

Jak podpořit člověka s mentálním postižením v samostatnosti?

Pečujete o své dospívající či dospělé dítě s mentálním postižením? Potřebujete si někdy odpočinout? Uvažujete o tom, že by vaše dítě v budoucnu žilo samostatně, a obáváte se, že to nezvládne? Obáváte se, že v budoucnu vám již nebudou stačit síly na jeho podporu? Přemýšlíte o tom, jak se na tuto situaci začít připravovat již nyní?

Sociální služby mohou nabídnout širokou škálu podpory vašeho dítěte s cílem posilovat jeho samostatnost a umožnit mu život co nejméně závislý na pomoci druhé osoby.

Jaké podpůrné služby může člověk s mentálním postižením využít?

Podpoře lidí s mentálním postižením se věnuje řada terénních a ambulantních i pobytových sociálních služeb, např. osobní asistence, denní stacionář, sociální rehabilitace, podpora samostatného bydlení, sociálně-terapeutické dílny, chráněné bydlení.

Pečovatelská služba má přehled o všech druzích služeb v okolí vašeho bydliště a může vám poradit, jaké služby vedle služby pečovatelské by mohly vyhovovat potřebám vašeho dítěte, jaký typ podpory nabízejí a jaké finanční nároky na vás budou klást využití těchto služeb.

Podpora pečovatelské služby

Pečovatelská služba může být vašemu dítěti oporou při vykonávání praktických činností každodenního života. Může pomoci vašemu dítěti naučit se různým dovednostem a pomáhat mu se vším, co nezvládne vykonat samo, např.:

- **Při péči o sebe** – jak dostatečně pečovat o osobní hygienu, jak se oblékat, jak se upravit s ohledem na věk apod. Pracovníci služby budou respektovat možnosti vašeho dítěte a čas, který na učení potřebuje.
- **Při výběru potravin a přípravě stravy** – jak posoudit, které potraviny potřebuje, jak a kde je nakoupit, jak připravit jednoduché jídlo či kde si objednat hotové jídlo.
- **Při péči o domácnost** – tj. jak často a jakým způsobem je třeba udržovat čistotu domácnosti, jak je třeba pečovat o oblečení, jak používat obvyklé spotřebiče apod.

- **Při zajištění úhrad** – že je třeba pravidelně platit úhradu za bydlení a jiné důležité poplatky, jak si rozvrhnout příjem pro zajištění potřebných věcí a plateb v průběhu měsíce.

