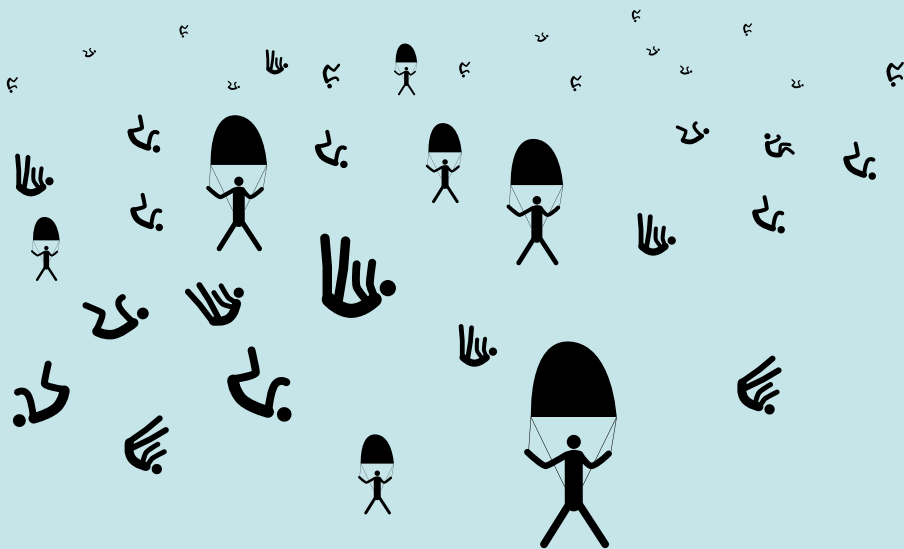
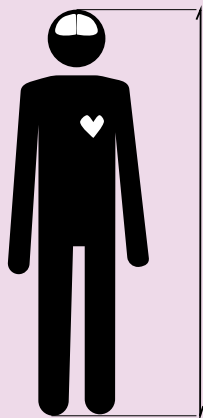




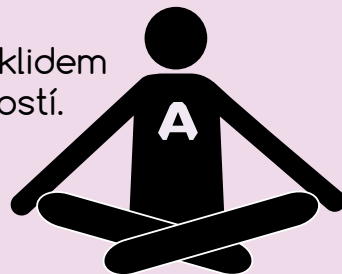
Dobří asistenti nepadají z nebe.  
Manuál pro začínající osobní asistenty a asistentky.



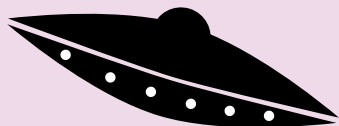


Má mozek  
i srdce na pravém  
místě  
naslouchá a respektuje  
přání klienta.

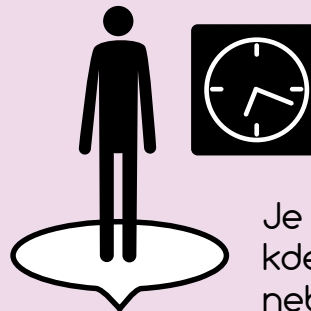
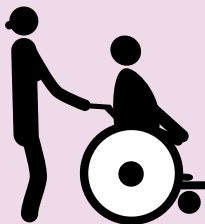
Oplývá klidem  
i trpělivostí.



# osobní ASISTENT/KA...



Je flexibilní.  
Ví jak reagovat  
v nečekaných  
situacích.



Je včas tam,  
kde má být,  
neboť pozorně  
čte pokyny  
k asistencím.



# VHODNÉ OBLEČENÍ

(Žádný strach, nejde tu o módní policii, ale o to, aby vám při asistování bylo pohodlně.

K tomu pochopitelně přispívá i vhodný oděv.)

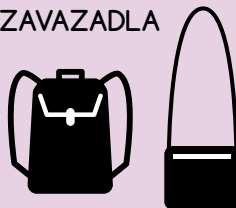
Vaše oblečení by mělo být přiměřené jak podmínkám počasí, tak i charakteru asistence.

## RUKAVICE?



Ano! Ať je venku zima či horko, rukavice poskytnou vašemu úchopu madla vozíku jistotu a komfort.

## ZAVAZADLA



Kabelka je jistě elegantní doplněk, batoh je však pro naše účely mnohem vhodnější.

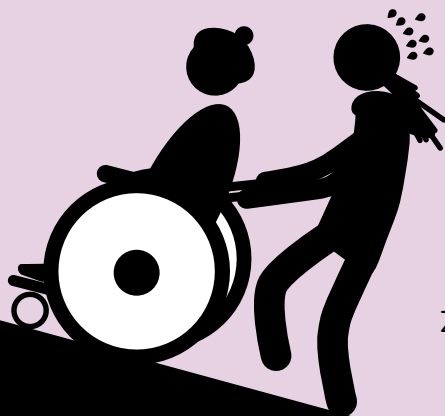
## OBUV



Vaše obutí by mělo být především pohodlné.

Odlepující se podrážky nejsou příliš bezpečné. Povrchy, po kterých se budete pohybovat, budou různé, proto jsou nejlepší podrážky, které nekloužou.

