

Osobní asistence

příručka postupů a rad pro klienty

**informace o péči o občany**

**se zdravotním postižením**

POV

Ing. Jana Hrdá

Děkujeme všem, kdo přispěli k vydání této brožury:

Autorům příspěvků i všem dalším klientům a asistentům, kteří se podíleli svými názory a zkušenostmi. Zejména děkujeme Nadaci rozvoje občanské společnosti, jež peněžním darem umožnila její vydání.

Za POV Jana Hrdá

## Obsah:

Úvod.....	
<b>1. PRINCIPY OSOBNÍ ASISTENCE.....</b>	
<b>2. KLIENTI - KRITERIA VÝBĚRU.....</b>	
<b>2.1. Náhrada ústavu.....</b>	
2.1.1. Základní životní potřeby - biologické.....	
2.1.2. Základní životní potřeby - kulturní.....	
<i>Co znamená pro mne osobní asistence?.....</i>	
<b>2.2. Schopnost být samostatný.....</b>	
2.2.1. Co je samostatnost vzhledem k osobní asistenci...	
2.2.2. Vztah mezi klientem a asistentem.....	
2.2.2.1. Pracovně-právní vztah.....	
2.2.2.2. Mezilidské vztahy.....	
<i>Jak jsem začínala s osobní asistencí.....</i>	
<b>3. OSOBNÍ ASISTENTI.....</b>	
<b>3.1. Jak a kde je shánět.....</b>	
3.1.1. Nábor se může dít.....	
3.1.1.1. Vývěskami.....	
3.1.1.2. Inzeráty v tisku.....	
3.1.1.3. Výzvami na rozhlasové burze zaměstnání.....	
3.1.1.4. Teletextem.....	
3.1.1.5. Na různých pobytech.....	
3.1.1.6. Při přednáškách a schůzkách ve školách.....	
3.1.2. Informace v anonci musí obsahovat.....	

*Co musí umět a vydržet osobní asistent.....*

### **3.2. Jak asistenty vybírat.....**

3.2.1. Motivy asistenta.....

3.2.1.1. Dobré.....

3.2.1.2. Špatné.....

3.2.1.2.1. Touha obohatit se.....

3.2.1.2.2. Sebeuplatnění.....

3.2.1.2.3. Získání partnera.....

3.2.2. Fyzické předpoklady asistenta.....

3.2.3. Psychické předpoklady asistenta.....

3.2.4. Časové a prostorové možnosti asistenta.....

3.2.5. Co má dělat klient vzhledem k asistentovi.....

3.2.5.1. Podat informace.....

3.2.5.2. Ukázat co a jak.....

3.2.5.3. Zkusit.....

*První dojem.....*

### **3.3. Kvalifikace asistentů.....**

3.3.1. Organizace nepřebírá zodpovědnost za kvalitu asistenta.....

3.3.2. Kontrola služeb.....

3.3.2.1. Je-li nespokojen s asistentem.....

3.3.2.2. Je-li nespokojen s jednotlivou prací.....

### **3.4. Organizace práce asistentů.....**

3.4.1. Počet asistentů.....

3.4.2. Návaznost služeb.....

3.4.3. Předávání služeb.....

3.4.4. Plán práce.....

*Klasický jazyk.....*

## **4. ORGANIZACE OSOBNÍ ASISTENCE.....**

### **4.1. Domácnost.....**

4.1.1. Úklid.....

4.1.1.1. Vědět co.....

4.1.1.2. Vědět kdy.....

4.1.1.3. Vědět, co je k tomu potřeba.....

4.1.1.4. Vědět jak.....

*Domácí rybník.....*

4.1.2. Prádlo.....

4.1.2.1. Praní.....

4.1.2.2. Žehlení.....

4.1.2.3. Spravování.....

4.1.3. Nákupy.....

4.1.3.1. Hospodaření.....

4.1.3.1.1. Pravidelné výdaje.....

4.1.3.1.2. Ostatní výdaje.....

4.1.3.2. Vlastní nákupy.....

4.1.4. Vaření.....

4.1.4.1. Seznam.....

4.1.4.2. Jídelníček.....

4.1.4.3. Vaření ve velkém.....

4.1.4.4. Pečení.....

4.1.4.5. Úprava surovin.....  
*Jak vezla Martina Kačku s Fandou na hory.....*

4.1.5. Pomoc s dětmi.....

4.1.5.1. Řád.....

4.1.5.2. Výchova.....

4.1.5.3. Podíl dětí na péči o rodiče.....

*Jak překonat úředního šimla.....*

**4.2. Studium.....**

4.2.1. Přesuny.....

4.2.2. Shánění a opatřování studijního materiálu.....

4.2.3. Pobyt ve škole.....

4.2.3.1. Zapisování.....

4.2.3.2. Pomoc při biologických potřebách.....

**4.3. Zaměstnání.....**

4.3.1. Technická kompenzace.....

4.3.2. Vlastní zaměstnání.....

**4.4. Pochůzky.....**

4.4.1. Úřady.....

4.4.2. Doprovody při různých jednáních.....

4.4.3. Ostatní.....

*Moje první jízda tramvají po devíti letech.....*

**4.5. Volný čas.....**

4.5.1. Divadla, biografy, výstavy apod.....

4.5.2. Procházky.....

4.5.3. Oblečení.....

## **4.6. Kursy a pobyty.....**

4.6.1. Osobní hygiena.....

4.6.1.1. Mytí.....

4.6.1.2. WC.....

4.6.2. Oblékání.....

4.6.3. Jídlo.....

4.6.4. Přesuny a polohování.....

*Aukce.....*

## **4.7. Jiné prostředí.....**

4.7.1. Dlouhodobý pobyt v nemocnici.....

4.7.2. Krátkodobý pobyt v nemocnici.....

4.7.3. Lázně.....

## **4.8. Rehabilitace.....**

## **4.9. Krizové situace.....**

4.9.1. Nesmíme propadnout panice.....

4.9.2. Povoláme "zálohy".....

4.9.3. Obrátíme se na své přátele.....

4.9.4. Spojíme se s organizacemi a agenturami.....

4.9.5. Sestavíme si alternativní programy.....

## **5. SPONZORSTVÍ.....**

5.1. Nejsme žebráci.....

5.2. Děláme to pro dobrou věc.....

5.3. Nejde jen o náš prospěch.....

5.4. Trénujme se na přátelích.....

5.5. Nečekejme vždy úspěch.....

5.6. Nežlobme se pro odmítnutí.....	
5.7. Jak postupovat.....	
5.8. Vždy poděkujme.....	
5.9. Citlivě važme, koho požádat znovu.....	
Závěr.....	



**MOTTO:** *Omluvit se dá bezmocnost, ne však pohodlnost.*

## ÚVOD

Tato příručka je nejen pro klienty, ale je určena všem, kdo se zajímají o služby osobní asistence, ať stojí na kterékoliv straně barikády. Ať už jste úředníkem, sponzorem, klientem či asistentem, máte zde možnost seznámit se s osobní asistencí tak, jak se provozuje prakticky. A není k zahození, když se člověk může o nějakém předmětu dozvědět nejen teoreticky, ale je-li i na papíře zřejmé, že jde o život. (Máte-li zájem i o teorii, existuje brožurka **Osobní asistence jako jedna z cest k samostatnému životu (Informace o péči o občany se zdravotním postižením) Praha 1996**, Ing. Jana Hrdá a Mgr. Miloslava Šroňková).

Napsali jsme, že v příručce jde o život. Tato větička je přinejmenším dvojznačná. Za prvé tím chceme říci, že z ní život skutečně dýchá, neboť je napsána na základě zkušeností četných klientů. Za druhé tím vyjadřujeme, že v osobní asistenci skutečně o život jde, neboť ten, kdo ji má, má velkou naději, že ve své situaci přežije. Osobní asistence je totiž systém služby, který může být plnohodnotnou, ba dokonce lepší alternativou ústavní péče i pro člověka s velmi těžkým postižením. Ale jak bude zřejmé z následujícího, umožňuje sice osobní asistence důstojný život ve vlastní domácnosti, avšak nepřestává to být boj o přežití. Protože je-li už jednou člověk odkázán na druhé, poněvadž by bez jejich dopomoci pravděpodobně zemřel, stojí ho veliké, ba přímo nezměrné úsilí si takovou dopomoc druhých lidí zaopatřit a zorganizovat.

Klientem osobní asistence nemůže být každý. Je k tomu zapotřebí, aby uchazeč měl odhodlání bojovat den za dnem. Nelze totiž očekávat, že někdo jiný za něho bude shánět vše, co potřebuje člověk s postižením k existenci. A je toho o dost víc, než je nutné pro zdravé lidi. Vzhledem k tomu, že každému, kdo má postižení, toho hodně chybí, musí mít opravdu nesmírně mnoho síly a musí toho spoustu umět, aby to dokázal.

Sílu dodat neumíme, ale můžeme ukázat na velikou naději. Pro některé z nás je to Bůh, zdroj všeho dobrého. Kéž má každý v co doufat, kam směřovat, pro co žít a za co bojovat!

Nejsme s to nikomu odstranit utrpení, ale chceme aspoň pomoci! Klientem se nikdo nenarodí, tím se člověk musí naučit být. A návod "jak na to" nabízíme!

Přejeme všem, kdo bojují na jakékoliv straně fronty, aby bojovali dobrý boj a aby jej dovedli k vítězství.

## 1. PRINCIPY OSOBNÍ ASISTENCE

Základním principem je nezávislost, samostatnost. To však neznamená, že člověk s postižením může žít sám, nýbrž že má sám možnost rozhodovat se o svém životě a převzít za něj zodpovědnost.

Osobní asistence je jeden z druhů "péče" o osoby s postižením, jenž se zcela vymyká těm, které u nás byly doposud provozovány. Všechny - ať již ústavní nebo domácí - byly totiž postaveny tak, že jejich uživatel byl trpným objektem, o něž se postaral stát. A to prostřednictvím lékařů, kteří určili medicínskou diagnózu, sociálních pracovníků, které "prošetřily" potřeby dotyčného, a úřadu, jenž konečně rozhodl, co žadatel potřebuje a co mu bude poskytnuto. Člověk tak byl jakýmsi předmětem, o němž rozhodoval někdo jiný, jeho život probíhal podle předpisů a taxativně vymezených úkonů.

## 2. KLIENTI - KRITERIA VÝBĚRU

### 2.1. Náhrada ústavu

Bez služeb **osobní asistence** by musel klient nepřetržitě žít v nějakém zařízení, kde by o něho bylo pečováno.

Ne každý, kdo má být klientem osobní asistence, splňuje tuto podmínku. Někteří klienti jsou natolik soběstační, že jim osobní asistence neslouží k zabezpečení pouze biologických životních potřeb, jak se většinou děje v ústavech, nýbrž i kulturních. Vzhledem k tomu, že osobní asistence má za úkol poskytnout všechny základní životní potřeby, je zde rozpor. Je dán nikoli tím, že tato

podmínka osobní asistence je špatně položena, ale tím, že ústavy často zajišťují nikoli uspokojování všech základních životních potřeb, jak by to mělo být, ale namnoze jen biologických.

Naší snahou je a bude usilovat o to, aby osobní asistence byla prostředkem k plnohodnotnému životu, tzn. aby zajišťovala každému klientovi aspoň nejnižší životní standard. Ten se samozřejmě vyvíjí s rozvojem společnosti, tudíž by i finance na osobní asistenci vždy měly být v souladu se soudobými požadavky společnosti na uspokojení základních potřeb. Slovo "základní" je klíčové.

K čemu je využívána osobní asistence:

Osobní asistence je ideální způsob kompenzace postižení, který umožňuje i člověku s velmi těžkým tělesným postižením žít ve vlastní domácnosti, a to životem, jenž se nejvíc blíží běžnému standardu. Je to cesta k důstojné existenci, kdy může občan i s těžkým postižením studovat nebo pracovat, kdy může uplatnit všechny své schopnosti ve prospěch nejen celé společnosti, ale může být prospěšný i těm, kdo mu dopomáhají, tj. osobním asistentům.

**Podle zkušeností samotných klientů neexistuje žádný úkon, který by nebylo lze vykonat za pomoci osobní asistence. Omezení je pouze z hlediska zákona, bezpečnosti práce a slušnosti.**

#### 2.1.1. Základní životní potřeby - biologické

jsou jídlo, pití, spánek, toaleta, hygiena, úprava prostředí, polohování, pohyb apod.

#### 2.1.2. Základní životní potřeby - kulturní

jsou vzdělání, zaměstnání, kultura v užším slova smyslu (divadla, knihy, hudba atp.), styk s lidmi atd.

Při konkrétním zvažování, k čemu využít osobní asistenci právě "nyní", je vždy nutné stanovit priority. Ty jsou v uspokojení těch potřeb, jež klientovi umožní přežít.

## *CO ZNAMENÁ PRO MNE OSOBNÍ ASISTENCE?*

*V roce 1990 po mém pětiměsíčním pobytu v nemocnici na neurologii a při úplné pohybové bezmocnosti byl podán návrh na mé přemístění na oddělení LDN.*

*V té době mne převzal manžel, ač byl sám po těžkém onkologickém onemocnění, do domácího ošetřování s odhodláním poskytnout mně celodenní ošetřovatelskou a pečovatelskou službu.*

*Postupným polohováním na lůžku a přesazováním na vozík docházelo u mne ku zlepšování fyzického a hlavně psychického stavu, takže v průběhu několika měsíců bylo při domácí péči dosaženo takového zlepšení, že dnes mohu po celý den žít na vozíku a postupně mít účast při konání běžných domácích prací.*

*To byl pro mne vlastně vstup do nového života, protože trvalým pobytem na lůžku bych byla odsouzena k bezvýhodné izolaci a nečinnosti.*

*V současné době - to je sedm let po těžkém onemocnění, ze kterého nebylo vidět východisko, - mohu sama řídit běh naší domácnosti a připravovat veškeré programy, pracovní i rekreační činnosti přiměřeně našemu věku (manžel 75 a já 73 let).*

*Tím, že jsem v roce 1992 byla zařazena do projektu osobní asistence, byla velmi usnadněna zdravotní a pečovatelská služba pro mne, na kterou by sám manžel nemohl bez vystřídaní stačit.*

*Působení osobní asistence vyžaduje v průběhu dne asi tyto činnosti:*

*- pomoc při zdvižení z lůžka, přeložení z lůžka na vozík. pomoc při oblékání, převezení na WC a do koupelny*

*- příprava a podání snídaně*

*- v dopoledních hodinách pomoc v kuchyni při přípravě jídla podle mých pokynů a za mé účasti.*

*Se zájmem pracuji s asistencí v kuchyni, jako když jsem byla zdravá. Moje účast při vaření a u sporáku je tvořivá, ovšem bez pomoci nejsem schopná provádět všechny potřebné ruční práce, např. krájení, podávání vzdálených předmětů apod. Mohu-li být při tom, osvobozuje mne to od pasivity a má to velmi příznivý psychický účinek. Za hezkého počasí mohu s asistencí provádět*

*nákupy v blízkém obchodním středisku. Pokud to tak jde, je to pro mne přijatelnější než si nechat nákupy donášet.*

*- prostírání a podávání oběda, úklid stolu po jídle a nádobí.*

*- v odpoledních hodinách jen občasné převezení na WC, jinak zůstávám sama doma při četbě a sledování programu TV nebo rozhlasu dle výběru, dále zařazuji menší rehabilitační cvičení a za příznivého počasí vyjždím na vycházky po dobu jedné až dvou hodin převážně do blízkého okolí sídliště*

*- příprava a podávání večeře*

*- před spaním převezení do koupelny a na WC, převlečení do nočního prádla a uložení na lůžko*

*- v noční době dle potřeby převezení na WC*

*Dle přibližného výčtu činností asistence je zřejmé, že pečovatelská služba v tomto směru osobní asistenci nemůže nahradit. Podle odhadu manžela čas věnovaný pro mne pečovatelskou službou činí přibližně 2%, osobní asistencí 30% z celkové doby potřebné pro pomoc nutnou při mém zdravotním postižení.*

*Zbytek potřebné služby vykonává sám manžel. Vzhledem k jeho zdravotnímu stavu a věku je to pro něho zatížení nepřiměřeně těžké.*

*Původní stav přidělených hodin osobní asistence 128 hodin byl postupně redukován na 99, 96, 93 a nyní 87 (s ohledem na pravidla poskytování osobní asistence u POV, podle nichž je snižován počet hodin, pokud klient neopatří povinný sponzorský obnos jako finanční podíl na službě - poznámka autorky publikace). Protože jsem úplně pohybově bezmocná, je měsíční přiděl 87 hodin, to jsou necelé 3 hodiny denně, pro mne naprosto nedostačující.*

*(Libuše Veselá, klientka POV)*

## **2.2. Schopnost být samostatný**

### **2.2.1. Co je samostatnost vzhledem k osobní asistenci**

Klient musí být schopen organizovat služby asistentů a řídit jejich práci.

Pozor: Asistent není sluha ani loutka, kterou může klient manipulovat. Na druhé straně asistent není chůva či pečovatelka, jež se postará, či dokonce rozhoduje, co a jak má klient dělat.

### 2.2.2. Vztah mezi klientem a asistentem

Vztah mezi klientem a asistentem musí být rovnoprávný a rovnocenný.

#### 2.2.2.1. Pracovně-právní vztah

Zatím neusilujeme o vznik profese, jež by se dala nazvat "osobní asistent". Zkušenosti z příbuzných povolání (pečovatelky, ošetrovatelky apod.) nejsou dobré, protože vztah takových profesionálních pracovníků je často lhostejný. Sami klienti dávají přednost asistentům, kteří pomáhají nikoli z profese, "pro peníze", ale z ochoty. Není však vyloučeno, že postupem času bude výhodnější tuto profesi zavést.

