

Organizácia muskulárnych dystrofiíkov v Slovenskej republike  
Centrum samostatného života

# OSOBNÁ ASISTENCIA



Adresa:  
Organizácia muskulárnych dystrofiíkov v SR  
Centrum samostatného života  
Banšelova 4, 821 04 Bratislava  
tel./fax: 07/43411686  
e-mail: omd@computel.sk

Nepredajné

Bratislava 2000

Organizácia muskulárnych dystrofií v Slovenskej republike  
Centrum samostatného života

# *OSOBNÁ ASISTENCIA*

Priručka je pre všetkých,  
ktorí majú záujem dozvedieť sa  
viac o osobnej asistencii

Bratislava 2000

## 1. časť

### Osobná asistencija a jej význam pre náš život

Dôvody, pre ktoré vôbec začíname uvažovať o osobnej asistencii, bývajú rôzne. Niektorí sú postihnutí následkom úrazu, niektorí následkom progresívneho ochorenia, iní sú postihnutí od narodenia.

Ten, kto okúsil stereotypnú pomoc rodiny či opatrovateľskej služby, je možno unavený a rezignoval, pretože sa s ním zaobchádza ako s objektom, rodina na iné než na jeho fyziologické a podobné potreby nemá čas, opatrovateľská služba je nevyhovujúca rovnakých dôvodov.

Nehľadiac na to, aké sú dôvody nášho záujmu o osobnú asistenciu, platia tu dve základné východiská:

1. osobná asistencija dáva šancu na nezávislosť, samostatnosť a istotu v takom rozsahu, aký môže napodobniť iba málo iných foriem systematickej, každodennej pomoci
2. osobná asistencija súčasne znamená, že určité požiadavky sa kladú aj na nás.

Vy, ktorí ste sa rozhodli alebo sa rozhodujete, akú formu pomoci pre seba či svojho blízkeho bude najlepšie zvoliť - či niektorú z doterajších foriem (ústavnú starostlivosť, opatrovateľskú službu) alebo osobnú asistenciu, by ste mali vedieť, že je to voľba medzi pasívnym odovzdaním sa do opatery druhých a možnosťou riadiť svoj vlastný život sám.

V prípade, že si zvolíte osobnú asistenciu, je vaša voľba výsledkom poznania nielen vlastných síl, ale aj poznania, že rodičia, príbuzní alebo priatelia, tu nebudú stále. Okrem toho je celkom prirodzené, že ste na nich väčšinou veľmi citovo viazaní a váš vzťah k nim vám môže túto situáciu - voľbu vhodnej pomoci pre vás - veľmi sťažiť. To však uskutočnenie vašich potrieb, životných snov a túžob môže oddialiť do nenávratna.

Rozhodli ste sa - alebo sa chcete - zbaviť pocitu utláčania a odkladania svojich potrieb, keď rodičia, súrodenci, deti a iní na vás nemajú čas? Radi by ste si udržali priateľov ako priateľov? Bez toho, aby ste boli od nich závislí? Ponúkame vám niekoľko dobrých rád, ako na to.

Pri písaní nasledujúcich riadkov sme - ťažko telesne postihnutí ako vy, pred ktorými stojí rovnaká voľba ako pred vami, a súčasne ako spolutvorcovia Zákona o sociálnej pomoci - vychádzali z vlastných skúseností:

1. Rozhodnite sa neakceptovať takú opatrovateľskú službu, ktorá si svoju prácu okolo vás zľahčuje, pričom vás sústavne psychicky ubíja alebo vás robí ešte viac závislými od seba či iných.

Organizácia muskulárných dystrofiíkov v SR  
Centrum samostatného života  
© 2000

Prvé vydanie

**Spracovali: Ľudmila Gričová, Mgr. Andrea Adamovičová**

Jazyková úprava: Mgr. Ľuba Lučanská  
Počítačová predloha pre tlač: Jaroslav Grič  
Ilustrácie: Jozef Blažek a archív OMD  
Sadzba: Ivo Šmidt-SET  
Tlač: Polygraf služby

Nepredajné

**Príručka bola vydaná vďaka  
Nadácii pre podporu občianskych aktivít**

2. Rozhodnite sa pre odvahu žiť aktívnejšie a samostatnejšie, aj keby vás vaše okolie - ktoré akiste tvrdí, že vás dobre pozná - presviedčalo o tom, že „na to nemáte“ (vzdelanie, sily, výdrž atď.), v skutočnosti záleží len od vás, či uveríte svojmu okoliu, alebo zmyslu - aj vášho - života.
3. Pri uvažovaní o osobnej asistencii, resp. o vás samých, nikdy nezačínajte spochybňovať sami seba, svoje schopnosti, danosti atď., vďaka ktorým by ste mohli druhým veľmi pomôcť, byť užitočný, a to oveľa viac než si sami myslíte aj než si kedy myslelo vaše okolie! Určite ste dostali od Boha dary (talenty, vlohy k nejakej činnosti), na ktoré sa časom „zabudlo“ a keďže ste ich nerozvíjali, alebo nemali možnosť rozvíjať, ani sami o nich neviete. Hľadajte ich, a určite nájdete! Tak ako zdroj sily nachádzate v Bohu, tak odvahu pre život, ktorý vám dal, predstavu o tom, čo od vás žiada, akú úlohu máte na tejto zemi, zjednodušene povedané - predstavu o svojej budúcnosti, musíte nájsť sami v sebe. Jedine tak získate aj celkom jasnú predstavu o tom, ako by ste využili inú formu pomoci, ktorá by vám mohla byť poskytovaná. Hľadajte motiváciu na lepšie - pokiaľ možno pracovné, alebo akékoľvek činnosť - využitie každého dňa a „ostatné vám bude dané“. „Klopte a bude vám otvorené!“ To môžete chápať doslova. Aj v súvislosti s nami, vašou organizáciou, ktorá na všetky strany háji vaše záujmy. My sme pre vás „otvorení“ v každej veci. To platí rovnako ako o tých, ktorí by radi pomáhali - a pomáhali by skutočne radi a bez náhlenia - (ale vy sa o tom nedozviete, lebo sa o to nezapájate). A možno si tiež začínajú myslieť, že o nich nikto nestojí... A pritom stačí tak málo...! Totiž to, či takých ľudí nájdete, vôbec nezávisí od výšky vášho dôchodku...!
4. Viete si predstaviť, že by ste pestovali napr. kultúrne záujmy - návštevy koncertov, divadelných predstavení, knižníc, výstav, záujmových krúžkov alebo združení a pod., že by ste sa raz za čas stretli s priateľmi (ako s priateľmi, nie ako s osobami, od ktorých ste závislí), že by ste mohli ísť kamkoľvek vás to bude ťahať, napr. vidieť ako sa boria ľudia s podobnými problémami (u nás, príp. v zahraničí), ako sa prebívajú životom, ako riešia svoje problémy, získavajú odvahu na prežitie každého dňa svojho života, ako sa učia veci, ktoré ich nikto nenaučí - brániť sa, obhajovať svoje práva a vybavovať záležitosti, na ktoré majú nárok...? Viete si predstaviť, že by toto bol váš život?
5. Ak si na predošlé otázky dokážete úprimne odpovedať (t.j. vaša odpoveď je „áno“), môžete pokračovať ďalej. V opačnom prípade sa ďalej nedostanete... lebo si sami zatvárate oči pred pohľadom na svoj vlastný obraz. Aby ste mohli nadviazať nové kontakty podľa vlastných predstáv a potrieb, aby ste sa mohli zbaviť strachu zo zlyhania pred sebou aj pred svetom, musíte začať od malých vecí. Stačí zdvihnúť telefón, oprášiť staré priateľstvá, príp. nebať sa nadviazať nové atď., atď., čokoľvek, čo urobíte, bude dobré, pretože tým napredujete v nadobúdaní sebadôvery, a tým rastie vaša hodnota - vo vašich očiach, aj v očiach vášho okolia. Nebojte sa, tým sa od Boha nevzdľahujete.

- Naopak. Čím lepšie pochopíte dary, ktoré vám dal, či viac si budete vedieť vážiť a chápať hodnotu svojho vlastného života, tým viac sa otvárate aj porozumeniu iných. A tým skôr vám bude jasné, že to, že robíte niečo pre seba, je dobré aj pre nich, aj keby sa tomu spočiatku bránili a nechápali, čo vlastne chcete. Ak vytrváte vo svojom presvedčení a pomaly, ale vytrvalo si začnete aspoň v čom môžete, pomáhať sami, vaše vzťahy s nimi to môže jedine ozdraviť. Dôležité je, aby boli vaše návrhy na riešenie všetkého, čo sa chápe ako „problém“, konštruktívne, t.j. aby boli uskutočniteľné.
6. Vyjdite zo svojej ulity, neopakujte si denne zaužívané frázy, slová, ktoré ste doteraz používali ako odpoveď na všetko - „to nemôžem“, „nedokážem“, „nevládzem“, „neviem“, „nedá sa“. Hľadajte spôsob, ako by ste mohli, dokázali, vládali, vedeli, ako by sa dalo... a čo na to potrebujete. A keď viete, čo potrebujete, proste dovedy, kým to nedostanete. Ak chcete začať žiť ináč než doteraz, nečakajte, že vám niekto z vášho okolia ukáže cestu! Keby ju poznali, už by vás po nej dávno viedli. Takže úspešne zvládnuť túto „domácu“ úlohu, to je a celý život zostane na vašich pleciach - akokoľvek sa vám v tejto chvíli zdajú slabé a „neschopné“ udržať takúto „záťaž“. Vďaka vašej vôli môžu razom zosilnieť, rovnako ako vďaka vašej beznádeji môžu dvojnásobne zoslabnúť... a vám môže život ešte viac „otiažieť“. Výber záleží skutočne len od vás. My vám tu - na základe vlastných skúseností - ponúkame tú druhú cestu, do veľkej miery ľahšiu a na mnohých miestach neschodnejšiu než pre iných, ale pre vás jednoznačne perspektívnejšiu.
  7. Nikdy neľhľadajte „argumenty“ na ospravedlnenie toho, že nemáte nijakú predstavu o využití času, ktorý ste dostali pre svoj život. Nehovorte o tom, že iní to mali predať len ľahšie než vy, že tí z postihnutých, ktorí už niečo dokázali (t.j. svoje životy dokázali naplniť aspoň čiastočným uskutočnením svojich predstáv), že to mali jednoduchšie než vy (aj keby ste s istotou vedeli, že to tak bolo), pretože tým sa „odpisujete“ vy sami!
  8. Uvažovať o sebe neznamená len snívať, mať rozvinutú predstavivosť, ale hľadať spôsoby, ako svoje sny uskutočniť. Ak nosíte v sebe nejakú fixnú predstavu o tom, čo by ste chceli robiť - pre seba, či pre druhých - skúste si v mysli začať skladať postup k uskutočneniu tejto myšlienky či predstavy. Počítajte, čo všetko na to potrebujete, a ak neviete, ako ďalej, obráťte sa na nás. Ale okrem toho - veľa čítajte. Prečítajte si životopisy ľudí, ktorí to dokázali, tiež za neuveriteľne ťažkých životných, zdravotných alebo iných zlých podmienok! Ak strácate silu, či „ilúzie“, učte sa od iných. To naozaj pomáha.
  9. Ľudia, o ktorých je reč, sú tu, poznáte ich, žijú a pracujú teraz - v tej istej dobe ako vy - ženia sa a vydávajú, zakladajú si vlastné rodiny... na čom by nebolo nič zvláštne, keby nešlo o ľudí, ktorí sú na tom zdravotne rovnako alebo podobne ako vy. Napriek - či pre mnohých práve vďaka - tomu, žijú! A dnes učia žiť aj iných. V ich spoločnosti sa na vás veľa „nalepí“! Vyhladáвайте ich spoločnosť! A časom sa aj vy odvažíte myslieť v dimen-

ziách nie „sebečtva“, ako sa vám to možno niekto snaží nahovoriť, ale v rámci svojich možností. Aj váš život vám niečo ponúka - viete robiť domáce práce, zaujímajú vás duchovné veci, potrebujete získať lepšiu fyzickú kondičku... a časom si nájdete aj prácu, za ktorú budete nielen finančne ohodnotení, ale v prvom rade vy sami si ju budete vedieť oceniť. Pretože vám bude ponúkať ďalšie možnosti - rozvíjanie záujmov, duchovný rast a množstvo iných - pre vás užitočných vecí, o ktorých sa inak (než „zaradením sa“ do života spoločnosti) nedozviete. A váš život zostane rovnako fádny a sivý ako doteraz. Od vás záleží, či viete, čo chcete a či sa rozhodnete za tým ísť. To nie je hriech, ale povinnosť.

10. „Čas žitia a čas umierania“, tak sa volá jeden z najlepších románov E. M. Remarqu. Nič vám to nehovorí? Neverím. Každému musí byť - už z názvu - nad slnko jasné, že ide o to, nepremárniť svoj „čas žitia“ na umieranie... lebo opačne to už možné nie je...

Ak skúsíte aspoň jednu z týchto rád preniesť do svojho života, urobíte pre seba a svoj život viac, než ktokolvek z tých, čo o sa o vás celý život starali. A naša snaha pomôcť vám pri hľadaní sily a odvahy žiť predovšetkým vo vás samých, nebola zbytočná...

Týchto desať rád, ktoré vám predkladáme na zváženie (v prípade, že začínate uvažovať o tom, ako prevziať veci svojho života do vlastných rúk) vzniklo z našich vlastných skúseností, t.j. zo skúseností života tiež ťažko telesne postihnutých ľudí. Nie preto, aby teraz medzi vami a vašimi doterajšími pomocníkmi vznikla nedôvera, hádky, nevraživosť a pod., ale aby ste vedeli aj o inej forme pomoci, ktorá sa vám tu ponúka, a aby ste pochopili význam vlastného života. Lebo, keď si budete vedomí hodnoty vlastného života a budete presvedčení o tom, že má zmysel, až potom môžete začať chápať a uvažovať o tom, aký význam môže mať pre vás osobná asistencia. A potom o jej význame - pre vás - dokážete presvedčiť aj iných.

### Princípy osobnej asistencie

Formy pomoci ľuďom so zdravotným postihnutím sa líšia v závislosti od druhu a miery ich postihnutia. Je isté a už aj u nás sa v praxi bežného života dokázalo, že pri zabezpečení určitých podmienok môžu - a dokážu - aj postihnutí ľudia žiť samostatne a sami rozhodovať o svojom živote.

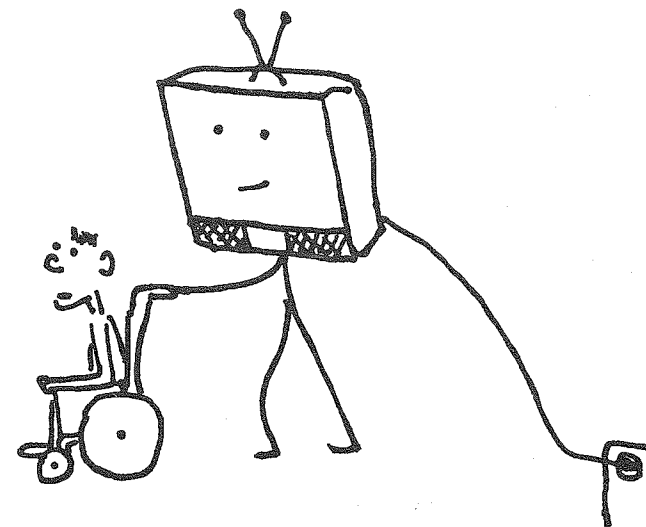
Pomoc formou osobnej asistencie sa vytvára na to, aby im poskytla možnosť nezávisle rozhodovať o sebe, veciach svojho života a každodenných potrebách.

Základným princípom osobnej asistencie je preto nezávislosť, samostatnosť. To neznamená, že postihnutý človek, ktorý potrebuje pri mnohých činnostiach a úkonoch pomoc 24 hodín denne, môže žiť celkom sám, ale že má možnosť o svojom živote rozhodovať sám - t.j. aj o výbere svojho pomocníka, či pomoc-

níkov. Z toho však pre neho súčasne vyplýva aj povinnosť prevziať za svoje rozhodovanie zodpovednosť.

Osobná asistencia by sa mala riadiť princípmi štyroch „D“:

1. **Delimitácia** - osobná asistencia nie je vymedzená taxatívne, t.j. počtom určených úkonov, ktoré majú byť uskutočňované v určitom čase.
2. **Deprofesionalizácia** - postihnutý si svojho asistenta (pomocníka) môže nájsť - ak má možnosť - sám, a sám ho aj zaučá do spôsobu pomoci, t.j. učí ho, ako mu má čo najlepšie pomôcť, pretože vie (a obvykle to tak je aj pri nájdení asistenta prostredníctvom niekoho iného, občianskeho združenia a pod.), že jeho asistent, čiže človek vykonávajúci takúto čiste osobnú formu pomoci, nie je profesionál, a za profesionála ho (v tomto prípade) nemožno považovať ani vtedy, ak predtým pracoval v zdravotníctve.
3. **Demedikalizácia** - lekársku pomoc by mal postihnutý človek vyhľadávať len v prípade ochorenia (t.j. rozlišovať pojmy „choroba“ a „postihnutie“); mal by dbať na to, aby sa nestával objektom lekárskej starostlivosti vtedy, ak to nie je potrebné.
4. **Deinštitucionalizácia** - užívateľ osobnej asistencie (postihnutý človek) môže riadiť svoju osobnú asistenciu (usmerňovať svojho osobného asistenta/-tku) priamo doma, bez zbytočných medzičlánkov, t.j. inštitúcií.



Osobná asistencia je tu na to, aby aj človeku s veľmi ťažkým telesným postihnutím umožnila žiť v jeho vlastnom domácom prostredí život čo najviac podobný bežnému štandardu. Pre ťažko telesne postihnutých ľudí - najmä pre tých, ktorí doposiaľ počúvali iba, čo sa nedá, čo pre nich nie je a že sa na tom nič nedá zmeniť - je to cesta k dôstojnej ľudskej existencii, ku ktorej patrí možnosť študovať, pracovať, rozvíjať sa po každej stránke. Najmä, ak chce aj on sám uplatniť všetky svoje schopnosti. Bolo by to na prospech celej spoločnosti, a súčasne by bol prospešný aj svojim pomocníkom, čiže svojim osobným asistentom.

Našou snahou musí byť to, aby osobná asistencia bola prostriedkom k plnohodnotnému, dôstojnému životu a k zabezpečeniu určitého životného štandardu. Ten sa však vyvíja priamoúmerne rozvoju celej spoločnosti, teda aj finančné prostriedky na osobnú asistenciu by mali byť v súlade s požiadavkami spoločnosti na uspokojovanie základných potrieb.

Základné životné potreby sú:

- ☞ biologické - každodenný príjem jedla, nápojov, dostatok zdravého spánku, fyziologické potreby (toaleta), dostatok čerstvého vzduchu;
- ☞ zdravotné - hygiena, dostatok denného pohybu, v prípade potreby - polohovanie, špeciálna rehabilitácia a pod.
- ☞ spoločenské - vzdelanie, sebavzdelávanie, sebarealizácia (zamestnanie), rozvoj schopností, duchovný rast, kultúrne vyžitie (divadlo, kino, hudba, výstavy, výlety, záujmová činnosť a pod.), kontakty s ľuďmi atď.

Užívateľ osobnej asistencie musí byť schopný zorganizovať si služby svojich asistentov (v prípade, že ich má viac) a usmerňovať ich prácu podľa svojich potrieb.

Ale, POZOR:

asistent nie je hračka, ani sluha, s ktorým možno manipulovať alebo mu akokoľvek psychicky alebo fyzicky ubližovať.

