**Karta sociálních služeb**

**Tyfloservis, o.p.s. – služba sociální rehabilitace**

Cílem Tyfloservisu je zvyšovat samostatnost a soběstačnost nevidomých a slabozrakých lidí ve věku 15 a více let na celém území České republiky. V rámci sociální služby – sociální rehabilitace – nabízíme informace, výběr pomůcek a nácvik konkrétních dovedností, aby si i člověk bez zraku (nebo s výrazně oslabeným zrakem) dokázal sám nakoupit, uvařit, vyprat a vyžehlit, aby se postaral o sebe, svou domácnost a členy rodiny, aby smysluplně trávil čas a případně si našel také zaměstnání. Neméně důležité je, aby věděl, které další služby a veřejné instituce jsou mu k dispozici, a dokázal je aktivně využívat.

Níže uvádíme přehled potřeb a témat, která s nevidomými a slabozrakými lidmi řešíme v rámci tzv. Karty sociálních služeb:

Osobní hygiena

* orientace ve vlastní koupelně a na toaletě, úprava osvětlení a kontrastů
* nácvik používání sprchy, vany /sprchového koutu, čištění zubů, holení a líčení, péče o nehty
* orientace v různých typech veřejných toalet, v pomůckách pro osobní hygienu
* odkaz na pečovatelskou službu, pedikúru, kadeřnictví apod.

Oblékání a obouvání

* nácvik oblékání a obouvání, označování, třídění a ukládání oděvů, obuvi a doplňků
* orientace v etiketě
* nácvik trasy do obchodu a způsobů, jak požádat o pomoc s výběrem nového oblečení, obuvi či doplňků
* výběr vhodných pomůcek (rozlišovač barev, párovače ponožek aj.)
* odkaz na průvodcovskou službu, osobní asistenci či dobrovolníky, na vizážisty apod.

Stravování

* nácvik přípravy nápojů a stravy (otevírání různých typů obalů, nalévání, odměřování, mazání, krájení, loupání, vaření, smažení, pečení, ohřívání aj.)
* označování domácích spotřebičů a nácvik jejich užívání
* výběr vhodných pomůcek (indikátor hladiny, mluvící váhy, minutník aj.)
* nácvik trasy do obchodu či do jídelny, nácvik nakupování potravin, jejich označování a rozlišování
* odkaz na pečovatelskou službu, veřejné jídelny, dovoz nákupu do domu aj.

Péče o domácnost

* nácvik orientace a samostatného pohybu v bytě
* nácvik úklidu (luxování, vytírání, zametání, čištění toalety, odmrazování lednice aj.), péče o oděvy, obuv, lůžkoviny a závěsy (praní, žehlení, věšení, sušení, skládání, čištění, ukládání, převlékání postelí), včetně nácviku obsluhy domácích spotřebičů
* nácvik obsluhy radiátorů, kotle, zavírání a otevírání oken, zatemňování apod.
* nácvik drobných údržbářských prací
* nácvik trasy k popelnicím, rozlišování kontejnerů na tříděný odpad
* odkaz na pečovatelskou službu, dobrovolníky, prádelny a čistírny, na tepování koberců

Sociální kontakty

* nácvik sociálních dovedností (např. jak požádat o pomoc či pomoc odmítnout)
* nácvik čtení a psaní Braillova písma, komunikace pomocí Lormovy dotekové abecedy, nácvik psaní na klávesnici počítače
* výběr vhodných pomůcek a nácvik práce s nimi (mj. používání mobilního telefonu a hodinek)
* nácvik trasy do veřejných budov a vyřizování potřebných záležitostí (pošta, banka, úřad, zdravotní středisko, divadlo, kavárna, restaurace aj.)
* odkaz na tlumočníky, logopedy, služby pro hluchoslepé, programy procvičování paměti, průvodce či dobrovolníky apod.