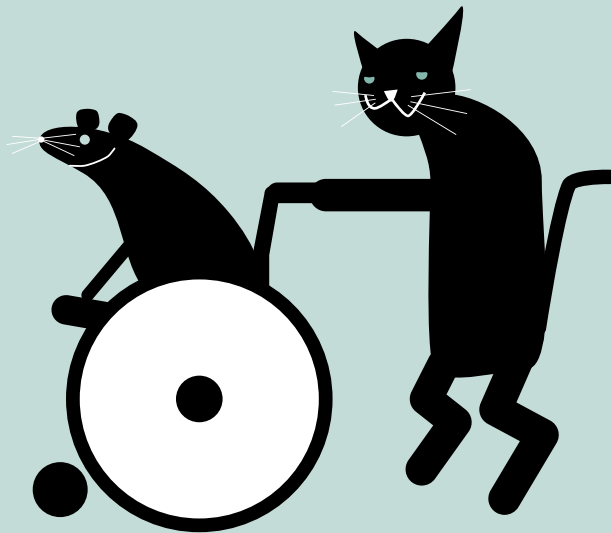
Rovněž pro vysoké podpatky jsou vhodnější příležitosti než asistence.



Za vozíkem se mnohdy pořádně zapotíte.



Mějte **respekt** k odlišnostem.



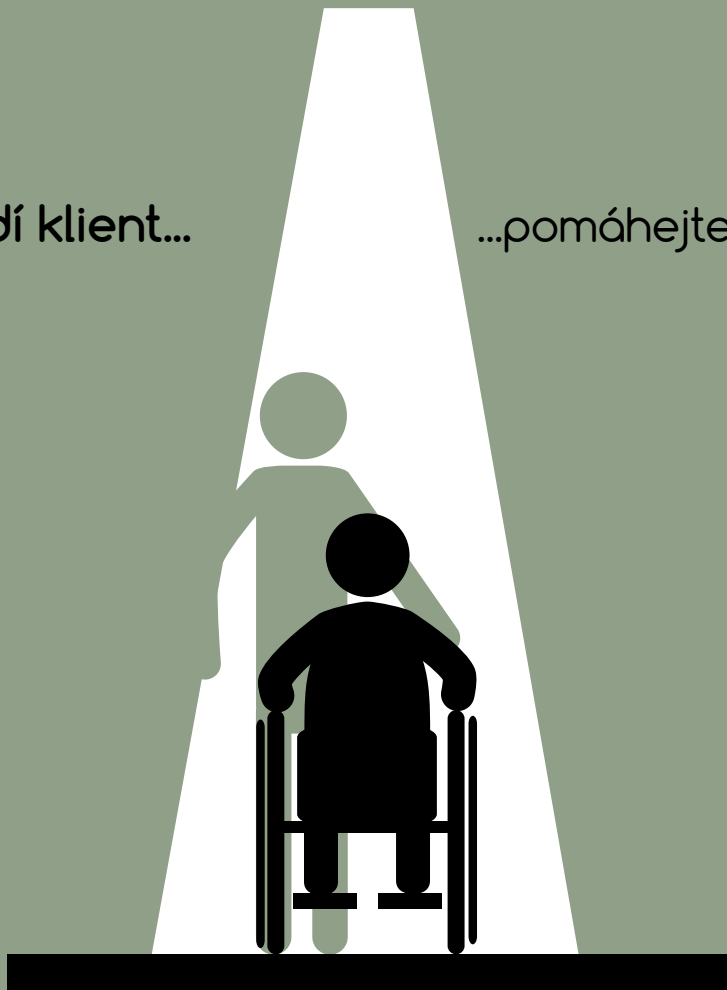
V osobní asistenci je velmi důležitá vzájemná **důvěra** a **úcta**.





Asistenci řídí klient...

...pomáhejte, kde je to třeba.





Pozor na nohy spoluobčanů.