Z hlediska pracovně-právního je u POV zaměstnán asistent na základě smlouvy o pracovní činnosti. Je to vztah umožňující svobodná rozhodnutí. Jediné omezení je, že se limituje počet hodin, které mohou asistenti pro POV placeně odpracovat. Proto jako asistenti pracují převážně studenti, lidé na volné noze, ženy z domácnosti, důchodci, nebo ti, kteří mají hlavní pracovní poměr na směny.

Asistent není vázán pevnou pracovní dobou, mimo to nemusí mít náhradní práci, když je jeho klient třeba v nemocnici. Může se po domluvě s klienty věnovat, komu sám chce, samozřejmě do výše limitu hodin. Naopak není povinen odpracovat všechny hodiny, ale je s klientem tolik času, kolik je schopen a ochoten ze svého volna obětovat.

Klient si vybírá asistenty sám. Ve všech zemích, kde se provozuje osobní asistence, je problém s asistenty. Je to práce jednak společensky neuznávaná, jednak mizerně placená (i v západních státech (!) je to na jejich poměry málo.). Asistenty často dělají cizinci, pro něž je to jediná možnost výdělků. Mezi klientem a asistentem je potom nejen jazyková bariéra, ale je zde i velký rozdíl v mentalitě a způsobu života.

U nás paradoxně právě výše uvedené příčiny neatraktivnosti služeb osobní asistence způsobují, že tuto práci dělají altruisticky založení jedinci, takže ke konfliktům téměř nedochází. Navíc pravidla POV vyžadují, aby si klient sám asistenty hledal, což mu umožňuje i výběr dle vlastních požadavků. Třetí faktor napomáhající řešení případných kolizí je smlouva, která poskytuje klientovi možnost dále nezaměstnávat asistenta, s nímž si nerozumí, a zároveň umožňuje i asistentovi práci přerušit nebo ukončit.

Klient sám kontroluje práci asistenta. Organizace kontroluje pouze soulad výkazů vyplněných klientem i asistentem.

Klient i asistent mohou odmítnout pokračovat ve službě, pokud nejsou spokojeni, aniž by z toho plynuly jakékoliv těžkosti pro ně samé nebo pro organizaci.

Většina záležitostí, jež obvykle řídí zaměstnavatel, záleží na vzájemné domluvě klientů s asistenty, při níž se stanoví zejména:

pracovní doba

pracovní náplň

"technologie"

#### 2.2.2.2. Mezilidské vztahy

Mezilidské vztahy mezi klientem a asistentem mají být rovnocenné. Nesmí dojít k tomu, že buď klient manipuluje asistentem, ať už z pozice síly (že je zaměstnavatelem), či z pozice slabosti (že má postižení), nebo naopak asistent klientem. Někdy se stává, že klient sebou dá "orat", poněvadž se domnívá, že by jinak asistenta ztratil.

Klienti uvádějí, že je někdy problematické soužití rodiny a asistentů. Zde musíme doporučit zejména rodině člověka s postižením velikou trpělivost a ohleduplnost, neboť je v zájmu jí samé, aby asistence fungovala. Klienty upozorňujeme, že se může stát, že budou muset hrát roli nárazníků, tlumit konflikty a být prostředníky dobrých vztahů. K tomu je zapotřebí být dobrým

diplomatem a hlavně mít velikou touhu konfliktům bránit. Z této touhy, dané nutností, vylpne často neočekávaná obratnost.

**Ani klient, ani asistent si nesmí chtít k sobě připoutat druhého na celý život.**

Pokud to jde, nabídněme asistentovi protislužbu, třeba ubytování, pomoc při studiu, studijní literaturu apod.

Podle vyjádření samotných klientů by neměl uživatel služeb osobní asistence být panovačný, hrubý, nedůvěřivý, nerozhodný, neměl by dávat nejednoznačné pokyny, vydírat asistenta jakýmkoliv způsobem nebo ho nutit k něčemu, co nemůže či zásadně nechce dělat. Nesmí brát jako samozřejmost cokoliv, co pro něho asistent činí, ale musí za vše poděkovat a pokud možno co nejvíce chválit.

Je dobré si dát pozor na tón hlasu. Působí odpudivě, má-li jej klient vysoký a pronikavý, je tedy třeba ho tlumit. Nikdy se nesmíme dát vyprovokovat k jeho zvýšení, nebo dokonce ke křiku.

Naopak mluvmе vždy klidně, i když jsme netrpěliví, tichým měkkým hlasem.

Vztahy mezi klientem a asistentem musejí být založeny na vzájemné

empathii a zájmu

slušnosti

humoru

jemnosti, vlídnosti

respektu

toleranci

sebepoznání

snaze po sebezdokonalení

zodpovědnosti



Klienti by měli vždy vědět, co chtějí a jak to chtějí. Je trapné, neekonomické a bezohledné, když asistent přijde a klient je v rozpacích, protože není s to mu zadat práci, nebo neumí vysvětlit, co potřebuje.

Každý asistent má jiné specifické schopnosti a možnosti. Je třeba dbát o to, abychom po asistentech jen z titulu zaměstnavatele nechtěli víc, než mohou. Ať už je to nadměrné fyzické vypětí, anebo třeba vaření, když k němu někdo má odpor. Je přece vždy možné zohledňovat jak schopnosti, tak i záliby a přání asistentů.

Takové samozřejmosti, jako je dodržování úmluv, termínů, pracovních postupů atd. snad není nutno připomínat. Serióznost by měla být klientovým vývěsním štítem.

Máme povětšinou jen omezené možnosti, jak splatit, co se penězi zaplatit nedá: ochotu, zájem a všechno to, co nám asistenti poskytují ještě nad své pracovní povinnosti. Přece však můžeme něco dát, a jsou to hodnoty ničím nenahraditelné. Můžeme vždy naslouchat druhým, mít účast na jejich těžkostech, zajímat se o ně samé a o jejich životy. Máme možnost nabídnout přátelství. I tam, kde to vypadá, že nebude přijato, to můžeme činit znovu a znovu. Je to totiž bohatství, které roste jen tím, že je rozdáváno.

### *JAK JSEM ZAČÍNALA S OSOBNÍ ASISTENCÍ*

*Získala jsem asistentku, která nikdy o lidi s postižením nepečovala, nesetkala se s nimi blíže a neznala problematiku života a potřeby lidí na vozíku. Já jsem také nebyla klientkou dlouho, takže začátky naší spolupráce nebyly lehké. Mrzelo mne to, protože moje asistentka měla velkou snahu co nejvíce mi pomoci. Byla ochotná a vstřícná, ale stále jsme obě cítily, že je někde zádrhel. Potom jsem se rozhodla, že si spolu popovídáme. Dohodly jsme se na otevřeném a upřímném rozhovoru.*

*Nejdříve jsem své asistentce vysvětlila, jakou pomoc od ní potřebuji (všechno jsem si předem napsala, abych na nic nezapomněla). Asistentka mi zase řekla své připomínky a to, co je schopna*

*a ochotna pro mne dělat, protože její volný čas je omezený. Byla zaměstnaná a měla rodinu. O každé pomoci a práci jsme si popovídaly. Stanovily jsme si čas a počet jejích návštěv u mne, i to, jak budeme řešit "akutní" nepředvídanou pomoc.*

*Mimo jiné jsme hovořily o způsobu dopomoci při všech úkonech, které sama nezvládnou. Každý člověk s postižením má své specifické potřeby a požadavky na pomoc, které vyplývají z jeho postižení.*

*Osvědčilo se mi mít dva asistenty. Když mi jeden z nějakých důvodů nemůže pomáhat, zastoupí ho druhý.*

*Většinou mi asistenti pomáhají s nákupy. Seznam si vždy dobře promyslím a napíšu. Uvedu i náhradní varianty, kdyby nebylo to, co je napsané.*

*Plán jsme měly, dobrou snahu také. Záleželo jen na nás, protože bez trpělivosti, důvěry, zodpovědnosti, spolehlivosti a spolupráce mezi klientkou a asistentkou to asi nikdy dobře nejde. Nám to zatím vychází.*

*(Jaroslava Jelínková, klientka POV)*

### **3. OSOBNÍ ASISTENTI**

Aby byly splněny zásady samostatného života, je nutné, aby všechno, zdůrazňujeme: **všechno, co je možné**, dělali nebo zařizovali klienti. Zejména je nezbytné, aby se klienti sami rozhodovali v nejdůležitějších oblastech života, jako je:

kde a jak bydlí

kdo jim pomáhá

jakým způsobem života žijí

jak užijí svých peněz

jak se stravují

jak se vzdělávají

jak jsou zaměstnaní

jak tráví volný čas

jak hodlají řešit vlastní, např. rodinné, problémy

Vzhledem k našim i zahraničním zkušenostem uplatňujeme zásadu, že klient si hledá asistenty sám. Je přípustné, aby ve výjimečných případech pomohla se sháněním asistentů organizace.

### **3.1. Jak a kde asistenty shánět**

Většina klientů začíná tak, že první asistenty má z řad přátel, vzdálených příbuzných a známých. Další postup bývá zpravidla takový, že původní asistenti přivedou další kandidáty na asistenty. Teprve později klienti hledají mezi zcela neznámými lidmi. Nakonec se všechny způsoby prolínají.

3.1.1. Nábor se může dít:

3.1.1.1. Vývěskami

Na ně stručně, pokud možno nápadně, třeba barevně, napíšeme, co potřebujeme, co žádáme a další informace (viz dále). Nezapomeneme na kontakt, telefon apod. Rozvěsíme je sami, nebo dáme rozvěsit na takových místech, kde je naděje, že někoho najdeme, např. na místa navštěvovaná:

studenty zdravotnických a sociálních oborů

věřícími nebo charitativně orientovanými jedinci

lidmi podobných zájmů, jako máme my sami, aj.

Promysleme si důkladně, kam vývěsky dáme, aby je uviděli ti praví, např. do kostelů, křesťanských sborů, kolejí, menz, ale třeba také do určitých restaurací, klubů, speciálních prodejen (např. hudebnin, šicích či rybářských potřeb) knihoven apod. Musíme se dovolit toho, kdo je za objekt zodpovědný. Je nutné cedule vylepit na viditelné místo a kontrolovat jejich stav. Nikdy je nenecháme vylepené dlouho, nebo dokonce i poté, co už jsme asistenta našli!

Cedule mohou vypadat třeba takto:

---

Hledáme p o m o c pro

mladou ženu,

**je ochrnutá a je odkázána na vozíček.**

**NABÍZÍME MÍSTO**

**OSOBNÍ ASISTENTKY**

Práce spočívá v péči, kterou zvládne i v tomto oboru nevyškolená žena, a dále jde o běžné práce v domácnosti.

**Jedná se o službu od.....do.....**

**Plat ..... Kč plus strava.**

Mohu poskytnout stálé **UBYTOVÁNÍ v samostatném pokojíku.**

**Tato práce se hodí zejména pro studentky.**

**Volejte na telefonní číslo: \*\*\*\*\***

---

### 3.1.1.2. Inzeráty v tisku

Je možné inzerovat v novinách, které mají velmi široký záběr čtenářů, v denících apod., ve speciálních anoncích, anebo v takovém tisku, kde už je předběžný výběr učiněn okruhem čtenářů, např. Zahrádkář, Katolický týdeník apod.

Příklad:

*Žena na vozíčku hledá osobní asistentku na..... dní v týdnu. Plat..... Poskytnu ubytování.*

### 3.1.1.3. Výzvami v rozhlasové burze zaměstnání

Téměř v každém regionu existuje krajové rozhlasové vysílání, jehož součástí je i burza pracovních míst. Je třeba zjistit si, kdy a kde se taková burza vysílá a za jakých podmínek.

Potom už stačí jen vymyslet krátkou stručnou anonci.

Zněla by asi takto:

*Tolik a tolik let stará žena, ochrnutá, odkázaná na vozíček, hledá na stálo hodnou paní, jež by jí dělala osobní asistentku. Plat..... . Pracovní doba od.... do.... . Mohu poskytnout ubytování v samostatném pokojíku.*

#### 3.1.1.4. Teletextem

V teletextu je možné také inzerovat v burze zaměstnání, a to podobným způsobem jako v tisku.

#### 3.1.1.5. Na různých pobytech

Někdy se navzájem seznámí klient s asistentem na pobytech pro lidi s postižením, a původně "jednorázový" asistent se stane stálým.

#### 3.1.1.6. Při přednáškách a schůzkách ve školách

Osobní asistence je sice velmi progresivní způsob péče o osoby s těžkým tělesným postižením, ale zatím není moc rozšířený, ba dokonce není příliš známý ani ve školách sociálního či zdravotního zaměření. Je tedy možné si dojednat s vedením nějaké takové školy, že uděláme přednášku o osobní asistenci. Při ní jednak můžeme tento způsob propagovat, jednak přímo udělat nábor asistentů.

#### 3.1.2. Informace v aninci musí obsahovat:

jak se projevuje postižení

jakou pomoc potřebujete

jak dlouho

jak často atp.

nabídněte, co můžete poskytnout - mzdu, případně pomoc při studiu, ubytování atd.

adresáta své žádosti, například - studenti, matky na

mateřské, starší statná paní či člen civilní služby.

**CO MUSÍ UMĚT A VYDRŽET OSOBNÍ ASISTENT**

"Jani, prosím tě, nemáš náhodou někoho, kdo by mohl přijít tento týden místo mě?" tázala se jednou Martina Jany telefonem. "Ale ne, nehledej, zavolám Pavlíně..."

Pavlína vešla a první její slova byla: "Je to hroznej trapas todleto, fakt nevim, co mám dělat, hele, já °sem úplně vedle... já °sem Pavlína, posílá mě Martina... hele, půjč mi sedmdesát korun, mně chybí na taxíka..."

Pavlína zaplatila taxi a ztěžka dopadla do křesla. "Hele, fakt je to hroznej trapas... já jsem zaspala a nevěděla jsem, kde je nádraží... stejně bych autobus nechytla.... nevim, co si budeš myslet... Martina mi kladla na srdce, že tu musím bejt včas, tak jsem rači šla na taxíka, abys nebyla sama, ale vono to stálo nějak víc..."

"Máš hlad? Snídala jsi? Dáš si čaj, meltu, kafe z kafe (s kofeinem)? Nebo polívku? Martinka si vždycky dává polívku," snažila se obrátit pozornost jinam Jana.

"Co? Jo, hlad. Ne, hlad nemám, musím se vzpamatovat. Teda to je trapas... to mně teda stálo za to... říkala jsem si, že mám ještě chvilku, jen malou chvilku," mlela Pavlína pořád svou.

Po chvíli se Pavlína uklidnila a začala se shánět po nějaké práci.

"Čoveče, Pavlínó, ted' zas já mám dojem, že bude trapas."

"No tak, co je? °Sem sem přišla kvůli práci. Tak se nevostejchej!" povzbuzovala Pavlína Janu.

"Viš, jak bych to tak řekla... no, máme kočku."

"Jo, to jsem si všimla," řekla Pavlína a podrbala Frně, které si jí už před chvílí vlezlo na klín.

"Jo. Nó, a tahle kočka má každou chvíli kořata, že ano," lezlo z Jany oklikou.

"To je hezký, ne?" Pavlína na to.

"Ále, holka, hezký..." Kdyby Jana mohla, mávla by nad tím rukou. "Už nevím, co s nima, všichni známí už mají potomky naší kočky."

"Jestli chceš, abych je topila, tak to nééé!" bránila se Pavlína vehementně.

"Ále, to by ani nešlo, jsou už velká. Už si hrajou," objasňovala věc Jana podivně mdlým hlasem.

"To je roztomilý!" oddychla si Pavlína.

"Nó, roztomilý," přisvědčila Jana bez nadšení. "Všude vlezou. Už jsem je i přestěhovala ven, ale jak jsou otevřené dveře na balkon, zase sem vlítnou a -" Jana najednou mluvila důrazně, "- choděj pod pohovku na záchod!! Cítíš ten puch?"

"No, teď, když s mě upozornila, si skutečně uvědomuju, že je tu nějaký zápach," pravila Pavlína distinguovaně.

"V noci, když se zavřou dveře, je nesnesitelný!" stěžovala si trpce Jana.

"Tak to uklidíme, ne?" řekla Pavlína odhodlaně.

"Nó, právě o to jsem tě chtěla poprosit. Víš, my po nich pořád uklízíme, ale jednou za čas je potřeba odtáhnout pohovku a pořádně všechno vydrbat saponátem a vydezinfikovat. Ono to tam totiž nasákne a ty potvory kočičí se domnívají, že když to tam tak... no... smrdí, že to je jejich záchod."

"Tak jo, tak mi řekni, kde co máš, a já to tam hodím do gala."

Pavlína odsunula pohovku a ujistila Janu, že pod ní nic není. Ale že je možné, že páchne nasáklý koberec. A jala se uklízet. Fanda mezitím přišel ze školy a gentlemansky Pavlíně pomáhal.

Nakonec přinesl dezinfekční prostředek zvaný desident a řádně místo vystříkal.

Přisunuli pohovku a všichni si oddechli. Jana opět dostala barvu do tváří, usmívala se a měla chuť zpívat. Pavlína ohřála oběd, pochválila kuchařku, která jej uvařila, a konverzace se utěšeně rozvíjela.

Potom však náhle Jana zbledla a zavětrila. Větrila znovu a znovu. "Já, nemůžu si pomoci... cejtím kočičinec! Snad jsem načuchaná a už to cejtím pořád, nebo nevím."

Vstoupil Fanda. "Fando, prosím tě, cítíš to taky? Zase kočičinec!"

