

**Nazwa i zakres wsparcia asystencji osobistej w ramach Projektu
„Pomocna dłoń – edycja II usługi asystencji osobistej”:**

Wsparcie w czynnościach samoobsługowych, w tym utrzymanie higieny osobistej:

- 1) Ubieranie.
- 2) Korzystanie z toalety.
- 3) Mycie głowy, mycie ciała, kąpiel.
- 4) Czesanie.
- 5) Golenie.
- 6) Wykonywanie nieskomplikowanych elementów makijażu.
- 7) Obcinanie paznokci rąk i nóg.
- 8) Zmiana pozycji, np. przesiadanie się z łóżka lub na łóżko, z krzesła lub na krzesło/fotel, ułożenie się w łóżku, usadzenie w wózku.
- 9) Zapobieganie powstania odleżyn lub odparzeń.
- 10) Zmiana pieluchomajtek i wkładek higienicznych.
- 11) Przygotowanie i spożywanie posiłków i napojów.
- 12) Ślanie łóżka i zmiana pościeli.

Wsparcie w prowadzeniu gospodarstwa domowego i wypełnianiu ról w rodzinie:

- 13) W przypadku samodzielnego zamieszkiwania – sprząatanie mieszkania, pomieszczeń, z których osoba z niepełnosprawnością korzysta na co dzień, w tym urządzeń codziennego użytku i sanitarnych oraz wynoszeniu śmieci.
- 14) Dokonywanie zakupów przez Internet lub towarzyszenie osobie z niepełnosprawnością w sklepie.
- 15) W przypadku samodzielnego zamieszkiwania – mycie okien 2 razy w roku.
- 16) Utrzymywanie w czystości i sprawności sprzętu ułatwiającego codzienne funkcjonowanie (np. wózek, balkonik, podnośnik, kule, elektryczna szczoteczka do zębów, elektryczna golarka).
- 17) Pranie i prasowanie odzieży i pościeli, ewentualnie ich oddawanie i odbiór z pralni (w obecności osoby z niepełnosprawnością).

Wsparcie w przemieszczaniu się poza miejscem zamieszkania:

- 18) Pchanie wózka osoby z niepełnosprawnością.
- 19) Pomoc w pokonywaniu barier architektonicznych np. schody, krawężniki, otwieranie drzwi osobom chodzącym.
- 20) Pomoc w orientacji przestrzennej osobom niewidomym, słabowidzącym i głuchoniemym.
- 21) Pomoc we wsiadaniu do i wysiadaniu z tramwaju, autobusu, samochodu, pociągu i innych środków transportu.
- 22) Asystowanie podczas podróży środkami komunikacji publicznej, w tym służącymi do transportu osób z niepełnosprawnościami oraz taksówkami.
- 23) Transport samochodem będącym własnością osoby z niepełnosprawnością, członka jej rodziny lub asystenta.

Wsparcie w podejmowaniu aktywności życiowej i komunikowaniu się z otoczeniem:

- 24) Obsługa komputera, tabletu, telefonu komórkowego i innych urządzeń i przedmiotów służących komunikacji.

- 25) Wyjście na spacer.
- 26) Asystowanie podczas obecności osoby z niepełnosprawnością w: kinie, teatrze, muzeum, restauracji, miejscu kultu religijnego, kawiarni, wydarzeniu plenerowym, etc.
- 27) Załatwianie spraw urzędowych i związanych z poszukiwaniem pracy np. w rozmowie z urzędnikiem w przypadku trudności z werbalnym komunikowaniem się, wsparcie w wypełnianiu formularzy, asysta podczas rozmowy kwalifikacyjnej.
- 28) Pomoc w dojeździe do pracy lub powrocie z pracy.
- 29) Wsparcie w rozmowie z otoczeniem w wypadku trudności z werbalnym komunikowaniem się.
- 30) Notowanie dyktowanych przez osobę z niepełnosprawnością treści ręcznie i na komputerze.
- 31) Pomoc w zmianie ubioru i pozycji podczas wizyt lekarskich, zabiegów rehabilitacyjnych, ćwiczeń fizjoterapeutycznych, pobytu na pływalni itp.
- 32) Wsparcie w załatwianiu spraw w punktach usługowych w obecności osoby z niepełnosprawnością.
- 33) W razie potrzeby, wsparcie w zakresie wypełniania ról społecznych i podejmowania codziennych decyzji.