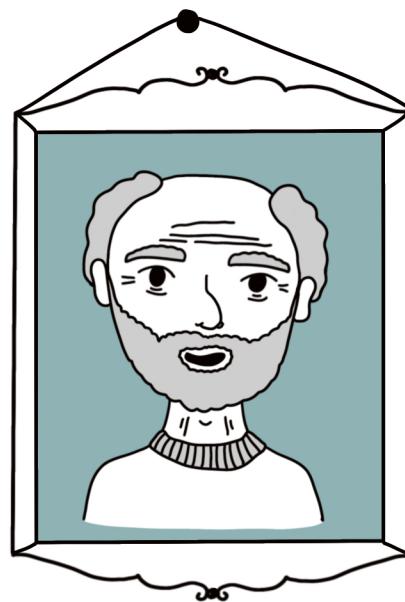
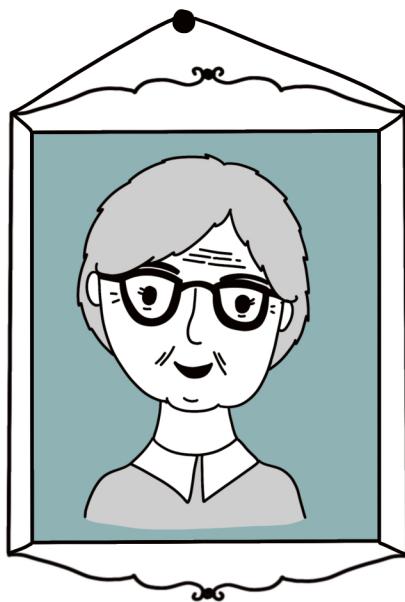


INDIVIDUÁLNE PLÁNOVANIE



**POMOCNÍK DOBREJ PODPORY
ŽIVOTA V SENIORSKOM VEKU**



Individuálne plánovanie a tieto nástroje majú zmysel,
len ak ich robíme spoločne s ľuďmi, ktorých podporujeme



ČO TU NÁJDETE

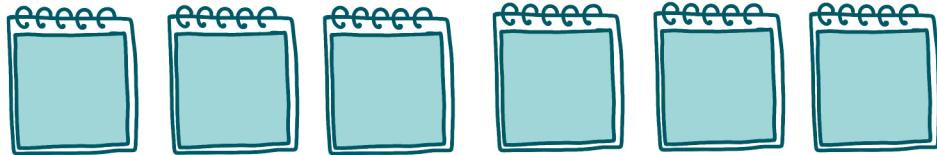
- Profil na jednu stranu komplexný žena
- Profil na jednu stranu komplexný muž
- Profil na jednu stranu žena
- Profil na jednu stranu muž
- Čo funguje žena
- Čo funguje muž
- Moje sny a istoty žena
- Moje sny a istoty muž
- Moje strachy a neistoty žena
- Moje strachy a neistoty muž
- Prispievanie žena
- Prispievanie muž
- Dary žena
- Dary muž
- Čiara môjho života žena A3
- Čiara môjho života muž A3
- Čiara môjho života žena - prázdna A3
- Čiara môjho života muž - prázdna A3
- Môj život ako rastlina žena
- Môj život ako rastlina muž
- Budúcnosť
- Identita žena
- Identita muž
- Dobrý a zlý deň žena
- Dobrý a zlý deň muž
- Zvyky a rutiny
- Kam chodievam I
- Kam chodievam II
- Ja a moja podpora žena
- Ja a moja podpora muž
- Ja a moja podpora žena II
- Ja a moja podpora muž II
- Koláčové delenie podpory žena
- Koláčové delenie podpory muž
- Ja a moje zdravie žena
- Ja a moje zdravie muž
- Ja a moje duševné zdravie
- Moje zdravie – hospitalizácia žena
- Moje zdravie – hospitalizácia muž
- MAPS – moja mapa žena
- MAPS – moja mapa muž
- MAPS – moja mapa žena A3
- MAPS – moja mapa muž A3
- PATH – moja cesta
- PATH – moja cesta A3
- Komunikačná tabuľka žena
- Komunikačná tabuľka muž
- Rozhodnutia žena
- Rozhodnutia muž
- Stories – teória
- Stories – proces
- Stories – spolurozprávač
- Stories – podklady
- Stories – výhodnotenie
- Umieranie žena
- Umieranie muž
- Umieranie – miesta
- Umieranie – po mojej smrti
- Umieranie – dôležité info



Toto som JA

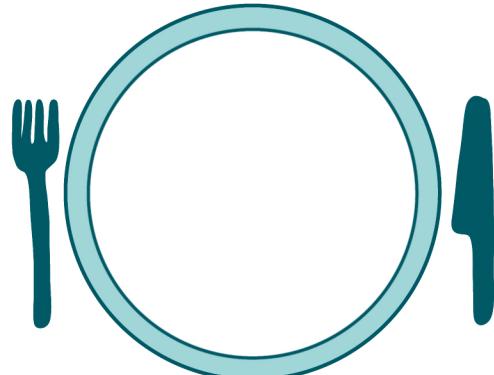
Moje MENO

Dôležité dátumy



Oblúbená sladkosť

Oblúbené jedlo



Čo ma rozosmeje

Čo ma upokojí

Dôležité o mne

Vek:

Oblúbený účes:

Číslo topánok:

Oblúbená farba:

Moje narodeniny:

Moje meniny:

Oblúbená pieseň:

Oblúbená kniha:

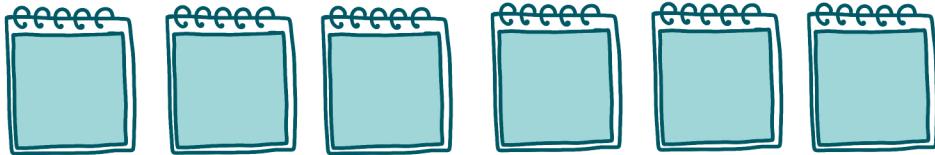
Oblúbený film:

Iné veci, na ktorých mi záleží

Toto som JA

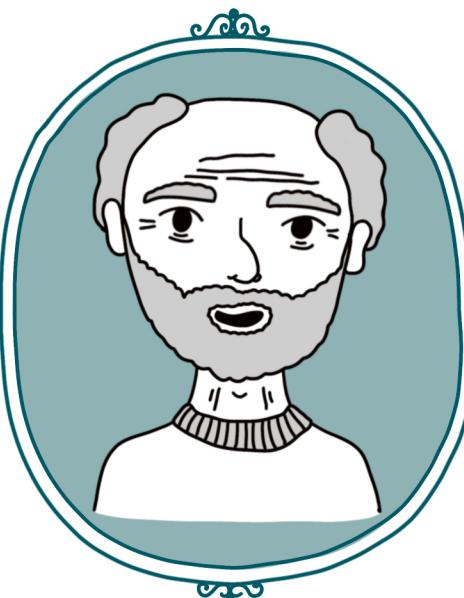
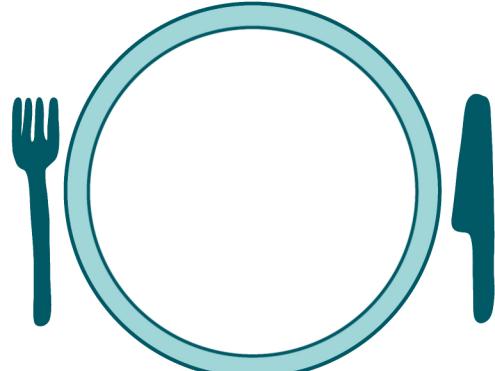
Moje MENO

Dôležité dátumy



Oblúbená sladkosť

Oblúbené jedlo



Čo ma rozosmeje

Čo ma upokojí

Dôležité o mne

Vek:

Oblúbený účes:

Číslo topánok:

Oblúbená farba:

Moje narodeniny:

Moje meniny:

Oblúbená pieseň:

Oblúbená kniha:

Oblúbený film:

Iné veci, na ktorých mi záleží

Toto som JA

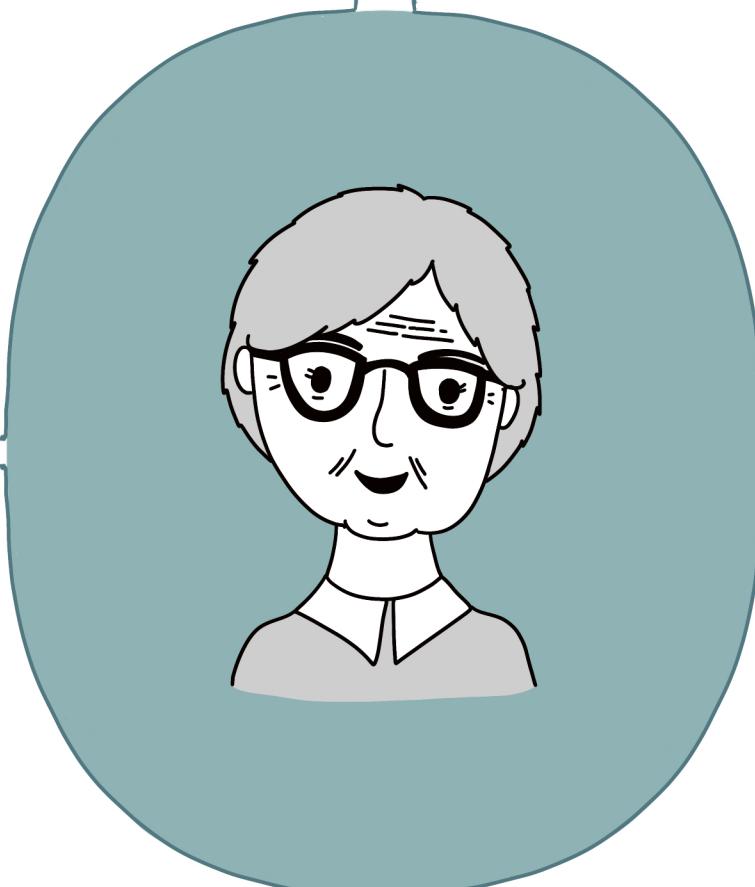


Čo ma teší 

 Čo ma hnevá

Čo má zostať
rovnaké 

 Čo sa má
zmeniť



Čo ma teší

Čo ma hnevá

Čo má zostať
rovnaké

Čo sa má
zmeniť



Toto som JA

Čo v mojom živote funguje?



Čo v mojom živote nefunguje?



Čo treba zmeniť?



Toto som JA

Čo v mojom živote funguje?



Čo v mojom živote nefunguje?