Asistent nie je ani niekdajšia „opatrovateľka“, ktorá „sa“ o všetko postará „aj bez vás“, t.j. bez toho, že by ste jej povedali, čo a ako má urobiť a ktorá by o tom mala rozhodovať za vás! Vzťah medzi vami (užívateľom) a vašim pomocníkom (osobným asistentom) musí byť rovnoprávny a rovnocenný. To znamená, že z vašej strany by malo platiť: nepodceňujte sa, ale ani sa nepovyšujte (t.j. nezneužívajte svoju právomoc ako držiteľ príspevku proti nemu); a na strane asistenta rovnako - nedovoľte, aby vás ponížoval, ani aby sa nad vami povyšoval (ak zneužije vaše postihnutie a pokúsi sa všetko rozhodovanie o vás prevziať do svojich rúk!).

Medzi vami, ako užívateľom a vašim osobným asistentom by mal fungovať vzťah dvoch rovnocenných partnerov založený na určitej forme vzájomnej pomoci, ktorú jeden dobrovoľne (resp. za peňažný príspevok) poskytuje tomu druhému (dáva svoje zdravie a svoj čas do jeho služieb) a ten druhý vie jeho pomoc

prirodzene (t.j. bez akýchkoľvek negatívnych pocitov a prejavov správania) prijať.

Užívateľ si hľadá a vyberá asistentov sám. Vo všetkých štátoch, kde osobná asistencia funguje ako najvhodnejšia forma pomoci ľuďom so zdravotným postihnutím, získavajú osobných asistentov nie je ľahké. Zatiaľ je to totiž práca spoločensky neuznávaná a nedocenená (aj v západných krajinách, kde asistentov robia väčšinou cudzinci, pretože je to pre nich často jediná možnosť zárobku).

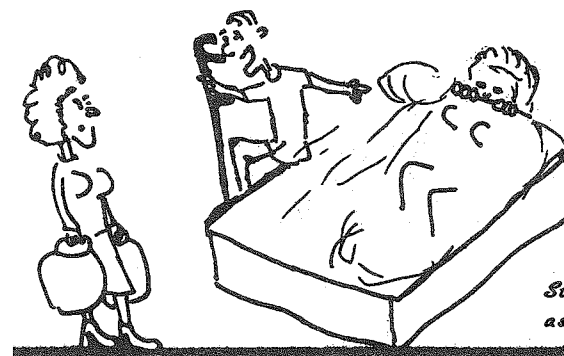
U nás osobná asistencia zatiaľ tiež nebola uznaná ako riadne zamestnanie, ale len ako určitá forma pomoci na základe zmluvy uzatvorenej medzi dvoma občanmi v zmysle Občianskeho zákonníka.

Naše skúsenosti hovoria, že neuznanie osobnej asistencie ako riadneho zamestnania odrádza ľudí ochotných pomáhať druhým a túto prácu robia prevažne študenti, ženy v domácnosti, príp. dôchodkyne či ľudia popri riadnom zamestnaní. Snažíme sa presadiť, aby bola osobná asistencia uznaná za riadny pracovno-právny vzťah.

Zo zahraničia poznáme tri formy vzťahu medzi užívateľom a osobným asistentom v rámci poskytovania osobnej asistencie:

### 1. Zamestnanecký vzťah

- a) Osobná asistencia riadená užívateľom (telesne postihnutým) znamená, že postihnutý si svojho/(ich) asistenta/(ov) najíma sám, čím sa stáva jeho/ich zamestnávateľom. Ako zamestnávateľ však - pred úradmi - nesie plnú zodpovednosť za vedenie agendy (účtovnej a i. dokumentácie) s tým spojenou.
- b) Asistent ponúka svoje služby - pomoc formou osobnej asistencie - ako živnostník (svoje pracovné činnosti má napísané vo svojom živnostenskom liste).
- c) Človek s postihnutím pracuje ako organizátor (žiadateľ príspevku, mapovateľ situácie a pod.), zodpovednosť zamestnávateľa nesú miestne úrady.



Starbá, toto je moja osobná asistentka

## 2. Družstvo

Jednotliví ľudia s postihnutím organizujú svoju vlastnú osobnú asistenciu, zodpovednosť zamestnávateľa má družstvo, ktoré na tento účel vzniklo. Patričný úrad hradí družstvu výdavky na činnosti spojené s osobnou asistenciou.

## 3. Agentúra

Agentúry zamestnávajú osobných asistentov a ponúkajú služby osobnej asistencie, ktorú sami organizujú.

Treba sa zamerať na novú formuláciu zákonných opatrení potrebných na realizáciu osobnej asistencie a požadovať zmenu zákona v tomto smere.

U nás funguje osobná asistenciu na základe priznania peňažného príspevku na osobnú asistenciu a uzatvorenia zmluvy o výkone osobnej asistencie medzi postihnutým občanom a asistentom. Podľa nej je osobný asistent povinný vykonávať osobnú asistenciu. Užívateľ kontroluje prácu asistenta.

Medziludské vzťahy užívateľa a osobného asistenta musia byť rovnocenné. Nesmie dochádzať k vzájomnej manipulácii.

Užívateľ nemôže manipulovať s asistentom ani z pozície sily (vedomý si toho, že mu poskytuje odmenu), ani z pozície svojej - fyzickej alebo psychickej - slabosti (vedomý si svojej nemohúcnosti, vďaka ktorej, resp. vďaka svojmu postihnutiu nemôže vykonávať bežné činnosti, ktoré vykonáva asistent). Stáva sa však aj to, že sa užívateľ stane hračkou v rukách asistenta, pretože sa bojí, že ho stratí a iného - „lepšíeho“ - už nenájde. Takéto vzťahy - v oboch prípadoch - sú choré a musia sa buď zmeniť, alebo vytvoriť nové. (Užívateľ má právo svojho osobného asistenta „prepustiť“ a nájsť si iného, podľa Zmluvy, ktorú s ním uzavrel.)

V prípade vzájomných sympatií či porozumenia by takisto nemalo dochádzať k tomu, aby si jeden druhého (užívateľ alebo asistent) k sebe pripútal na celý život. Ak si chcete pomáhať navzájom a máte na to aj možnosti, ponúknite svojmu asistentovi - po dohode s ním a aj pre neho prijateľnú - protislužbu, napr. ubytovanie, pomoc pri štúdiu a pod.

## 2. časť

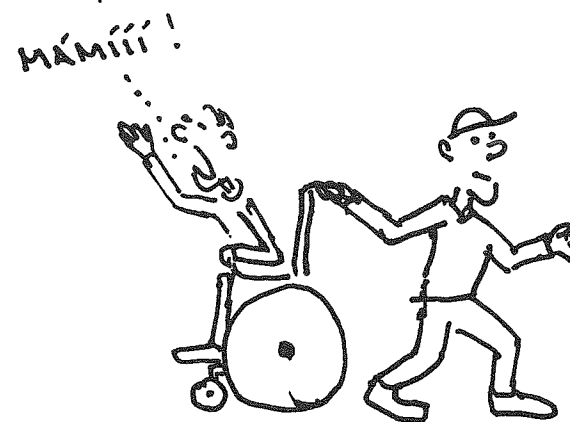
### Čo môže osobná asistenciu znamenáť počas rozličných častí všedného dňa?

## 1. V rodine

Osobná asistenciu vytvára predpoklady pre lepšiu rovnováhu a zdravšie vzťahy v rodine. Vaši najbližší (rodičia, súrodenci, manžel, manželka, druh/-žka, deti) vám ľahšie odmietnu pomoc, v prípade nedostatku času a pod., no vy sa máte na koho obrátiť (ak máte osobného asistenta, na ktorého sa môžete vždy spoliehať), a tým sa zbavujete bremena večného čakania, že niekto z rodiny sa nad vami „zlutuje“ a splní vaše želanie alebo náhlu potrebu. Dôvodov na konflikty a trpkosť vo vašej duši bude menej, priestor pre vzájomné spolužitie a za rovnakých podmienok bude väčší.

Osobná asistenciu je časovo efektívna len vtedy, ak sa zhoduje so spoločným časom rodiny. Úkony, ktoré predtým trvali celý deň, možno teraz - s pomocou osobného asistenta - zvládnuť za pár hodín. Vaše okolie sa nerozčuľuje nad „fúrou strateného“ času a vy neprežívate frustrácie z toho, že nevládžete robiť isté veci v rovnakom čase ako oni. Vďaka osobnej asistencii môžete na seba prevziať tie úkony, príp. povinnosti, ktoré doteraz za vás robil niekto iný, čím pomôžete odbremeniť rodinu a súčasne si pomôžete aj vy sami, získate väčšiu sebadôveru a v očiach rodiny sa čoskoro uvidíte ako jej rovnoprávny člen.

Pomocou osobnej asistencie budete môcť časom aj vy podať pomocnú ruku tým, ktorí to vo vašom okolí potrebujú alebo budú potrebovať. Možno práve svojim najbližším - starším rodičom, ktorí už tiež potrebujú pomoc a vy sa o nich takto dokážete postarať. Zaslúžia si to.



Boli sme vedení v duchu nedôvery voči ostatnému svetu. Prevažná väčšina z nás ešte rozmýšľa takto: „ak ti rodina nepomôže, tak kto potom?“, „od sveta (=od cudzích) nečakaj nič dobré“ alebo „tvoje potreby najlepšie poznám ja, tvoja mama, otec, sestra, brat, tvoj manžel, manželka...“, „tak načo sem má ešte chodiť nejaká cudzia osoba?“, „to si chceš pustiť do domu (bytu) cudzích?“ - a množstvo podobných „argumentov“, ktoré chcú byť „dôvodmi“ (alebo skôr nahradiť tie skutočné), prečo „NIE“, t.j. prečo sa o osobnú asistenciu radšej ani nezaujímať. To je príčina, prečo sa mnohí prijatiu takejto formy pomoci bránia a odmietajú ju. Vo väčšine prípadov je však za jej odmietnutím len zvyk, tá „železná košela“, z ktorej sa práve preto, že je taká „tvrdá“ (ako zo železa), ťažko „vyzlieka“. Najťažšie však práve tým, ktorí postihnutému doposiaľ pomáhali - rodičom, príbuzným atď. Iste, nie je ľahké nájsť v dnešnej dobe (plnej zloby všetkého druhu) spoľahlivého človeka, ktorého by ste mohli s čistým svedomím „pustiť do svojho súkromia“. Predstava o zločinnosti celého sveta vám však tento výber ešte viac sťažuje. Preto je dobré obrátiť sa na svoje občianske združenie, či hľadať iné možnosti, o ktorých viete, že sú spoľahlivé, kontakty na ľudí, ktorí s tým už majú nejakú skúsenosť a pod., a - aj po nájdenní osobného asistenta - začať s pomalými krôčikmi.