Fanda se rozhlédl, "rozčuchnul", načež řekl dramaticky: "Jo. Taky to cejtím! A votamtad!"

Ukázal směrem k pohovce. Vlezl pod ní a málem si o ni rozbil hlavu, jak začal kýchat. "Ne, teď už je votud' cejtít jen desident! Ale kočičinec může bejt tady!"

Fanda pomalu odklopil desku, která kryla místo vedle pohovky. Za ní stál elektrický šicí stroj a byly tam srovnány svršky určené ke správce. Už několik měsíců se nezašívalo prádlo, a tak se tam už dlouho nikdo nepodíval. Když to Fanda učinil, bylo štěstí, že za ním stála zvědavá Pavlína. Jakmile totiž Fanda odkryl "šití", vyvalil se odtud takový puch, takový, nebojme se říci, smrad (podobný už byl nesmrtelně popsán v literatuře ve »Třech mužích ve člunu, o psu nemluvě«), jaký by nevydržel ani silný muž. A Fanda byl dosud jen jinoch! Zapotácel se a byl by snad býval upadl, kdyby ho čacká Pavlína nebyla zachytila.

"Přenáramný smrad šel na Vyšehrad,  
na Vyšehrad šel, klobásu našel,  
našel klobásu, hrajte na basu,  
na basu hrajte..." začal Fanda recitovat.

"Co? Co říká? Nechytá ho fantas? Brouček..." litovala Pavlína Fandu.

"Ne! Klídek! To je jen taková povídačka, naučil nás ji táta. Musí se říct na jediný nádech. Ted' už chápu proč!" vysvětloval Fanda.

Co se stalo? Kořata brzy vyčíhala, že pod pohovkou jsou nežádoucí. Jana totiž, když viděla, že nějaké chlupaté klubičko - na oko ve hře, ve skutečnosti však se zcela určitým cílem - míří k pohovce, spustila ryk. Chůvička, která právě měla službu, okamžitě přicválala (kdo by rád uklízel kočičince) a velice zprudka je odtamtud vyháněla. Bušila do pohovky, až se otrásala, odklápěla sedadlo, aby na ně lépe mohla, případně je ohrožovala Fandovou hokejkou doufajíc, že kořatům tímto způsobem jejich nezpůsoby zprotiví a že budou pěkně čistotně chodit kálet ven. Aby byla hodna pověsti koček. Vždyť se říká, že jsou čistotné!

Zdá se, že těm roztomilým sice, ale naprosto na dobrou pověst nedbajícím tvorům bylo vyrušování opravdu protivné. Avšak nevzali si správné ponaučení, nýbrž našli své originální řešení. Mezi pohovkou a "šitím" byla mezírka. Tou se protáhli - a ejhle! Co tu bylo? Hadry, v



*kterých se báječně hrabalo tlapkami, a kočičince se do nich daly pěkně zahrabat. To bylo něco pro ně!*

*Opravdu to bylo něco! Nebylo možné odhadnout, jak dlouho tuhle páchnoucí neplechu kořata páchala. Nebylo ani jednoho kousku, který by byla ušetřila. Nebylo možné dostat dopal na ty zhůvěřilé kočičky. Je nutno naopak zdůraznit, že b y l o nad lidské síly to uklidit. A Pavlína - za pomoci Fandy - to dokázala!*

*(Z knihy "Hospodin je náš pastýř" Jany Hrdé, klientky POV)*

### **3.2. Jak asistenty vybírat**

#### 3.2.1. Motiv asistenta

Je třeba zkoumat motiv, proč potenciální asistent chce dělat tuto společensky i finančně nedocenenou práci.

##### 3.2.1.1. Dobré motivy

Zpravidla není jen jeden motiv, ale projeví se vliv rodiny, přátel nebo nějakého zážitku, dalším podnětem může být touha dělat něco smysluplného, pomáhat lidem. Někdy je to touha po službě plynoucí z víry. Je přípustné, že si zároveň chce asistent přivydělat. Jako hlavní motiv však peníze neobstojí, protože mzda je velmi nízká. Pozitivní je také, když se chce asistent něčemu naučit.

##### 3.2.1.2. Špatné motivy

3.2.1.2.1. Touha obohatit se. Mzdou to není možné, a tak se stane, že někomu jde o jinou cestu - pomalé okrádání, jednorázovou krádež, kalkul s dědictvím či s bytem. Tento motiv lze vyloučit těžko, protože ti, co něco takového zamýšlejí, dovedou dobře zakrývat své úmysly.

3.2.1.2.2. Sebeuplatnění. Někdo má dojem, že už mu nezbývá nic jiného, než se starat o osoby s postižením, že na nic jiného nestačí, ale tohle že zvládne. Je to hrubý omyl. Služba osobní asistence je velmi těžká tělesně i duševně. Fyzický nárok vyplývá ze samé podstaty pomoci člověku s postižením, kdy je potřeba mu nahradit nohy a často i ruce. Psychicky je nejtěžší

přijmout, že v době služby nepůjde o asistenta, nýbrž o klienta. Čeká-li kandidát, že se zbaví komplexů méněcennosti, pak se mu splní spíše to, že další přibudou. Navíc služba trpí tím, že asistent uplatňuje sám sebe na úkor klienta.

3.2.1.2.3. Získání partnera nesmí být podnětem pro vykonávání osobní asistence, třebaže není vyloučeno, že dojde k bližším vztahům. Vztah asistenta a klienta musí být rovnoprávný a nezávislý. Zde však je již předem plánována závislost. Často je v pozadí zakomplexovanost, jak o tom píšeme výše.

### 3.2.2. Fyzické předpoklady asistenta

Jsou velmi důležité, jelikož při pomoci imobilnímu člověku je nutné být

zdravý

přiměřeně šikovný

dostatečně silný

### 3.2.3. Psychické předpoklady asistenta

Je nezbytné, aby asistent měl určité vlastnosti, které při mnohých jiných povoláních nepotřebuje. Jsou to zejména:

schopnost empathie

ochota

laskavost a vlídnost

trpělivost

smysl pro humor

přizpůsobivost

schopnost učit se

vynalézavost

zodpovědnost a spolehlivost

Nejvíce člověku službu osobní asistence ulehčí umění empathie. Přesně podle zlatého pravidla Bible či Kantova mravního imperativu: Co nechceš, aby jiní činili tobě, nečini ty jim! A ještě spíše: Co bys ty sám chtěl, po čem ty toužíš, umožni i druhému, třeba i on si to přeje!

Empathie, čili schopnost vcítit se do druhého, je něco, co je v práci pro ostatní nezbytnou podmínkou. Je to však také vlastnost, jež může přinést mnohé bolesti. Ne každý totiž umí nést břemena druhých, málokdo snese i jen pohled na postižení, ani si nechce připustit pomýšlení, že by cosi takového mohlo potkat i jeho samého, natož aby se do toho vciťoval! Je-li tomu tak, neměl by se takový člověk ucházet o místo osobního asistenta.

#### 3.2.4. Časové a prostorové možnosti asistenta

Je dobré vědět, jaké jsou časové možnosti asistenta, kdy je pro něho nejvýhodnější mít službu. Závisí to na jeho hlavní činnosti i na jeho dalším programu.

Dále je výhodné se informovat o tom, kdy se asistent nachází nejbliž klientova stanoviště.

Například: Asistent je student a má vyučování ve stejné čtvrti jako klient pracoviště. Potom se setkají tam. Je samozřejmě nutné vše skloubit.

#### 3.2.5. Co má dělat klient vzhledem k asistentovi

##### 3.2.5.1. Podat informace

Klient je povinen podat asistentovi takové informace, aby měl představu o práci, jež ho čeká. Z taktických důvodů se vyplatí vylíčit službu v nejčernějších barvách. Kdo na to nemá, uteče včas.

Je nezbytné vysvětlit kandidátovi, že v našem životě jsou záležitosti, jejichž zanedbání přímo ohrožuje náš život, proto je třeba, aby zejména v nich dodržoval naše pokyny. Také mu zdůrazníme, že na tom, zda bude dodržovat smlouvené služby, závisí naše přežití, a že pokud např. nebude moci přijít včas, musí nám dát vědět natolik dopředu, abychom si mohli zajistit někoho jiného. Jedna z klientek v této souvislosti radí, abychom měli služby zajištěné na tři sta procent.

Výhodné je podrobně seznámit asistenta se svým denním, týdenním i ročním programem, aby měl lepší představu, jak do něj bude jeho služba zapadat. Také by měl asistent vědět, jakou činností se klient zabývá a v jakém vztahu je klient ke členům domácnosti. Při tom je zapotřebí zachovat důstojnost, vkus, zdvořilost a slušnost.

Je nutno poučit předem asistenta o "technologiích", tj. způsobech, jakými bude asistent službu vykonávat. Zde je dobré zdůraznit, že existují způsoby provádění činností, na kterých bezprostředně netrváme, ale jiné činnosti pro náš život nezbytné je pro obě strany snažší provádět zcela určitým způsobem (zásada: člověk s postižením je nejlépe obeznámen s tím, jak se tyto nezbytné činnosti nejlépe vykonávají, aby se obě strany co nejméně "nadřely".)

#### 3.2.5.2. Ukázat co a jak

Klient by měl zajistit, aby někdo zkušený ukázal adeptovi na asistenta, jak se co s klientem dělá.

#### 3.2.5.3. Zkusit

Je nezbytné, aby si zájemce všechny úkony zkusil dříve, než se s konečnou platností rozhodne nastoupit. Většinou se nepozná z jedné zkoušky, zda si budou klient a asistent vyhovovat, proto doporučujeme zkoušet službu delší čas, minimálně celou jednu "směnu" (směny jsou u každého klienta různé).

Při výběru asistenta se vystříháme nejen psychopatů, lidí s jakoukoli chorobnou závislostí, ale i příliš nervózních, netrpělivých, agresivních, či naopak otupělých. Někdy to na takových lidech nepoznáme. Klient osobní asistence si tohoto rizika (i jiných) musí být vědom, ale na druhou stranu nesmí propadnout jakési chorobné podezřívavosti. (Na osobní asistenci je toto jedna z nejtěžších věcí, a to nejen pro klienty!)

Nepříjemné je, jestliže asistent nerespektuje soukromí klienta nebo nedodržuje základní zásadu mlčenlivosti. Lze se řídit zásadou, že vypráví-li adept na asistenta ne moc hezky nebo naopak s přílišnými zbytečnými podrobnostmi o svých případných "minulých" klientech, je pravděpodobné, že jednou bude podobně necitlivě mluvit o nás.

Je nesporné, že osobní asistenty mohou dělat pouze lidé, mající obzvláštní obdarování, co se týká charakteru. Mnozí to mají za své poslání. A nejsou to jen ti, kteří chtějí za asistenci platit, či rodinní příslušníci, je jich více. Není jich sice mnoho, avšak jsou! Je tu tedy naděje pro každého, kdo potřebuje pomoc.

### *PRVNÍ DOJEM*

*Na jeden den jsem se stal víceméně náhodou asistentem pana Václava Kozla. A to asistentem velmi nedokonalým, protože jsem to nikdy předtím nedělal. Pan Kozel však se mnou měl svatou trpělivost. Původně měl pan Kozel v plánu jet do knihovny, nejezdilo však zrovna metro, tak jsme byli skoro celý den v bytě, popíjeli jsme čaj a meltu a povídali jsme si.*

*Mám-li psát o dojmech a pocitech, těch člověk zažije za ten den mnoho. Tato doba je asi krátká na to, abych měl jistotu, že jim dobře rozumím a vyznám se v nich. Můj hlavní dojem nebude asi nikterak originální. Uvědomil jsem si, že pan Kozel žije téměř stejným životem jako já, jen s tím rozdílem, že to má většinou o moc komplikovanější, protože většina z nás je - zatím - chodících. Dodnes je tak zřejmé, jak se za minulého režimu nikde s vozíčkáři nepočítalo. Snad nejvíce mě překvapilo, jak málo přístupné je pro vozíčkáře metro. Nevím, nakolik se s nimi počítá dnes, když každý, kdo byl v současnosti v západní Evropě, ví, o kolik více vozíčkářů a různě handicapovaných lidí je tam všude vidět.*

*Ten přímý zážitek se všemi malými a velkými věcmi, které si pan Kozel zařizuje, ač mu to často činí nemalé potíže, byl pro mně ohromující. Připadá mi obdivuhodné, jak se s tím dokáže vyrovnat, i když on by mi asi řekl, že mu nic jiného nezbyvá. Zřejmě se většina lidí s postižením dokáže lépe vyrovnat se svým handicapem, než se dokáže společnost vyrovnat s jejich existencí a se vztahem k nim. Zdá se nám, že lidé s postižením vidí svět mnohdy jinak než my. Nevím, liší se to jistě od člověka k člověku. Jejich svět není nejspíše tak rychlý a uspěchaný jako ten náš, s*

*každou drobností si musejí vyhrát. Možná, kdybychom někdy vystoupili z našeho spěchu a zkusili jít chvíli chůzí loudavou, nezdály by se nám rozdíly tak velké.*

*(Pan Průka, student medicíny)*

### **3.3. Kvalifikace asistentů**

#### 3.3.1. Organizace nepřebírá zodpovědnost za

kvalitu asistenta.

K výkonu osobní asistence není potřebná žádná jiná kvalifikace než ochota ji provádět. Důvody jsou tyto: Neexistuje školení, které by připravilo asistenta na řešení všech těžkostí života vozíčkáře. Navíc plat za vykonávání osobní asistence neodpovídá jakékoliv kvalifikaci.

Fluktuace osobních asistentů je tak velká, že se jakékoliv školení nevyplatí. Shrnutí: Klient se školit musí, protože mu jde o přežití a bude tyto znalosti celý život potřebovat. Asistent se potom od vyškolených klientů snadno naučí všemu, co je pro klienta nutné.

Na požádání klientů může před přijetím asistent projít školením v první pomoci, zacházení s vozíky, v obsluze výtahů v metru, a psychologickým pohovorem, eventuálně jiným, pravidly organizace stanoveným školením.

Jinak organizace neposkytuje žádné školení asistentům, ani negarantuje jejich kvalifikaci. Klient sám jako největší odborník na svůj život si musí asistenty vyškolit podle svých potřeb.

3.3.2. Kontrolu služeb provádí sám klient. To znamená, že organizace žádným způsobem nezasahuje do vlastního výkonu osobní asistence. Na klientovi samém je, aby zadával asistentům splnitelné úkoly a aby sám vyžadoval jejich dobré provedení. Není-li spokojen, musí se s asistentem sám domluvit na řešení, nebo na případném rozchodu.

Na tomto místě je zřejmě nutné podrobněji probrat možnosti řešení, je-li klient nespokojen.

3.3.2.1. Je-li nespokojen s asistentem jako takovým, je nutné se rozejít. Klient si však musí předem zajistit náhradu, aby nedošlo ke katastrofě. Vždy je nutno zachovat se spravedlivě, čestně a zdvořile. Asistentovi je třeba na rovinu říci, že se s ním hodláme rozejít, aby věděl

předem, s čím má počítat. Musíme-li uvést důvod, nehledejme vytáčky ani výtky. Výtkami asistenta nevychováme, nezměníme, a vždy zanechají v člověku hořkost, nevyvolají-li přímo zlost či nenávisť. Mějme na paměti, že reprezentujeme lidi s postižením jako celek, a že si tudíž nesmíme dovolit vzbudit špatný pocit v někom, kdo byl rozhodnut pomáhat. Připusťme své chyby a nedostatečnosti. Nabídněme další kamarádství, nerozcházejme se **nikdy ve zlém**.

3.3.2.2. Co dělat, je-li klient nespokojen pouze s jednotlivou prací? Předně zkoumejme, zda měl asistent všechny podmínky k tomu, aby ji vykonal perfektně, zda je vše v pořádku z naší strany. Potom prověřme, zda nebyl asistent indisponován a zda jeho výkon není špatný jen výjimečně. Opakuje-li se nedbalá práce, přestože měl asistent možnost ji vykonat dobře, pokusme se zjednat nápravu. Nejprve mu opět vysvětlíme, co po něm chceme, a poučíme ho podrobně, jak to má dělat, aby výsledek byl podle našich představ. Na poprvé je dobré nevytýkat minulá zanedbání, ale použít slov jako: "Asi jsem ti špatně řekl...", nebo "Nejspíš jsem ti to vysvětlil nesrozumitelně..." apod. Při práci ho bedlivě sledujeme a opravujeme taktně (!!!) chybné postupy. Nakonec dobře vykonanou práci pochválíme!

Opakuje-li se zanedbání, zeptejme se asistenta, zda vidí, že je práce špatně udělaná, a jaký vztah má k této práci. Použijme vět jako: "Já bych tohle také dělal nerad, chápu tě...", "Je těžké se tomu hned naučit..." apod. Zde je možné apelovat na asistentovu zodpovědnost a připomenout mu, že to po něm musí někdo předělávat, nebo že ze špatně udělané práce plynou nějaké další nepříjemnosti. Zmíníme jeho úspěchy při jiných činnostech. Nikdy se nedáme strhnout k hrubostem, jako je poukaz na to, že je asistent za asistenci placen, nebo k citovému vydírání. Jestliže je práce opět špatná, máme na výběr: buďto budeme zadávat tuto činnost někomu jinému, nebo se musíme spokojit se špatnou kvalitou (to jen v případech, že není žádné nebezpečí ohrožení zdraví apod.), anebo hledáme jiného asistenta.