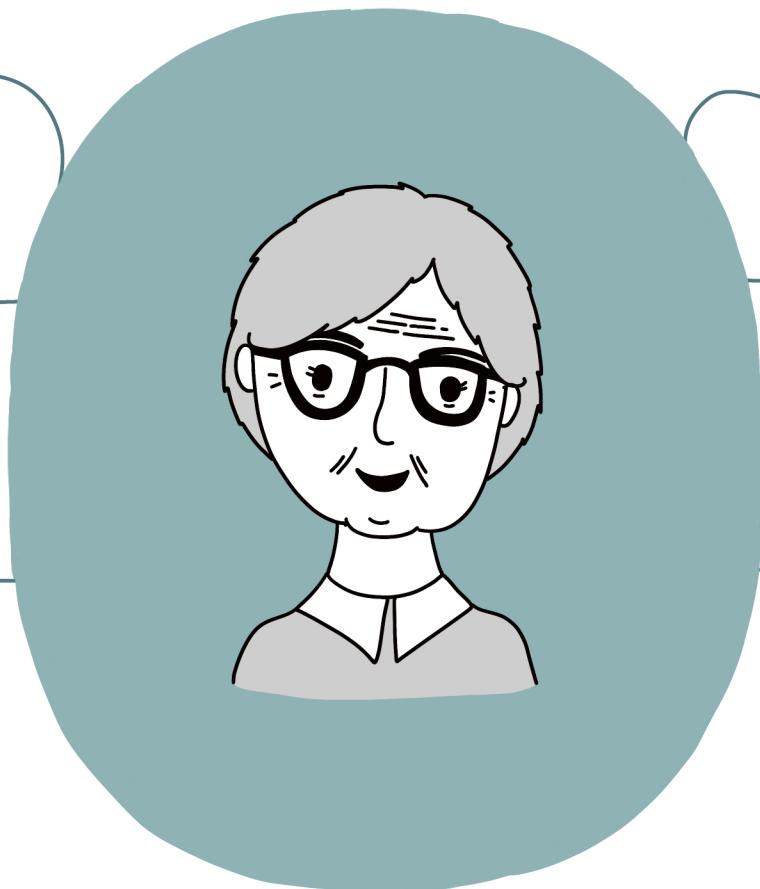


Čo treba zmeniť?



Moje
SNY

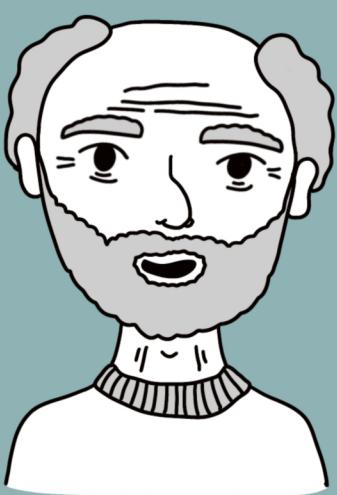
Moje
ISTOTY



Toto som JA

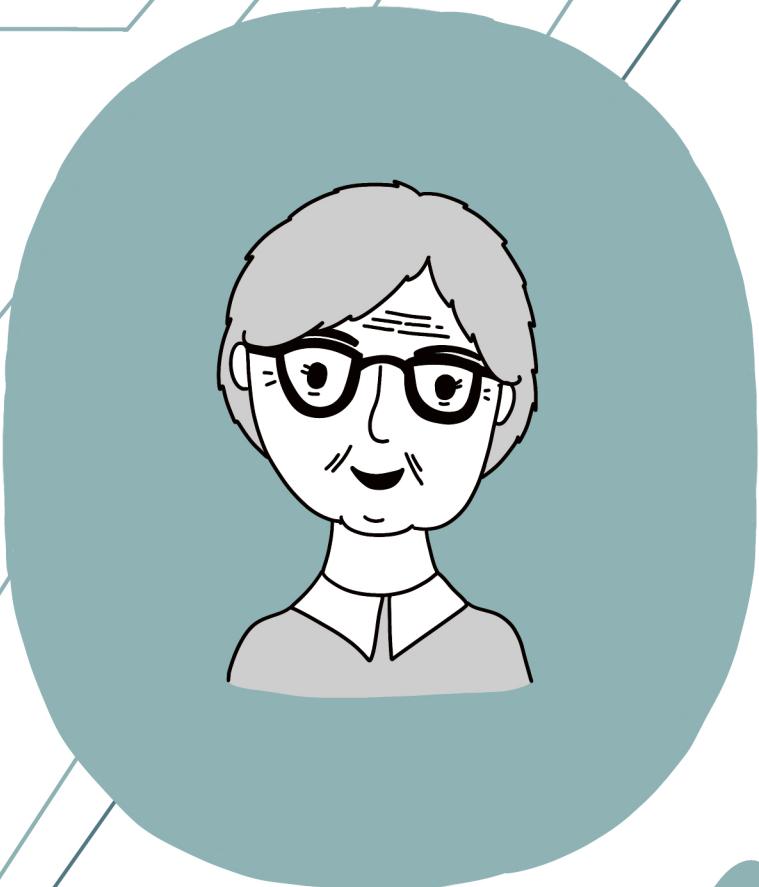


Moje
SNY

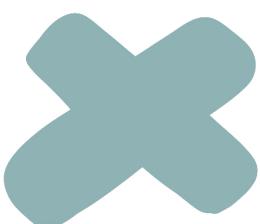
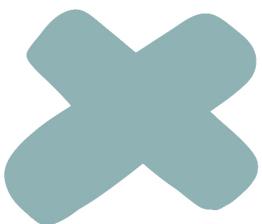
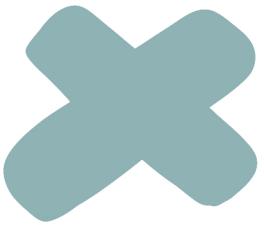
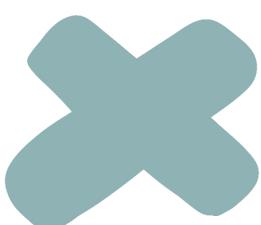
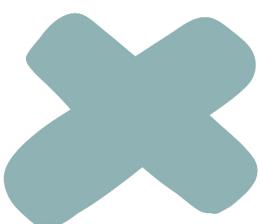


Moje
ISTOTY

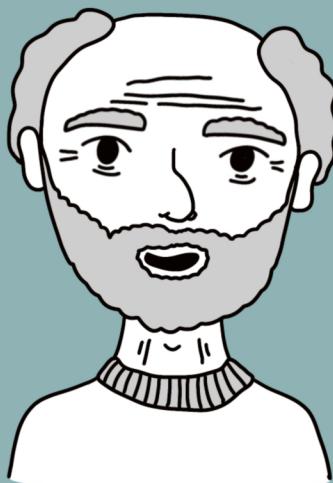
Moje
STRACHY



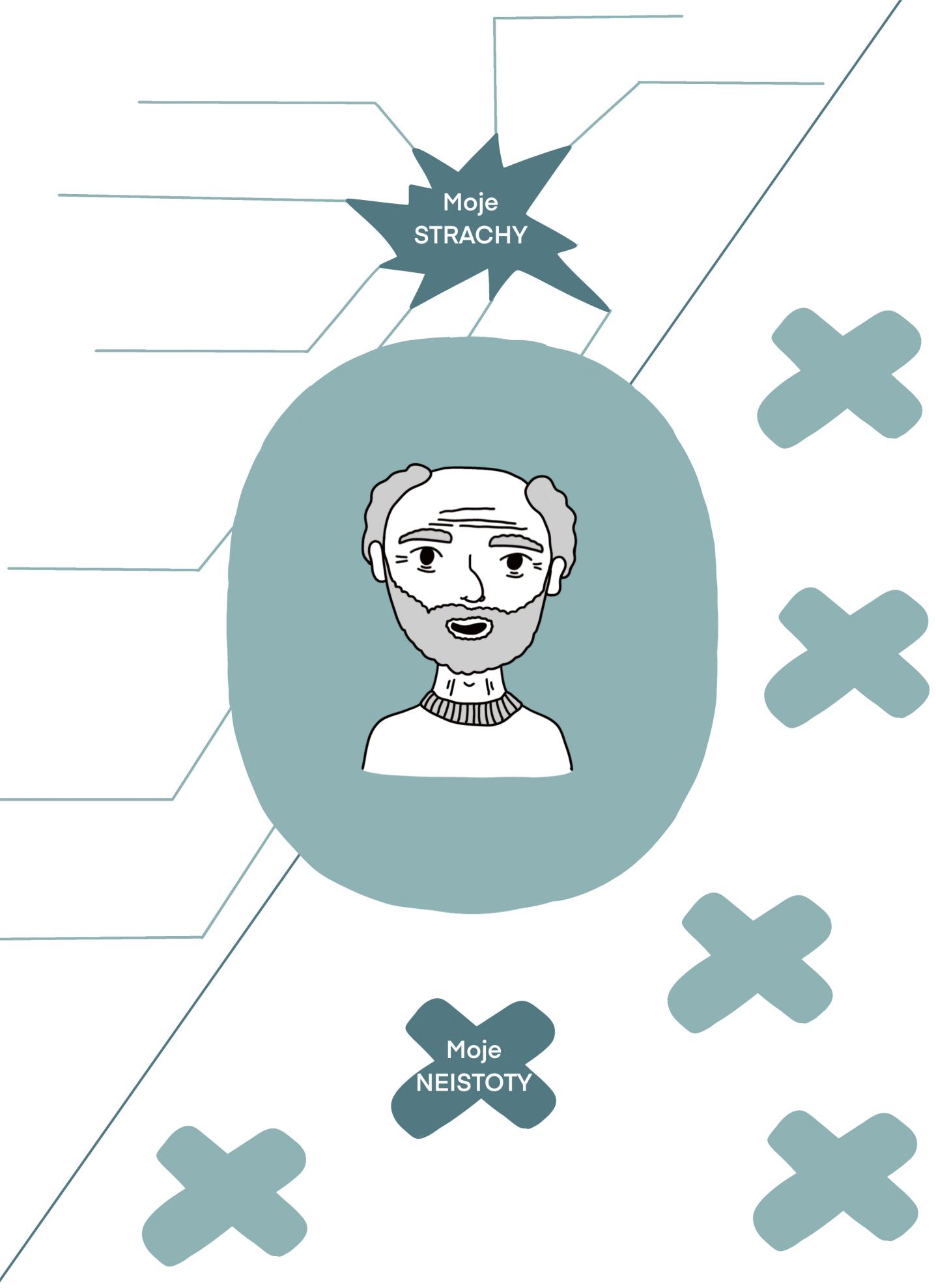
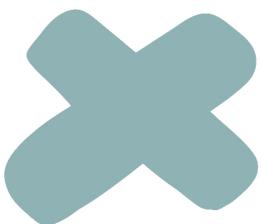
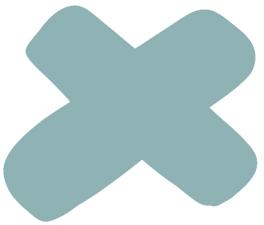
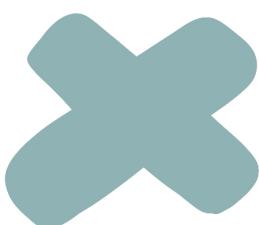
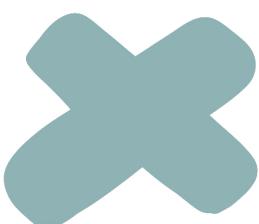
Moje
NEISTOTY



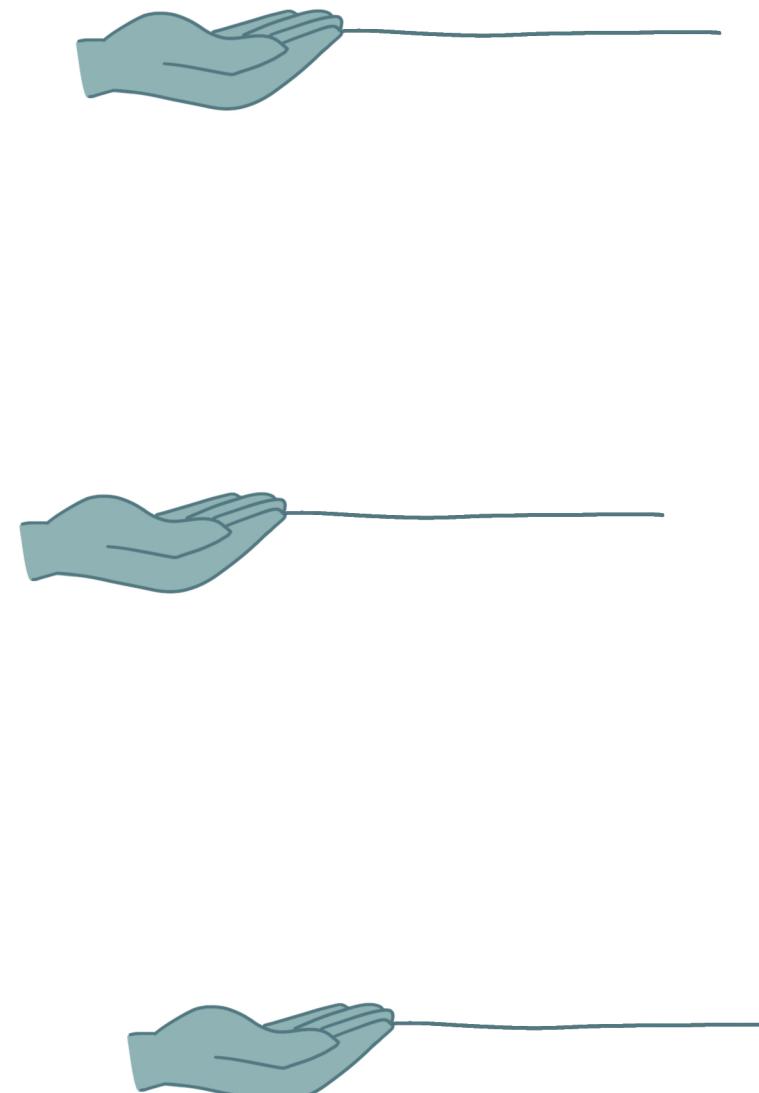
Moje
STRACHY



Moje
NEISTOTY







Toto som JA

Dary
hlavy



Dary
rúk



Dary
srdca



Dary
histórie a identity



Čo sme sa spoločne naučili
z pomenovania mojich darov

Toto som JA

Dary
hlavy



Dary
rúk



Dary
srdca



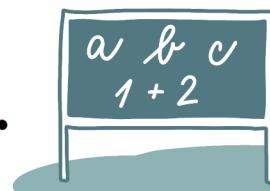
Dary
histórie a identity



Čo sme sa spoločne naučili
z pomenovania mojich darov



Narodila som sa ...



Do školy som chodila ...



Pracovala som ...



Moje prvé bývanie ...



Moja rodina ...



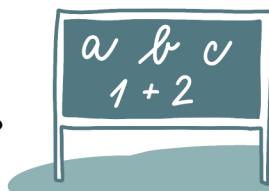
Dnes som tu ...



Môj dôchodok ...



Narodil som sa ...



Do školy som chodil ...



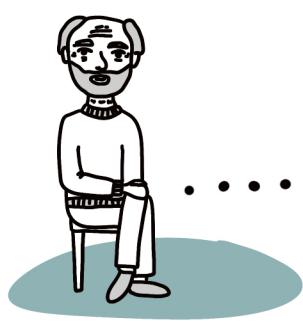
Pracoval som ...



Moje prvé bývanie ...



Moja rodina ...



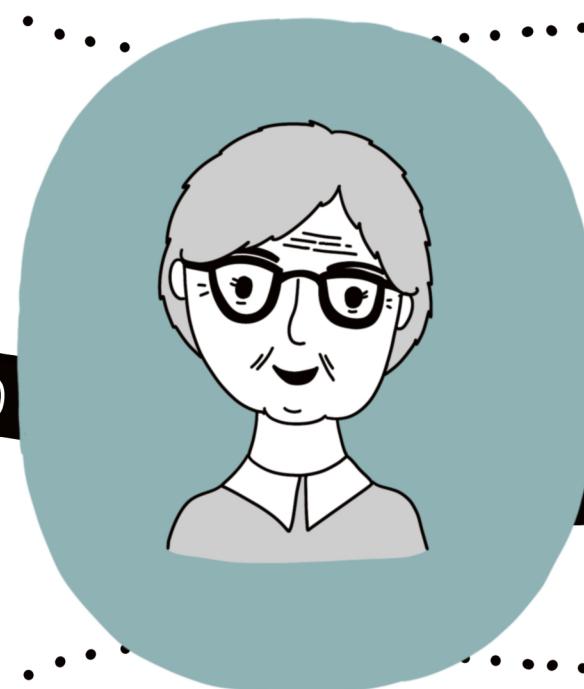
Dnes som tu ...



Môj dôchodok ...



Narodila som sa ...



ČIARA MÔJHO

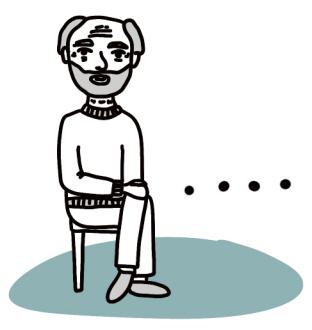
ŽIVOTA



Dnes som tu ...



Narodil som sa ...



Dnes som tu ...

Toto som JA

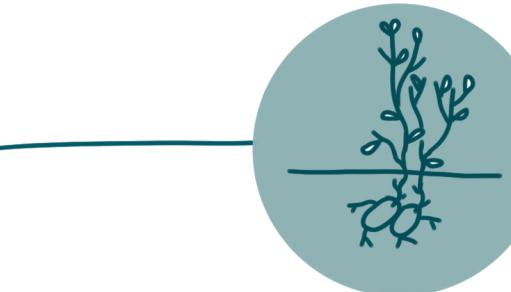


Toto som JA.

Narodila som sa ...

∞

Prvé
spomienky ...



Toto som JA

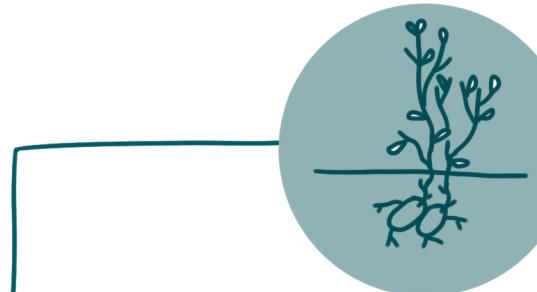


Toto som JA.

Narodil som sa ...

∞

Prvé
spomienky ...





Čo si najviac želám pre seba?

BUDÚCNOSŤ - úvahy

Čo si najviac želám pre iných?



Ako sa vtedy cítim?

O čom premýšľam, keď myslím na budúcnosť?



Sem patrí moja fotka.

Mala by byť aktuálna.
Odfotiť by ma mal niekto,
kto vie robiť dobré fotky.
Mal by si na tom dať záležať.

Ja by som mala mať oblečené to,
v čom sa cítim dobre.
Ale aj výnimočne.
Mala by som si na tom dať záležať.

Čo si myslím o mojej fotke?

Čo by o mne povedali iní, keď sa na ňu pozrú?

Čo je pre mňa dôležité, keď sa na ňu pozerám?

Čo s fotkou urobím?

Je ešte niečo iné, na čo myslím, keď na fotku pozerám?



Sem patrí moja fotka.

Mala by byť aktuálna.
Odfotiť by ma mal niekto,
kto vie robiť dobré fotky.
Mal by si na tom dať záležať.

Ja by som mal mať oblečené to,
v čom sa cítim dobre.
Ale aj výnimočne.
Mal by som si na tom dať záležať.

Čo si myslím o mojej fotke?



Čo by o mne povedali iní, keď sa na ňu pozrú?

Čo je pre mňa dôležité, keď sa na ňu pozérám?

Čo s fotkou urobím?

Je ešte niečo iné, na čo myslím, keď na fotku pozérám?

Toto som JA

Dobrý
deň

Zlý deň



Čo môžeme spolu urobiť preto,
aby bolo dobrých dní viac ?

Toto som JA

Dobrý
deň

Zlý deň



Čo môžeme spolu urobiť preto,
aby bolo dobrých dní viac ?

Zvyky a rutiny



Čo mi pomáha, aby som mal/a dobrý deň?



Narodeniny

Iné oslavys



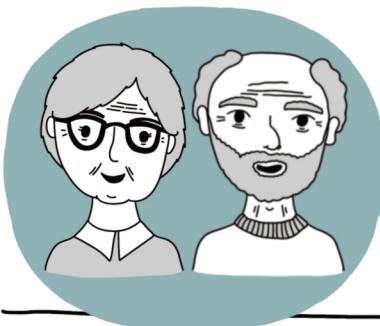
Volný čas

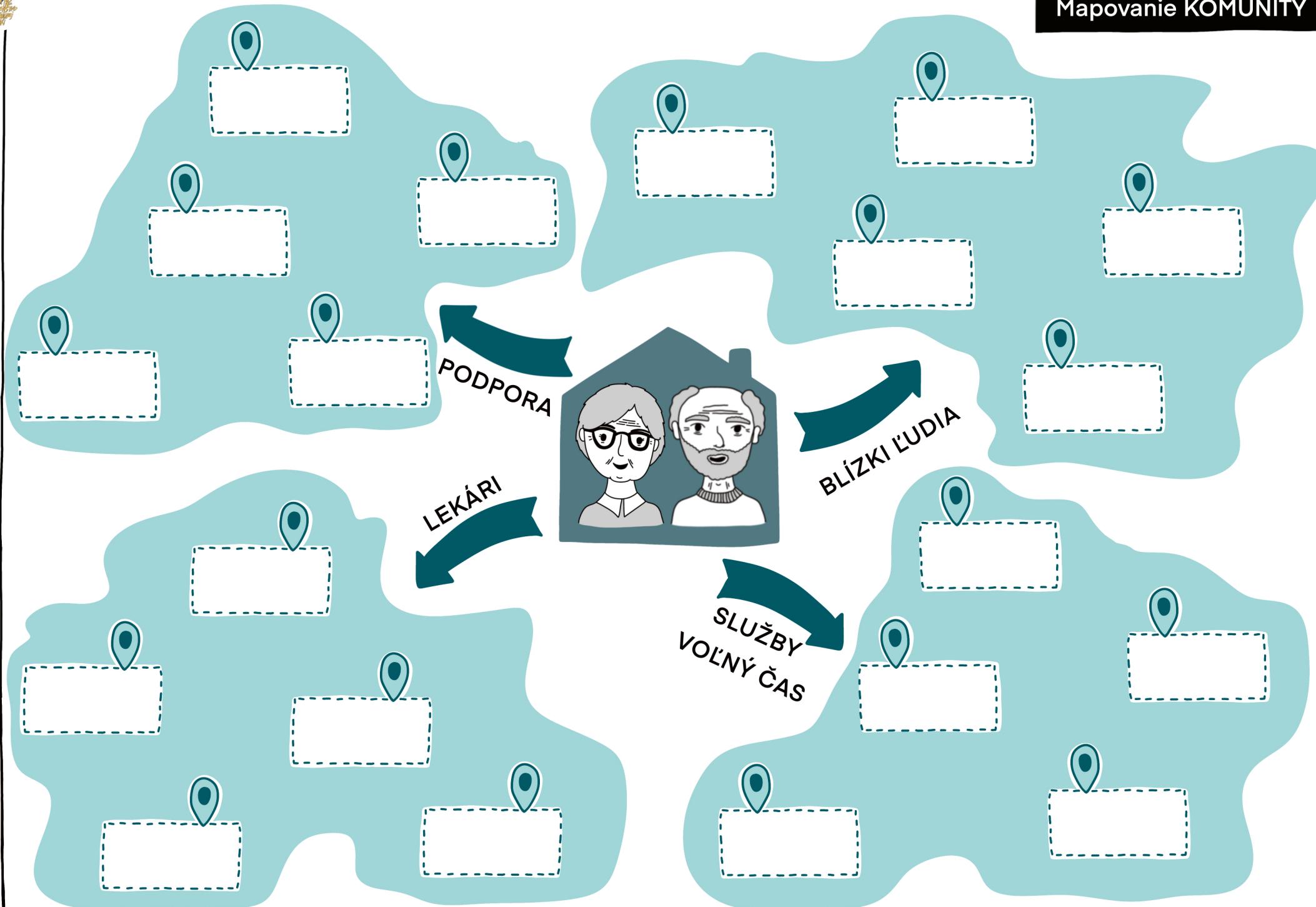
Zvyky, ktoré ma uklúdnia





Iné dôležité







Potrebujem
odviezť 

Kam chodievam - MIESTA

RODINA A PRIATELIA
SLUŽBY (LEKÁR, ...)

KOMUNITNÝ ŽIVOT
VOĽNÝ ČAS A INÉ

Idem
pešo





Toto som JA

Čo majú na mne radi iní?
Čo si na mne vážia?



Toto som JA.



Ako ma podporiť?



Čo je pre mňa dôležité?





Toto som JA

Čo majú na mne radi iní?
Čo si na mne vážia?



Toto som JA.

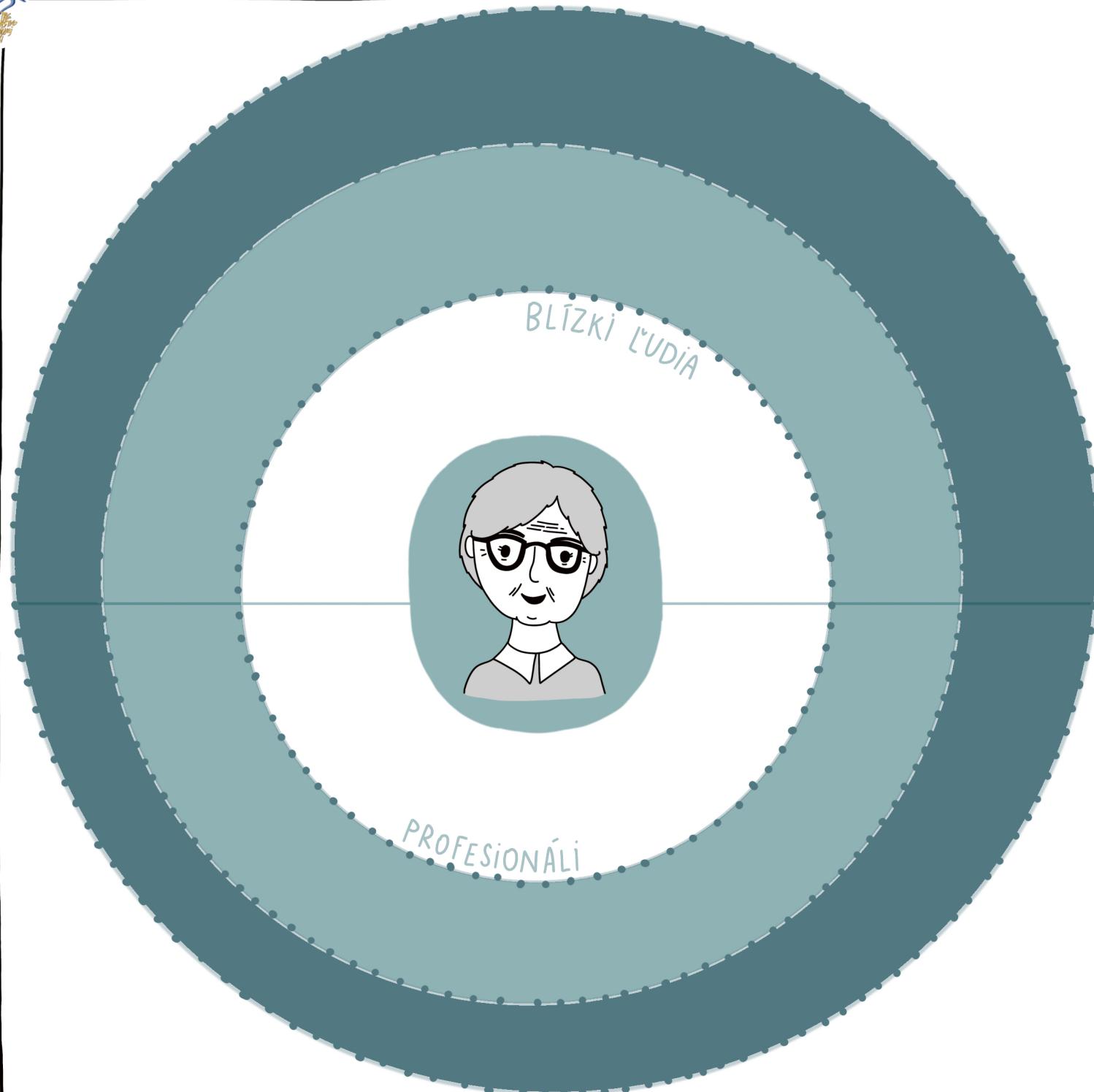


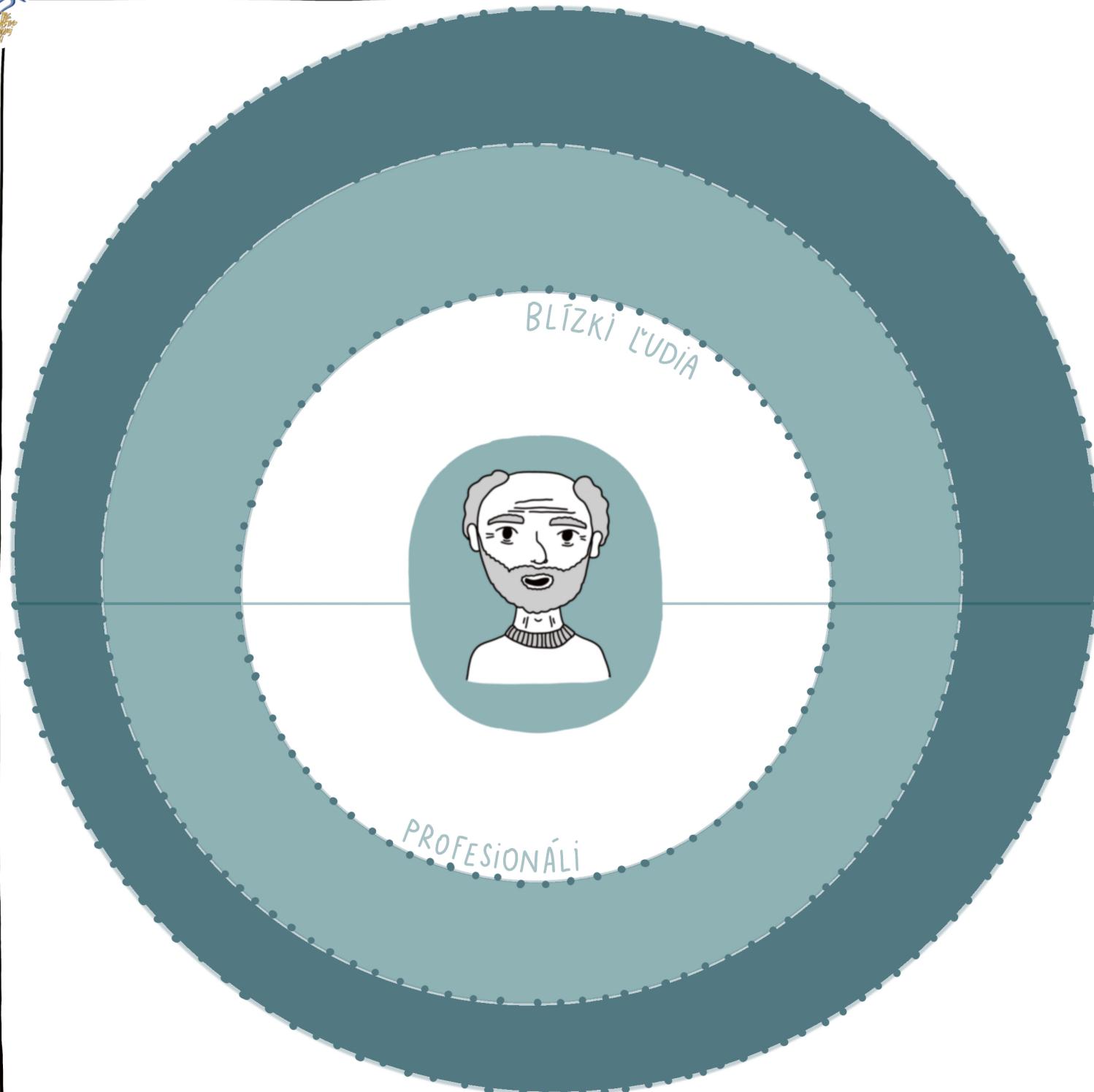
Ako ma podporiť?



Čo je pre mňa dôležité?

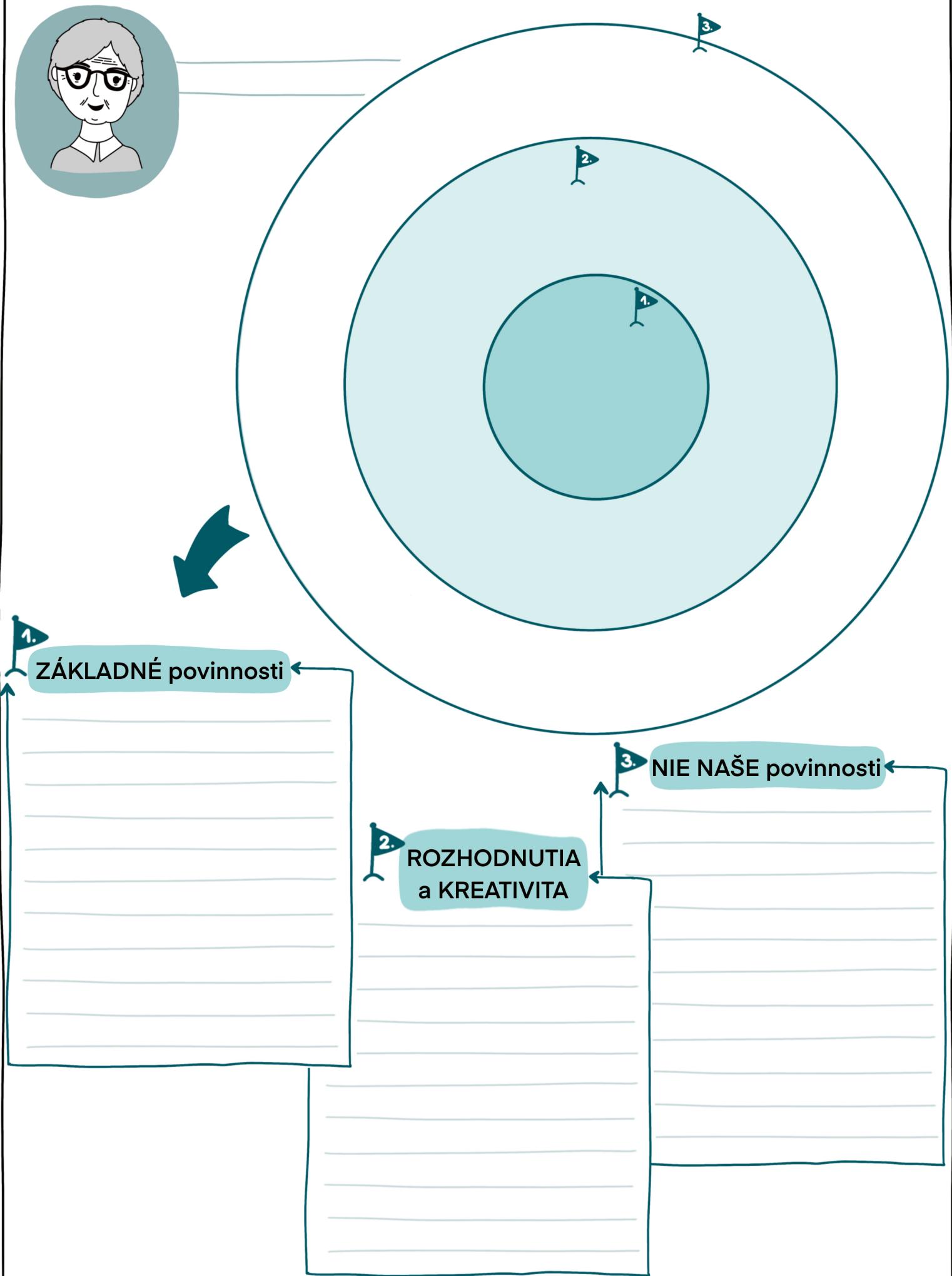




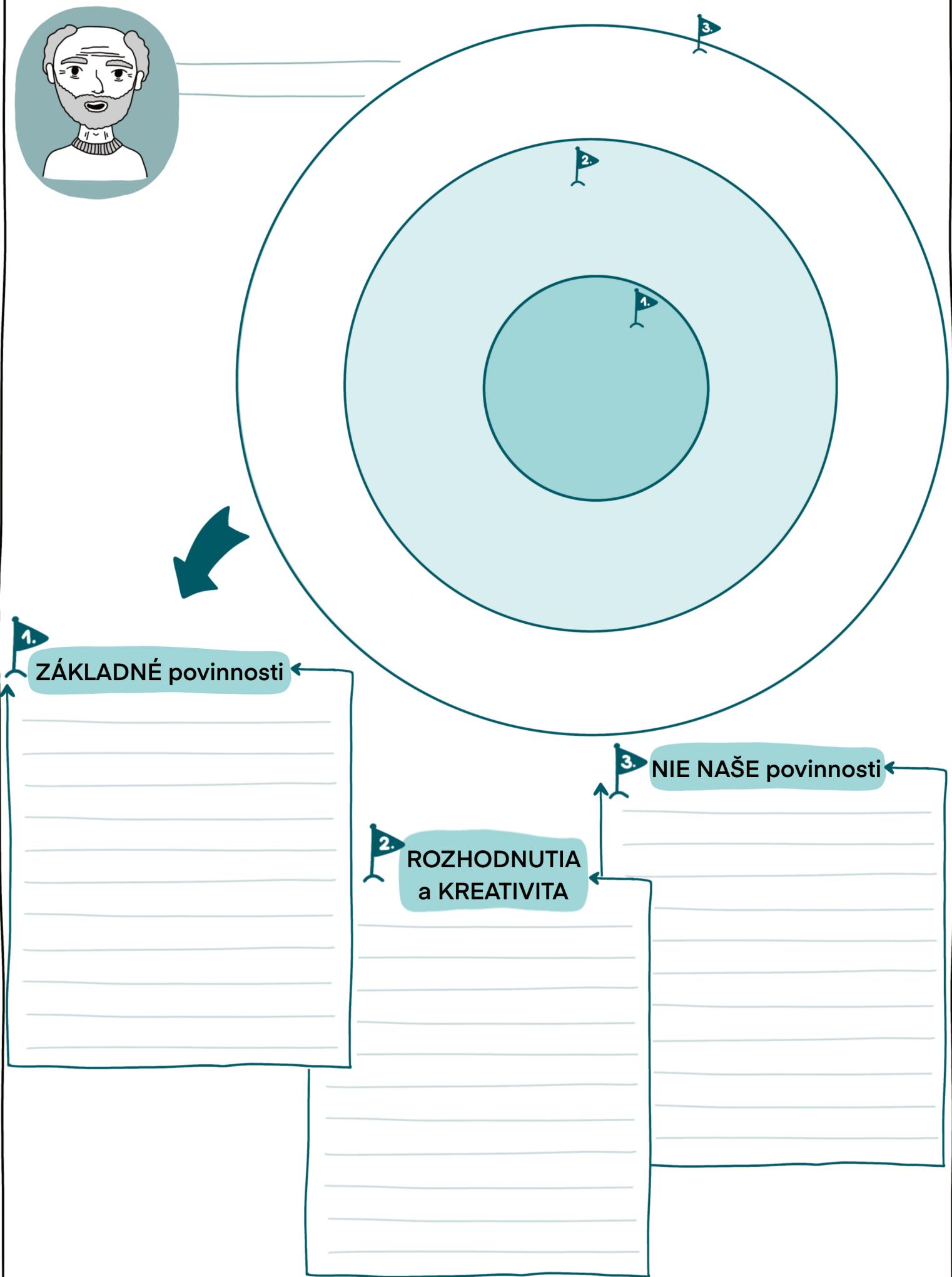


Dôležité kontakty

Koláčové delenie PODPORY



Koláčové delenie PODPORY





Každodenná podpora môjho zdravia



Ako ma podporiť,
ked' mám zlý deň

Signály krízy a podpora,
ktorú vtedy potrebujem



JA a moje ZDRAVIE



Ďalší KROK



Každodenná podpora môjho zdravia



Ako ma podporiť,
ked' mám zlý deň

Signály krízy a podpora,
ktorú vtedy potrebujem



JA a moje ZDRAVIE



Ďalší KROK



Lieky, ktoré mi pomáhajú



Komu treba zavolať, ak mám krízu?



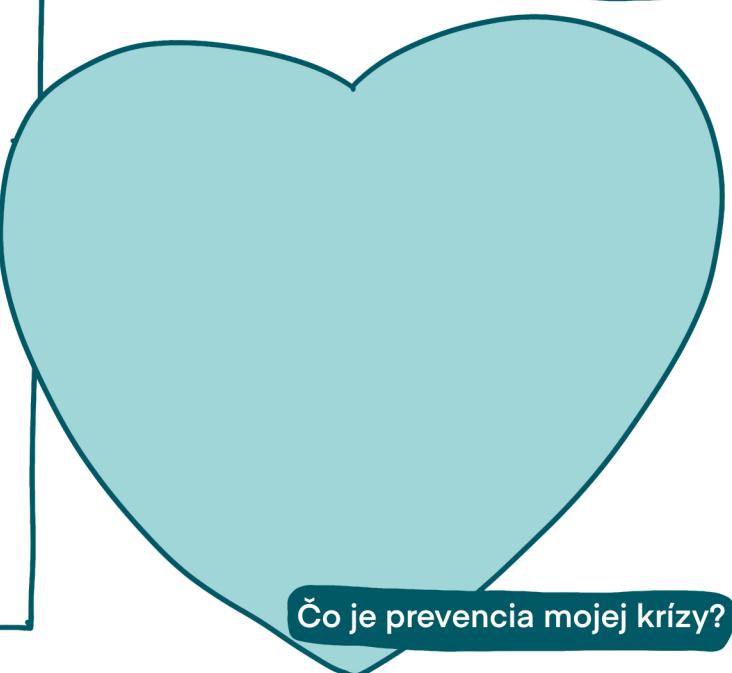
Lieky, ktoré mi škodia

Aká liečba mi pomáha?

Kde liečbu preferujem?

Čo krízu u mňa spôsobuje?

Čo je prevencia mojej krízy?



Moje zdravie - hospitalizácia

Kontakt na blízke osoby



Čo je pre mňa dôležité?



Moje duchovné hodnoty, rituály a viera



Čo chcem, na základe týchto vecí

Moje zdravie - hospitalizácia

Kontakt na blízke osoby



Čo je pre mňa dôležité?



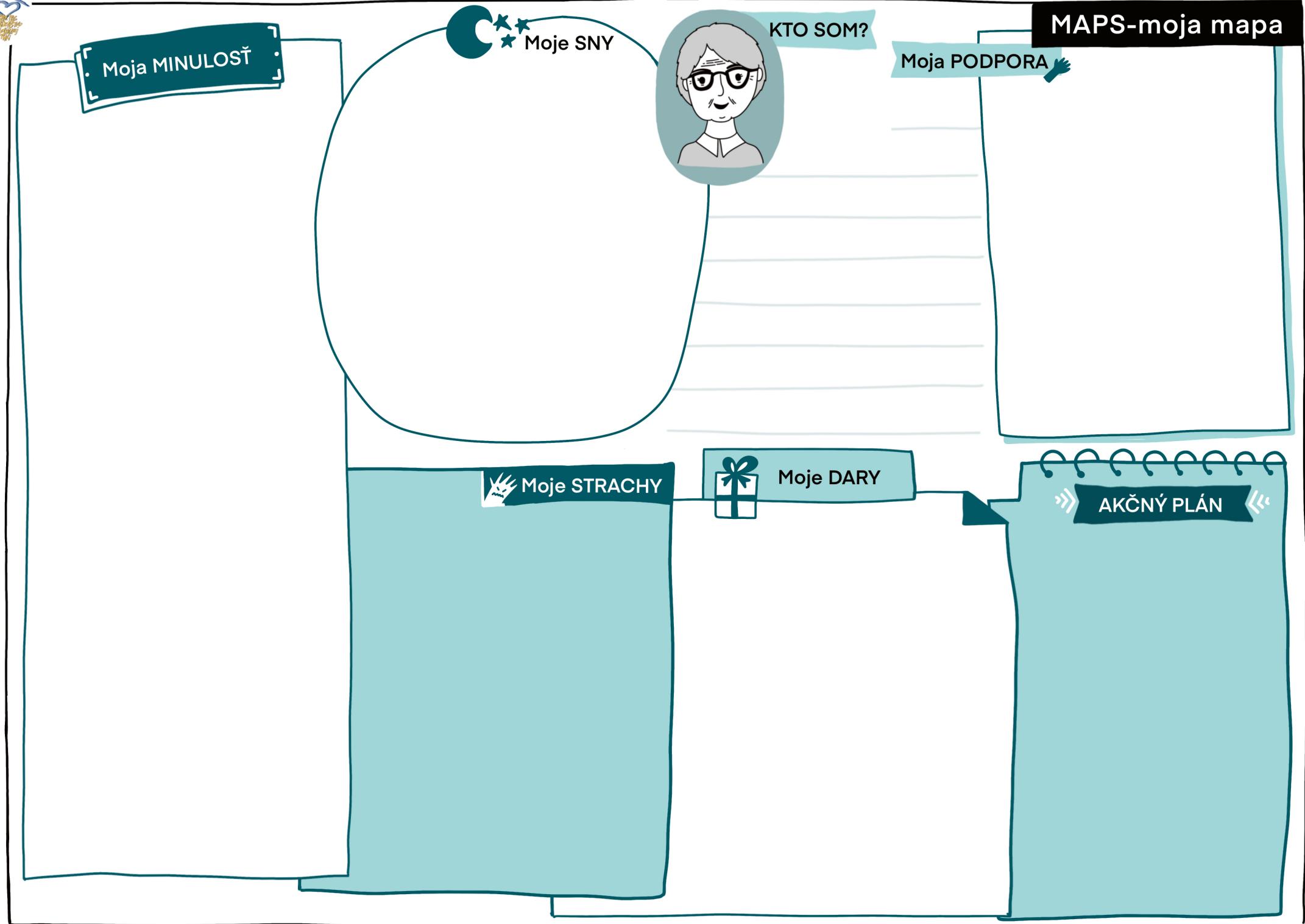
Moje duchovné hodnoty, rituály a viera



Čo chcem, na základe týchto vecí

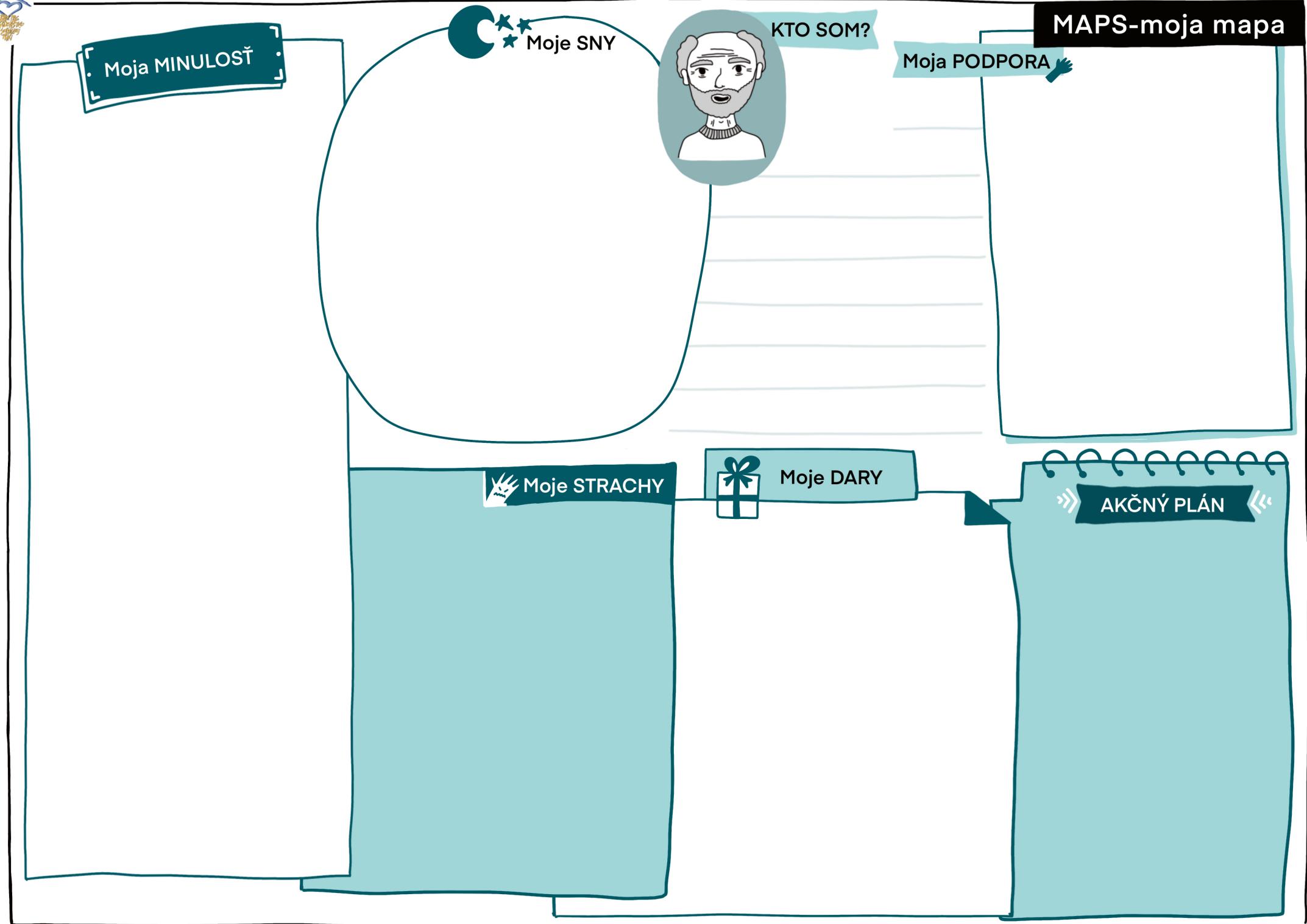


MAPS-moja mapa





MAPS-moja mapa





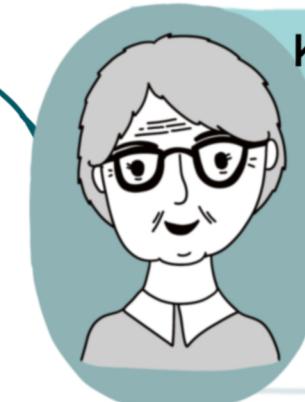
Moja MINULOSŤ

C★ Moje SNY

KTO SOM?

MAPS-moja mapa

Moja PODPORA



Moje STRACHY



Moje DARY

AKČNÝ PLÁN



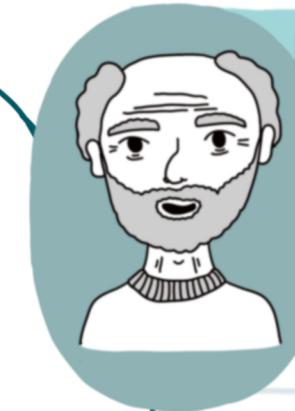
Moja MINULOSŤ

C★ Moje SNY

KTO SOM?

MAPS-moja mapa

Moja PODPORA



Moje STRACHY



Moje DARY

AKČNÝ PLÁN



ČO nám pomôže | KTO nám pomôže | ČO bude KTO robiť

ŽELANIA

Splnené SNY

Moje SNY

Moja BUDÚCOSŤ

Dátum	ČO UROBILA osoba?	KTO tam bol?	ČO fungovalo?	ČO NEfungovalo?

 ČO môžeme urobiť INAK?





Komunikačná tabuľka

V tomto čase	ČO UROBILA paní?	Podľa NÁS to ZNAMENÁ ...	A MY by sme MALI ...	



Komunikačná tabuľka

V tomto čase	ČO UROBIL pán?	Podľa NÁS to ZNAMENÁ ...	A MY by sme MALI ...
			

ROZHODNUTIE

AKO musím byť zapojená a KTO iný mi môže pomôcť rozhodnúť sa

KTO urobí konečné
rozhodnutie



ROZHODNUTIE

AKO musím byť zapojený a KTO iný mi môže pomôcť rozhodnúť sa

KTO urobí konečné rozhodnutie

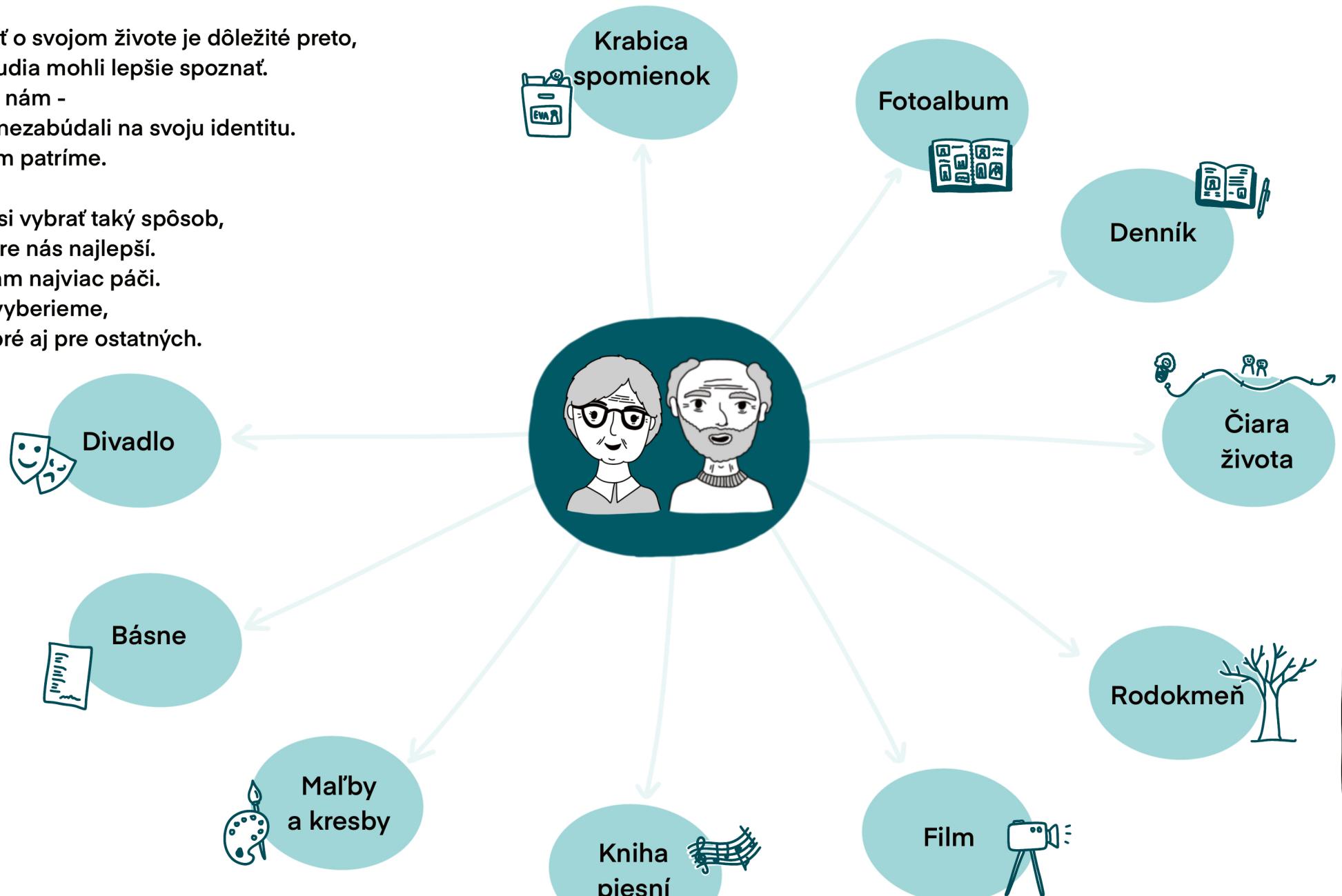


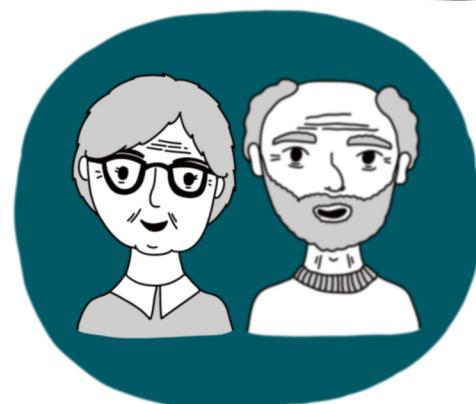
Rozprávanie o mojom živote

Rozprávať o svojom živote je dôležité preto,
aby nás ľudia mohli lepšie spoznať.

Tiež kvôli nám -
aby sme nezabúdali na svoju identitu.
Na to, kam patríme.

Môžeme si vybrať taký spôsob,
ktorý je pre nás najlepší.
Aký sa nám najviac páči.
To, čo si vyberieme,
bude dobré aj pre ostatných.

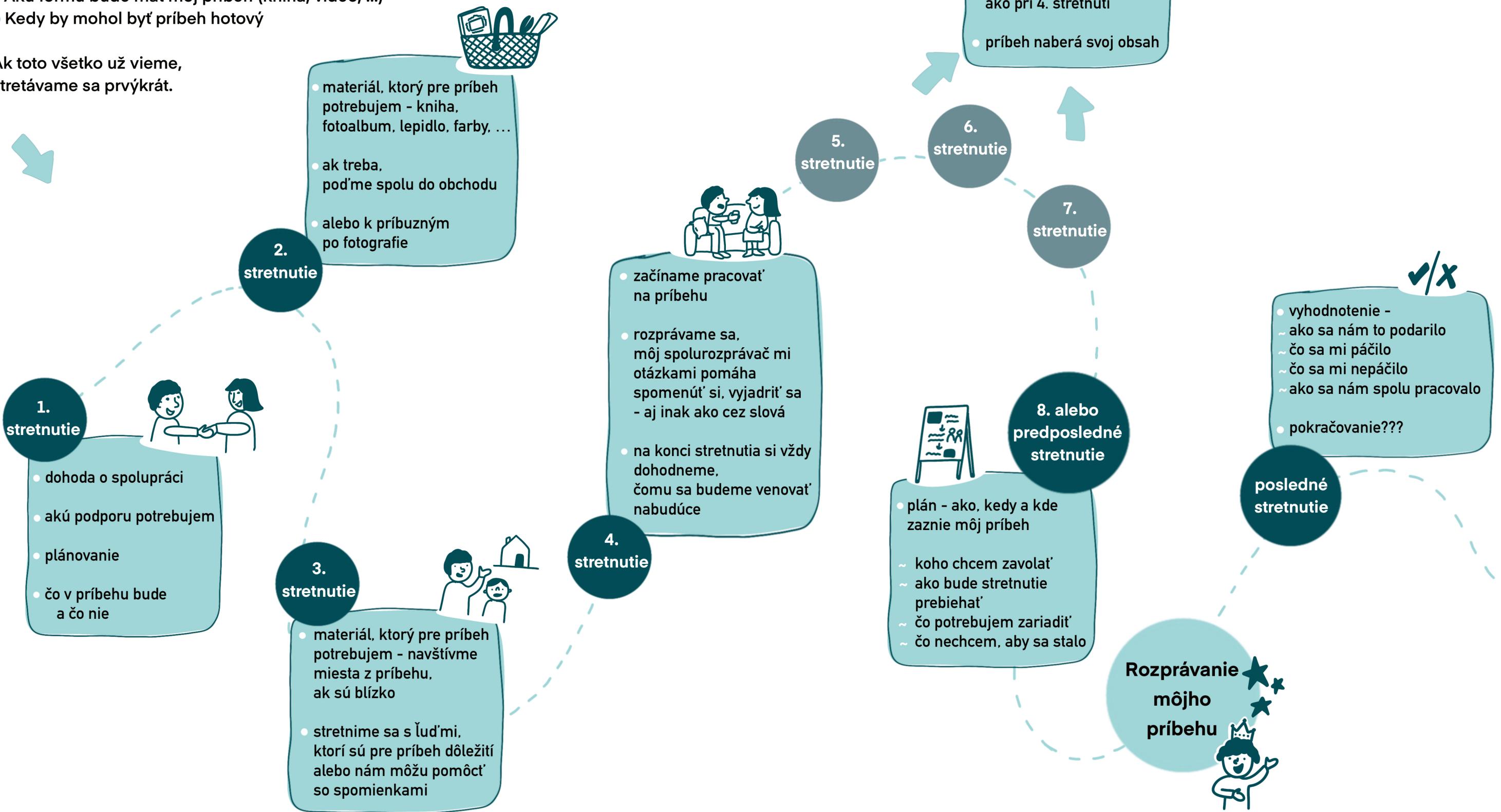




Najprv je dôležité mať plán:

- Kedy začneme pracovať
- Kde sa stretнемe
- Ako často sa budeme stretávať a aké dlhé bude stretnutie
- Akú formu bude mať môj príbeh (knihy, video, ...)
- Kedy by mohol byť príbeh hotový

Ak toto všetko už vieme,
stretávame sa prvýkrát.



Rozprávanie o mojom živote

- spolurozprávač

Niekedy je pre nás samých ťažké rozprávať o minulosti.

To vôbec nevadí.

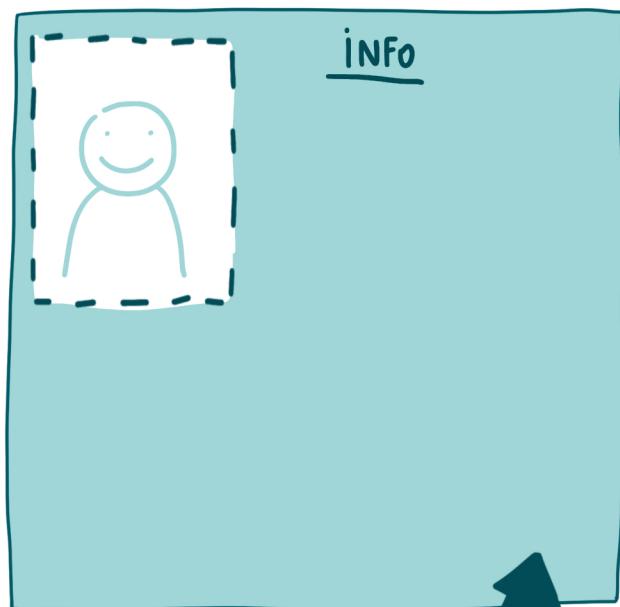
Môže nám pomôcť niekto,
komu veríme.

Náš spolurozprávač vie pomôcť
rozpovedať náš príbeh.

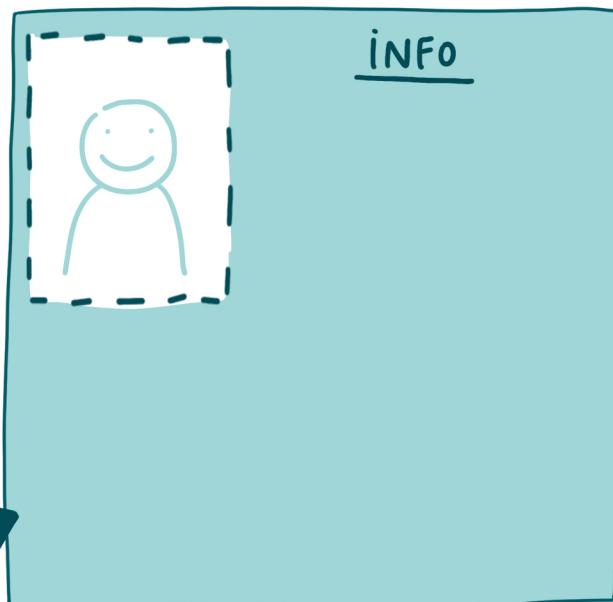
Vie nám pomôcť toto rozprávanie pripraviť.

Aké vlastnosti by mal mať môj
spolurozprávač?





Kto by mohol byť
môjim spolurozprávačom?



Čo iné je ešte pre mňa dôležité?



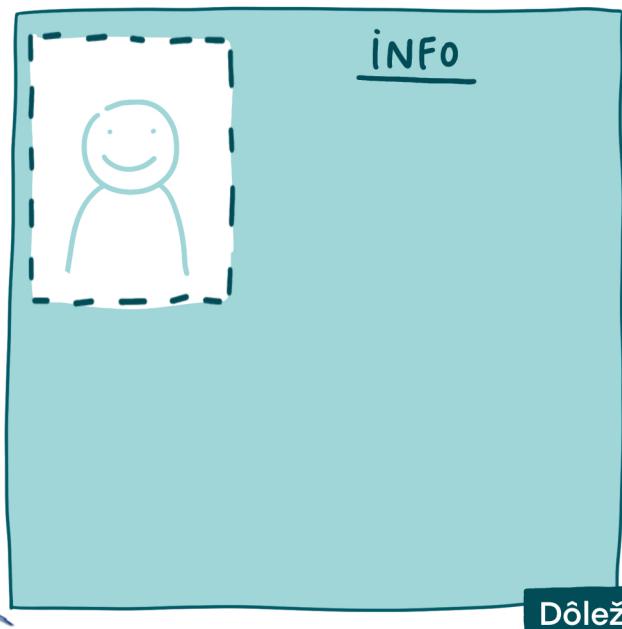
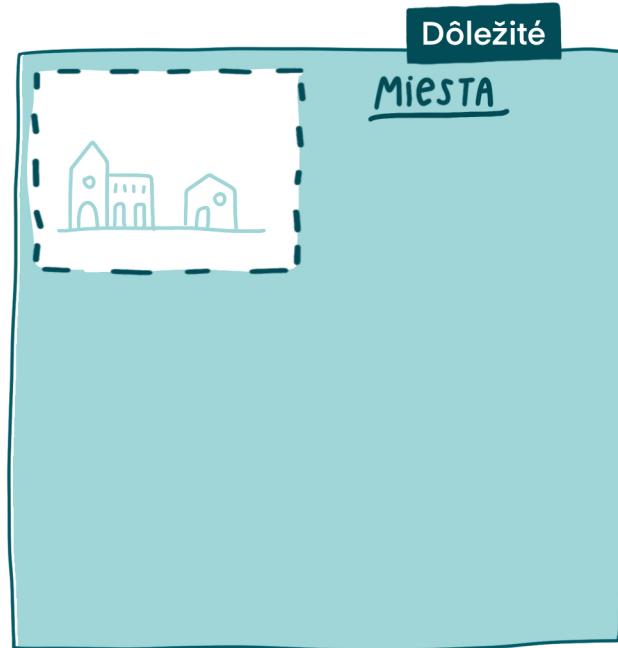
Rozprávanie o mojom živote - podklady k príbehu

Tento hárok môže pomôcť pripraviť si podklady k príbehu,
ktorý chcem rozprávať.

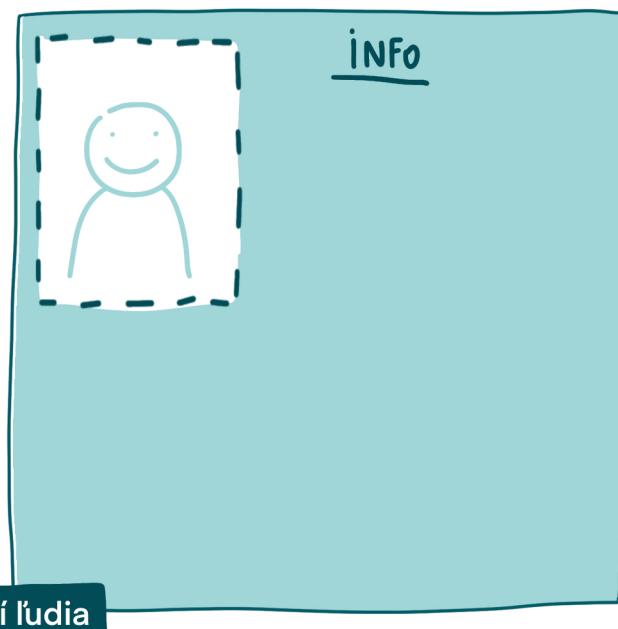


TÉMA

O čom budem rozprávať?

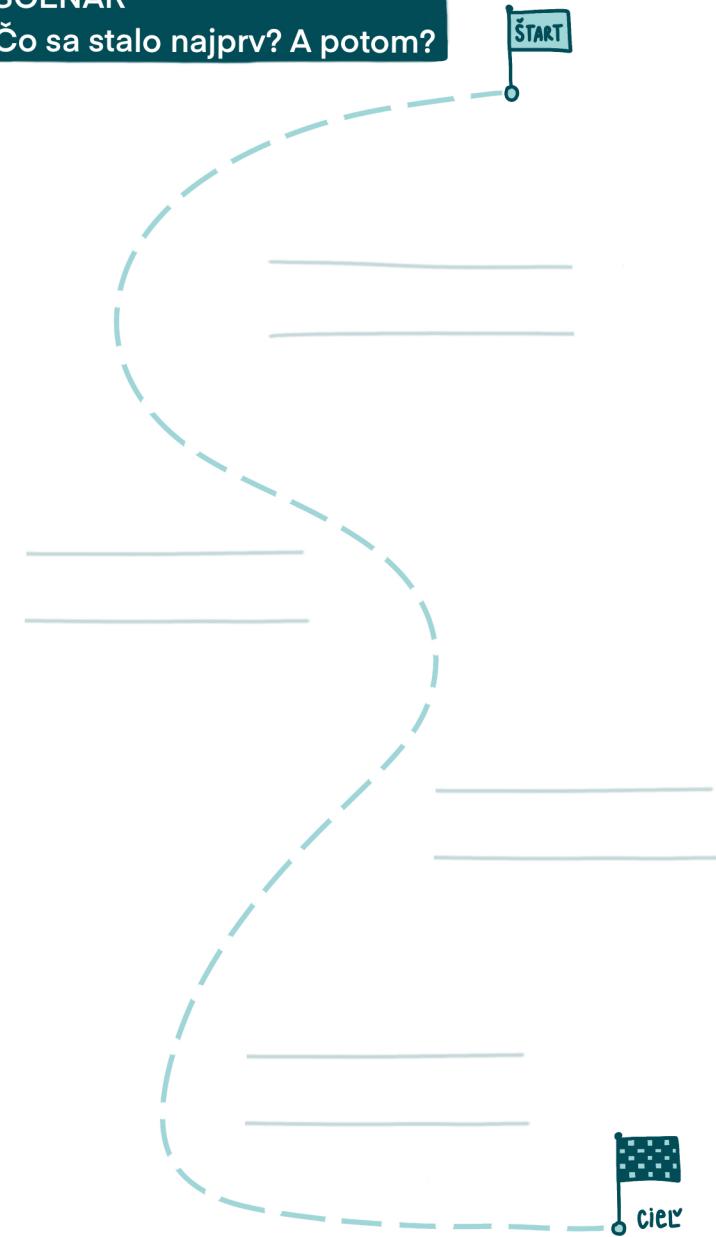


Dôležití ľudia



SCENÁR

Čo sa stalo najprv? A potom?



Rozprávanie o mojom živote - vyhodnotenie

Tento hárok slúži ako podklad na vyhodnotenie našej spoločnej práce.



Je to dôležité,
aby som vedel/vedela urobiť za mojím príbehom záver.
Ale aj preto,
aby som vedel/vedela,
čo sa mi na práci s mojím príbehom páčilo a čo nie.

Toto vyhodnotenie mi pomôže v budúcnosti.
Ak budem pracovať na ďalšom príbehu.

Čo bolo DOBRÉ?
Čo sa mi páčilo?



Čo bolo ZLÉ?
Čo sa mi nepáčilo?



Ako som sa cítil/cítila počas prípravy?
A ako počas rozprávania príbehu?



Ako sa nám s mojím
spolurozprávačom spolupracovalo?



Ked' umieram

Ked' umieram,
kvalita života
pre mňa znamená:



Iné detaily,
ktoré je dobré
vedieť:

Ked' umieram, moja
zdravotná starostlivosť
vyzerá takto:



Čo je pre mňa
v týchto chvílach dôležité:

Ako by vyzerala moja smrť,
ak by som si ju mohla zvoliť?



Čo by malo nasledovať potom,
ako umriem?



Ked' umieram

Ked' umieram,
kvalita života
pre mňa znamená:



Iné detaily,
ktoré je dobré
vedieť:

Ked' umieram, moja
zdravotná starostlivosť
vyzerá takto:



Čo je pre mňa
v týchto chvílach dôležité:

Ako by vyzerala moja smrť,
ak by som si ju mohol zvoliť?



Čo by malo nasledovať potom,
ako umriem?





Miesta

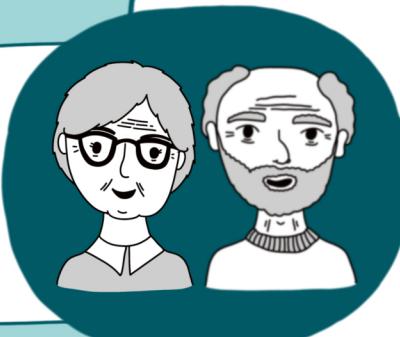


Čo bude pre mňa
najviac dôležité? 

Miesta, kde by som chcel/chcela strávit'
posledné týždne alebo dni ...

Ak je to doma,
znamená to pre mňa ...

Ak je to inde,
znamená to ...



Miesta

Iné veci, ktoré by som chcel/
chcela, aby ste vedeli:



Po mojej smrti

Ak vyplním tento hárok,
uľahčí to rozhodovanie mojim blízkym.

Viem, že hovoriť o smrti môže byť t'ažké,
nepríjemné alebo plné strachu.
Nemusí to však tak byť.
Smrť je život a naopak život je smrť.

Čo by sa malo stať s mojím telom, keď umriem?



Darujem svoje orgány a tkanivo?



Chcem byť pochovaný alebo mať kremáciu?



Aký má byť môj pohreb?



Miesto môjho posledného odpočinku bude:



Je to pre mňa dôležité, lebo:





Vec, dokument, iné, ...

Kde sa nachádza, kto to má na starosti, pre koho je, ...

Poznámky

Čo bude pre mňa
najviac dôležité?

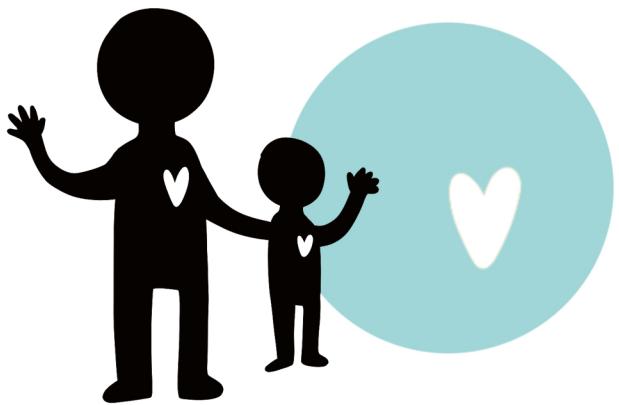


Iné veci, ktoré by som chcel/
chcela, aby ste vedeli:



DÔLEŽITÉ ZDROJE

- <http://www.rpsp.eu/>
- <http://www.kvalitavpraxi.cz/>
- <http://www.helensandersonassociates.co.uk/>
- <http://www.trass.cz/>
- http://www.socia.sk/wp-content/uploads/2016/02/Plan-ucasti_WEB.pdf
- www.individualniplanovani.cz
- www.lifecoursetools.com
- https://static1.squarespace.com/static/62e8790dafcbaf632ac96c76/t/6372b9e5948e6a29c523f4d9/1668463089521/ACP_plan_print_.pdf
- Westergård, Britt-Evy (2021). Livsfortellinger. Å fortelle fra eget liv med hjelp fra en samtalevenn. ISBN: 978-82-15-02681-7. 218 s. Universitetsforlaget.





Tento pomocník je pretavením myšlienky spojiť nástroje
individuálneho plánovania (so zameraním na seniorský vek),
ktoré v našej organizácii používame,
do jednotného vizuálu a na jedno miesto.
Je pokračovaním prvej knižky,
ktorá obsahuje základné nástroje IP ako aj informácie k nim
a vyšla v roku 2021.

Podklady, ktoré sme použili,
sú výsledkom spoločnej práce množstva ľudí a organizácií,
ktorých zoznam nájdete vo vnútri.



Vydala
Rada pre poradenstvo v sociálnej práci
2023
www.rpsp.eu

ISBN 978-80-974187-1-7
EAN 9788097418717