Najprv sa navzájom snažte spoznať a nič neunáhľujte, ak vám nevyhovuje jeden, hľadajte ďalšieho. Mali by ste si totiž „vyhovovať“ navzájom, nielen on vám, ale aj vy jemu. Nesnažte urobiť si z neho otroka, ale ani vy sa nenechajte „tlačiť“ k múru jeho prípadnou neochotou či inými odmietavými reakciami na vaše skutočné (nie práve vymyslené) potreby.

Je asistent náhodný hosť alebo sa má považovať za člena rodiny? Je potrebné, aby ste si poriadne premysleli zaobchádzanie s ním a naši spôsob, ako sa k nemu budete správať. Tieto otázky môžete prebrať s príbuznými, ale spôsob vášho správania voči osobnému asistentovi určujete len vy sami. Nezabúdajte, že je to pracovno-právny vzťah medzi ním a vami, v ktorom si takisto ako v každom vzťahu, musíte „sedieť“.

V záujme zachovania dobrých pracovno-právnych vzťahov platia pri vykonávaní osobnej asistencie pre asistenta tieto zásady:

- ⇒ povinnosť zachovávať diskretnosť a mlčanlivosť o veciach týkajúcich sa vášho súkromia (bývanie, rodinných vzťahov, majetkových pomerov atď.);
- ⇒ chápať svoju úlohu, ktorú na seba dobrovoľne prevzal, ako úlohu vášho osobného „nástroja“, resp. všestranného pomocníka na to, aby vám pomohol žiť taký život, aký si vy sami určíte.

Asistent však nemá za úlohu nahradzovať vám nedostatok priateľov alebo nevšímavosť rodiny. Jeho pomoc chápte ako príležitosť zmeniť svoj život k lepšiemu a šancu vstúpiť do spoločnosti ako jej právoplatný člen, ktorý je rovnocenný so všetkými ostatnými.

## 2. V práci

Možno ste mali ponuku na pracovnú príležitosť, ale nemohli ste ju prijať lebo bez pomoci inej osoby by ste ju nezvládli. Osobný asistent môže byť chýbajúcim ohnívom vo vašich možnostiach zamestnať sa. Ak nepotrebujete asistenta počas pracovnej doby, je možné že ho potrebujete na prípravu do zamestnania, cestovanie tam a späť alebo na činnosť po ukončení pracovného dňa. V práci môžete potrebovať osobného asistenta pri niektorých pracovných úkonoch, napr. pri telefonovaní, kopírovaní, podávaní potrebných kníh, tlačív, premiestnení sa na WC, jedení, podávaní si nápojov a podobne.

Možnosť pracovať má pre vás - ako postihnutého - veľký význam, najmä z psychologického a spoločenského hľadiska. Je zdrojom vašej spokojnosti a vyrovnanosti, poskytuje vám pocit istoty (nielen finančnej zábezpeky) a ničím nenahraditeľný pocit seberealizácie, t.j. vedomie potrebnosti a užitočnosti. A do istej miery aj vec pocitu rovnoprávnosti, keď viete, že aj vy máte možnosť pracovať.

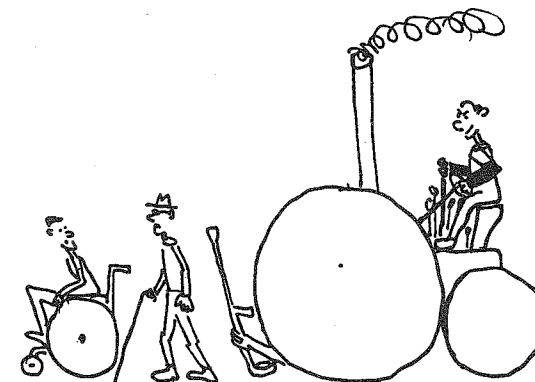
V Slovenskej republike začal od 1.3.1999 prebiehať proces tzv. európskej integrácie, a to v oblasti zamestnanosti, sociálnej politiky, ako aj voľného pohybu osôb. V Bruseli sa uskutočnilo bilaterálne „screeningové“ rokovanie medzi Európskou komisiou a SR na tému „Zamestnanosť a sociálna politika“. Pojem „acquis screening“ zahŕňa aj občanov so zdravotným postihnutím, predovšetkým vo veciach ich zamestnávania a vytvárania rovnakých príležitostí.

Osobná asistencia je pre postihnutých ľudí, ktorí majú chuť pracovať, základným kameňom na ceste k zamestnaniu.

## 3. Voľný čas

Vďaka osobnej asistencii budete môcť robiť veci, ktoré ste predtým robiť nemohli, venovať sa záľubám, ísť kam budete chcieť, pravdaže v rámci vašich finančných možností.

Ak ste predtým nemohli cestovať, pomôže vám osobný asistent, umožní vám návštevu kina, divadla, či iných kultúrnych akcií a podujatí podľa vášho záujmu. Môžete sa vybrať na dovolenku, vybaviť si sociálno-rehabilitačný pobyt atď.... Možnosti budú oveľa väčšie než ste si mysleli.





## 3. časť

## Ako hľadať osobného asistenta?

Osobného asistenta si hľadá a vyberá postihnutý človek sám! Práve preto, že osobná asistencia je OSOBNÁ, je dôležité, aby ste sa pri hľadaní asistenta neunáhliili. Je to tréning spolupráce, ktorá znamená záťaž pre vás aj pre asistenta. Predpokladom dobrej spolupráce v rámci asistencie je snaha byť poctivý - k sebe aj k svojmu asistentovi. Vo vašom vlastnom záujme by ste mali byť voči nemu otvorení a opísať mu svoje každodenné potreby, ciele a životné plány tak otvorene a poctivo, ako je to len možné.

Nevynechajte ani zmienku o zlej nálade ráno alebo o iných dobrých či zlých stránkach vašej povahy. Svoje želania a potreby na osobnú asistenciu musíte opísať tak podrobne a jasne, ako je to len možné. Treba začať s tým, v čom pociťujete najviac neistoty, s čím máte určité ťažkosti, alebo čoho sa bojíte. Ak asistenta oboznámite s tým, čo vás znervózňuje, zneisťuje, traumatizuje a pod., dohodnite sa s ním na tom, aby bol v takýchto prípadoch voči vám opatrný a ohľaduplný.

Asistentovi musíte podrobne opísať, čo treba urobiť aj ako sa to má robiť. Nenechajte za seba hovoriť iných, čo potrebujete, to viete najlepšie vy, nebojte sa nájsť pre to aj výstižné slová. Aby ste vedeli byť voči svojmu asistentovi poctiví a otvorení a jasne a zreteľne mu všetko, čo od neho očakávate, vedeli vysvetliť, je potrebné, aby ste sa sami dobre poznali (aby ste si nemysleli, že fungujete, inak než to zodpovedá skutočnosti) a aby ste o sebe nemaľovali iný (vysnivačný) obrázok.

Ak viete, že ste hanbliví, uzavretí, nesmelí, je lepšie keď to povieť osobnému asistentovi hneď na začiatku. Keď viete, že ste pedant, je dobré, aby to asistent vedel hneď na začiatku, vyhnete sa tak neistote a zbytočným nedorozumeniam, ktoré by sa mohli stať zdrojom refazových nedorozumení, hádok a stúpajúceho napätia a nedôvery medzi vami, čo by bolo určite neprijemné vám aj jemu. A v takomto ovzduší (plnom nevráživosti, nedôvery a napätia) by ste čoskoro stratili záujem o spoluprácu - vy aj on.

Musíte dokázať akceptovať, že do vašej domácnosti vstúpi cudzia osoba, ktorá prevezme tie úlohy, úkony či práce, ktoré doteraz vykonával niekto iný. Musíte dokázať poskytnúť osobnému asistentovi objektívne (nie subjektívne!) informácie o sebe aj o svojej domácnosti, tak, aby mal šancu robiť svoju prácu čo najlepšie.

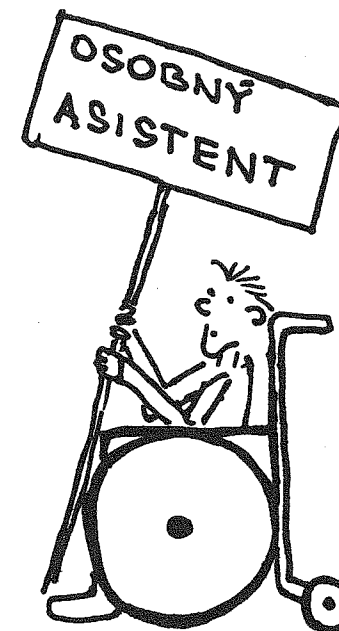
Tieto skutočnosti si vyžadujú, aby ste boli vecní a sebakritickí. Netreba mať obavy zo začatého emancipačného procesu. Mali by ste asistentovi otvorene predstaviť seba a svoju každodennú situáciu - v prípade, že potrebujete pomoc pri všetkých základných úkonoch, vrátane fyziologických potrieb (WC, osobná hygiena, obliekanie a pod.). Môžete mu povedať aj čo vás teší a čo desí.

Ale aj vy by ste sa mali pokúsiť spoznať asistenta dôkladne, nechať ho prejavíť sa čo najosobnejšie. Mali by ste myslieť na to, čo je najdôležitejšie v osobnej asistencii. Dôležité je povedať asistentovi všetko, čo je potrebné pre vás urobiť ale ešte dôležitejšie je vedieť presne opísať ako chcete, aby boli rozličné úkony robené.