### **3.4. Organizace práce asistentů**

#### 3.4.1. Počet asistentů

Diskutuje se otázka, zda je lepší mít jednoho asistenta nebo raději více. Někdy je otázka zodpovězena prostě tím, že klient potřebuje tolik dopomoci, že na to jeden asistent nestačí. Avšak i v tom případě, že klientovi k životu stačí asistence jedné osoby, doporučujeme, aby si klient našel ještě alespoň jednoho. Je to výhodné z těchto důvodů:

zabrání se ponorkové nemoci

asistenti jsou zastupitelní

asistenti se neunaví

je možnost přidělovat práci dle schopností

Máme-li víc asistentů, musíme je všechny zaměstnávat rovnoměrně, nebo aspoň občas, aby jednak nezapomněli naučené úkony, jednak aby nás nevyřadili ze svých aktivit, ale aby s námi počítali.

#### 3.4.2. Návaznost služeb

Střídají-li se asistenti, protože potřebujeme neustálou asistenci, musíme si dobře rozvážit návaznost služeb. Pokud je to možné, mějme služby rozděleny pravidelně. Budeme si to lépe pamatovat my, stejně jako asistenti. Mimo to budeme moci snadněji zaznamenávat odpracované hodiny kvůli odměnám. Je výhodné udělat si na viditelném místě rozpis, aby každý mohl nahlédnout. Pokud nejsou služby úplně pravidelné, ověřujeme telefonem, že na nás asistent nezapomněl. Takového telefonátu můžeme využít třeba i na dohodnutí nákupu.

Nesmí se nikdy stát, že asistent na nás bude čekat přede dveřmi! Dá-li se předpokládat (a může dojít k takové situaci), že klient není doma při "střídání stráží", zajistíme, aby měl asistent k dispozici klíče.

Naproti tomu je třeba asistentovi vysvětlit, že na tom, zda bude dodržovat smluvené služby, závisí naše přežití a že pokud např. nebude moci přijít včas, musí nám dát vědět natolik brzy, abychom si mohli dostatečně předem zajistit rovnocennou náhradu. Ale dáváme si pozor na zdvojené služby, aby neměl asistent pocit, že je zbytečný.



### 3.4.3. Předávání služeb

Pokud se asistenti střídají tak, že jedna služba navazuje na druhou, dbáme, aby nastupující asistent přebíral domácnost v pořádku. To znamená, že má být umyté nádobí, utřený prach, setřená a vyluxovaná podlaha. Je věc klienta, aby nepřipustil, že asistent odejde od rozdělané práce, kterou by následující služba musela dodělat (když už se to výjimečně stane, je vhodné požádat "střídajícího" a zeptat se ho, zda je ochoten práci dodělat).

### 3.4.4. Plán práce

Je ohleduplné vůči asistentovi, když mu předem řekneme, co se bude dělat, aby s tím asistent počítal a vzal si eventuálně příhodný oděv. I pro nás je výhodné mít plán prací, jež je třeba s pomocí asistentů udělat, jelikož tak je naděje, že na nic nezapomeneme, a také můžeme k jednotlivým pracem přiřadit asistenty, pro něž je práce vhodná.

## *KLASICKÝ JAZYK*

*První týden služby si Jana z tiché Terezký nedělala hlavu. "Však ona se rozmluví," říkala si. Po dvou měsících však už ztratila klid, obávala se, že snad Terezce něčím nevědomky ublížila, a zraněné děvče s ní ani nechce hovořit. Byla to však přesně hranice Terezčiny mlčenlivosti. Právě tehdy, kdy už si Jana málem začala zoufat, Terežka konečně rozvázala a mimo naprosto nutné "služební" dotazy a informace se rozhovořila i o svých zážitcích, názorech, citových hnutích, touhách a plánech.*

*Snad na tom měla zásluhu i nucená konverzace. Co to je? To bylo tak: Terezce se zalíbilo archivnictví a požádala Janu, aby jí pomohla s přípravou na přijímačky z němčiny a z latiny. Takže od pondělka do středy byla v Chrášťanech i "jazyková škola". Několik hodin denně se obě učily. Jana si ráda zopakovala své "gymplácké" vědomosti. Terežka byla tuze nadaná žákyně. Brzy to přestalo vypadat, že Jana vyučuje Terežku, ale bylo zřejmé, že tady probíhají učení*

*konsultace o ablativu absolutním v latině či předložkových vazbách v němčině. Tereška ráno pročešávala Janě vlasy a ta jí ukládala tyto a podobné úkoly:*

*"Přelož s »cum historicum«: »Když Caesar přicházel, hleděli na něho jeho koně.« Nebo: »Vlčice živí dva chlapce.« Převed' do pasiva: »Hannibal byl před branami, chlapci se cvičili ve zbrani a já chci chléb.«"*

*"Hned?" Tereška nehnula ani brvou. "Chceš chléb a hry, nebo jen chléb?" zeptala se, samozřejmě latinsky.*

*Stávalo se, že Tereška s Janou utvořily podivnou směs němčiny a latiny, když se snažily používat klasický jazyk jako živý a chyběla jim potřebná slovní zásoba...*

*\* \* \**

*Zkoušky z jazyků Tereška udělala, v pořadí uchazečů se však dostala za limit přijímaných. Aby zvýšila pravděpodobnost přijetí při příštích přijímačkách, šla pracovat do archivu. K Janě dál chodila jednak na němčinu a jednak coby víkendová chůvička. To bylo moc dobře, protože Jana si zvykla na Terežčinu denní přítomnost a teď se jí tuze stýskalo.*

*(Z knihy "Hospodin je náš pastýř" Jany Hrdé, klientky POV)*

#### **4. ORGANIZACE OSOBNÍ ASISTENCE**

je nejdůležitější v oblasti těchto služeb vůbec. Je škoda, že právě v ní klienti dělají nejvíce chyb. Předně nemají jasno v té nejzákladnější zásadě, totiž v tom, že osobní asistence nejen umožňuje samostatné rozhodování, ale že jej i vyžaduje.

Někdy je to pouze nezkušenost a nedostatek vědomostí o tomto systému, často jsou to mylné představy o něm, ale vyskytují se i lidé, kteří pro něj nejsou disponováni. Namnoze jsou to ti, kdo vyrůstali či dlouhodobě žili obklopeni péčí a byli pouze jejími příjemci, nikoliv spoluviníci. Je lhostejné, zda jde o péči ústavní nebo o vliv rodičů. Je to tím, že takový člověk stojí pouze na "jedné straně barikády" a nevidí na druhou. Jinak řečeno, pokud se člověk nepodílí, a to aktivně,

na všech úkonech, jež potřebuje ke svému životu, nedovede si představit, jakou námahu musí vynaložit ten, kdo je vykonává, tj. osobní asistent.

Některý klient žije velmi neuspořádaným životem, nemá žádný časový plán pro své činnosti, ani řád ve svých věcech. Pokud by dovedl žít sám, byla by jen a pouze jeho věc, jak sám se sebou a svými záležitostmi nakládá. Avšak v okamžiku, kdy potřebuje druhého člověka a "zatáhne" ho do svých záležitostí, musí klient do svého života zavést system, pravidelný řád, s kterým se dá počítat. Žádný člověk nemá rád, když mu někdo stále dává pokyny, ale jestliže nejsou pro práce zavedeny postupy, nic jiného nezbyvá. Snad jen nechat věcem opět "volný průchod" a nestarat se, jak se s tím asistent popere. "Popere se" je v tomto případě výstižné vyjádření. I velmi otrlý a zkušený asistent se zpravidla jednak ostýchá v cizí domácnosti, jednak ani neví, jak práci vykonat. A tak musí věnovat zbytečně mnoho energie na pochybný výsledek. To je bezohledné a neefektivní a je při tom poškozen jak klient, tak asistent.

#### **4.1. Domácnost**

Kdo nikdy nevařil, ale dostal vždy jídlo hotové na stůl, často ani neví, co plnému talíři předchází. Že je potřeba nejprve udělat rozpočet, aby vystačil důchod, potom zvážit, co je možné v tu kterou roční dobu koupit, co je zdravé, nepřiliš náročné na přípravu (jsme přece ohleduplní) a zároveň chutné. Dále je nutné obstarat suroviny a jídlo uvařit. To vyžaduje mnoho času i práce. A konečně je nutné po jídle umýt nádobí a uklidit.

Příjemce péče sní během čtvrt hodiny oběd, kterému se věnovalo dvě až tři hodiny času a nepřetržité práce. Děti vyrůstající v ústavech nebo ti lidé s postižením, o které se vždy někdo staral, si to nedovedou představit. Není to jejich vina, ale ta skutečnost tu je a vadí! Vadí každému člověku (a nejen se zdravotním postižením), který následkem tohoto faktu nedovede zorganizovat ani svůj oběd.

V tom totiž tkví systém osobní asistence. Klient musí vědět, co uvařit - a mnohdy také, **jak** uvařit -, kde nakoupit, musí umět skloubit čas vaření s další péčí, kterou sám potřebuje,

eventuálně s praním a žehlením prádla či úklidem. Je-li to možné, měl by klient mnohé z toho dělat a asistent by mu měl pouze asistovat.

Toto byl jen malý příklad, aby bylo zcela zřejmé, jak by měla asistence probíhat. Klient je ten, kdo se stará o své potřeby, asistent pouze dopomáhá.

Vyskytují se dvě krajní představy o asistenci, ty však už jsou mimo rámec systému osobní asistence. Jednak je to postoj klienta, který řídí naprosto a bezohledně vše, anebo se naopak o nic nestará, ale vyžaduje jen výsledky, konečné produkty práce. Obojí staví asistenta do pozice služky nebo sluhy, jakési "děvečky pro všecko", jež je nedůstojná obou, klienta i asistenta. To, co zbavuje člověka na kterékoliv straně právě tohoto nedůstojného postavení, je **podílnictví** na všem, co je potřeba udělat.

Vstoupit na tuto pozici je mnohdy těžké. Nevíme-li, jak se některé práce dělají, protože jsme se jí nikdy předtím nezúčastňovali, sotva můžeme být těmi, komu se při jejím vykonávání pouze asistuje. Ale dá se tomu naučit. Musíme však chtít, opravdu se rozhodnout, že budeme **podílníky** na svém vlastním osudu, na rozhodování o svých každodenních potřebách. Nejsme-li připraveni se dát ze všech sil do učení všeho, co jsme sice fyzicky a mentálně schopni dělat, ale co zatím neumíme, nejsme-li ochotni se starat i o tak "všední", leč k životu nezbytné záležitosti, jako je úklid či vaření, musíme zvolit jiný druh péče.

#### 4.1.1. Úklid

je činnost, k níž je asistence používána velmi často, pokud jej neprovádí rodinní příslušníci nebo jiná instituce. Je zde nezbytné - stejně jako i při ostatních činnostech - dodržovat několik zásad.

##### 4.1.1.1. Vědět co

Klient musí přesně vědět, co se bude uklízet. Při rozhodování o této věci je třeba zohlednit:

pracnost, fyzickou a psychickou náročnost

časovou náročnost

schopnost a zkušenost asistenta

#### 4.1.1.2. Vědět kdy

Práci plánujeme podle toho, kolik má asistent času. S výhodou můžeme udělat z úklidu určité věci pravidelnou činnost - např. vždy v úterý a v pátek luxování. Klient i asistent s tím počítají, mimo to se práce obvykle nevynechá! Podle výše uvedených náročností lze kombinovat s ostatními, např. než uschne setřená podlaha v kuchyni, je možné utřít prach v obýváku.

#### 4.1.1.3. Vědět, co je k tomu potřeba

Klient musí promyslet, jaké nástroje, nářadí či prostředky jsou k příslušné činnosti zapotřebí. Musí zkontrolovat, zda vše má, zda to funguje a je toho dostatek. Např. na tepování koberce je potřeba: vysavač, tepovač, tep, voda, kbelík, hadr.

#### 4.1.1.4. Vědět jak

Ačkoliv klient nemůže z důvodů svého postižení činnost provést sám, musí přesně vědět, jak se dělá. Asistent totiž vůbec nemusí mít s příslušnou prací zkušenost, nebo je v dané domácnosti třeba ji dělat jinak, než je zvyklý. Pokud klient nemá s prací zkušenosti, je nezbytné, aby byl nejprve poučen někým, kdo se v této práci vyzná. Je to v jeho vlastním zájmu.

Poučování asistenta musí být velmi taktní. Nejlépe je vyčkat, zda si ví asistent rady, a pozorovat, zda je vše v pořádku, a teprve když není, zasáhnout. Často se stane, že asistent ovládá činnost bravurně a má výborné nápady a zlepšení. Někdy je dobré se předem zeptat, zda to asistent umí, a nabídnout mu již předem radu. Avšak pravidlo, že "jinak neznamená hůř" je zlaté pravidlo! Právě zde se osvědčí klientova schopnost empathie, tolerance a trpělivosti. Předchozí však neznamená, že se spokojíme s odbytou prací. Musel by to dělat někdo jiný! Jak řešit případy špatně udělané práce viz výše.

### **DOMÁCÍ RYBNÍK**

*Přišly k Janě, viděly a zvítězily. Tak jako téměř všechny chůvičky před nimi a po nich neměly ani*

*Pavča s Mirčou žádné zkušenosti, jak zacházet s ochrnutým člověkem. O práci v domácnosti*

*měly - tenkrát před lety - jen základní pojem. Vařit moc neuměly. Ale jejich oči i uši byly*

*otevřené a srdce vnímavé, a proto byly během několika hodin u Jany jako doma (stejně jako jiné chůvičky). Vzájemně se doplňovaly, byla radost pohledět, jak vše hladce plyne.*

*Služba se samozřejmě neobešla bez všelikých malérů. Nebyly nikdy fatální, nakonec se jim vždy smály. Jednou Mirča odešla na nákup a Pavča podle Janiných pokynů obsluhovala automatickou pračku. Právě doprala, bylo třeba prádlo vyndat a pověsit. Jana Pavče podrobně osvětlila tajemství otevírání jejich automatky. Pavča, hrdá, že pochopila složitý manuální manévr, vysvětlený jen slovně (Jana ho ochrnutými prsty nemůže ukázat), šla, otevřela pračku, chtěla plná radosti zakřičet: "Povedlo séé!" Už to měla na jazyku, už otevírala ústa, aby vyrazila vítězný pokřik, ale ozvalo se jen:*

*"Jé, jé, pomóc, Janú, co se dějéé?!!"*

*Poslední "ééé" přímo zazpívala v podivných zoufalých trylcích. Mašina z neznámých důvodů nevy pustila vodu. Když si Pavča dřepala ke dvířkům a šikovně je otevřela, vyvalilo se jí prádlo spolu s dvaceti litry studené vody do klína. Nebylo v lidských silách tomu zabránit.*

*Potopa byla všude. V koupelně, v předsíni i v kuchyni. Podle spádu podlahy. Pomalu, avšak nezadržitelně, se rozlévala i směrem k dětskému a obývacímu pokoji. Pavča, zvedajíc nohy jako čáp, přičvachtala do dveří obýváku.*

*"Co se s tímhle nadělením dá podniknout?" zeptala se suše.*

*"Nejlíp se dá nabrat lopatkou na smetí. Začni radši odtud, aby nezateklo pod koberec. U pokojíčka udělej hráz z hadrů, ať vydrží, než se tam dostaneš."*

*Než se Mirča vrátila z nákupu, byla podlaha suchá a obdivuhodně čistá.*

*"Tak co, holky, co jste dělaly, zatímco já jsem se plahočila s nákupem?"*

*(Z knihy "Hospodin je náš pastýř" Jany Hrdé, klientky POV)*

#### 4.1.2. Prádlo

Pokud je to možné, snažíme se asistentům práci co nejvíce ulehčit. Proto si pořídíme, jde-li to, automatickou pračku.

#### 4.1.2.1. Praní

Základem praní je třídění prádla, a to podle kvality materiálu, a tedy i teploty, ve které se má prát, podle barvy a podle zašpinění. Většinou si je klient schopen sám prádlo roztřídit a dát do pračky, nikoliv však pověsit. Někdy záležitost vyřeší nízký sušák (ke koupi cca za 300,- Kč). Pokud musí při praní pomáhat asistent, snažíme se prádlo roztřídit, nebo aspoň radit. Své prádlo totiž známe a jen my sami víme (nebo bychom měli vědět), co barví apod. Zatímco pračka pere, lze dělat další práce, např. vařit nebo žehlit minule vyprané prádlo.

#### 4.1.2.2. Žehlení

Opět je dobré prádlo předem roztřídit podle teploty, kterou při žehlení snese. Především tak zničení prádla i žehličky. Je výhodné, aby prádlo věšel ten, kdo je žehlí, protože na správném pověšení prádla se dá ušetřit práce při žehlení. Věší-li někdo jiný, dbáme na to, aby bylo prádlo dobře roztřepané a pověšené. Záleží i na sebrání a složení prádla do koše, aby se příliš nepomačkalo.

#### 4.1.2.3. Spravování

Obvykle se této práci ujme jedna trpělivá duše, která nám jednou za čas vyspraví, co vyspravit lze. Je nutné již při žehlení a skládání prádlo prohlížet a odkládat, co je potřeba, ke správce. I při této činnosti je dobré vědět, co a jak, abychom mohli případně poučit asistentku. Nevyhazujeme lehkomyšlně prádlo jen proto, že nám třeba chybí knoflík, ale nepožadujeme správků tam, kde je to nemožné.

#### 4.1.3. Nákupy

jsou velmi důležitou součástí domácnosti. Na nich podstatnou měrou závisí hospodaření.

##### 4.1.3.1. Hospodaření

Ať jsou naše příjmy jakékoliv, musíme s nimi vystačit. Jsou-li velké, není problém peníze utratit, ale my se musíme spíše učit vyjít s málem. Každý má svůj systém, proto doporučujeme několik mouder těm, kdo nevědí, jak na to.