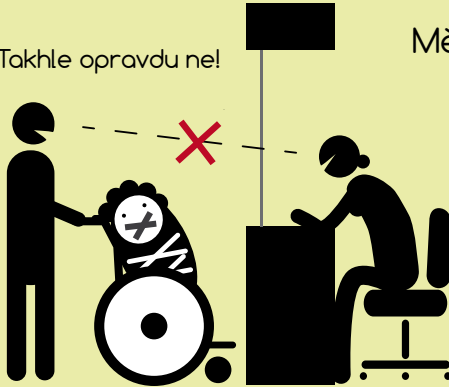




# EMPOWERMENT

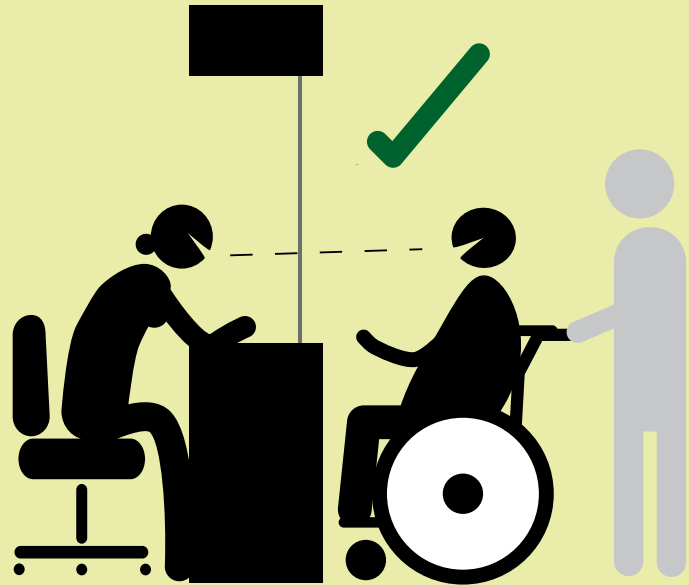
aneb podporujeme klienta v samostatnosti.

Takhle opravdu ne!



Mějte na paměti, že váš klient se umí vyjádřit sám za sebe.

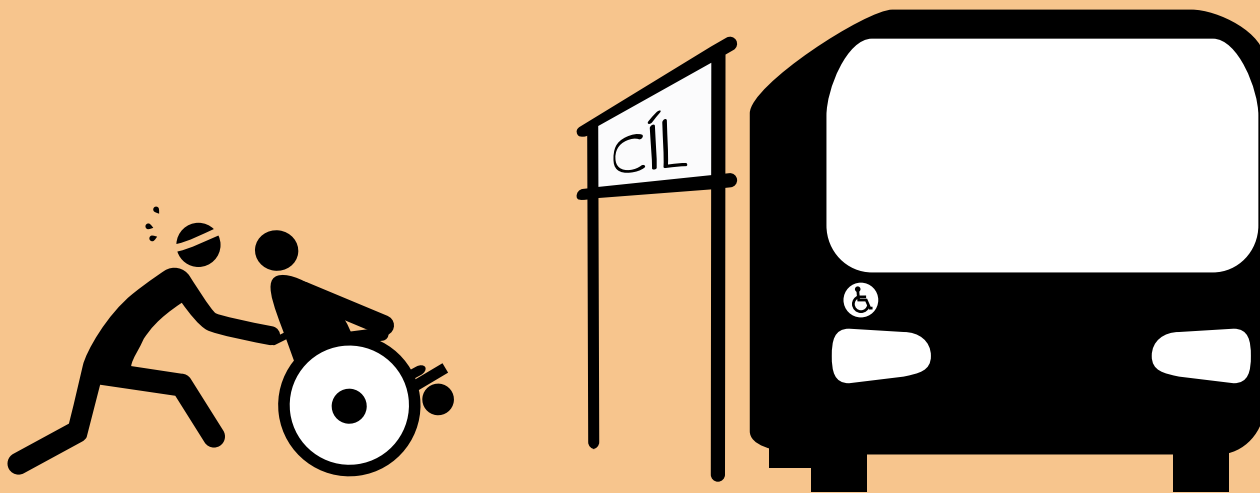
Někteří lidé budou mít tendenci se v komunikaci obracet spíše na vás, buďte proto důslední a upozorňujte na to, že „jen“ tlačíte vozík a váš klient je plně kompetentní k tomu, aby si své záležitosti komunikoval sám. Buďte v pozadí, ale na dosah.





# ASISTOVÁNÍ NENÍ ZÁVOD

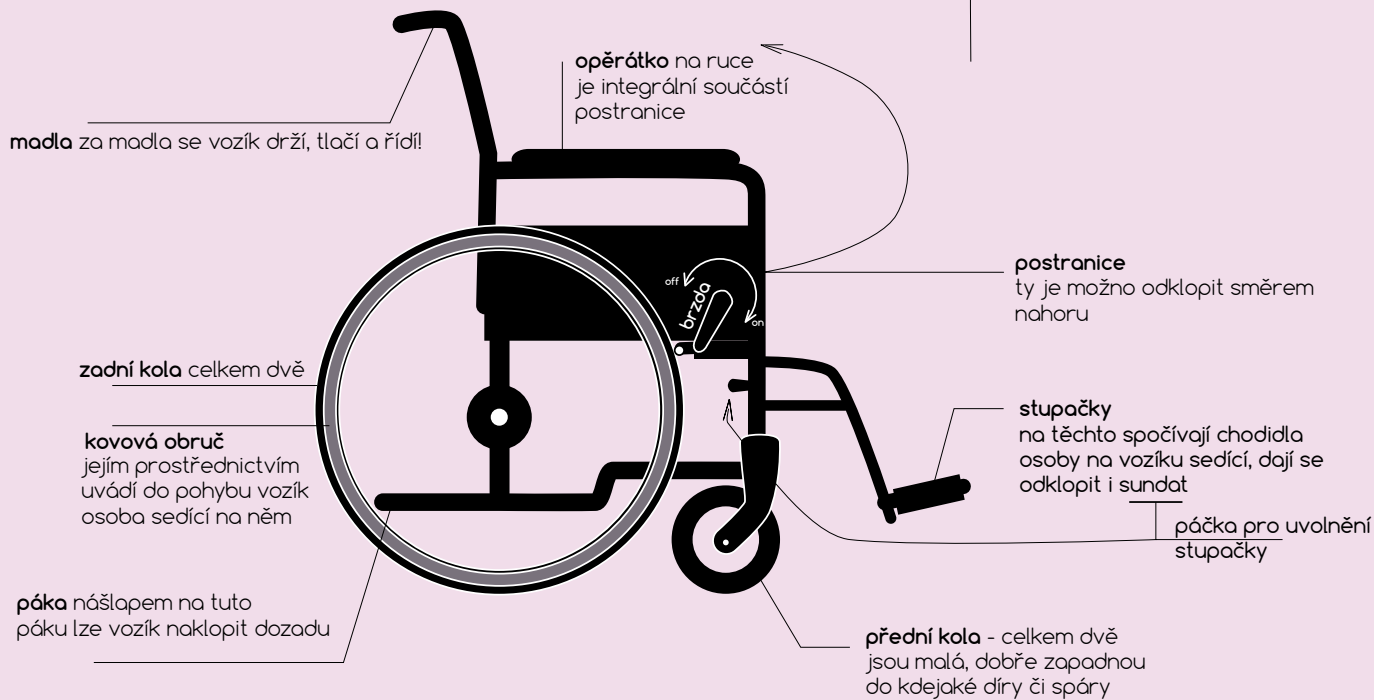
Myslete na to, že tempo jízdy určuje klient.



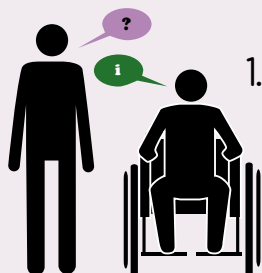




# vozík



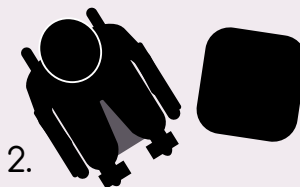




Způsobů, jak přemístit osobu na/z vozík/u, je hned několik. Váš klient pravděpodobně ví, která z možností mu vyhovuje nejlépe. Zeptejte se.

# PŘESUNY

nasledující postup popisuje jednotlivé kroky při přesunu klienta z vozíku.



Vozík vhodně přistavte k místu, kde budete klienta přesouvat.



...a odklopte stupačky.

Přistupte ke klientovi zepředu. Klient má obě nohy na zemi mezi vašimi nohama. Pevně jej obejměte v pase. On/ona spojí své ruce za vašim krkem.



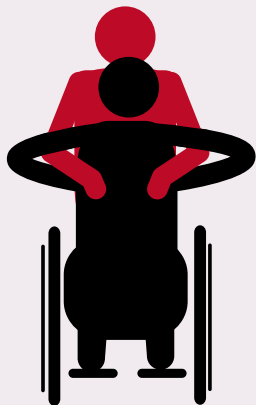
V podřepu s rovnými zády přemístěte rotací klienta z vozíku...

...a přeneste jej nad připravené místo a opatrně jej uсад'te.

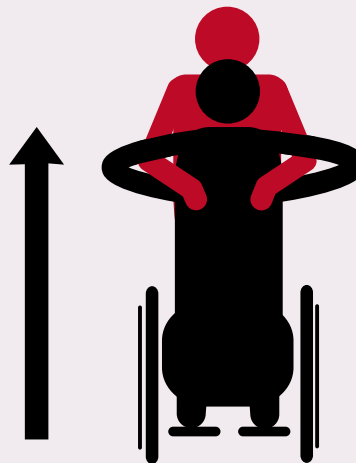


## Povytažení klienta na vozíku...

...následující postup slouží k lepšímu usazení klienta na vozík, například po přesunu.



1. Zezadu protáhněte své ruce klientovi pod pažemi. A pevně ho/jí uchopte za předloktí.



2. Tahem nahoru se i s klientem zvedněte do stoje. Tím jej vytáhnete nahoru a můžete jej usadit pohodlně ve vozíku.

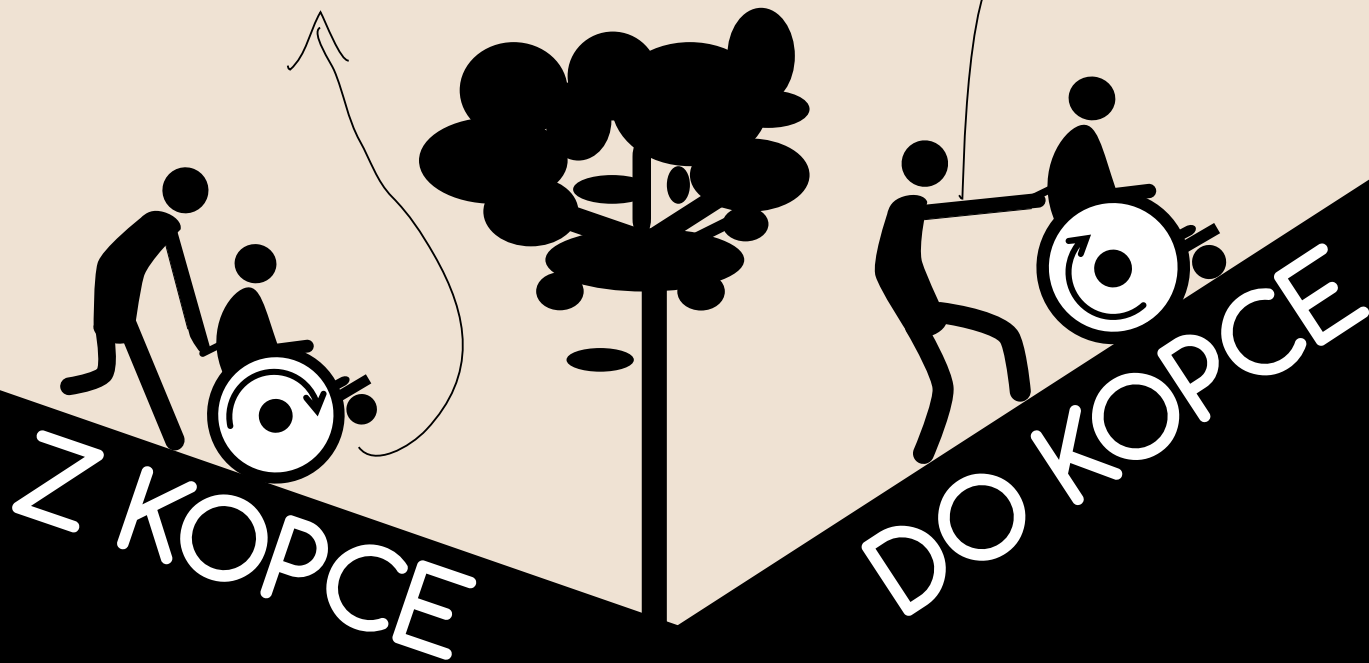


### Při jízdě z kopce...

Držte vozík dostatečně nakloněný.  
Vždy, když se chystáte vozík naklonit,  
informujte předem klienta, aby věděl,  
co se chystáte udělat.

### Jedete-li do kopce...

Mějte natažené ruce, ušetříte  
tak spoustu energie.





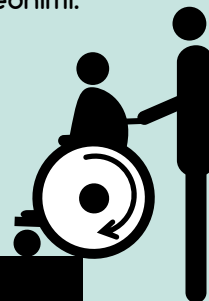


Při nájezdu na obrubník nakloňte vozík tak, aby přední kolečka mohla spočinout na obrubníku. Přisuňte vozík k obrubníku, aby se zadní kola dotýkala jeho hrany. Potom už stačí jen vozík nadzvednout a hranu jakoby přejet.



nahoru

Při sjezdu z obrubníku postupujeme opačně. Nejdříve sjedeme domů zadními koly, a teprve potom předními.

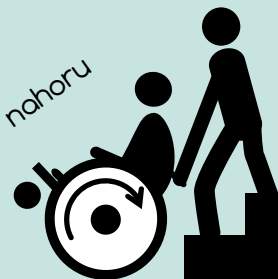


dolů

jak na obrubník?

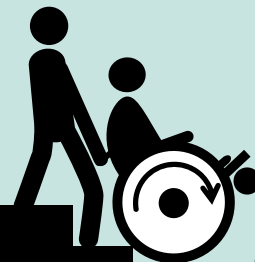
Setkáte-li se se schody, postup je následující:

Při nájezdu na schody vozík nakloníme. Jako první na schody stoupá asistent, který vytahuje nakloněný vozík po zadních kolech proti schodům.



nahoru

Při jízdě ze schodů spouští asistent mírně nakloněný vozík opatrně schod po schodu.



dolů

jak na schodech?





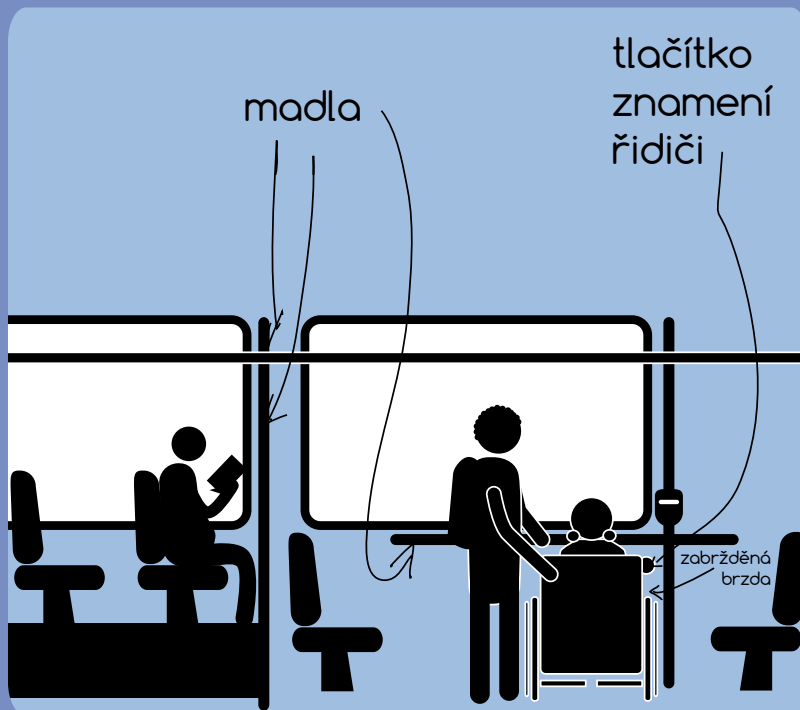
## CESTUJEME V MHD!