Je veľa rôznych spôsobov ako hľadať osobných asistentov. Buď oslovíte dobrých známych v blízkom okolí alebo poprosíte priateľov, aby vám pomohli hľadať v okruhu ich známych, blízkych a pod., ktorí by chceli robiť osobných asistentov alebo nechajte vyvesiť oznamy vo vašom blízkom okolí alebo na také miesta, kde predpokladáte, že ich uvidí čo najviac ľudí (napr. na autobusovej zastávke, pri potravinovom obchode atď., určite nájdete dosť možností aj vo vašom okolí...).

Osvedčili sa však aj inzeráty, najlepšie v okresných či miestnych novinách. Veľmi dobré je uverejniť inzerát aj v novinách vašej mestskej časti alebo obce, v ktorej bývate (napr. Večerník, Petržalské noviny, košické noviny, banskobystrické noviny a pod.).

Ide o to, aby ste si asistentov našli v čo najväčšej blízkosti vášho bydliska, aby asistenti za vami nemuseli dochádzať z veľkej diaľky, ktorá by ich od vykonávania asistencie mohla oprávnenne odradiť.



**Vzory inzerátov - typy na to, ako zaujať obsahom:**

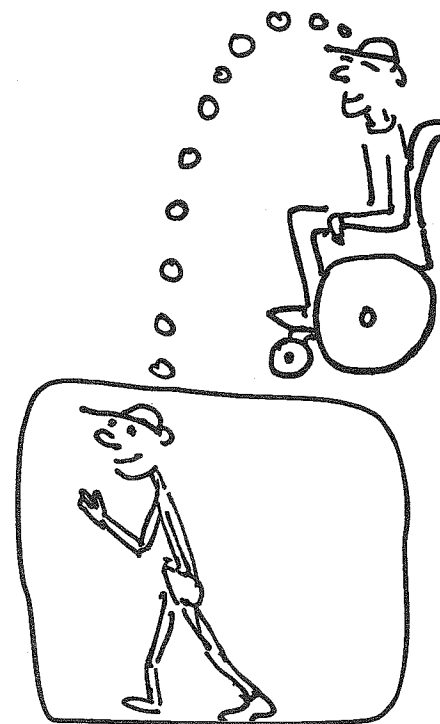
1. *Chcete robiť zaujímavú činnosť a stať sa mojím osobným asistentom? Som 22-ročný muž a volám sa Peter. Som na vozíku a potrebujem vašu pomoc doma i vo voľnom čase, približne v takomto časovom rozpätí: pondelok - piatok medzi 6.00 - 7.30 hod., a medzi 16.00 - 22.00 hod. Do úvahy prichádzajú len seriózne ohlasy. T.č. 478963.*
2. *Hľadá sa osobný asistent pre mladú, aktívnu ženu na vozíku. Chcete skúsiť niečo nové a zároveň byť aj finančne odmenený? Volajte Zuzane, večer po 18.00 hod. na tel.č. 234567.*
3. *51-ročná žena, hľadá osobné asistentky vo veku 30 až 50 rokov, so záujmom o kultúru, divadlo, kino. Moje požiadavky sú: vodičský preukaz a pevný chrbát - pôjde o dvíhanie a prekladanie. Treba mi asistovať pri osobnej hygiene, na prechádzkach a pri bežnom upratovaní v domácnosti. Hodiny dohodneme osobne. Odmena bude stanovená podľa počtu odpracovaných hodín. Teším sa, že mi zavoláte na číslo telefónu: 987456.*
4. *Osobného asistenta hľadá príjemný, telesne postihnutý muž z Karlovej Vsi. Potrebujem asistenciu pri vstávaní, upratovaní, nákupoch, aby som mohol robiť svoju prácu a iné záväzky. Asistenciu potrebujem denne v čase od 7.00 hod. do 14.00 hod. Volajte: 7258798.*
5. *Som 20-ročné dievča a bývam v Poprade. Som zrakovo postihnutá. Hľadám osobu, ktorá mi pomôže s dochádzkou do práce a bude mi asistovať v práci. Po práci ma treba odvieť domov. Ak máte záujem o osobnú asistenciu a chcete vedieť viac zavolajte mi na t.č.: 369852.*
6. *Som muž, postihnutý po úraze, pohybujem sa na vozíku. Bývam spolu s manželkou a dvomi psami v Bratislave. Hľadám osobu na 5 hodín denne od 1. januára na osobnú asistenciu (pomoc v domácnosti). Manželka pracuje a počas jej neprítomnosti potrebujem pomoc pri hygiene, cestovaní, vybavovaní záležitostí. Záujemcovia o osobnú asistenciu by mali byť zdraví, bystrí a flexibilní mladí ľudia, majitelia vodičského preukazu. Ak máte odvalu a záujem, teším sa, že mi zavoláte. Moje t.č. je 1478963.*

**Ako formulovať inzerát**

Pokúste sa vžiť do kože čitateľa: čo ho zaujme ako prvé? A čo by ste chceli vy, čo by ho malo zaujať, čím chcete upútať jeho pozornosť, čo si želáte a čo ponú-

kate vy, a v neposlednom rade - čo o sebe môžete „zverejniť“ a zároveň tým neodhalujete svoju identitu...? Toto si najskôr dajte „na papier“ a postupne redukujte, vyhadzujte nepodstatné, nech vynikne len to podstatné, snažte sa používať čo najmenej slov. To všetko zhrňte do jedného súvislého, nie príliš dlhého textu a jeho obsah skúste obsiahnuť niekoľkými slovami do titulku. Z inzerátu musí byť jasné, o čo vám ide, musí byť napísaný jasne a zreteľne. Niekoľkokrát si ho prečítajte tak, akoby ste boli vy ten cudzí. Dbajte najmä na jednoznačnosť obsahu, aby napr. nevyznel dvojmyselne. Koho by ste si predstavili vy sami za takýmto obsahom inzerátu: „40-ročná osamelá žena so sklerózou multiplex potrebuje pomoc so všetkým.“ Ak nechcete, aby si niekto nemyslel, že hľadáte sekretárku, alebo aby vo vás niekto nevidel vedúceho domova sociálnych služieb a pod., takýmto a podobným kurióznym situáciám sa môžete vyhnúť, ak dokázate výstižne pomenovať to, čo hľadáte a zároveň aj niečím motivovať (odmena), čo už samozrejme nie je podmienka. Ale v každom prípade by mal text vášho inzerátu vyznieť slušne, a pokiaľ možno celkom vecne. Tak sa vyhnete kope zbytočných telefonátov od ľudí, ktorých nehľadáte a - v skutočnosti - ani oni nehľadajú vás.

Nesnažte sa od začiatku - svojím opisom - vzbudzovať dojem chudáčika, ktorý sám nevie ani oči otvoriť. Snažte sa pôsobiť sebavedome, to nie je drzé, ani neslušné. Buďte taký, aký ste, nie akého z vás urobilo vaše okolie. Ak chcete vziať svoj život do vlastných rúk, nemôžete hovoriť o tom, že vám všetko „padá z rúk“, tým len opäť dávate šancu druhým na to, aby vás ovládali. Predstavte sa ako obyčajný človek. Z vašich slov nesmie byť citeľná ľútosť ani sebaopodceňovanie (a to ani v prípade, ak ste túto bariéru sami v sebe ešte nedokázali prelomiť!), rovnako ani zaujatosť postihnutím, nesmiete pôsobiť ako osamelý kôl v plote, akoby ste o nič nemali záujem, akoby vám nezáležalo na tom, či máte prácu alebo nie, či žijete spoločensky alebo vám stačí „dodýchať“ aj bez spoločenských kontaktov.



Je tu veľké riziko, že sa vám ohlásia ľudia, ktorí vás najskôr začnú ľutovať ale neskôr by vám veľmi rýchlo „prerástli cez hlavu“. Ak sa tomu chcete vyhnúť, píšete jasne a vecne. Po vydaní inzerátu budete mať akiste nejaké ohlasy.

Prvý telefonát je veľmi dôležitý. Je to prvé „triedenie“. Čo možno najpodrobnejšie uvedte obsah práce (ktorú by pre vás váš prípadný asistent mal vykonávať), čas a výšku jeho odmeny, porozprávajte sa s ním, povedzte mu niečo o sebe (niečo podstatné, čo je pre vás - a možno bude aj pre neho - určujúce), a rovnakým spôsobom postupujte aj vy. Pýtajte sa na všetko, čo vám sám o sebe nepovie a vy to považujete za dôležité (okrem platu, to je príliš delikátne do telefónu - stačí, keď mu poviete, koľko bude dostávať na hodinu, ak sa o to bude zaujímať). Ak budete mať už z tohto telefonátu pocit, že by ste si mohli rozumieť, ak na vás zapôsobil ako človek, ktorý má cit a pochopenie pre vaše problémy a tušíte v ňom chápevého a vnímavého pomocníka, dohodnite si s ním osobné stretnutie. Ale, nechcete sa stretnúť hneď ani v ten istý deň! Bolo by dobré, keby ste od telefonátu nechali uplynúť aspoň 1-2 dni. Potenciálni asistenti tak majú čas o veci pouvažovať.

Ak sú to osoby spoľahlivé a seriózne, prídu aj tak, ak ich záujem a zmysel pre pomoc nebol predstieraný. Takýto odklad - ak sa so stretnutím, neunáhlite - má veľký význam aj pre vás: dáte tým najavo, že asistentov až tak zúfalo nepotrebuje, v opačnom prípade by ho vaše naliehanie na okamžité stretnutie mohlo odradiť.

Pre vás je dôležité, či asistenti bývajú blízko vás, pretože pre nikoho nie je lákavá predstava hodinovej cesty k vám kvôli 2-3 hodinám asistencie.