Seberealizace

* poskytnutí základní orientace v možnostech vzdělávání, zaměstnávání a trávení volného času
* nácvik dovedností potřebných v rámci vzdělávání, pracovního uplatnění a volnočasových aktivit – nácvik trasy do školy, zaměstnání, do klubu, tělocvičny, plaveckého bazénu apod., včetně orientace v budově, nácvik čtení a psaní Braillova písma, nácvik psaní na klávesnici počítače (bez výuky práce na počítači), nácvik obsluhy spotřebičů na pracovišti a kancelářských zařízení, nácvik sociálních dovedností potřebných při kontaktu s učiteli, zaměstnavateli, kolegy, rodinou, přáteli a veřejností, nácvik vybraných ručních prací, nácvik obsluhy rádia, televize, MP3 přehrávače apod.
* odkaz na TyfloCentra a Tyflokabinety (která pro nevidomé a slabozraké zajišťují výuku práce na počítači, výběr vhodných náročných elektronických pomůcek, průvodcovskou službu, volnočasové aktivity), odkaz na Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina (které poskytuje rekvalifikaci), na úřady práce (které se zabývají pracovním uplatněním), odkaz na zájmová sdružení aj. volnočasové aktivity pro nevidomé a slabozraké (sportovní oddíly, oblastní odbočky SONS ČR, Knihovnu a tiskárnu pro nevidomé K. E. Macana, Knihovnu digitálních dokumentů aj.), odkaz na vzdělávací zařízení, kurzy, univerzity třetího věku, na weby s nabídkou zaměstnání apod.

Péče o zdraví a bezpečí

* nácvik postupů, které vedou k prevenci poškození zdraví a k ochraně života (např. při vaření a obsluze nejrůznějších spotřebičů, při samostatném pohybu v prostoru)
* poradenství při odstraňování bariér
* nácvik obsluhy telefonu, včetně používání SOS tlačítka na přivolání pomoci
* nácvik první pomoci a ošetření drobných poranění
* výběr vhodných pomůcek pro selfmonitoring zdravotního stavu (teploměr, tonometr, glukometr aj.) a dodržování léčebného režimu (např. rozlišování a podávání léků), včetně nácviku práce s těmito pomůckami
* nácvik trasy k lékaři, na rehabilitaci apod.
* odkaz na ošetřovatelskou péči, na tísňové a krizové linky, na psychoterapii, fyzioterapii, výživové poradenství, na zájmové sportovní oddíly k udržování tělesné kondice aj.

Uplatňování práv a oprávněných zájmů, obstarávání osobních záležitostí

* základní orientace v právech a povinnostech, v možnostech využívat veřejné služby a informační zdroje, orientace v příspěvcích a dávkách
* nácvik sociálních dovedností a úkonů potřebných v úředním styku (např. nácvik vlastnoručního podpisu a vyplňování tiskopisů rukopisem, nácvik telefonování)
* nácvik trasy do vybraných veřejných budov a orientace v jejich prostorách (pošta, úřad aj.)
* nácvik rozlišování mincí a bankovek, používání bankomatu, hledání způsobů vedení přehledu o domácích příjmech a výdajích
* odkaz na ombucmana, právní poradnu, pomoc v případě zneužití, týrání, domácího násilí, psychologickou pomoc, krizové linky, na služby, které řeší dluhové poradenství a bezdomovectví, na notáře, ověřování podpisů a listin, realitní kanceláře, ochranu práv pacientů, úřady práce aj. veřejné služby

Rodičovství

* nácvik veškerých dovedností, které zvýší samostatnost a soběstačnost (péče o sebe a domácnost, orientace v prostoru a samostatný pohyb, psaní poznámek v Braillově písmu, rozvoj kompenzačních smyslů aj.)
* nácvik péče o dítě, včetně výběru vhodných pomůcek
* nácvik trasy k pediatrovi, do školky, školy, na hřiště apod.
* nácvik dovedností potřebných při styku s lékařem, úřady, školskými zařízeními (nácvik vlastnoručního podpisu a psaní rukopisu, nácvik psaní na klávesnici počítače, nácvik sociálních dovedností)
* odkaz na předporodní kurzy, duly, pediatra, laktační poradce, pečovatelskou službu, dobrovolníky, informační zdroje, které se zabývají péčí o dítě apod.