



„Aktywni niepełnosprawni – narzędzia wsparcia samodzielności osób niepełnosprawnych”

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.





„Aktywni niepełnosprawni – narzędzia wsparcia samodzielności osób niepełnosprawnych”

**1. Zastanów się, jak wygląda Twój dzień i tydzień i zapisz w tabeli poniżej:**

- a. w jakich sytuacjach, przy jakich codziennych czynnościach potrzebujesz wsparcia innej osoby,
- b. jak często potrzebujesz tego wsparcia (np. dwa razy dziennie, przez całą noc, w weekendy, codzienne w godzinach rannych, dwa razy w tygodniu),
- c. czy potrzebne jest Ci wsparcie w trakcie wyjazdów z noclegiem poza miejsce zamieszkania, wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne.

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



„Aktywni niepełnosprawni – narzędzia wsparcia samodzielności osób niepełnosprawnych”

niedziela		
-----------	--	--

**2. Zastanów się i zaznacz, jakie predyspozycje fizyczne powinien mieć Twój przyszły asystent osobisty:**

a. asystent osobisty, który będzie mnie wspierać musi używać siły fizycznej: TAK NIE

b. 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 kąpeli: 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?

.....  
.....

c. 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

„Aktywni niepełnosprawni – narzędzia wsparcia samodzielności osób niepełnosprawnych”

- trudności w korzystaniu z komunikacji publicznej: TAK NIE

### 3. Zaznacz, czy asystent osobisty będzie wykonywał czynności

higieniczne:

- a. toaleta TAK NIE
- b. kąpiel TAK NIE
- c. wymiana pampersów, wkładek, podpasek, podkładow TAK NIE
- d. zmiana zabrudzonych ubrań, pościeli TAK NIE
- e. inne, jakie?

.....  
.....

### 4. 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:

- a. wiek asystenta ma dla mnie znaczenie: TAK NIE
- b. potrzebuję, żeby moim asystentem osobistym była kobieta: TAK NIE

Ma to dla mnie znaczenie w sytuacjach takich jak:

.....

- c. potrzebuję, żeby moim asystentem był mężczyzna: TAK NIE

Ma to dla mnie znaczenie w sytuacjach takich jak:

.....

### 5. Pomyśl i zaznacz, jakie cechy i zdolności powinien mieć Twój asystent osobisty:

- a. umiejętności techniczne (np. wymiana żarówki, pompowanie powietrza do koła, wbicie gwoźdź): TAK NIE
- b. znajomość technologii (np. obsługa komputera lub smartfona): TAK NIE
- c. umiejętność przyrządzania posiłków: TAK NIE
- d. umiejętność pływania: TAK NIE



„Aktywni niepełnosprawni – narzędzia wsparcia samodzielności osób niepełnosprawnych”

- e. prawo jazdy i prowadzenie samochodu: TAK NIE
- f. cechy: wesoły, spokojny, dynamiczny, komunikatywny,
- g. inne cechy charakteru dla mnie istotne:

.....

**6. Inne wymagania:**

- a. nie powinien mieć nałogów: TAK NIE
- b. może być alergikiem: TAK NIE
- c. powinien umieć mnie wesprzeć w opiece nad małym dzieckiem lub inną osobą z rodziny (jaką?): TAK NIE
- d. powinien mi pomóc w opiece nad psem lub innym zwierzęciem:  
TAK NIE
- e. będzie mi towarzyszył w czasie kultu religijnego: TAK NIE
- f. inne, jakie?

.....

**7. 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.

.....  
.....

**8. 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.**





„Aktywni niepełnosprawni – narzędzia wsparcia samodzielności osób niepełnosprawnych”

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.