Je dôležité vedieť, či asistenti majú hlavné zamestnanie alebo študujú, aké majú vzdelanie a koľko času vám na asistenciu môžu venovať. Mali by ste sa, samozrejme, spýtať, prečo chcú asistenciu robiť práve pre vás. Dôležité je získať správny dojem o osobnosti toho druhého, je dobré vedieť, aké majú záujmy. Čím viac hodín bude pre vás nejaká osoba pracovať, tým dôležitejšie je mať aspoň približne rovnaké záujmy, o ktorých sa môžete spolu rozprávať.

Nemali by ste si hľadať osobných asistentov medzi zdravotnými sestrami, opatrovatelkami, či ošetrovatelkami. Hrozí tu totiž - čo sa aj často stáva - že vás budú presviedčať, že vedľa lepšie ako vy, čo potrebujete. Z toho by mohol medzi vami vzniknúť konflikt a dlho by trvalo, kým by si príslušná osoba uvedomila (ak vôbec!), že vy NIE STE PACIENT, ktorého je možné „prevalcovať“ a „odstaviť“.

### Ideálny asistent neexistuje!

Všetky vaše potreby nemôže uspokojiť jedna osoba. Preto je dôležité, aby ste mali prístup k viacerým osobám, ktoré by vám mohli robiť osobnú asistenciu. Vašou úlohou je získať si takých ľudí, ktorí sú dobrí v niečom z toho, čo potrebujete. Najvýhodnejšie je zostaviť si „team“ osobných asistentov.

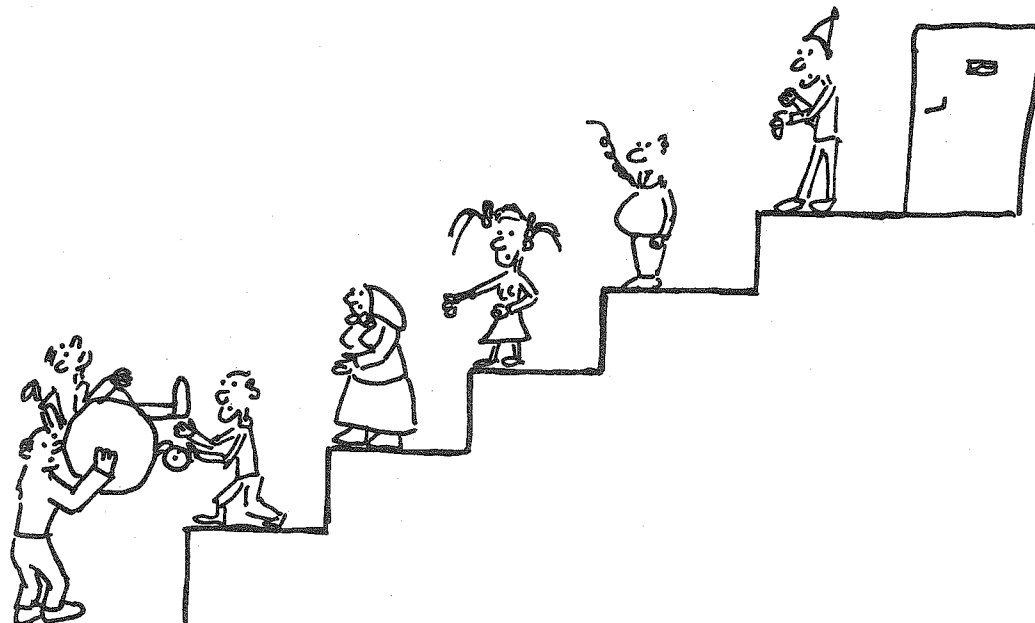
Jeden vie dobre variť, či upratovať, druhého je lepšie mať so sebou pri

vychádzkach, pri cestovaní. Je dobré rozdeliť asistentom tie úlohy, v ktorých sú dobrí a ktoré aj oni robia radi.

Musíte teda dobre poznať svoje potreby aj svojich asistentov a pokúsiť sa oboje zosúladiť tak, aby ste boli spokojní aj vy aj vaši asistenti. Malo by vám byť jasné, na aké úkony a na ako dlho (počet hodín - odhadom) potrebujete nového asistenta a aké vlastnosti asistenta sú dôležité práve pre tieto úlohy. Mali by ste vedieť, v čom sú dobrí vaši ostatní asistenti a ako by ich osoba, ktorú hľadáte, mohla doplniť.

### Záver

Možnosti, ktoré nám osobná asistencija poskytuje v rodine, práci a vo voľnom čase, vytvárajú predpoklad pre bohatší a rôznorodejší život. Poskytuje nám šancu na väčšiu samostatnosť a sebaurčenie. Naša nezávislosť sa nezmenšuje, ale naopak - rastie. Žijete obklopení osobnými asistentmi, ale neobmedzuje vás to, necítite sa ako „pod dohľadom“, práve naopak - máte jedinečnú možnosť sami riadiť svoj život. A len od vás záleží, ako bude spolupráca medzi vami a asistentom prebiehať. Ak to zvládnete, urobili ste prvý veľký krok k uskutočneniu svojich predstáv o samostatnom živote - v duchu hnutia „Independent Living“.



## 4. časť

## Čo hovorí Zákon o sociálnej pomoci o osobnej asistencii?

V zákone o sociálnej pomoci v § 58 je osobná asistencia definovaná takto:

1. Občanovi s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorý je podľa posudku vydaného podľa § 57 odkázaný na osobnú asistenciu, možno poskytovať peňažný príspevok na osobnú asistenciu. Peňažný príspevok na osobnú asistenciu možno poskytovať najskôr od šiesteho roku veku dieťaťa. Peňažný príspevok na osobnú asistenciu nemožno poskytovať, ak osobnú asistenciu dieťaťu od šiesteho roku veku do dosiahnutia jeho plnoletosti vykonáva rodič alebo občan, ktorý prevzal dieťa do starostlivosti nahrádzajúcej starostlivosť rodičov na základe rozhodnutia príslušného orgánu alebo ak osobnú asistenciu občanovi s ťažkým zdravotným postihnutím vykonáva fyzická osoba, ktorú súd ustanovil za opatrovníka tohto občana.
2. Osobná asistencia občanovi s ťažkým zdravotným postihnutím je zameraná na zmiernenie znevýhodnenia a na prekonanie znevýhodnenia v prístupe k veciam osobnej potreby a k stavbám občianskeho vybavenia, na umožnenie styku so spoločenským prostredím, na sprístupnenie informácií a na zabezpečenie nevyhnutných životných úkonov alebo nevyhnutných prác v domácnosti uvedené v prílohe č. 1 (zákona o SP), alebo činností uvedených v prílohe č.5 (zákona o SP), ktoré tomuto občanovi poskytuje osobný asistent, prípadne osobní asistenti.
3. Občan, ktorý vykonáva osobnú asistenciu (ďalej len „osobný asistent“) musí mať aspoň 18 rokov veku a spôsobilosť na právne úkony.

V ďalších odsekoch 4 - 14 tohto paragrafu sú rozpísané podmienky na uplatnenie si príspevku na osobnú asistenciu.

Osobná asistencia je teda zameraná na široký okruh potrieb občana s ťažkým zdravotným postihnutím. Je to iná forma pomoci ako opatrovateľská služba. Podľa nášho názoru - a skúseností - je táto forma pomoci oveľa progresívnejšia. Záleží však od nás, aké máme nároky a požiadavky. Osobná asistencia sa totiž nezameriava len na uspokojenie potrieb nášho tela, ale aj našej duše, a preto dáva šancu zaradiť sa do spoločnosti.

## Rozdiel medzi opatrovateľskou službou a osobnou asistenciou?

OSOBNÝCH ASISTENTOV SI OBČAN S POSTIHNUTÍM HLADÁ  
A VYBERÁ SÁM.

To je podstatný rozdiel medzi osobnou asistenciou a opatrovateľskou službou, pri ktorej bol opatrovateľ(ka) pridelený príslušným úradom.

Človek s postihnutím je znevýhodnený vo viacerých smeroch, ktoré výrazne ovplyvňujú jeho šance na rovnocenné uplatnenie sa v spoločnosti. Napr. človek odkázaný na vozík, okrem toho, že potrebuje asistenciu pri obliekaní, hygiene a pri prácach v domácnosti, je odkázaný na pomoc aj pri:

- ⇒ vybavovaní si osobných záležitostí na úradoch alebo v zdravotníckych zariadeniach - vieme, ako sú inštitúcie v našom štáte bariérové, vrátane nemocníc, ktoré majú schody už pred vchodom a nie sú v nich nijaké bezbariérové sociálne zariadenia;
- ⇒ pri umožnení styku so spoločenským prostredím - tým sa myslí vytvorenie možnosti prístupu na všetky kultúrne podujatia, možnosti nákupov vo všetkých obchodoch, vrátane možnosti osobných návštev príbuzných, priateľov atď.

Tieto potreby mu doterajšia opatrovateľská služba nebola schopná uspokojiť, preto bol aj naďalej odkázaný na pomoc svojej rodiny a priateľov alebo, ak nikoho nemal, na ústavnú starostlivosť, alebo si tieto potreby jednoducho uspokojil nemohol. Poznáme ľudí, ktorí niekoľko rokov nevyšli zo svojho bytu, pretože im nemal kto pomôcť prekonať bariéry (zväčša schody).

Sú rôzne druhy postihnutí a každé inak ovplyvní život človeka. Iné potreby má telesne postihnutý, iné sluchovo postihnutý a iné človek so zrakovým postihnutím. Nevidiaci človek sa síce sám oblečie, ale neprečíta si dôležité informácie, nemôže sa sám - bez vodiaceho psa, príp. sprievodnej osoby - pohybovať v meste, resp. mimo svojho domu alebo bytu. Človek so sluchovým postihnutím sa aj sám oblečie, aj si prečíta noviny, ale má problémy s komunikáciou, pretože posunkovú reč neovláda každý. Toto sú objektívne dôvody **IZOLÁCIE** ľudí s postihnutím, ktorí tak - bez vlastnej viny - žijú oddelene od spoločnosti nepostihnutých ľudí.

