodaření s penězi
- péče o vlastní zdraví
- užívání léků
- komunikace a kontakt s ostatními lidmi
- vyřizování věcí na úřadech
- další:



Při plánování se domlouváte s pracovníky, co zvládáte samostatně a **v jaké oblasti potřebujete pomoc**. Také se domlouváte, jak má tato pomoc vypadat. S některými věcmi potřebujete možná pomoci **hodně**, s jinými jen **trochu** a s něčím **vůbec**.

Je důležité vědět, že v situacích, které nezvládnete sami, **máte nárok na pomoc** od pracovníků. Pokud například nezvládnete sami dojít do obchodu, máte nárok na pomoc od pracovníka. Naopak pokud něco zvládáte sami, **nemáte právo** chtít po pracovnících, aby tu věc udělali za vás. Pokud si například zvládnete sami dojít do obchodu, nemůžete vyžadovat, aby vám došla nakoupit pracovnice. **To, co sami zvládáte, byste si měli dělat sami.**

Cíl

Plán také obsahuje **váš cíl**. Cíl je něco, na čem vám záleží a **čeho chcete v budoucnosti dosáhnout**. Například:

- co chcete zažít
- co chcete udělat
- co se chcete naučit
- co chcete zvládnout samostatněji než nyní.



Cíl je tedy něco, čeho chcete v budoucnosti dosáhnout a s čím vám pracovníci sociální služby **mohou pomoci**. Plán popisuje, **co je potřeba udělat nyní i později**, abyste svého cíle dosáhli. V plánu je napsáno, co uděláte vy sami a s čím vám pomohou pracovníci.

Možná teď nemáte **žádný jasný cíl**. To vůbec nevádí. Plánování je pro vás možnost zamyslet se nad svým životem. Uvědomit si, co je pro vás nyní důležité. Říci, co pro vás pracovníci sociální služby mohou udělat.

Předcházení nebezpečným situacím

Ve vašem plánu by měly být popsány situace, ze kterých máte **strach** a kde vám hrozí **nebezpečí**.



Možná se bojíte, že upadnete a ublížíte si, že vás někdo okrade, že se popálíte při vaření, že se zraníte při práci, že si vezmete špatné léky, že se ztratíte, že vás přejede auto... Takových situací může být celá řada.

Při plánování se nad těmito situacemi budete zamýšlet. Budete plánovat, **jak situaci bezpečně zvládnout**, aby vše dobře dopadlo. Některé situace se naučíte bezpečně zvládat sami, jindy možná bude nutná pomoc pracovníka.

Závěr

Při plánování můžete sami rozhodovat o věcech, které se vás týkají.

Můžete plánovat:

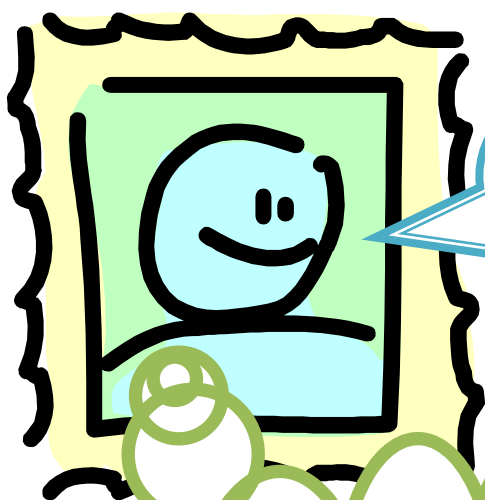
- jak chcete bydlet
- jakou chcete mít práci
- jak chcete trávit svůj volný čas a jak se chcete bavit
- s kým se chcete přátelit
- co se chcete učit
- jak chcete žít

Dobrý plán vám pomůže, abyste žili co nejvíce tak, jak sami chcete.



Osobní profil na jednu stránku

(zdroj: Helen Sanderson Associates)










Mé silné stránky, v čem jsem dobrý/á, co na mě mají lidé rádi:









Jak a s čím mi můžete pomoci:

Co je pro mě důležité:

Mé oblíbené aktivity:

Co zvládám sám/sama a jakou potřebuji pomoc

| | Co zvládám, jakou potřebuji pomoc: |
|--|---|
| Hygiena (koupání, sprchování, toaleta...) |  |
| Vaření |  |
| Pomoc při jídle |  |
| Oblékání |  |
| Úklid, praní, žehlení |  |
| Chůze |  |
| Pohyb mimo dům |  |

| | |
|--|---|
| Cestování (MHD, autobusem, vlakem) |  |
| Nakupování |  |
| Hospodaření s penězi |  |
| Péče o vlastní zdraví |  |
| Užívání léků |  |
| Komunikace a kontakt s ostatními lidmi |  |
| Vyřizování věcí na úřadech |  |
| S čím ještě potřebuji pomoci |  |

Krátkodobý plán

1. Cíl (kam se chci dostat):

4. Překážky a rizika:

3. Co je potřeba udělat (co, kdo, kdy):

2. Moje současná situace: