**Doporučení, co si s sebou vzít při nástupu do**

**Chráněného bydlení**

**v Sociálních službách Šebetov, p.o.**

**OSOBNÍ DOKLADY A DOKUMENTY**

V den nástupu si prosím přineste následující doklady:

1. **Občanský průkaz (pokud máte)**
2. **Průkaz pojištěnce zdravotní pojišťovny**
3. **Doklad o výši přiznaného příspěvku na péči** (pokud Vám byl přiznán).

Kromě těchto dokladů si vezměte i další, které vlastníte a pokládáte za důležité (např. rodný list, průkaz diabetika, průkaz ZTP/P,… aj.).

**LÉKY**

**Vezměte si sebou léky, které pravidelně užíváte (zásobu nejméně na 5-7 dní) a rozpis léků na celý den (tzn. které užíváte ráno, v poledne, večer, na noc,….).**

Pokud máte léky v originálním balení, doneste je. Je důležité vědět, jestli na nějaké léky nemáte alergii. Pokud jste nám nedodal(a) aktuální vyjádření lékaře, je nutné donést zprávu od lékaře praktického nebo propouštěcí zprávu z nemocnice.

Rozpis léků je nutné mít potvrzen ošetřujícím lékařem. Jdete-li ze zdravotnického zařízení, přinášíte propouštěcí zprávu a vycházíme z propouštěcí zprávy potvrzené podpisem lékaře. Jdete-li z domu, tak se nám někdy stává, že rozpis z domu není totožný s rozpisem lékaře ve zprávě. Asistenti postupují dle lékařského doporučení, které není vždy totožné s rozpisem medikace (léků) z domu. Proto případné nejasnosti v užívání medikace (léků) proberte předem se svým oš. lékařem.

Jdete-li z domu a používáte inkontinenční pomůcky – vložky, natahovací kalhotky, pleny, pak tyto pomůcky, vezměte si je s sebou. Lékař, který Vás případně přebírá do své péče,  musí vycházet z posledního předpisu těchto pomůcek.

**ZDRAVOTNÍ A KOMPENZAČNÍ POMŮCKY**

Pokud využíváte některou z těchto pomůcek - brýle, naslouchadla, zubní protézy, hole, francouzské hole, berle, chodítko, invalidní vozík, aj., nezapomeňte si je vzít s sebou.



**HYGIENICKÉ POTŘEBY**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Minimálně:** | **Doporučujeme:** |
| ručník | min. 2 ks  | 6ks |
| žínky | min. 3 ks  | 6 – 10ks |
| osuška | min. 1 ks  | 2ks |
| utěrka | min. 1 ks  | 2ks |
| mýdlo nebo sprchový gel | 1ks | 1x |
| šampon (+ vlasová kosmetika, kterou používáte např. tužidlo, lak, apod.) | 1ks | 1x |
| zubní kartáček a zubní pasta | 1+1 | 1+1 |
| kelímek na protézu a tablety na čištění protézy (používáte-li) | 1ks | 1ks |
| hřeben nebo kartáč na vlasy, případně fén (není nutné) | 1ks | 1ks |
| deodorant (používáte-li) | 1ks | 1ks |
| tělová a pleťová kosmetika, kterou používáte (krém, pleťové mléko, pomáda na rty ...) | 1ks | 1ks |
| ochranné krémy (používáte-li) |  |  |
| nůžky na nehty, případně kleštičky, pilník | 1ks | 1ks |
| papírové kapesníky (používáte-li) | 1balení | 1balení |
| zrcátko | 1ks | 1ks |
| holící potřeby (u mužů) | 1ks | 1ks |
| jednorázová holítka pro ženy (používáte-li) | 2ks | 2ks |
| vatové štětičky, vatové tampony… | 1 balení | 1 balení |
| menstruační potřeby (používáte-li) | 1 balení | 1 balení |
| Inkontinentní pomůcky (používáte-li) | 1 balení | 1 balení |
| kosmetická taštička (etue) | 1ks | 1ks |

** OŠACENÍ A OBUV**

**Seznam je pouze orientační, výběr záleží na Vašem uvážení.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŽENA** | **ks** | **MUŽI** | **ks** |
| Spodní kalhotky | 10 | Trenky, slipy | 8 |
| Podprsenky - body | 2-3 | Tílko - podvlek | 3 - 5 |
| Spodní košilka | 3 - 5 | Ponožky | 10 |
| Ponožky | 10 | Domácí mikina, fl. košile | 3 |
| Trička (krátký i dlouhý ruk.) | 6 | Trička (kr. i dl. rukáv) | 6 |
| Halenky-mikiny  | 3 | Svetr, mikina, vesta | 2 |
| Halenky vycházkové | 2 | Tepláky, kalhoty na doma | 3 - 5 |
| Svetřík vycházkový + vycházkové kalhoty (sukně) | 1+ 1 | Kalhoty vycházkové | 1-2 |
| Mikina – domácí svetřík | 2 | Svetr, mikina (košile) vycházková | 1 |
| Tepláky – legíny – kamaše (pokud nosíte) | 3 - 5 | Pyžama | 5 |
| Noční košile - pyžama | 5 | Župan | 1 |
| Župan | 1x | Čepice (klobouk), šála, rukavice | 1 |
| Bunda (kabátek) zimní | 1x | Obuv letní | 1 |
| Bunda (kabátek) jarní | 1x | Obuv zimní | 1 |
| Čepice, rukavice | 1x | Obuv domácí | 1 |
| Šátek, šála | 1x | Bunda zimní | 1 |
| Obuv zimní | 1x | Bunda letní | 1 |
| Obuv letní | 1x | Kapesníky  | cca 5 ks |
| Obuv domácí | 1x | pracovní oblečení |  |
| Kapesníky  | cca 5 ks |  |  |

**OSTATNÍ OSOBNÍ PŘEDMĚTY**

**Takové předměty, které chce mít na očích, které Vás těší, například**:

* mobilní telefon,
* fotoalbum, pokojová květina, knihy (v obci využíváme obecní knihovnu),
* časopisy (můžete odebírat přímo v Chráněném bydlení),
* potřeby k realizaci koníčků (háčkování, vyšívání, pletení, počítač, puzzle, křížovky + psací potřeby,….),
* obrázky, keramika, porcelán, váza, budík, rádio
* televize (po předchozí domluvě)
* termoska (doporučujeme),
* oblíbený hrníček + lžičku, vlastní příbor (pokud nebudete chtít užívat z vybavení v bytě),
* deku a polštářek,
* aj.

Také si vezměte s sebou pro první dny kávu, čaj, cukr, sirup, minerálky – to co máte rádi a co Vám chutná (blízko bytu je obchod, kam si můžete chodit nakupovat nebo kde Vám nakoupí dle Vašich přání personál).

**Pokud byste si chtěl/a vzít tepelné spotřebiče (vařiče, elektrické podušky, teplomety,…), musíte mít s sebou potvrzení o revizi!**

Domácí zvířátka pouze s předchozím souhlasem ředitelky zařízení – musíme nejprve posoudit, zda jsou na daný byt vhodná a zda by nějak nenarušovala život případných ostatních spolubydlících. Dále je nutné jim zajistit zázemí a potřebnou veterinární aj. péči.

**V PŘÍPADĚ JAKÝCHKOLIV NEJASNOSTÍ KONTAKTUJTE PROSÍM**

**SOCIÁLNÍ PRACOVNICI**

**Bc. Dagmar Dyčkovou – 720 179 155**