Rozdělme své výdaje na pravidelné, tj. ty, jejichž výše zůstává zhruba stejná, a ostatní. Je výhodné zavést systém "obálek", které nadepíšeme.

#### 4.1.3.1.1. Pravidelné

Inkaso (činže, elektřina, plyn, voda, tisk)

Telefon

Pečovatelská služba

Další, např. kultura, auto, obědy, alimony

úspory, atd.

Mimořádné výdaje - mějme vždy alespoň 500.- Kč

rezervu pro mimořádné případy!

#### 4.1.3.1.2. Ostatní

Každodenní nákupy - sem zařaďme ty, které

nakupujeme téměř denně (mléko, mléčné výrobky,

pečivo, vejce apod.)

Větší nákupy - to, čím mohu domácnost doplnit

jednou za čas (mouky, cukr, sůl, čaj, med,

rozinky, vločky apod.)

Ovoce a zelenina

Maso, uzeniny

Drogerie

Průmyslové zboží (žárovky, obnova nádobí, prádla,

poštovné, léky, opravy)

Rozdělení do kategorií je na každém z nás podle toho, co považujeme za prioritní. Stejně tak jsou u každého různé i částky, kterými jednotlivé obálky obdaříme. Několik zásad však musíme dodržet, má-li být systém účinný.



Musíme rozdělit jen tolik peněz, kolik máme!

Rozdělení musí odpovídat našim potřebám. To znamená, že musíme např. odložit tolik peněz na inkaso, kolik skutečně platíme. Jak zjistíme jednotlivé částky? Zapisujme asi tři měsíce výdaje do sloupečků podle určitých kritérií, které předběžně zvolíme, a potom učiňme průměr. Poradme se se zkušenějšími, kteří však mají podobný styl života jako my, kolik za co utratí. Třeba s vegetariány, jsem-li vegetarián, nebo s knihomoly, jestliže utratím každý měsíc mnoho peněz za knihy. Nakonec určíme částku, kterou samozřejmě korigujeme podle okolností, zejména podle inflace, a zapíšeme ji na obálku.

Nevybíráme z jiných obálek, než je jejich určení! Jsme-li na dně, musíme se obejít bez oné kategorie. Samozřejmě, že se může stát, že si nutně potřebujeme "vypůjčit", dělejme to jen zcela výjimečně!! Nevejdeme-li se nikdy a stále musíme sahat do jiných obálek, je možné dát dohromady příbuzné skupiny, např. potraviny.

#### 4.1.3.2. Vlastní nákupy

Je přirozeně lepší, když si klient může nakoupit sám. Následující rady jsou určeny pro ty případy, kdy to není možné. Nákupy si rozdělme podle různých hledisek. Např. podle toho, kdo jej obstarává, nebo s kým jej pravidelně nakupujeme. Třeba každodenní potraviny kupuje někdo jiný než oblečení. Nebo podle toho, kde nakupujeme, např. to, co kupujeme v blízkém okolí, a oproti tomu věci, pro něž se musí někde jít. Anebo podle toho, kdy nakupujeme, např. to, co je nezbytné k životu a kupujeme to za každých okolností, jako třeba potraviny a toaletní papír, a naopak věci, jež můžeme koupit, až zbudou-li nám peníze, např. nové prádlo. Takové rozdělení nákupů nám pomůže rozumně využít jak síly asistentů, tak naše peníze.

Některé věci jsou dražší, nebo se dají koupit ve velkém. V tomto případě je možné peníze kumulovat, tzn. je nutné je ušetřit za několik měsíců. Např. na podzim kupujeme brambory. Musíme s tím předem počítat a našetřit na ně!

Je téměř nevyhnutelné mít v hlavě či na papíře seznam věcí, které v domácnosti potřebujeme, aby nedošlo k tomu, že něco zapomeneme obstarat! Výhoda je, když mají věci v domácnosti své místo, a tak hned zjistíme, že tam něco případně chybí.

Nekupujme chaoticky, co vidíme! Tak se utratí nejméně peněz. Dělejme si vždy seznam, a podle něj vybírejme. Seznam se dělá tak, abychom doplnili zásoby a abychom mohli kupř. vařit, co máme v plánu. K vaření vymýšlejme, nač naše kapsa a schopnosti asistentů stačí!

Nesmí se nám stát, že na něco zapomeneme! Výhodné je okamžitě zapsat, co v domácnosti dochází. Pokud je místo, můžeme mít jedno balení trvanlivých věcí (mýdlo, toaletní papír, těstoviny) v zásobě. Načínáme-li další balení, ihned kupme do zásoby.

Klienti upozorňují na výhody zásilkových a donáškových služeb, jež jsou však dražší. Naopak levněji se dá nakoupit na tržištích a u stánků, ale je nezbytné žádat paragon.

Než budeme pokračovat dále, nabízíme rady, jež mnoha začínajícím hospodyňkám pomohly:

**Rada 1.** Nebuď zklamaná, jestliže tvou práci v domácnosti, případně při výchově dětí, nikdo neocení - znamená to, že vše v pořádku funguje. *Touto "neviditelnou" dřinou budu ješ něco velice cenného - d o m o v !*

**Rada 2.** Nedej se odradit, když se ti něco nedaří, je-li to potřebné, určitě to půjde! Neúspěchy jsou jen přechodné! Kdo nic nedělá, nic nezkazí (toto heslo můžeme použít i při neúspěších asistentů).

**Rada 3.** Rozvaž si pečlivě, co musíš udělat a co můžeš vynechat.

**Rada 4.** Pravidelné činnosti si rozděl na jednotlivé dny v týdnu. Např.: v pondělí - praní prádla

v úterý - velký nákup a vaření, luxování

ve středu - žehlení

ve čtvrtek - rezerva

v pátek - velký úklid

v sobotu - p é č e o s e b e

(to nikdy nevynech!)

vaření

**bod a)** vždycky měj rezervy! (finanční, ale i časové, kupř. jeden volný den či odpoledne v týdnu)

**b)** snaž se plán dodržet, ale nebuď jeho otrokem!

\* Náš rozvrh ber jen jako příklad, ty sama víš nejlépe, jaké jsou vaše potřeby a zvyklosti.

\* Je důležité, aby žádná z těch prací nezabrala celý den.

\* Rozdělení práce na dny v týdnu zabrání chaosu a splníš-li svůj plán, budeš mít krásný pocit splněného úkolu. To je nezanedbatelný přínos, protože jinak to vypadá, že den má málo hodin, že je toho ještě spousta potřeba udělat, že n i c nestíháš...

\* Pocitu nežádoucího stereotypu zabráníš jednak tím, že se budeš snažit vylepšovat

"technologie", za druhé tím, že věnuješ dostatek času příjemnějším věcem.

**Rada 6.** Pravidelné činnosti se snaž kumulovat.

4.1.4. Vaření

4.1.4.1. Seznam

Udělejme si seznam jídel, které máme rádi a které umíme udělat, nebo víme přesně, jak na to.

Nebojme se e x p e r i m e n t o v a t. Tyto podmínky musejí být splněny zároveň! Jídlo musí být:

zdravé

chutné

levné

nepříliš pracné

suroviny musejí být dostupné

4.1.4.2. Jídelníček

Sestavme rámcový jídelníček na týden. Nemusíme se ho držet důsledně, není to rozkaz, má to být pomoc. Mohl by kupř. vypadat následovně (anebo zcela jinak!):

pondělí - zbytky od neděle

úterý - omáčka

středa - zelenina

čtvrtek - sladké

pátek - ryba

sobota - zelenina

neděle - maso

#### rámcový jídelníček na den, např.:

snídaně - individuálně dle chuti

přesnídávka - ovoce

oběd - společný, nebo jak kdo přijde

svačina - dle chuti

večeře - studená, společně

#### 4.1.4.3. Vaření ve velkém

S výjimkou minutek a pečení je každé jídlo chutnější uleželé. **Ale před každým to nemusíme říkat!** Zvláště někteří muži to mají za křivdu na sobě páchanou. Je výhodné uvařit od některých jídel větší množství a uložit v mrazničce. Ušetří se tak jednak čas a energie pro nákup - pro stejnou věc se jde jen jednou, ne vícekrát, jednak čas a energie na vaření - uvaření většího množství trvá téměř stejně dlouho jako malého -, jednak čas a energie na mytí nádobí a kuchyně - zašpiní se jen jednou. Uchováváme-li jídlo v mrazáku, je dobré porce označit. Později těžko rozeznáme, co tam máme. Důležité je i datum.

- **polévky** vařme aspoň na dva dny. Je-li druhé jídlo jiné, polévka se nepřejí. Nesneseme-li to, uvařme jí i tak více a podejme ji až za dva tři dny. Zavářku vařme zvlášť, protože jednak ji můžeme obměňovat, jednak se polévka nebude kazit. Výhodu rychlé přípravy mají tzv. instantní polévky, takže bychom měli mít vždy nějakou po ruce, případně nějakou polévku ze sáčku.

- **hlavní jídla:** můžeme uchovat potřebný počet porcí v mrazáku a podat je za týden i za delší dobu.
- **přílohy:** naučme se jich co nejvíce, tím se jídlo nejvíc zpestří. I přílohy se dají ohřívat - na páře, ve vroucí vodě v mikrotenovém sáčku ponořeném do vroucí vody, osmahnout, či v troubě, ať už v obyčejné nebo mikrovlnné. Je možno je použít i jako samostatné jídlo, ochutíme-li je (knedlíky s vejci, těstoviny s kečupem, osmažené brambory). Co do snadnosti výroby je nejlepší sáčková rýže nebo těstoviny, koupenny či sáčkový knedlík, hranolky.
- **dobrůtky:** rozumí se kompoty, kyselé okurky, saláty, poháry apod. Dávejme je (třebas maličko) ke každému jídlu, bude bohatší a vždycky jiné.
- **pomazánky:** jdou udělat snad ze všeho, mají pokaždé jinou chuť, vždy se hodí je mít v lednici.
- **omelety:** platí totéž, co pro pomazánky - jdou udělat snad ze všeho, stačí to, co máme doma, nakrájet na kousky, okořenit, zalít rozšlehaným vejcem a večeře či občerstvení je hotové.
- **pečivo:** děti i tatínkové mají rádi domácí "buchtý" a vyjde to levněji než kupované. Pechivo "dělá" neděli.

#### 4.1.4.4. Pečení

Někteří asistenti bydlí na kolejích a velice ocení domácí jídlo, zejména pečivo. Rádi se naučí je dělat. Klient může tímto způsobem pomoci osobnímu asistentovi na celý život. Je totiž velká hodnota, když se mladý člověk naučí vařit a hospodařit s někým, s kým ho to zároveň baví a zároveň má dobrý pocit užitečnosti.

#### 4.1.4.5. Úprava surovin

- **pečivo apod.:** stačí nakoupit 3 x týdně. Může se vzít při procházce, nebo dohodnout předem s asistentem, co vezme, až půjde na službu (případně se to dá domluvit telefonicky).
- **sypké potraviny:** mouku apod. přesítujeme (kvůli parazitům) a vše je dobré uchovávat ve skle (třeba i v zavařovacích lahvích), je to hygienické a je vidět, kolik tam toho je.
- **maso:** Je velmi v ý h o d n é kupovat ve velkém! Proč je to výhodné?

jde se jen jednou

je to vždy doma k dispozici

ušetří se práce a nádobí

platí se méně podřadného masa, kupuje-li se ve větším kuse.

Maso odbláňme, očistíme, naporcujeme a nandáme do mikrotenových sáčků a uložíme do mrazáku. Porcujeme na plátky či na kostičky - jak to jde. A máme doma připravený polotovar!

- **ovoce** vždy přebereme, NEMYJEME a uložíme v chladnu.

- **zelenina:** brambory MYJEME hned, jak je "vydolujeme" nebo koupíme - NEPLESNIVĚJÍ kořenovou zeleninu nakládáme nastrouhanou do soli nebo přímo (neochucenou) v krabičce či v mikrotenovém sáčku uložíme do mraznice

rajčata zelená sklídíme, dáme do papírové krabice, necháme v pokojové teplotě. Do Vánoc je máme k dispozici. Zčervenají.

česnek nakládáme do solného nebo olejového nálevu

natě sušíme či mrazíme (nejlépe pokrájené) atp., atd.

Vřele doporučujeme sbírat recepty a moudra. Ani člověk velmi zkušený neví všechno. Asistenti, zejména studenti, přicházejí ze všech koutů republiky a mají krajové speciality. Potěšíme je samé i jejich maminky, když se o ně budeme zajímat. Čím více toho umíme my sami, byť by to bylo jen teoreticky, tím jsme bohatší. Navíc asistenti se na nás obracejí ještě celé roky o radu, když potřebují. Můžeme být bohatí i pro ně!

#### *JAK VEZLA MARTINA KAČKU S FANDOU NA HORY*

*Martina si jednou řekla, že Janiny děti jsou takové bledé a nanicovaté. Ony jsou chudinky pořád tady u velkého města a na hory se nedostanou, jak je rok dlouhý. To ji tuze hnětlo. Martina je dítě hor, narodila se ve Rtyni a snad s lyžemi na nohou. Chtěla dopřát dětem aspoň týden na horách, aby měly možnost si zalyžovat.*

*Martina byla zkušená lyžařská instruktorka a domnívala se, že díťátka naučí tomuto umění. Byla plná elánu. Nic nedbala Janiných obav, že ji ti broučánkové za týden umoří. Malovala si, jak za týden pobytu na zdravém horském vzduchu dětem zružoví tvářičky, stanou se z nich lyžaři a všichni si odpočinou.*

*Pečlivě spolu s dětmi zabalily vše potřebné. Když se loučily s Janou, měla Martina na zádech krosnu velkou jako dům a v ní, kromě svých osobních věcí a lyžařských bot, lyžáky dětí a nějaký proviant, přes rameno své lyže. Děti nesly batůžky a lyže. Vypadaly, že podnikají výpravu na severní točnu. Omyl. Cíl byl na Richterovkách v Krkonoších, kde měly bydlet u Martininy známé v soukromí. Jinak byly samozřejmě Krkonoše v zimním období nedostupné.*

*Jely autobusem z Florence. Martina se snažila dětem zpříjemnit cestu, i četla jim MUMÍNKY. Chvílemi si Fanda pro obveselení své i autobusu zpíval. Pak se zarazil a začal nahlas meditovat: "Já si tak rád zpívám. A nejrači mám tu písničku, nó, jak se jmenuje, nó tu.... Aha, už vím, tu písničku »Ten širý proud«. Tu když si zpívám, se tak dojmu, že se skoro rozbrečím."*

*"Mnoho lidí v autobuse zaujal," komentovala Fandův zpěv Martina. "Pak jsme stáli a čekali, měl pro nás přijet skútr, ale nemohla jsem se tam dovolat nebo co, a tak jsme šli pěšky. Jenomže dětičky brzy odpadly, to víš, nejsou zvyklý se brodit sněhem. Tak jsem táhla za ruku je a kromě toho ještě jejich lyže. Když jsme se doškobrtali nahoru, čekala jsem, že vypukne rekreace.*

*Ale znáš Fandu, nikdy si do ničeho nedá mluvit. Brousil sjezdovku šusem, mulda nemulda, kde je nevybral, skončil držkopádem. O nějaký lyžařský technice se vůbec nedalo hovořit. Přesto ani trochu nestál o to, abych mu radila.*

*S Kačkou jsme se nějak doplazily k vleku. A pak nastala katastrofa. Vystály jsme frontu, celou dobu jí vysvětluju, jak se má na vleku chovat, a když jsme se na něj konečně dostaly, vypadla Káča ven, jako kdyby ji někdo nakop°. To se jí dotklo tak, že zůstala sedět pod smrkem jako pecka a nehodlala vstát. Tvářila se nadmíru ukřivděně a nechtěla se dát ukonejšit. To víš, kolem bylo plno lidí a já jsem nevěděla, co si s ní mám počít. Do náruče jsem ji vzít nemohla, abych ji -*

*přemoženou zlým vlekem - odnesla, tak jsem ji tam nechala, až splaskne. Nakonec jsme se všemu docela smály. Jenomže už odmítla vůbec lyžovat, a tak jsem si připadala trochu zbytečná.*

*Fanda sice chvílema lyžoval, ale Káča strávila ten týden v boudě. Uklidila paní Čajkovský pokojík a koukala s ostatními dětmi na video. Pouštěli taky Popelku, ale při tom jsem viděla, že dnešní děti už dávno nemají smysl pro poezii. My, starší, jsme byli dojatí, málem jsme slzeli, co málem - skutečně jsme slzeli, zatímco děti - nebyly tam jen tvoje - to komentovaly zcela v duchu doby. Že prý kdyby měla Popelka oříšek - automatik od Sony, tak to by bylo zajímavý, ale takhle... Dětičky zbaštily paní Čajkovský všechny křížaly, co měla."*

*Když se vrátily, byly děti šťastné a odpočaté, Martina velmi zubožená. Zdálo se, že týden rekreace ji vyčerpал tělesně i duševně. Podobně jako tenkrát ona by snad mohl vypadat někdo, kdo se prodíral několik měsíců mrazem a o hladu k severnímu pólu. Zabloudil, musel sníst své psy, pozbyl vši naděje na návrat a vichřice střídala vichřici. Nyní je v teple, dostal najíst, už se nebojí, že bídně zahyne v ledové pustině, ale stopy prožitého utrpení jsou na něm stále ještě patrné.*

*(Z knihy "Hospodin je náš pastýř" Jany Hrdé, klientky POV)*

#### 4.1.5. Pomoc s dětmi

Někdy se součástí osobní asistence stává i pomoc s dětmi. Mnoha maminkám s postižením právě tato služba umožňuje vychovávat své děti. Také v tomto případě je nutné dodržovat některé zásady.

Předně si musíme uvědomit, že asistent nebude děti vychovávat za nás. Je pouze vykonavatelem, ale nikoli autoritou. Zde ještě více než v čemkoli jiném platí, že rozhodování je na klientovi! I kdyby klienti dělali ve výchově chyby (samozřejmě nikoli životu nebezpečné), nesmí asistent do výchovy zasahovat. Tuto zásadu je třeba dát asistentovi na vědomí hned zpočátku. Udělejme to taktně, ale rozhodně. Je však výhodné poprosit asistenta, aby nám případné chyby v soukromí vytkl. Nemáme totiž patent na rozum a učit bychom se měli stále.



Navíc někdy má asistent k dětem blíží věkově, a tak ho napadnou věci, o kterých leckdy rodič nemá tušení.

Proč tak zdůrazňujeme autonomnost výchovy? Plyne ze samé podstaty rodičovství, kdy za dítě není nikdo jiný zodpovědný než rodiče, a proto také jen oni mohou a musejí rozhodovat. Dalším důvodem je, že výchova musí zůstat jednotná, a asistenti se většinou střídají, takže by se měnily i přístupy k dětem.

#### 4.1.5.1. Řád

Jestliže je možné při čemkoliv slevit ze systému, při výchově dětí je řád přímo nezbytný. Jedna fundovaná pedagožka prohlásila, že tam, kde není řád, je neřád. A neřád by mohl vyrůst.

Je nutné stanovit přesný program dne i týdne tak, aby předně vyhovoval potřebám dítěte, teprve ve druhé řadě možnostem asistentů, (To je velice důležité, ale zase to klade nároky na takt, s jakým tyto věci klientka asistentce sděluje.) chodu domácnosti a nakonec i našim potřebám.

Program přizpůsobujeme věku dítěte i okolnostem. Nesmíme zapomenout o změnách asistenta informovat, zvláště když se asistenti střídají. Je výhodné program sepsat (může se to udělat výpravně i s obrázky) a vyvěsit. Je dobré požádat asistenty, aby s námi neustále udržovali zpětnou vazbu. Způsob je různý, volme takový, který asistenty bude obtěžovat nejméně.

Dohodněme se na tom předem. Např. vždy když jde asistent dělat s dětmi byť i pravidelný úkon, hlásí jej klientovi. Jiný způsob může být, že se předem zeptá, nebo že čeká až na výzvu. Musíme dobře zvážit, jaký způsob zvolíme podle letory asistenta, ale trvejme na něm. Dítě se totiž samo bránit nemůže a případné časté změny v přístupech by je vystavovaly nadměrné zátěži.

#### 4.1.5.2. Výchova

Jestliže je dítě malé, pomáhají asistenti především s hygienou, případně s krmením. Hrát by si s dítětem měli rodiče. Je naprosto nezbytné, aby na ně mluvili a mazlili se s ním, a to v co nejvyšší možné míře, jak jim postižení dovolí!

Je nutné vychovávat dítě k sebeobsluze! Asistenti vždy pomáhat nebudou a rodiče to nezvládnou.

Jakmile se dá s dětmi komunikovat do té míry, aby byly schopné vnímat pokyny, rozumět jim a vykonávat je, měli by se rodiče snažit převzít veškerou iniciativu. Asistenti zkontrolují, zda jsou pokyny dobře splněny, ale výchovně to neřeší. Klient sám musí dítěti věc znovu vysvětlit, nebo pochválit, či pokárat.

Je třeba naučit dítě asistenty respektovat, chovat se k nim s veškerou zdvořilostí jako ke členům rodiny, jakkoli se to může zdát obtížné. Zde je naprosto nezbytné, aby byli ve vztahu k asistentům dítěti příkladem všichni dospělí členové rodiny, sám klient nestačí.

*(zkušenost klienta: ostatní dospělí členové rodiny se chovali k asistentům dosti přezíravě a dávali najevo, že je potřebuji jakoby jen já a oni je kvůli mně musejí "trpět". Zajisté by si vybrali jiné přátele, což bych za jiných okolností já sama možná posuzovala taky tak, ale moje kriteria výběru byla se změněnou situací najednou jiná. Nakonec i tyto "nevyjasněné" vztahy přispěly k rozpadu naší rodiny).*

Někdy se stane, že děti na asistenty žárlí, a tu je potřeba přidat něhu a pozornost dítěti a oběma věc vysvětlit. Nikdy nedopustíme, aby napětí rostlo, ale vždy se pokoušíme řešit příčiny včas.

Někdy stačí správné slovo na správném místě.

Je velmi obtížné skloubit úkoly dětí a úkoly asistentů. Zde záleží na zvyklostech rodiny a dalších okolnostech. Děti by měly mít pevně stanovené povinnosti, jež by měly zároveň být splnitelné a zároveň by měly být podněcující. Nikoliv však rozněcující. Je velmi těžké to určit. V zásadě bychom však měli požádat asistenty, aby nedělali věci, jež jsou v povinnostech dětí, a také, aby "úkolování" dětí konzultovali s námi.

#### 4.1.5.3. Podíl dětí na péči o rodiče

Toto je velmi obtížná problematika. Děti by pomáhat měly. Dvě zásady však je třeba dodržet.

Za prvé, musíme vždy požadovat péči, jež je adekvátní jejich věku, a to nejen fyzicky, ale především psychicky. Pro dítě, a to i dospívající, je těžké přijímat autoritu někoho, o jehož tělesnou schránku je třeba se starat jak o malé dítě. Navíc se často jedná o velmi intimní úkony, na něž dítě musí dozrát.

Za druhé by nikdy nemělo být dítě stále ve službě. Tuto věc je zpravidla třeba asistentům taktně, ale rezolutně vysvětlit. Dítě se neumí ubránit tlaku, jenž je k tomu nutí, třebaže často protestuje, nebo jinak reaguje nepřiměřeně, ale nakonec kapituluje. V důsledku je pocit, že někdo musí být stále k dispozici, naprosto nesnesitelný pro každého člověka, a u dítěte může dojít i k poruchám. Většinou se to projeví na vzájemném vztahu dětí a rodičů. Řešit se to dá tím, že dítě, které k tomu již došlo, zařadíme do turnusu služeb jako každého jiného asistenta. Potom má potomek i pocit zodpovědnosti a není vytižen nadměrně.

### *JAK PŘEKONAT ÚŘEDNÍHO ŠIMLA*

*Nikdy jsem si v minulosti nemyslel, že se mě bude kdy dotýkat myšlenka osobní asistence tak, jak ji chápali moji přátelé. Pro ně je to v podstatě jediná možnost normálního života, vzhledem k osudovým mezníkům, před které byli "postaveni" a jejichž důsledky byli nuceni řešit. Ale stalo se. Proměna z pozorovatele a příznivce v klienta a uživatele probíhala neorganizovaně a pozvolna. Stal jsem se totiž studentem nejdříve na střední a dnes na universitní úrovni. Protože jsem se "zintegroval" a nestihl jsem tempo při psaní poznámek v rámci vyučování - nehledě k tomu, že to, co jsem zapsat stihl, bylo k nepřechtení - přijal jsem s povděkem pomoc spolužáků. A poznámky byly k dispozici - stačil k tomu černý inkoust a fungující kopírka. Takže odmaturoval jsem díky Boží milosti, určité inteligenci, ale také sociálnímu cítění svých kolegů.*

*Uživatelem služeb osobní asistence ve smyslu Independent Living, jak ji chápeme, provozujeme a užíváme v Pražské organizaci vozíčkářů, jsem se stal v září 1997. Asistentem se stal můj kamarád Václav, který studuje speciální pedagogiku. Tuto činnost vykonává v rozsahu 30 hodin*

měsíčně. Jeho práce souvisí také více méně se studiem, zejména při obstarávání knih a řešerší z knihoven a institucí, o kterých se nedá říci, že by úpěly pod návštěvou občana pohybujícího se díky kompenzačním pomůckám. Jenže ono se řekne: "Vašku, dojdi, prosím, do státní knihovny pro konkrétní knihu." Asistent sám vybaven vlastní zkušeností, jak to v tak hojně navštěvované instituci chodí, odhodlaně vyrazí. Asi po hodině se ozve telefon:

"Vašku, budeme sem muset přijít spolu. Budeš to tady muset podepsat."

"A nešlo by ten papír s žádankou přinést ke mně domů?" zkouším ušetřit cestu.

"Ne, zkoušel jsem to, musíš to podepsat osobně před nima," hlásí poněkud nakvašeně můj jmenovec.

Napadla mne záchranná akce.

"Vašku, máš svou knihovní průkazku u sebe?"

"Jo, no vidíš, já ti ji půjčím na sebe."

"Dík."

Položil jsem telefon. Trocha improvisace může překonat nejen staré budovy, ale také úředního šimla.

Jednoho dne jsme s Václavem, jeho kolegyní ze školy a zároveň osobní asistentkou Ivky Marešové, Milenou, uskutečnili předvánoční úklid "jeskyňky" (mého bytu). V první polovině koncertu "sauber variace presto," jsem neúčinkoval. Veškeré útrobní prostory, zejména kuchyňských skříněk byly vysmejčeny, podlaha vytřena, koberec vytepowán, koupelna byla proměněna div ne v římskou lázeň. Druhá polovina, totiž srovnávání věcí zpět tam, kam patřily, probíhala živelněji a pomaleji, procesu jsem totiž velel já. Musel jsem znovu prakticky opakovat slova o rozhodnosti a udatnosti jakožto vlastností hodných muže. Ale nakonec vše se v dobré obrátilo a bylo uklizeno.

Nezanedbatelnou součástí klientsko-asistentké interakce jsou návštěvy různých podniků, zejména divadel, koncertů a kina, kde jsou si oba zúčastnění lidé vzájemným přínosem. Asistent

*pomocí a klient pro možnost různých slev, jež jsou poskytovány rozličnými agenturami právě handicapovaným a jejich doprovodům. Na tomto místě bych rád vyjádřil názor, že jsem ochoten odmítnout případnou slevu na vstupném a asistentovi lístek zaplatit výměnou za praktickou dostupnost kulturních zařízení a podniků.*

*Závěrem chci poděkovat svým kolegům z ročníku, kteří mi také pomáhají v rámci myšlenky osobní asistence praktickou pomocí při studiu, zejména způsobem, o kterém jsem se již v tomto příspěvku zmínil, totiž psaním poznámek. O tom, že by tuto činnost prováděli na základě dohody o pracovní činnosti, a tedy přesně tak, jak je osobní asistence zatím provozována, nechťejí ani slyšet. Díky všem těmto lidem mohu studovat.*

*Věřím jen, že Pán Bůh naši vládu a zákonodárce rozumem a srdcem obdařiti ráčí a osobní asistence bude ze zákona dostupná těm, kteří ji potřebují, aby jejich život nebyl jenom pouhou údržbou tělesných funkcí pod pláštíkem humanismu.*

*(Václav Kozel, klient POV)*

## **4.2. Studium**

Ještě nedávno bylo téměř nemožné spatřit někde ve školách člověka na vozíčku. Od té doby, co funguje osobní asistence, může i člověk s velmi těžkým tělesným postižením studovat. Je logické, že ten, kdo má handicap, jej touží vyrovnat, a lidé, kteří mohou jen velmi málo tělem, chtějí o to více duchem. Vzdělání je báječná šance pro osoby s postižením. Důkazem je Angličan Stephen Hawking, dnešní jednička v oboru astrofyziky.

Z hlediska osobní asistence je příhodné, když asistenty dělají spolužáci. Studenti netráví čas ve škole jednostranně, jsou-li tam nejen jako žáci, ale i jako asistenti.

Organizovat asistenci při studiu je nutné podle toho, jakou pomoc klient potřebuje.

### **4.2.1. Přesuny (Tyto rady jsou obecné pro každý přesun mimo domov)**

Velmi se osvědčilo, když si asistenti sami, a to i při pohybu na vozíku doma, vyzkoušeli, co takový pohyb na vozíku pro vezenou osobu znamená.

Představme si, že klient již je vyndán z postele, umyt, oblečen a nakrmen - třeba díky osobním asistentům. To na tomto místě nebudeme probírat, protože jsme o tom již pojednali výše. Nyní je nezbytné klienta dopravit do školy. Záleží na druhu postižení, typu vozíku, dopravním prostředku atp.

Jestliže je nezbytná pomoc asistenta, volíme pro tento účel raději muže než ženy, protože je to skutečně velmi namáhavé. Někdy je dokonce nutné překonávat schody a jiné překážky, což by pro dívku bylo příliš těžké. Není-li chlapec, hledejme dívku co nejpohlednější, nikoliv jako pastvu pro své oči, ale aby snadno přilákala pomoc.

Vozík by měl být v perfektním stavu, aby nebyl zbytečně těžký. Pokud je to možné, měl by s sebou klient mít břemen co nejméně a měla by být co nejlehčí (neméně je to výhodné i z důvodů ztráty ap.).

Trasu musíme volit co nejkratší, s co nejnižšími kopečky a s nejmenšími hrboly. Jedeme-li jakoukoli dopravou, dbáme o co nejmenší překážky. Hledáme spoje, které navazují, abychom nikde dlouho nečekali, anebo musí být v dohlednu útočiště před nepohodou, případně bezbariérové WC. Chceme-li cestou něco obstarat, musíme důkladně promyslet trasu i návaznost dopravy.

#### 4.2.2. Shánění a opatrování studijního materiálu

Pokud je to jen trochu možné, poprosíme spolužáky, aby pamatovali i na nás při tom, když obstarávají něco pro sebe. Musíme si však rozmyslet, koho požádáme a o co, abychom neměli jednu věc několikrát a jiná nám nechyběla. Musí zde fungovat zpětná vazba. Je dobré si udělat seznam a zapsat k publikacím apod., kdo je opatří. Někdy se stane, že se naši spolužáci domluví i mezi sebou, jak je pro nás vyzvednou. Nebo nás zařadí do půjčovního pořadí.

Jestliže není možnost se "přiživit" na spolužácích, musíme poprosit svého asistenta. Sami různé materiály seženeme jen velmi těžko, protože knihovny jsou většinou bariérové. Nikdy

neposíláme asistenta jen pro jedinou a jedinečnou věc! Vždy musí mít alternativní řešení, pokud možno několik.

Nebojme se poptat i po známých, zda nevlastní něco pro nás užitečného. A někdy se i sami nabídnou, že pomohou se sháněním.

#### 4.2.3. Pobyť ve škole

##### 4.2.3.1. Zapisování

Poprosme spolužáky, aby psali přes kopírák, důležité přednášky nahrávejme. Někdy je to přes kopírák obtížné, je tedy možno ofotografovat čitelné přednášky.

##### 4.2.3.2. Pomoc při biologických potřebách

Ve škole je často nutné zaměstnat své spolužáky jako dobrovolné asistenty. Je výhodné si jich najít víc, aby jednak byli zastupitelní, jednak aby se mohli střídat. Domluvme se vždy předem, kdo bude "sloužit", abychom měli jistotu, že budeme zabezpečeni, a také aby spolustudenti s námi mohli počítat. Snažme se nevytěžovat pouze jediného spolužáka jen proto, že je ochotnější či příjemnější než ostatní.

### 4.3. Zaměstnání

I člověk s velmi těžkým tělesným postižením může být zaměstnán. Je důležité, aby člověk využil do posledního zbytku veškerých svých schopností. Osobní asistence je možnost, jak to uskutečnit.

Zásady, jež má dodržovat klient při pomoci na cestě do a ze zaměstnání, jsme probrali v kapitole o studiu. Soustředíme se pouze na asistenci při zaměstnání samém.

#### 4.3.1. Technická kompenzace

Zvolme si zaměstnání, kde můžeme své schopnosti uplatnit v nejvyšší možné míře.

Nezapomeňme, že vývoj v každém oboru jde kupředu, a že je tudíž stále nutné s ním držet krok.

Studujme!!!

Pracoviště je třeba vybavit tak, aby technika co nejvíce kompenzovala naši tělesnou nemohoucnost. Informujme se, jaké jsou možnosti, prohlížejme katalogy, přemýšlejme. Nikdy se nespokojme s tím, že nám asistent může podržet třeba telefon, ale žádejme sluchátko, jež nám umožní telefonovat bez zásahu asistenta. Vše, co můžeme udělat sami, byť i s náročným technickým vybavením, přidává něco navíc naší svobodě! Zákon nám v tomto případě vzácně vychází vstříc, protože zaměstnavatel může obdržet na vybavení pracoviště pro člověka s postižením značný obnos. Trvejme tedy na tom, aby pracovní místo bylo přizpůsobeno co nejvíce. A nestačí-li finance od úřadu, je možné žádat Bariéry, VDV nebo hledat sponzory. Nečekejme na iniciativu zaměstnavatele, ale dokažme své schopnosti tím, že si sami seženeme, co potřebujeme.

#### 4.3.2. Vlastní zaměstnání

Práci bychom měli co nejvíce zvládat sami. Někdy je nutná pomoc asistenta, protože sami nedokážeme třeba zapisovat, něco si podat či vyhledat. Snažme se postupovat tak, aby si asistent nepřipadal buď jako páté kolo u vozu, anebo jako štvanec. Pokud je to možné, požádejme, aby nám připravil vše, o čem předpokládáme, že budeme potřebovat, a potom mu ponechme nějakou samostatnou činnost. I sebeochotnějšímu asistentovi začne být poznenáhlu nepříjemné, když bude plnit pouze naše povely a nebude-li moci aspoň něco maličko dělat po svém. Je na nás, abychom dokázali zorganizovat práci tak, abychom se vyvarovali chyb. Dá to mnoho přemýšlení, ale hlava nám zůstala, tak jí používejme.