V dopravním prostředku přistavíme vozík k madlům, kterých se může klient chytit.

Asistent během jízdy pevně jistí vozík proti pohybu, sám se také pevně drží madla v autobuse.

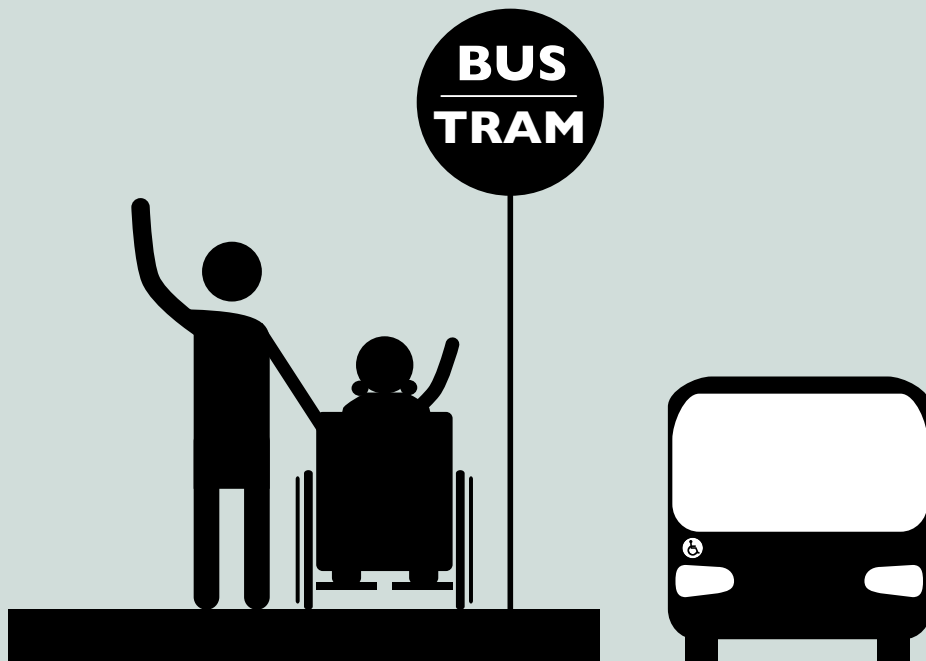
Za jízdy je vozík zajištěný brzdami.

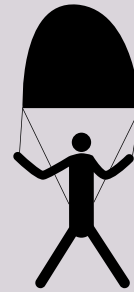
Před výstupem dejte řidiči znamení pomocí tlačítka.  
V případě, že se chystáte použít plošinu, dejte řidiči zároveň znamení pomocí tlačítka „plošina“.





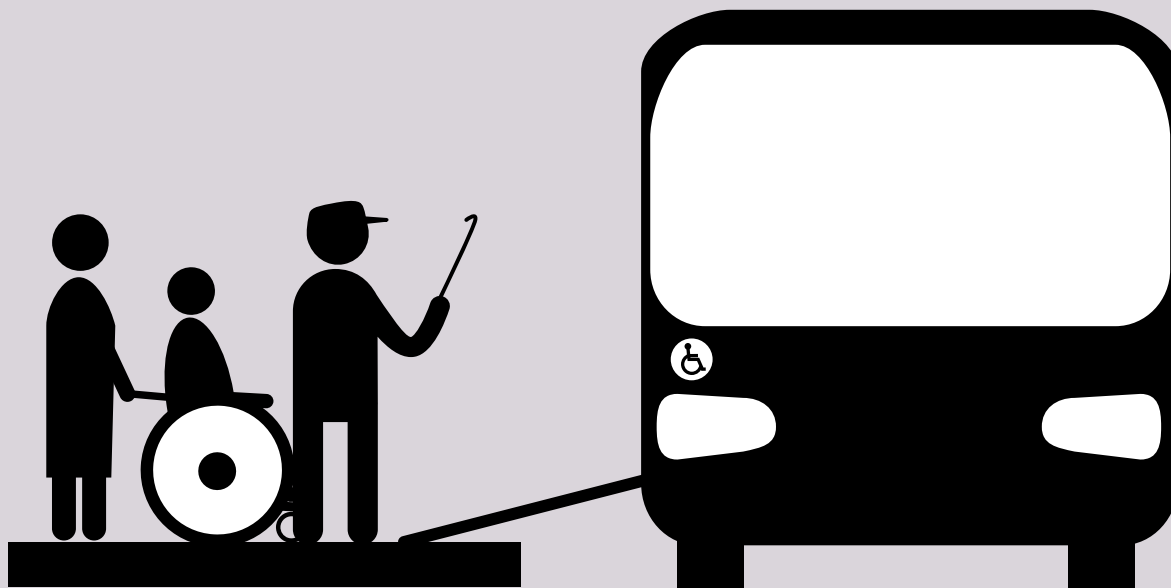
Řidiči dáváme mávnutím znamení, že nastoupíme.