**Zákon vymenúva základné druhy pomoci,  
ktoré je možné osobnou asistenciou uspokojiť.**

V prílohe Zákona o sociálnej pomoci uvedené nasledujúce činnosti za účelom určenia potreby osobnej asistencie:

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| a) vstávanie                      | 3. telefonovanie  |
| b) líhanie                        | 4. tlmočenie v posunkovej reči pre nepočujúce osoby   |
| c) osobná hygiena                 | 5. predčítanie pre nevidiacich  |
| 1. umývanie                       | p) preprava   |
| 2. kúpanie                        | r) premiestňovanie  |
| 3. česanie                        | s) štúdium  |
| 4. holenie                        | t) pracovná činnosť   |
| 5. úprava nechťov                 | u) športová činnosť   |
| 6. mejkap                         | v) spoločenská činnosť  |
| d) vyprázdňovanie čriev a mechúra | w) duchovná činnosť   |
| e) obliekanie                     | z) kultúrna činnosť   |
| f) vyzliekanie                    | aa) vybavovanie úradných záležitostí  |
| g) príprava jedla                 | ab) dohľad  |
| h) podávanie jedla                | ac) pomoc pri akútnom ochorení  |
| i) upratovanie                    | ad) pomoc počas dovolenky   |
| j) žehlenie                       | ae) sprievod dieťaťa do školy alebo zo školy alebo do predškolského zariadenia a z predškolského zariadenia, ak je rodič občanom s ťažkým zdravotným postihnutím. |
| k) pranie                         |   |
| l) nakupovanie                    |   |
| m) kúrenie                        |   |
| n) podávanie liekov               |   |
| o) dorozumievanie                 |   |
| 1. písanie                        |   |
| 2. čítanie                        |   |

S definíciou OSOBNÉJ ASISTENCIE, ktorú uvádza Zákon o sociálnej pomoci, sme sa už oboznámili. Obsahuje výraz „znevýhodnenie“. Skúsme sa nad týmto pojmom zamyslieť, ako by sme ho vysvetlili laicky, t.j. „rečou ľudu“?

Čo znamená „byť znevýhodnený“?

Iste každý z vás, ktorí žijete so svojim postihnutím, ste si uvedomili, že v dôsledku svojho postihnutia ste obmedzovaní v mnohých veciach. Najmä tí, ktorí ste odkázaní na pomoc iných takmer vo všetkých vyššie vymenovaných činnostiach, z toho predovšetkým v tých základných (hygiena, premiestňovanie sa na WC aj po miestnostiach doma aj vonku atď.).

Veľa činností môžete robiť len za pomoci - za asistencie - niekoho iného. Avšak len vtedy, ak ten, kto je ochotný pomôcť vám, má čas. Takže svoje potreby pri-

spôsobujete voľnému času ochotných pomocníkov, resp. vašich asistentov.

**Je to znevýhodnenie!**

Z tohto dôvodu sme - na rozdiel od ostatných občanov, ktorí si bežné činnosti okolo seba (pri ktorých my potrebujeme pomoc inej osoby) dokážu uspokojiť sami - znevýhodnení.

Nepostihnutý človek si môže slobodne zvoliť program na každý deň. Iste, má svoje povinnosti, pracuje, študuje, ale voľný čas si každý prežije podľa svojich predstáv.

Ocitol sa už niekto z vás v takej situácii, že potreboval ísť na záchod či obliecť sa, ale na blízku nebol nikto, kto by mu pomohol a preto musel čakať? Myslite si, že telesne zdravý človek pozná takúto situáciu? Asi ťažko.

Vo väčšine prípadov je to tak, že starostlivosť o človeka s ťažkým telesným postihnutím zabezpečujú jeho blízki. Potreby, ktoré sú už nad rámec nevyhnutných - t.j. základných potrieb - sú zabezpečené len v prípade voľného času rodinných príslušníkov alebo iných ľudí z jeho okolia. Prečo to títo dobrí ľudia robia? Prečo sú v mnohých prípadoch ochotní obetovať svoju prácu, kariéru, osobný život, pohodlie, voľný čas atď., na to, aby sa postarali o postihnutého člena rodiny? Majú nás radi, preto sa pre nás obetujú. Ale, keby to robili akokoľvek dobre, ohľaduplne, starostlivo atď., ani ich najväčšia добрota, ochota zriecť sa vlastného času a pohodlia v prospech niekoho druhého, postihnutému nenahradí pocit samostatnosti, po ktorom túži celý svoj život. Pretože to je prirodzené pre každého človeka.

Preto často dochádza k nedorozumeniam, pri ktorých sa táto jeho prirodzená snaha a túžba po samostatnosti zo strany jeho pomocníkov chápe buď ako nevdak, alebo rovno ako snaha o „útek“. S tými, ktorých milujeme a vieme, že v podstate aj oni nás milujú - je to niekedy „ťažké“. Viete, že máme nemôžete povedať, že vás teraz rozčúlila, že sa musíte ísť kúpať práve vtedy, keď pozeráte nejaký dobrý film, pretože ona má na vás čas len teraz.

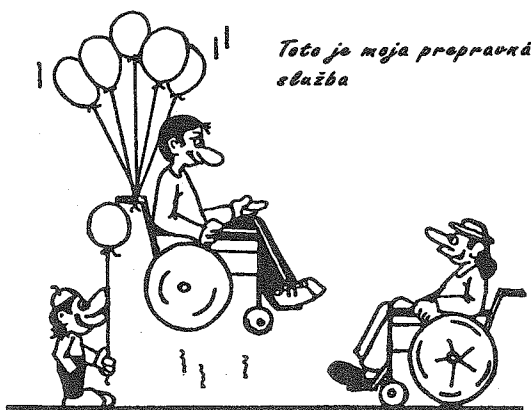
Viete, že nemôžete kritizovať blízkych za to, že vám - napriek vašim protestom - obliekajú hrubý sveter, ktorý neznášate. Viete, že vám chcú v podstate dobre! Voči blízkej osobe, ktorá vás opatruje nemôžete byť ani náznakom (pohľadom, slovom) taký kritický, aký by ste za iných okolností určite boli, pretože si uvedomujete, že o chvíľu ju budete znova potrebovať.

Čiže si uvedomujete svoju závislosť od nej. A to vám „zväzuje“ jazyk, znehybňuje vaše myslenie, ktoré sa ďalej vyvíja už len jedným smerom - k tichému súhlasu, hoci nesúhlasíte, k mlčaniu, hoci by ste najradšej kričali. Miesto toho, aby ste v duchu hľadali vhodnú formu sebaobrany, resp. presadenia svojich túžob, vy sa zachováte ako v patovej situácii (šachová situácia, keď už nemôžete nič urobiť, lebo váš protivník vám dal práve „mat“). Miesto riskovania, spätku-

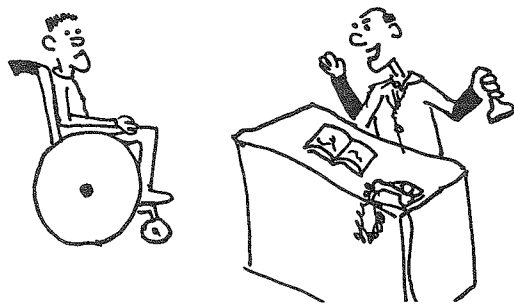
jete: „len nič nepovedať“, „neprotestovať“, „nemračiť sa“, „nehádať sa“, „nedávať dôvod, aby sa na mňa nahneval(a)“ atď., „lebo veď ja som ten, ktorý to lepšie než ona nedokáže“, „ja som jej na obtiaž, nie ona mne“ a pod. Už rozmýšľate nie za seba, ale za toho druhého a to, čo sa vám aj tak nepáči, hájite pred sebou jeho vlastnými slovami: „veď všetko robí kvôli mne“, „má ma rada“, „čo ešte chcem, lepšie to už nemôže byť“, „je to môj osud“ a podobné nezmysly. Tým však aj vy sami prispievate k tomu, že váš „osud“ sa „nikdy nezmení“, presne tak, ako vás o tom presvedčajú - pretože sami sú o tom hlboko presvedčení - všetci okolo vás.

Zamyslite sa nad vetou, ktorú vyslovil Adolf Ratzka - muž s ťažkým telesným postihnutím - na elektrickom vozíku, ktorý myšlienku osobnej asistencie u nás pomohol presadiť: „Nechcem len čakať a dúfať, že ma niekto bude mať natoľko rád, že ma príde dať na záchod.“

Ľudia s ťažkým postihnutím sa veľakrát ocitnú v takej situácii, kedy si budú znova a znova uvedomovať svoju závislosť od iných. Pretože, pokiaľ je ich druh postihnutia zdravotne definovaný ako „trvalý stav“, vždy budú potrebovať v niečom pomoc, teda budú závislí od iného človeka. A budú na neho čakať. Príde? Nepríde? Tento pocit je veľmi blízky pocitu strachu. Žiť neustále s obavami, vo večnom strachu, že sa nestane niečo, čo sa „musí stať“, pretože od toho závisí vaše zdravie - a možno aj váš život - nie je jednoduché. Takéto minúty sa menia na hodiny, sekundy na večnosť, ktorá vo vás ubíja aj posledné zvyšky sebavedomia, ktoré vám ešte zostali.



NEPOTREBUJETE  
TLMOČNÍKA ?



Sú však medzi nami aj takí ľudia s ťažkým telesným postihnutím, ktorí žijú sami alebo im ich rodina nie je schopná (alebo ochotná) poskytnúť takú každodennú pomoc, akú by potrebovali. Už viackrát sa stalo, že z takýchto dôvodov (že im nemal, kto pomáhať), boli nútení zveriť sa do ústavnej starostlivosti. Je však rozdiel, prežiť život v rodinnom prostredí a „dožiť“ ho v zariadení sociálnych služieb ... To sa týka najmä mladých ľudí s postihnutím, ktorí žijú v ústavoch.

Rozmýšľa niekto z vás takto?

