

Jak se starám o svoje zdraví v samostatném bydlení s podporou

Tomáš Baxa
Sebeobhájce

Iva Fryšová
case manager v podpoře samostatného bydlení

Bydlím sám v bytě

Starám se o sebe sám.

V Rytmusu mám plán, kdo mi s čím pomáhá.



Chodím k doktorům

Dřív jsem ke všem doktorům chodil s mámou,

teď



někdy s mámou



někdy sám



a někdy s někým z Rytmusu

Je důležitý

- Abych chodil k doktorům
- Abych rozuměl, doktoři někdy mluví nesrozumitelně
- Abych tam došel včas – kalendář
- Abych ty postupy dobře dodržoval
- Abych měl lidi, který si všimnou že mi není dobře- třeba že mám červený o

PO	ÚT	ST	ČT
4	5	6	7
Víř oběd a léky do práce 7:30-8:30AM	Víř oběd a léky do práce 7:30-8:30AM	Víř oběd a léky do práce 7-8AM Každě 8-9AM	Víř oběd a léky do práce 7:30-8:30AM
Práce CEJCHA 9AM-1PM	U Pipy v Táboře 9AM-5PM	Práce CEJCHA 9AM-1PM	Práce CEJCHA 9AM-1PM
Práce za Prahu do Táboře 6PM		Kalendář a pozice s hrozi v Rytmusu 2:30-4PM Sebeobhájící seminář 4-6PM	Právní Stážov 2:30-4:15PM

- Podpora asistentky Ivanky u zubaře



- Iva mi vysvětlila, jak to pak doktor myslel - co můžu a co ne


Do zadku koušu
s VYČIŠTĚNÝMA ZUBAMA!!!



- Doma mám obrázek, abych si nezapomněl čistit zuby

- Je důležitý respektovat doktora
- Rozumět tomu, co můžu jíst - pomůcky
- Od asistentů chci dobrý rady, ale ne příkazy

DNA – co jíst ☺



DNA – CO NEJÍST ☹

NIKDY: ČOKOLÁDA, LUŠTĚNINY (ČOČKA, FAZOLE, HRÁŠEK)
JEN VÝJIMEČNĚ: UZENINY, KÁVA(NE SLADKÁ), MASO, UZENINY,
PIVO, SLADKÉ PITÍ, DROŽDÍ, SARDINKY,...

- Když potřebuju, jdu k očnímu lékaři
- Když potřebuju ošetřit oči - dát mastičku, pomůže mi
 - nevlastní máma
 - Iva nebo asistenti
 - brácha
 - Vždycky někoho domluvíme



- Mám lékovku
- Každé úterý ji zkontrolujeme s asistentem
- Když dochází léky, zavoláme paní doktorce
- Pošle e-recept
- Jdeme vyzvednout do lékárny



Dřív mi to pomáhala máma, ale teď to dělám já sám a máma může odjet na dovolenou.

Zdraví duše

Chodím si popovídat s terapeutem

Pomáhá mi, abych měl dobrý nálady, abych to zvládal s lidma a nemyslel na zlé věci.



A taky potřebuju mít hodně kamarádů!



DĚKUJEME ZA VAŠI POZORNOST



Tomáš Baxa
Sebeobhájce
baxatom@seznam.cz

Iva Fryšová
case manager v podpoře samostatného bydlení
iva.frysova@rytmus.org

Rytmus - od klienta k občanovi, z.ú.

Podívejte se na videa ve snadném čtení ke zdraví:
<https://rytmus.org/zdravi/>