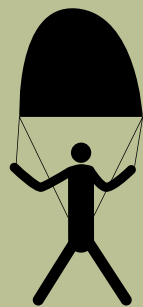




# Při nástupu i výstupu z autobusu či tramvaje...

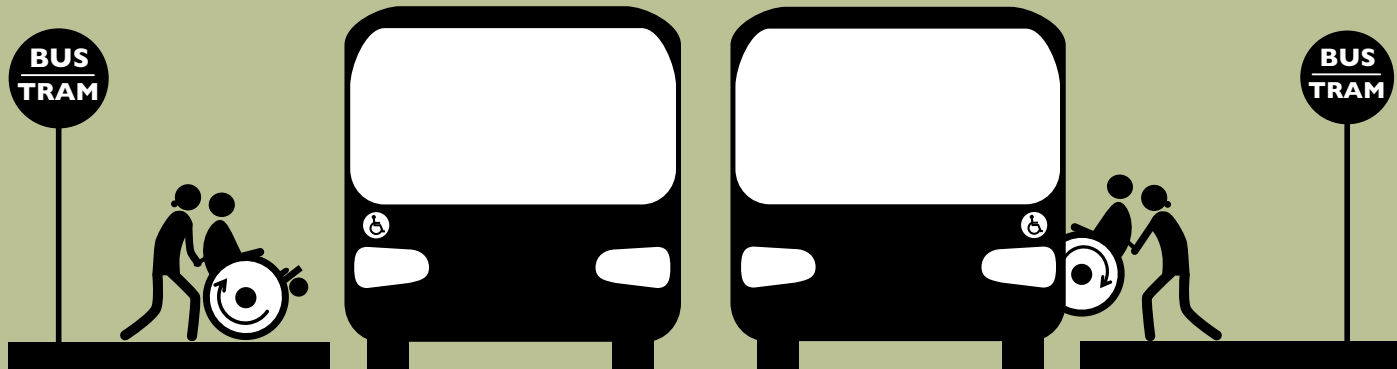
...je řidič na požádání povinen vysunout pro cestující/ho na vozíku plošinu.

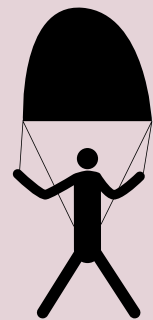






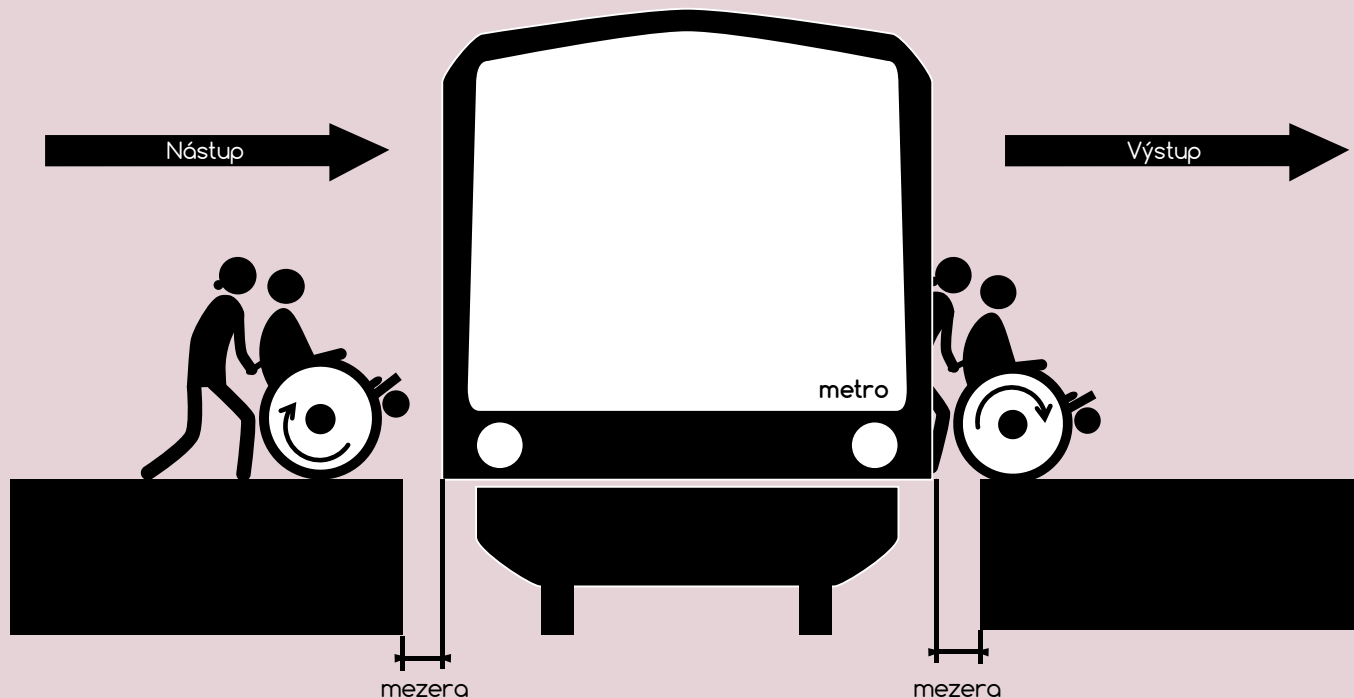
Do nízkopodlažního dopravního prostředku se s klientem  
ve většině případů dostanete i bez plošiny.