- ☞ Keby som mohol, išiel by som dnes do kina, dávajú... tak rád by som to videl...
- ☞ Som veľmi smädná, ale musím počkať, až sa vráti mama z obchodu...
- ☞ Ak do piatich minút niekto nepríde, asi sa pocikám...
- ☞ Musím zakričať na otca, aby mi pomohol otočiť sa na posteli, už mi stírpla celá ľavá polovica tela...
- ☞ Tak rada by som chodila nakupovať sama...!

Ak rozmýšľate podobne, ste ukázkový prípad toho, že ešte ste nad sebou nemávi rukou, ešte máte svoje nesplnené želania, sny a túžby, ktorých splnenia by ste sa radi dočkali a osobná asistencia vám môže podstatne skvalitniť život. A tým aj vašej rodine (ale o tom musíte byť presvedčení v prvom rade vy!). Odbremení vás - od príťažave večného čakania, strachu, obáv z najbližšej budúcnosti, od pocitu závislosti, sebazničujúcich a ubíjajúcich pocitov atď. - aj vašu rodinu, resp. tých, ktorí sa doposiaľ o vás starali (priateľov, známych atď.). Vy získate pocit nezávislosti, možnosť slobodne rozhodovať o svojich potrebách, a oni čas, ktorý doteraz venovali vám. Pomôže to obom stranám, a hoci teraz by si to ani jedna nebola ochotná priznať, časom by ste videli, ako by sa vám „lepšie dýchalo“; vy by ste sa konečne dokázali „vyrovnať“ - pozeráť sa priamo do očí aj tých, pred ktorými ste ešte nedávno „klopili uši“... A oni by - za ten čas, ktorý predtým celý venovali vám - možno načerpali viac síl, fyzických či psychických, alebo by si stihli urobiť v domácnosti to, pre čo ste predtým museli čakať atď. Každopádne by ste sa už stretli (vy s nimi aj oni s vami) bohatší o pár stretnutí, nových dojmov atď.

Pomoc vo forme osobnej asistencie určite využijú tí ľudia s postihnutím, ktorí sú ochotní prevziať na seba aj ZODPOVEDNOSŤ za svoj výber a každé rozhodnutie, napr. za:

- ☞ hľadanie osobných asistentov
- ☞ výber osobných asistentov
- ☞ ich zaučenie
- ☞ vyplňovanie výkazov o odpracovaných hodinách osobnej asistencie a pod.

Osobná asistencia je forma pomoci, ktorá dáva veľa, vyžaduje však veľmi zodpovedný prístup samotného užívateľa, a to tak voči svojim osobným asistentom, ako aj k ich práci.

Keďže osobná asistencia nebola uznaná ako zamestnanie, s čím nemôžeme súhlasiť, vykonáva sa na základe zmluvy medzi dvoma občanmi: užívateľom osobnej asistencie a osobným asistentom. Zmluva sa vyhotovuje v troch exemplároch a jeden treba odovzdať pracovníkom posudkového tímu na príslušnom okresnom úrade.

Užívateľ osobnej asistencie je povinný každý mesiac odovzdávať výkaz o odpracovaných hodinách každého zo svojich osobných asistentov. Podľa tohto výkazu mu pracovníci posudkového tímu vypočítajú výšku odmeny pre osobných asistentov. Výkaz je potrebné odovzdať do 5. dňa nasledujúceho mesiaca.

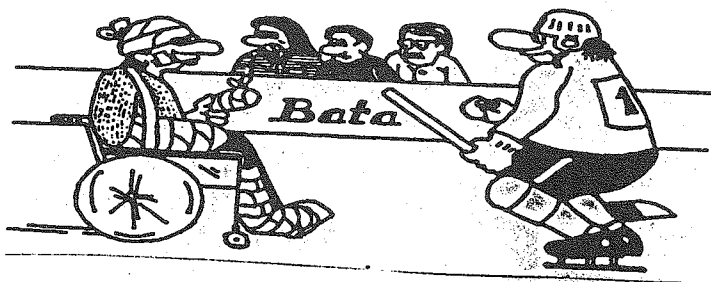
Príjem z osobnej asistencie je osobný asistent povinný si zdaňiť podľa Zákona č. 286/92 Zb. o dani z príjmov v znení neskorších predpisov § 7 ods. 2 písm. b/ - príjmy z činností, ktoré nie sú živnosťou ani podnikaním podľa osobitných predpisov.

Daňové priznanie sa podáva vždy do 31.3. za predchádzajúci kalendárny rok.

#### Záver:

V čase zadania príručky o osobnej asistencii do tlače sa už pripravuje novela zákona o sociálnej pomoci, kde sa určite dočkáme zmeny aj súvislosti s poskytovaním osobnej asistencie. Záleží od nás všetkých či dokážeme presadiť v zákone taký model osobnej asistencie, ktorý nám umožní žiť nezávisle a slobodne.

Centrum samostatného života je pripravené zaučať záujemcov o osobnú asistenciu a to v tom prípade, ak sa legislatíva upraví tak, že sa činnosť občianskych združení vo financovaní zrovnoprávni so štátnymi sociálnymi subjektmi.



*Nie priateľu, to nemám od kobeja, len som narazil na sociálne marketingy*

## 5. časť

### VZOR ZMLUVY

Zmluva o výkone osobnej asistencie uzatvorená medzi:

1 užívateľom osobnej asistencie - (meno, priezvisko, bydlisko, rodné číslo - prípadne zastúpený - meno, priezvisko, rodné číslo)

a

2 osobným asistentom - meno, priezvisko, bydlisko, rodné číslo

#### I.

##### Predmet zmluvy

Vykonávanie nasledovných činností osobnej asistencie: *vymenujú sa činnosti, ktoré bude osobný asistent vykonávať (môžu byť aj nad rámec prílohy č. 5. zákona č. 195/1998 Z. z. v znení neskorších predpisov, ale je potrebné si uvedomiť, že na tieto činnosti sa neposkytuje peňažný príspevok)* v rozsahu ..... hodín - denne, týždenne, mesačne, sezónne (spôsob určenia presného termínu deň, hodinu nástupu na výkon práce si dohodne užívateľ osobnej asistencie s osobným asistentom)

#### II.

##### Miesto vykonávania osobnej asistencie

Podľa dohody užívateľa osobnej asistencie a osobného asistenta.

#### III.

##### Doba trvania zmluvy

Táto zmluva sa uzatvára na dobu určitú (dátum) alebo na dobu neurčitú.

Závazky zo zmluvy zanikajú:

- uplynutím doby na ktorú bola uzavretá
- odstúpením od zmluvy podľa čl. VII.
- dohodou zmluvných strán

## IV.

## Práva a povinnosti osobného asistenta.

Osobný asistent je povinný vykonávať činnosti osobnej asistencie podľa pokynov užívateľa osobnej asistencie. Je povinný zachovávať mlčanlivosť o skutočnostiach, ktoré sa dozvedel pri výkone osobnej asistencie.

Osobný asistent je povinný platiť z odmeny za výkon osobnej asistencie daň z príjmu (§ 7 ods. 2 písm. b/ zákona č. 286/92 Zb. o dani z príjmov v znení neskorších predpisov).

## V.

## Práva a povinnosti užívateľa osobnej asistencie.

Užívateľ osobnej asistencie je povinný oboznámiť osobného asistenta so spôsobom vykonávania činností osobnej asistencie, vrátane manipulácie s pomôckami a pomocnými zariadeniami.

Užívateľ je povinný vypracovávať mesačne výkaz o odpracovaných hodinách a predložiť ho osobnému asistentovi na podpis.

Užívateľ je povinný vyplácať osobnému asistentovi dohodnutú odmenu za odpracované hodiny.

## VI.

## Výška odmeny a spôsob jej vyplácania

Užívateľ osobnej asistencie sa zaväzuje vyplácať osobnému asistentovi odmenu vo výške ..... Sk za jednu odpracovanú hodinu osobnej asistencie, najneskôr do 21. dňa v mesiaci, ktorý nasleduje po mesiaci, v ktorom bola osobná asistencia vykonaná. Odmena za jednu odpracovanú hodinu osobnej asistencie nesmie byť nižšia ako je ustanovené v § 58 ods. 7 zákona o sociálnej pomoci. Užívateľ osobnej asistencie vypláca odmenu osobnému asistentovi v hotovosti ....., na osobný účet č. ...., priamou platbou, šekom.

## VII.

## Dôvody odstúpenia od zmluvy

Ak došlo k porušeniu záväzkov vyplývajúcich z tejto zmluvy, môžu zmluvné strany odstúpiť od zmluvy najskôr do jedného mesiaca odo dňa, kedy došlo k porušeniu.

Účastníci zmluvy môžu odstúpiť od tejto zmluvy najskôr do jedného mesiaca od jej vypovedania, a to aj bez udania dôvodu.

Účastníci zmluvy sú oprávnení odstúpiť od tejto zmluvy okamžite, ak niektorý z nich ohrozuje psychické alebo fyzické zdravie druhého účastníka alebo poš-

kodzuje jeho majetkové práva, alebo ak osobný asistent porušil záväzok mlčanlivosti uvedený v článku IV. tejto zmluvy.

## VIII.

## Záverečné ustanovenia

Zmluva bola vyhotovená v troch exemplároch, pričom každá zo zmluvných strán obdrží jeden exemplár a užívateľ osobnej asistencie odovzdá jeden exemplár na príslušný okresný úrad.

Právne vzťahy neupravené touto zmluvou sa riadia príslušnými ustanoveniami Občianskeho zákonníka.

Zmluvné strany tejto zmluvy sa oboznámili s jej obsahom a prehlasujú, že sa zhodujú s prejavom ich vôle, túto zmluvu schválili a vlastnoručne podpísali.

užívateľ osobnej asistencie

osobný asistent

Dňa ..... v .....

Vaše skúsenosti s realizáciou osobnej asistencie v praxi, s pracovníkmi sociálnych odborov, Vaše návrhy, námety a pripomienky očakávame na adrese:

Centrum samostatného života OMD v SR,

Banšelova 4,

821 04 Bratislava

tel/fax: 07 43411686



*Poznámky:*

*Poznámky:*

**OSOBNÁ ASISTENCIA**

---

*Poznámky:*