### 4.4. Pochůzky

Někteří klienti dokážou ve své domácnosti uspokojit své potřeby, které se týkají vlastní sebeobsluhy a hygieny prostředí. Nedokážou si však obstarat, co je mimo jejich domov. Takže potřebují asistenci zejména na nákupy a pochůzky. Nákupy již byly pojednány na jiném místě, proto se budeme zabývat jen ostatními pochůzkami.

#### 4.4.1. Úřady



Než vyšleme asistenta do jámy Ivové, zvané úřad, zjistíme důkladně, kdy, kam a za kým. Uchopme telefon a pokusme se vyzvědět vše, co se dá. Pokud to jde, musíme vyřídit svou záležitost co nejvíce sami. To znamená, že se omluvíme, že nemůžeme přijít osobně, a jasně vysvětlíme příslušnému úředníkovi svou situaci co potřebujeme a požádáme ho, aby zase on nám jasně řekl co je k tomu třeba opatřit (formuláře, kolky atp.) zda jsou nutná ještě nějaká potvrzení nakonec ho upozorníme, že posíláme svého osobního asistenta a poprosíme úředníka, aby ho vlídně přijal.

Asistenta náležitě instruuje a domluvíme se, že případně zatelefonuje z úřadu, kdyby bylo něco nejasného. Je dobré dát asistentovi v bodech napsané pokyny.

#### 4.4.2. Doprovody při různých jednáních

Často se stane, že lidé, kteří se obvykle nesetkávají s člověkem s tělesným postižením, oslovují asistenta namísto klienta. Je možné se domluvit předem s asistentem, že nebude reagovat, ale nechá mluvit nás, přihodí-li se, že úředník nebo kdokoliv jiný toto činí. Není třeba se cítit ukřivděně, upozorníme na sebe zdvořile a nikdy se nedejme vyprovokovat k uštěpačnostem či jedovatostem, nedejme nejevo nic ani mrknutím oka. Případné omluvy přijmeme s úsměvem plným pochopení, nikoli s výrazem zadostiučinění.

#### 4.4.3. Ostatní

Ať se naše záležitost týká čehokoliv, je dobré jako v předchozí kapitole vše důkladně zjistit a připravit. Pokud jde asistent něco shánět, musíme mu navrhnout co nejvíce možností. K tomu potřebujeme informace, které je výhodné napsat, a to nejen pro sebe, ale i pro asistenta. Můžeme použít třeba Zlaté stránky.

## *MOJE PRVNÍ JÍZDA TRAMVAJÍ PO DEVÍTI LETECH*

*Skoro všichni, i generace podstatně mladší, známe jednu z povídek dvojice Grosman a Šimek "Moje jízda tramvají". Povídku nejen nezapomenutelnou, ale také nenapodobitelnou. Nebudu se tedy pokoušet ji napodobovat, jenom z ní převezmu parafrázovaný titul, a to MOJE PRVNÍ JÍZDA TRAMVAJÍ PO DEVÍTI LETECH.*

*Asi to bude nepředstavitelné pro zdravé lidi, ale vozíčkáři tohle všechno dobře znají. Najednou je tu den, od kterého je všechno jinak. (Pro některé z nás bohužel od narození.) Uvědomíte si, že některé věci už v životě neuděláte, kdybyste se vy i vaši blízcí rozkrájeli. Chvilku trvá, než si na to pomyšlení zvyknete, někdo si zvyká líc, někdo hůř, a ti největší smolaři si nezvyknou vůbec.*

*Nebudu vypočítávat, na co všechno jsem si musela ve své nové kariéře vozíčkáře zvyknout já. Proto tenhle příspěvek nepíšu. Jednou z věcí, o které jsem si ale až do letošních Velikonoc myslela, že už "nikdy nebude", byla úplně prozaická jízda tramvají.*

*Jeli jsme na jednu z velikonočních bohoslužeb. "Hele, on tě tam chce vzít tramvají", říkala trochu vyděšeně jedna z mých asistentek, když mě chystala dalšímu asistentovi Martinovi "na cestu". Trochu ve mně hrklo. Ale když tramvají, tak tramvají. Vlastně ani nebyl čas na nějaké přemýšlení.*

*Martin se přihnul se svým děvčetem malinko pozdě, sotva jsme stihli posbírat všechny potřebné propriety a už jsme běželi k metru. Pěkným větrem a deštěm, mimochodem. Času na obcházení po bezbariérovém přístupu už bylo opravdu pomálu, tak Martin sdrncal s mým vozíkem kluzké schody. No, to ještě šlo. A metrem jsme jeli už mockrát, ale nikdy jsme nevystupovali po eskalátorech! Nevím, jak si kolegové vozíčkáři zvykali na nutný a NOTNÝ záklon, jede-li někdo s vozíkem "po zadních" (kolech). Já těžko, dodnes to snáším jen s velkým sebezapřením. Záklon na jezdících schodech se podobá spíš poloze vleže. Dvoumetrový Martin to však zvládl skvěle (no, skvěle: "Každý den bych to teda dělat nechtěl...")*

*A už jsme na Pavláku. Jede tramvaj, nacpaná jak ve zmiňované povídce. Na další čekat není čas. Hup, hup, hup po schůdcích nahoru. Prosíme vyklidit prostor pro kočárky. Ten svět je z tramvaje úplně jinej! A přitom ulice jsou přesně tam, kde bývaly "tenkrát", jen se občas některá jmenuje jinak. A vystupovat. Zase hup, hup, hup.*

*I když má Martin s vozíkem bohaté zkušenosti (sloužil civilku u vozíčkářů), nezbyvá mi než se mu celý večer za jeho bravurní výkon tiše i hlasitě obdivovat.*

*Připadá vám to nezajímavé? Výhodou vozíčkáře je, že se naučí vidět jako zajímavé i to, co už dávno spoustu lidí zajímat přestalo.*

*(Míla Šroňková, klientka POV)*

#### **4.5. Volný čas**

Osobní asistence by samozřejmě měla sloužit i pro volný čas. Je jisté, že umožnit i lidem s postižením, aby si užili svůj volný čas způsobem, který je uspokojuje, tzn. kompenzovat handicap do té míry, že mohou mít koníčky apod., by bylo správné. V dnešní době však se toto pojetí dá jen těžko prosadit, protože na asistenci není dost peněz. A tak se uchylujeme ke kompromisům. Ve volném čase většinou pomáhají nikoliv osobní, ale dobrovolní asistenti. Anebo osobní asistenti, ale neplaceně. Existuje jeden argument, proč by to mohlo být právě takto i přijatelné: volný čas obvykle tráví lidé se svými přáteli a není důvod, proč by právě člověk s postižením si měl společnost platit. Lapidárně vyjádřeno: ten kdo nám utírá zadek, půjde s námi do kina jako za odměnu. Může tu být námitka, že člověk s postižením má menší možnost si nějaké přátele získat, ale množství lidí, kteří jsou na tom fyzicky velmi zle a kteří mají celé houfy přátel, ji vyvrací.

##### 4.5.1. Divadla, biografy, výstavy apod.

Obecné zásady výběru asistentů, jakož i mezilidských vztahů se nijak neliší od těch, které uplatňujeme při hledání dobrovolných asistentů. I dobrovolný asistent nás předtím, než vplujeme

do víru společenského života, musí obléci a upravit. Také je třeba nás dopravit na místo a pomáhat nám při použití WC.

Chceme-li někam vyrazit, musíme mít lístky či jinak zaručený vstup. Opět vše důkladně předem promysleme. Za prvé, co si vezmeme na sebe, případně si oblečení můžeme připravit předem. Za druhé, kudy se nejlépe dostaneme na místo určení. Dále, zda se ještě cestou zastavíme na občerstvení či na návštěvě.

Pokud je to jen trochu možné, zveme své asistenty my a vstup zaplatíme. Někdy je vhodnější rozdělit náklady napůl. Ale často se stane, že naši přátelé nás nejen obstarají, ale ještě i pozvou! Tu je hezké, když zase my je pozveme na občerstvení. Musíme být taktní a vždy budme velkorysí.

#### 4.5.2. Procházky

Naše přípravy záleží na tom, zda hodláme jen tak bloumat, nebo máme svůj plán. Snažme se nehovět pouze svým přáním, ale zohledněme záliby asistenta. Nedopusťme, abychom měli hlavní slovo jen proto, že jsme na vozíčku, anebo abychom sebou naopak nechali manipulovat, ale hleďme se chovat jako rovný s rovným. I mezi přáteli je třeba budovat rovnocenný vztah.

#### 4.5.3. Oblečení

Oblékejme se všestranně vhodně k příležitosti, na jakou se chystáme. Při volbě oblečení musíme dbát v první řadě na tepelnou pohodu, protože mnozí z nás mají porušenou termoregulaci. Jiní se zase naopak velmi namáhají a snadno se zapotí. Je tedy nutné volit oblečení, které bude přizpůsobeno našim zdravotním nárokům. Dále musí být příjemné a nesmí nikde tlačit či tísnit. Musí se snadno oblékat a nesmí ztěžovat další úkony. Někdy je nezbytné udělat kompromisy, a potom upřednostníme zejména obsluhu. Konečně je třeba být oblečen tak, abychom neděsili kolemjdoucí a abychom nebyli na koktejlu v teplákách, či na sportovním klání ve večerních šatech. Zamysleme se nad stylem, který se k nám hodí, i nad barvami. Zachovejme si vkus i osobitost.

Klienti radí používat gummy v kalhotách, protože je s nimi nejsnadnější manipulace. Výhodné jsou plátěné kalhoty pro muže. Důležitá je délka nohavic, lepší jsou delší, aby nevyčuhovaly holé nohy. Délku bund a kabátů je nutno přizpůsobit individuálním potřebám. Někdy je výhodné si kupovat větší čísla oděvů, lépe se oblékají. Vždy by měly být z pevných materiálů. Je nutné dát pozor na hladké látky, abychom neklouzali z vozíku, a na široké sukně, aby nepřekážely v kolech. Doporučují se cyklistické pláštěnky, které nepromokají ve švech a zakryjí i ovládání elektrického vozíku. Také je třeba vždy zkontrolovat stav oblečení, jdeme-li z toalety.

#### **4.6. Kursy a pobyty**

Někteří lidé s postižením mají doma vše upraveno tak, jak to ke svému životu potřebují, ale v jiném prostředí se bez osobní asistence neobejdou. Kursy jsou pro ně velmi užitečné jednak svou náplní a pobytem v přírodě, jednak tím, že si rodina, která o osoby s postižením pečuje, odpočine. Kurs, kde namísto rodiny pomáhají osobní asistenti, může být odrazovým můstkem k samostatnému životu, protože se klienti mohou učit, jak žít bez stálé pomoci rodičů či jiných členů rodiny.

Asistence na kurzech se řídí poněkud jinými pravidly. Netýká se totiž zabezpečení chodu domácnosti, nýbrž jen osobní hygieny a dopomoci při samotném předmětu kursu. Je důležité, aby předmět studia zajímal nejen klienta, ale i asistenta, nebo aspoň aby ho neobtěžoval.

Většinou má asistent mnoho dobré vůle pomoci, ale málo zkušeností s konkrétním klientem. Není to na škodu, neboť často právě určité zkušenosti asistenta zavádějí. Každý klient má totiž zcela odlišné potřeby jak z důvodu svého postižení, tak zvyklostí a lidského charakteru. Je dobré asistenta upozornit, že nevádí, že zatím s námi nic neumí, že ho všemu naučíme. Pakliže už je zkušený, tu je třeba mu říci, že s námi bude leccos jiné.

##### 4.6.1. Osobní hygiena

###### 4.6.1.1. Mytí

Na kursech obvykle bývají dobré podmínky pro pobyt vozíčkářů, ale nebývají stejné jako doma. Musíme si vše dobře prohlédnout a promyslet, jak to zde bude nejlépe pro asistenta a nejpříhodnější pro nás. Produmejme přesný postup a třeba i to, kterou stranou bude lépe se natočit k umyvadlu atp. Někdy je vhodné vzít s sebou lavůrek, aby se hygiena zjednodušila. Asistentovi úkon po úkonu podrobně vysvětlujeme, co potřebujeme.

#### 4.6.1.2. WC

Také v tomto případě je někdy výhodné vzít s sebou vlastní podložní mísu. A také u tohoto úkonu musíme vědět, co, jak a v jakém pořadí potřebujeme. Naučme se popsat hmaty tak jasně, aby asistent ihned pochopil, co po něm chceme. Zkoušejme na přátelích i rodině, zda námi popsaným postupům rozumějí. Zásadně nenechme svého asistenta tápat a učit se metodou pokusu a omylu. Je to pro něho ještě horší, než že tento úkon je nepříjemný sám o sobě.

Používáme-li pleny, je příhodné si na cesty, kursy a různé pobyty obstarat jednorázové. Při našich diagnózách je na ně nárok, tzn. že je zaplatí pojišťovna. Je s tím běhání, ale pro tento účel se vyplatí.

#### 4.6.2. Oblékání

Musíme si umět říct, co si chceme vzít na sebe, a popsat, jak se to na nás navléká. Někdo obléká trička dříve na hlavu, někdo na ruce atp. Další o oblékání viz výše.

#### 4.6.3. Jídlo

Nestyďme se prostřít pod krk či na klín ubrousek, jestliže občas něco utrousíme. Ubrousek používají i dámy a pánové v nejlepších restauracích. Nebojme se říci si o zvláštní talíř nebo jiný kus příboru, než je obvyklý, potřebujeme-li je. Jestliže máme svůj vlastní speciální, nezapomněme jej vzít s sebou. V případě, že musíme mít dopomoc, sedněme si s asistentem tak, aby k nám měl volný přístup.

#### 4.6.4. Přesuny a polohování

Pokud to je možné, zaměstnejme při přesunech buďto muže, anebo aspoň dvě ženy, aby si vzpíráním našich těl neublížily. Je možné, že někdo je velmi schopný a asistentka stačí sama. Potom ji musíme naučit používat hmaty, jež manipulaci usnadní. Přesuny se ulehčí i saténovým prostěradlem, po němž člověk snadno sklouzne. Prý nechladí! Je třeba je opatřit a nezapomenout vzít s sebou.

Polohování je nutné! Nebojme se obtěžovat asistenty třeba i často právě tímto úkonem. Pořád je lepší, aby nás někdo každou chvíli natřásl, pootočil, přehodil nohy atp., než abychom přijeli domů s proleženinami.

## AUKCE

*V květnu na mne vyšla služba u Jany na víkend se snad nejkrásnějším počasím toho jara. Už v pátek byly teploty spíše letní a lidé chodili v tričkách a kraťasech. Na Janu jsem se těšila, jen mi bylo trochu líto, že sluníčko uvidím pouze za sklem okna. To jsem ještě netušila, jaké mě čeká zpestření.*

*Pátek proběhl jako obvykle. Přivítání s asistentkou, kterou jsem střídala, popovídání s Janou, co je nového, a pár slov s rodinnými příslušníky. Nějaká lehká práce, večere a film v televizi. Zato sobota už ráno začala ve znamení toho, co se mělo dít odpoledne.*

*Aukce. Znala jsem je jen z televize, také jako děti jsme si na ně hráli: Poprvé, podruhé, potřetí. Ťuk. Dnes ji uvidím zblízka. Budou se prodávat obrazy a výtěžek má být věnován prostřednictvím konta Bariéry lidem s postižením. A bylo by dobré, kdyby tam někdo takový byl vidět.*

*Málokdo ví, co to pro takového člověka znamená. Především Jana nebude moci pít, jak je zvyklá. Jen jeden hrneček bílé kávy po ránu, a to je všechno až do pozdního odpoledne. Obědvaly jsme dřív než jindy. Obléknout Janě letní šaty tak, aby nebyly nikde shrnuté, a posadit ji na vozík, aby se jí špatně nedýchalo a aby se jí dobře sedělo, to není, jako když se zdravý člověk vypraví za*

*deset minut. Než jsme všechno stihly, přijel pan řidič, a Jana ještě nebyla učesaná. Musely jsme to udělat cestou.*

*Auto má klimatizaci. Horší je to venku. Ve vestibulu České spořitelny v Rytířské, kde se aukce koná, je dusno přímo k zalknutí. Ale tam ještě zdaleka nejsme. Jana totiž sedí na svém elektrickém vozíku a s ním se překonávají schody jen stěží. Ty u vchodu jí pomohli zdolat pro ten účel vyčlenění příslušníci bezpečnostní služby. S malými obtížemi jsme se vešly do výtahu a vyjely jsme do 1. patra. Dobrá, schody máme za sebou. Než vejdem a vjedeme mezi lidi, provedeme ještě poslední úpravy - srovnat šaty, vylepšit účes, namalovat.*

*Konečně nastává ta velká chvíle, na kterou jsme se připravovaly celý den. Blížíme se ke skleněným dveřím, odstavuji židličky, abychom mohly s vozíkem projít a už jsme u posledních dveří, jež nás dělí od kýžené haly. Ale ouha. Tyto dveře jsou příliš úzké. A jinudy cesta nevede. Neproniknutelná bariéra. A právě tuto aukci pořádají Bariéry! Rozumějme: v názvu je toto slovo škrtnuté červenou čarou.*

*Aukce už začala, Jana trčí bezmocně na schodišti, okolo ní procházejí opozdilci. Jsou šťastní, pro ně nejsou překážkou ani schody, ani úzké dveře. Naštěstí Jana už ví své a vzala s sebou i mechanický vozík, který je menší, a jímž snad i tudy projde. Běžím sehnat pana řidiče, aby jej přivezl. Ale auto je prázdné. Nezbyvá, než nechat vzkaz za stěračem a čekat. Trvá to asi dvacet minut a potom můžeme Janu přesadit. Aukce už je v polovině, když vjíždíme do sálu.*

*Horko v sále je obrovské. Většina z nás si kupuje něco k pití. Jen Jana musí vydržet - není pro ni snadné odskočit si jako pro ostatní lidi. Aukce samotná je strašná nuda. Už jsme si prohlédly své okolí, lidí, veškerou výzdobu, na obrazovkách se střídají obrazy a ozývají se čísla. Po chvíli se tu nedá vydržet. A tak to po několika desítkách minut vzdáváme.*

*Aukce byla pro mne zajisté zvláštní zkušeností. Ale nejlepší ze všeho byly koláčky, které jsme si koupily cestou zpátky.*

*(A.P., osobní asistentka)*



## 4.7. Jiné prostředí

Máme na mysli případy použití služeb osobní asistence v neobvyklých případech, jež tu ještě nebyly popsány. Např. v lázních, nemocnicích apod. Asistenty většinou dělají dobrovolníci, výjimečně je asistence mimo domov jakýmsi pokračováním běžné osobní asistence.