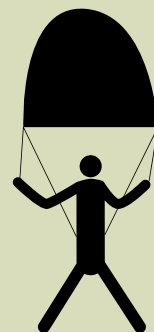




Při nájezdu do vozu metra je třeba vozík naklopit dozadu, aby se přední kolečka nezaklesla do mezery mezi nástupištěm a vozem...  
...stejně tak při výstupu z vozu.

Doporučujeme jezdit prvním nebo posledním vozem soupravy. Dveře se zde otevírají samy a je zde dostatek místa.



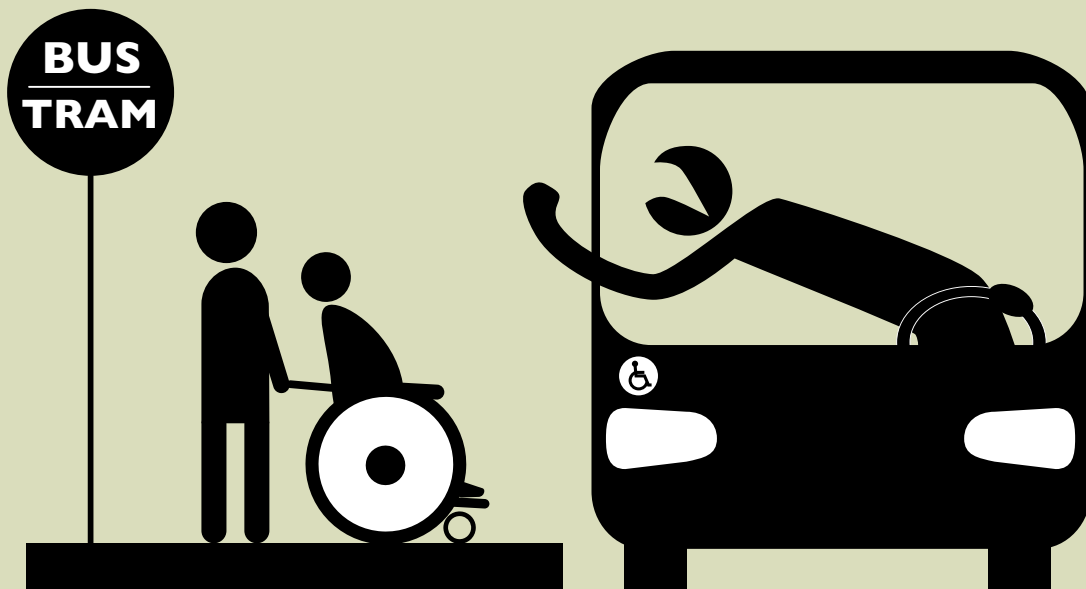


Stalo se vám při cestování MHD něco nemilého?  
Nízkopodlažní spoj nejel?  
Byl na vás řidič sprostý, nepříjemný nebo  
se choval jinak necivilizovaně?  
**NENECHTE SI TO LÍBIT!**

**Vzneste připomínku** prostřednictvím online formuláře  
přímo **dopravnímu podniku** na jeho stránkách  
**[www.dpp.cz](http://www.dpp.cz)**.

Pod odrážkou **Kontakty** vyberte možnost **Kontaktní  
formulář**.

Zde můžeme dpp pochválit, ale také vznášet  
další podněty - a v neposlední řadě upozornit  
na nepravost.





# Manuál pro začínající osobní asistenty a asistentky.

Asistence o. s.

a



Asistence o.s.

Jitka Pročková: výtvarné řešení, grafický design, sazba  
2012

Vytiskl: OP TIGER, spol. s r.o. 

Tento manuál vznikl za finanční podpory Nadačního Fondu AVAST a Úřadu vlády České republiky.  
**DĚKUJEME!**



ÚŘAD VLÁDY  
ČESKÉ REPUBLIKY

[www.asistence.org](http://www.asistence.org)  
[www.facebook.com/Asistence](https://www.facebook.com/Asistence)

Kontaktní osoba:  
Erik Čípera - vedoucí osobní asistence  
Mobil: +420 739 006 382  
E - mail: [erik@asistence.org](mailto:erik@asistence.org)

Elektronická verze manuálu ke stažení z <http://asistence.org/manual.pdf>

