Załącznik nr 10 do Standardu asystencji osobistej osób z niepełnosprawnością

# Instrukcja wyboru asystenta osobistego przez użytkownika lub użytkowniczkę asystencji osobistej powyżej 13 roku życia

Instrukcja może Ci pomóc w wyborze asystenta osobistego. Jest to jedynie propozycja. O tym, jakie kryteria mają znaczenie, i które z nich są najważniejsze, decydujesz Ty sam jako Użytkownik.

Masz prawo samodzielnie zaproponować osobę, która będzie Twoim asystentem osobistym. Możesz również skorzystać z propozycji przedstawionej Ci przez podmiot świadczący asystencję osobistą. Usługodawca musi przedstawić Ci przynajmniej dwóch kandydatów na asystenta osobistego, z których Ty wybierzesz tę osobę, która najbardziej odpowiada Twoim potrzebom.

Przed wyborem asystenta osobistego odpowiedz na kilka pytań, które ułatwią Ci podjęcie decyzji oraz wybierz z listy te kompetencje asystenta osobistego, których potrzebujesz do tego, aby żyć niezależnie. Weź pod uwagę, że nie każdy kandydat na asystenta osobistego będzie gotów czy też będzie w stanie fizycznie wykonywać wszystkie czynności, jakich będziesz potrzebował. W takiej sytuacji możesz wybrać więcej niż jednego asystenta i przydzielić mu inny zakres czynności.

Jeśli wybierasz asystenta osobistego po raz pierwszy, przed podjęciem decyzji możesz się wcześniej skonsultować z doradcą wzajemnym. Doradca wzajemny to osoba z niepełnosprawnością, która już korzystała z asystencji osobistej i dlatego może Ci podpowiedzieć, jak najlepiej dopasować asystenta osobistego do własnych potrzeb. Jeśli chcesz skorzystać z pomocy doradcy, zgłoś się do PCPR lub do realizatora asystencji osobistej.

1. **Zastanów się, jak wygląda Twój dzień i tydzień i zapisz w tabeli poniżej**:
   1. w jakich sytuacjach, przy jakich codziennych czynnościach potrzebujesz wsparcia innej osoby,
   2. jak często potrzebujesz tego wsparcia (np. dwa razy dziennie, przez całą noc, w weekendy, codzienne w godzinach rannych, dwa razy w tygodniu),
   3. czy potrzebne jest Ci wsparcie w trakcie wyjazdów z noclegiem poza miejsce zamieszkania, wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| dzień tygodnia | godziny wsparcia (od – do) | twoje dzienne potrzeby (np. konieczność wsparcia nocnego, w wyjazdach, w miejscu pracy, w rehabilitacji, robieniu zakupów, sprzątaniu, itp.) |
| poniedziałek |  |  |
| wtorek |  |  |
| środa |  |  |
| czwartek |  |  |
| piątek |  |  |
| sobota |  |  |
| niedziela |  |  |

1. **Zastanów się i zaznacz, jakie predyspozycje fizyczne powinien mieć Twój przyszły asystent osobisty:**
   1. asystent osobisty, który będzie mnie wspierać musi używać siły fizycznej: TAK NIE
   2. jeśli wybrałeś „tak” napisz, w jakich sytuacjach będzie potrzebna ta siła fizyczna:
      * przy przenoszeniu mnie z wózka na łóżko i odwrotnie: TAK NIE
      * przy korzystaniu z toalety: TAK NIE
      * przy braniu kąpieli: TAK NIE
      * przy wymianie wkładek/podkładek/pampersów: TAK NIE
      * przy wsiadaniu i wysiadaniu z samochodu lub autobusu lub innego środka transportu: TAK NIE
      * inne sytuacje, jakie?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* 1. bariery fizyczne, które mogą utrudniać wspieranie Cię przez asystenta osobistego:
     + brak podjazdu przed wejściem do budynku, w którym mieszkam: TAK NIE
     + dodatkowe stopnie przy wejściu do budynku: TAK NIE
     + brak windy: TAK NIE
     + niedostosowana łazienka: TAK NIE
     + możliwe problemy związane ze sprzętem, z którego korzystam: TAK NIE
     + trudności w korzystaniu z komunikacji publicznej: TAK NIE

1. **Zaznacz, czy asystent osobisty będzie wykonywał czynności higieniczne**:
   1. toaleta TAK NIE
   2. kąpiel TAK NIE
   3. wymiana pampersów, wkładek, podpasek, podkładów TAK NIE
   4. zmiana zabrudzonych ubrań, pościeli TAK NIE
   5. inne, jakie?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Zastanów się, czy są takie sytuacje, w których wiek lub płeć asystenta osobistego będą miały dla Ciebie znaczenie**. Czy potrzebujesz wsparcia w wykonywaniu czynności, przy których obecność płci przeciwnej może być dla Ciebie niekomfortowa? Zaznacz poniżej:
   1. wiek asystenta ma dla mnie znaczenie: TAK NIE
   2. potrzebuję, żeby moim asystentem osobistym była kobieta: TAK NIE Ma to dla mnie znaczenie w sytuacjach takich jak: …............................................................................................................
   3. potrzebuję, żeby moim asystentem był mężczyzna: TAK NIE

Ma to dla mnie znaczenie w sytuacjach takich jak: …...........................................................................................................

1. **Pomyśl i zaznacz, jakie cechy i zdolności powinien mieć Twój asystent osobisty:** 
   1. umiejętności techniczne (np. wymiana żarówki, pompowanie powietrza do koła, wbicie gwoździa): TAK NIE
   2. znajomość technologii (np. obsługa komputera lub smartfona): TAK NIE
   3. umiejętność przyrządzania posiłków: TAK NIE
   4. umiejętność pływania: TAK NIE
   5. prawo jazdy i prowadzenie samochodu: TAK NIE
   6. cechy: wesoły, spokojny, dynamiczny, komunikatywny,
   7. inne cechy charakteru dla mnie istotne: .................................................................................................................
2. Inne wymagania:
   1. nie powinien mieć nałogów: TAK NIE
   2. może być alergikiem: TAK NIE
   3. powinien umieć mnie wesprzeć w opiece nad małym dzieckiem lub inną osobą z rodziny (jaką?): TAK NIE
   4. powinien mi pomóc w opiece nad psem lub innym zwierzęciem:   
      TAK NIE
   5. będzie mi towarzyszył w czasie kultu religijnego: TAK NIE
   6. inne, jakie?

………………………………………………………………………………

1. **Zastanów się, czy jest coś o czym musisz uprzedzić asystenta.** Może uprawiasz sport i chcesz, aby asystent Cię wspierał w trakcie treningów? Może korzystasz ze specjalnych sprzętów i asystent będzie musiał nauczyć się ich obsługi? Zapisz, jakie to potrzeby.

**…**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Jeśli komunikujesz się w szczególny sposób napisz, jaki to sposób: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Kiedy lista będzie gotowa, omów swoje potrzeby i wymagania z kandydatem na Twojego asystenta osobistego. Koniecznie zapytaj, czy osoba ta jest gotowa do podjęcia wsparcia we wszystkich wskazanych czynnościach.**

Pamiętaj, że Twoje preferencje odnośnie wyboru asystenta osobistego mogą się zmieniać wraz z Twoją sytuacją życiową. O zmianie sytuacji, potrzebach i oczekiwaniach z tym związanych niezwłocznie zawsze informuj asystenta osobistego i realizatora asystencji osobistej.