### 4.7.1. Dlouhodobý pobyt v nemocnici

Jestliže je klient dlouhodobě v nemocnici a asistence má sloužit k doplnění služeb, které v nemocnici chybějí, měli by to dělat dobrovolní asistenti. Důvodem je, že financování péče v nemocnici koliduje s oficiálním financováním asistence. Nezřídka osobní asistenti pomáhají, aniž by čekali odměnu.

Asistenty je možné najít prostřednictvím charitativních organizací, přátel a známých.

Jde obvykle o doplnění hygieny a zejména o procházky a popovídání. Návštěvy si musíme předem dohodnout, někdy je dobré již v předstihu asistentovi říci, co budeme chtít příště dělat, aby se mohl připravit. Že my musíme mít přichystáno vše, co budeme potřebovat k činnosti, k níž hodláme využít pomoci asistenta, je nasnadě. Půjde-li o hygienu, musíme zajistit volnou koupelnu, Hodláme-li vyrazit ven, zajistíme počasí! To je samozřejmě žert, ale vážně - musíme vědět, kam chceme jít. Přečteme si o okolí něco zajímavého a můžeme asistentovi dělat kvalifikovaného průvodce.

Toužíme-li si popovídat, vyvarujme se dvou chyb. Nestěžujme si a chraňme se opakování.

Asistenti pravděpodobně rádi vyslechnou naše vzpomínky poprvé i podruhé, ale potřetí to již bude pro ně nuda na hranici sebeobětování. Nejlepší rada: nemluvme o sobě, ale zajímejme se o ně. Čím upřímnější zájem, provázený respektem k jejich rozhodnutím projevíme, tím víc jim my můžeme oplatit jejich péči.

### 4.7.2. Krátkodobý pobyt v nemocnici

Dostaneme-li se jako klienti do nemocnice, protože jsme náhle onemocněli, může pokračovat běžná osobní asistence. Někdy je příhodné zatím doma uklidit, vyřídít pochůzky, sehnat zvláštní

nákup apod. Vše organizujeme tak, aby chod domácnosti nebyl narušen. Můžeme využít i příležitosti, že nepotřebujeme asistenta k osobním věcem, a ušetřit hodiny na rekonvalescenci doma, kdy jich bude potřeba více a naléhavěji. Nesmíme zapomenout o přehození hodin písemně požádat POV.

#### 4.7.3. Lázně

Zde platí podobná pravidla jako pro kursy a pobyty.

### **4.8. Rehabilitace**

Osobní asistence je služba, která není omezena ničím jiným než dodržováním zákonů a slušností. Proto jí lze použít i na tak velmi důležitou a pro lidi s postižením nepostradatelnou věc, jako je rehabilitace.

Je nutné si vytipovat asistenta, který je schopen vyškolení a jemuž cvičení s námi neuškodí.

Většinu mladých lidí pohyb spíše svědčí, takže se nebojme to s nimi zkusit. Při této příležitosti připomínáme, že i této specializované činnosti můžeme asistenta naučit my sami, bez pomoci instituce.

Při vlastním školení je téměř nutné, aby někdo zkušený rehabilitaci asistentovi ukázal. Vidět je totiž několikanásobně efektivnější než slyšet. Asistent by si měl také všechny pohyby s klientem pod dohledem zkusit. Neboť zkusit je několikanásobně účinnější než jen vidět. Dobrý způsob je ten, že zkušený asistent provede úkony přímo s naším adeptem, aby on sám pocítil, co s ním cvičení či masáž dělá.

Není-li možné předat zkušenosti štafetou, musíme asistentovi postupně vše vysvětlit sami. Tu je sice nezbytná nezměrná trpělivost všech zúčastněných, protože je to velmi těžké, ale proveditelné to je. Jen se musíme my sami vyškolit a také vycvičit ve výmluvnosti.

### **4.9. Krizové situace**

Mnozí lidé s postižením nepotřebují ke svému životu pravidelnou službu osobní asistence. Jsou však krizové situace plynoucí buď ze zhoršeného zdravotního stavu, nebo ze změněné rodinné

situace, či z jiných příčin, kdy je na přechodnou dobu osobní asistence nezbytná k přežití.

Zásady, které jsou v příručce popsány, jsou použitelné i pro výjimečné situace. Doufáme, že právě zde uvedené zkušenosti pomohou ulehčit těžký úděl.

Na tomto místě se budeme věnovat pouze obecně tomu, jak postupovat v krizové situaci.

4.9.1. Nesmíme propadnout panice, není důvod nevěřit, že se najde řešení i pro sebesvícelnější situaci.

4.9.2. Povoláme "zálohy". Vždy se snažíme mít v záloze lidi, kteří mohou okamžitě přispěchat. Třeba je nevyužíváme často, ale máme s nimi domluveno, že když je zavoláme v krajní nouzi, všeho nechají a budou nás zachraňovat.

Nemáme-li nikoho takového, přistoupíme k dalšímu kroku. Máme-li někoho, ani potom další bod nevynecháme, protože nelze spoléhat pouze na jednoho člověka. Mohou mu dojít buďto síly, čas anebo trpělivost.

4.9.3. Obrátíme se na své přátele a kolegy v postižení a požádáme je o radu a pomoc. Musíme s nimi mluvit tak, aby měli prostor pro odmítnutí. Řeknou-li "nevím" nebo "nemohu ti pomoci", nedáme najevo své zklamání. Může se stát, že opravdu nevědí nebo nemohou pomoci, a potom by jakékoliv naše vymáhání jednak nebylo nic platné, jednak bychom mohli zničit cenné přátelství. Často se přihodí, že člověk, který se nám zdál neochotný, tím jen projevil svůj úlek. Poté, co se vzpamatuje a popřemýšlí, nám účinně pomůže.

4.9.4. Zkusíme se spojit s organizacemi a agenturami, jež se zabývají stejnou nebo aspoň podobnou problematikou, která nás trápí. Zde se informujeme, co podnikají, a za jakých podmínek.

4.9.5. Pokusíme se sestavit si několik alternativních programů, které by mohly řešit současný stav. Rozhodneme se pro jeden a začneme jej realizovat.

#### PŘÍKLAD PROGRAMU

a) Rozbor situace, tzn. předpoklad délky trvání krize, potřeby dopomoci (kdy, kde, jak)

*Žena středního věku, paraplegička, má po mozkové příhodě navíc ochrnutou pravou ruku. Předpokládá se asi půlroční potřeba dopomoci za intenzivní rehabilitace, než bude žena opět schopna vládnout pravou rukou a být stejně nebo nepatrně méně soběstačná než dřív. Žena potřebuje asistenci při hygienických úkonech v době, kdy je manžel a tchyně, která s nimi bydlí, v zaměstnání. O domácnost se postará dílem tchyně, dílem manžel. Asistence je zejména nutná ráno, potom asi každé dvě hodiny.*

b) Ranní hygiena a oblékání se dá vyřešit pomocí Pečovatelské služby (PS), Charity nebo agentury (třeba Auxilie).

*Žena požádá o pomoc sociální referát, který rozhodl, že Pečovatelská služba bude poskytovat úkony řešící tento problém a ohřátí oběda.*

c) Potřebnou rehabilitaci předepíše lékař.

*Rehabilitace je v tomto případě podmíněna pravidelným dojížděním pacientky. Manžel se dohodne s lékařem, že bude ženu dovážet jednou týdně, v ostatní dny bude za příplatek docházet rehabilitační sestra do bytu. Tím se zároveň vyřeší dopolední potřeba dopomoci.*

d) V poledne přichází PS ohřát oběd a pomoci při WC.

e) Odpolední dopomoc obstarávají studentky, jimž péči platí rodina.

*Přicházejí asi ve 14.00 hodin, střídají se podle předem stanoveného programu. Za pěkného počasí vezmou ženu ven, za špatného pomáhají při cvičení a jiných úkonech. Setrvají do 16.00.*

f) V podvečer, večer a přes noc se o dopomoc postarají tchyně a manžel.

## **5. SPONZORSTVÍ**

je formou spolupodílnictví klientů. Systém osobní asistence zatíží klienty nejméně ze všech druhů péče, které jsou dosud k dispozici, protože nevyžaduje osobní finanční účast klienta, nýbrž podněcuje jeho aktivitu v jednání s lidmi. Nebudeme zde rozebírat, zda je tento druh komunikace příjemný či ne, neboť o to zde nejde. V principech hnutí Independent Living je zakotvena

zejména podpora všech aktivit, které v mezích mravnosti, zákonnosti a slušnosti umožní i člověku s velmi těžkým postižením samostatný život. Ať se nám to líbí nebo ne, shánění a opatřování prostředků na živobytí je základní lidská činnost, a tudíž z ní nemohou a ani nemají být vyloučeni lidé s postižením. Pokud jsou toho schopni, musejí být i ochotni, protože se to stává podmínkou přežití.

Není jednoduché začít shánět sponzorské dary. A je těžké i pokračovat, jelikož některým nepříjemnostem se nedá zabránit ani při sebevětší zkušenosti. Ale co je jednoduché?

Podělíme se s vámi o pár rad, které vám budou v našem tržním hospodářství čím dál užitečnější.

### 5.1. Nejsme žebráci

Uvědomme si, že z něčeho své základní životní potřeby zajistit musíme. Invalidní důchod namnoze nestačí pokrýt ani nezbytné životní náklady, jež jsou mnohem vyšší, potřebujeme-li k životu pomoc druhé osoby. Navíc ani invalidní důchod, ani další sociální dávky nedostaneme automaticky, ale musíme o ně zažádat. Takže už v okamžiku, kdy se podepisujeme pod první žádost, se dostáváme do postavení doživotního žadatele. Pokud jsme dokázali strávit tohle, máme start ke shánění sponzorských darů za sebou. Podstata je stejná, je to solidarita občanů. Ten, kdo má nazbyt, pomůže tomu, kdo nemůže.

### 5.2. Děláme to pro dobrou věc

Prostředky, které opatřujeme na osobní asistenci, umožní i lidem s velmi těžkým postižením žít životem, který se blíží životu zdravých lidí. Dá možnost těm, kteří nám k tomu pomáhají - asistentům - zvolit si smysluplnou práci namísto kterékoliv jiné, protože i když peněz za tuto činnost asi nikdy nebude mnoho, pomohou uspokojit jejich základní životní potřeby (např. studentům). To všechno zároveň mohou být argumenty, jichž použijeme při přesvědčování.

### 5.3. Nejde jen o náš prospěch

Podmínkou zákona o daních pro shánění peněz od sponzorů je, že peníze budou ve prospěch právnické osoby. Tím je většinou dáno, že nebudou sloužit jednotlivci, nýbrž více lidem.

Vědomí, že získané peníze sice zvýhodní nás, ale také ostatní, nám může pomoci.

#### 5.4. Trénujme se na přátelích

Téměř každý z nás má nějaké přátele či známé, jimž se daří v podnikání. Ty poprosme o pomoc pro organizaci. Můžeme sice mít pocit, že ztratíme důstojnost právě před někým, na kom nám záleží, ale není to tak: za prvé naše důstojnost nespočívá v tom, zda potřebujeme pomoci či ne. Za druhé si u těch dobrých úctu právě tím získáme. Za třetí ti, co nás znají, mohou mít jistotu, že jejich peníze budou užity tak, jak slibujeme. Za čtvrté pro některé z našich přátel může být příležitost věnovat peníze na asistenci dokonce vítaná.

#### 5.5. Nečekejme vždy úspěch

Když se dáme do shánění u neznámých podnikatelů, je dobré si nějaké vytipovat. Lepší jsou drobní než velcí, protože na velké se vrhá každý. Když už zkusíme velké firmy, je výhodné tam mít známého jako přímluvce. Procento úspěšnosti je různé, ale směle můžeme již předem očekávat, že nás odmítne devatenáct z dvaceti.

#### 5.6. Nezlobme se pro odmítnutí

Když vložíme svou odvalu a energii do vyjednávání a někdo nás odmítne, jsme obvykle velmi zklamaní. Ale nezlobme se! Nikdo přece není povinen nám pomáhat a má plné právo nás odmítnout. Udělá-li to ošklivě, je to jeho, ne naše hanba. Proti hněvu pomůže, když budeme s odmítnutím předem počítat.

#### 5.7. Jak postupovat

Nejlepší je osobní jednání. Nemůžeme-li chodit po různých podnicích, musíme volit jiný postup. Nejprve zatelefonujme a stručně vysvětleme, co chceme. Dostane-li se nám pokynu, že to máme napsat, formulujme své požadavky jasně a stručně. Po několika dnech se poptejme, zda dopis došel. Jestliže ano, jemně naznačme, že potřebujeme určité údaje k sepsání sponzorské

smlouvy. Když je dostaneme, máme napůl vyhráno. Po odeslání smlouvy už obvykle stačí čekat na převod peněz.

Když nám někde řeknou, že jim peníze na podobné akce už došly, ale že se máme za čas zeptat znovu, udělejme to beze studu. Když se chovají stále vyhýbavě, nenaléhejme, ale neustávejme. Váhají-li, naše vytrvalost je přesvědčivá, jsou-li rozhodnutí kladně, budou se sami snažit odstranit případné překážky, jsou-li naladěni negativně, nakonec nás sami odmítnou.

#### 5.8. Vždy poděkujme

Pakliže něco dostaneme, byť by to bylo sebeméně, poděkujme. Jednak to každého potěší, jednak je to slušnost a jednak je to odrazový můstek pro další žádosti.

#### 5.9. Citlivě važme, koho požádat znovu

Je to problém, který vyžaduje velkou vnímavost. Často se stane, že sponzoři se ozvou sami.

### ZÁVĚR

Naším největším problémem je nemožnost. Každý z nás má v něčem handicap a potřebuje ho vyrovnat. Na světě však neexistuje žádný dokonalý člověk a naopak úplně každý má nějaké nedostatky. Naše však namnoze způsobují, že nemůžeme bez pomoci druhé osoby žít. Jsme snad právě tímhle tolik výjimeční? Nejsme. Nikdo nedovede žít bez druhých.

A nyní, co z toho plyne:

Za první - Nemusíme mít pocit méněcennosti. To znamená, že jej ani nemusíme kompenzovat jakýmkoliv pocitem ani činy, nedůstojnými plnohodnotného člověka. Naopak každý z nás může druhé obdarovávat zase tím, co jim chybí a nám se dostává.

Za druhé - Naše nedostatky lze brát jako technický problém. To znamená, že je také lze jako technický problém řešit, věcně a bez emocí.

Za třetí - Nejefektivnější a nejlepší z přístupů k práci je spolupráce. Můžeme najít člověka = osobního asistenta, a můžeme spolupracovat na svém osudu. Asistent s námi a my s ním. Nu, a to je nejdůležitější.

Jsme ve stejném průšvihů. Bez druhé osoby jsme naprosto neschopní života. Potřebujeme pomoc někoho, abychom vůbec přežili. A přesto nikdo z nás netouží být v ústavu a za živa hynout. Proto bojujeme.

Náš boj spočívá především v tom, že sháníme někoho, kdo by nám nahradil nemohoucí nohy a ruce! A také prostředky, jimiž by ten, kdo nám asistuje, byl zaplacen. Bojujeme o přežití tím, že hledáme, sháníme, prosíme, někdy zoufáme, ale začínáme znovu a znovu a opět a opět voláme, píšeme, ptáme se, vyzýváme, vybízíme, žádáme... Den za dnem. Nikdy nevíme, jaký bude příští týden! Ten boj totiž neskončí tím, že seženeme jednu osobu. Ta nestačí. Musíme hledat nové a další, protože ti, co nám pomáhají, mají čas jen někdy. A peněz je vždy jen omezené množství.

Je to boj o život, a tak stojí za to. Je nás víc, kteří zápasíme a nevzdáváme se. Je proč se nevzdat. Je úžasné, že si můžeme pomoci zkušenostmi a vzájemnou podporou. Ale hlavní naše zkušenost je ta, **že ten boj musíme vést MY SAMI, začínat znovu a vytrvat!!** Neexistuje žádná instituce, jež by to udělala za nás! Za nikoho z nás!!!



První vydání c\* Pražská organizace vozíčkářů 1997

Autorka Ing. Jana Hrdá

Korektura Mgr. Miloslava Šroňková

Ilustrace Josefina Pekárková

Grafická úprava textu a obálky Jaroslav Pekárek

Vytiskl TISK EXPRES spol. s r. o.

Pražská organizace vozíčkářů

Benediktská 6, 110 00 Praha 1 - Staré Město

