



PAS - Toolkit - ADAPTAÇÃO (‘Ferramentas para a Assistência Pessoal’)

Fonte (original) :USA - Institute for Educational Leadership, and
HeiTech Services, Inc.

Conselhos para os Participantes:

Assim que tiveres determinado que precisas de Assistentes Pessoais, o próximo passo é perceber quais serão as suas responsabilidades, horas de trabalho e horário.

Como és, agora, o empregador, é importante estabelecer e manter uma boa comunicação com os teus empregados.

Certifica-te de que és honesto tanto contigo como com o teu/tua assistente pessoal sobre aquilo que é importante para ti. Porque esta pode ser uma relação muito pessoal, é também primordial que sejas honesto sobre as tuas expectativas. Não consideres nada demasiado trivial ou embaraçador para referires.

Cada um de nós tem os seus próprios hábitos e gostos.

Por vezes, fazemos as coisas de determinada forma, simplesmente porque preferimos assim, outras vezes poderá ser por uma razão em específico. Por exemplo, se usas uma cadeira de rodas, podes preferir não usar o cinto de segurança. Ou, quando te dá assistência a vestir, pode ser mais fácil para o/a assistente pessoal começar por um lado em vez de outro, devido às tuas limitações de amplitude de movimentos.

Muitos de nós podem não pensar muito acerca das suas rotinas diárias, muitas vezes porque estas são tão familiares. Mas, se usas assistência pessoal, é importante considerar detalhadamente tanto o tipo de assistência necessária como a forma como gostas que as coisas sejam feitas. Tornar um potencial assistente pessoal consciente destas preferências e hábitos pode fazer com que o seu trabalho se torne mais fácil e reduza o teu nível de frustração.

EXEMPLO DE FOLHA CÁLCULO - Nº HORAS DE ASSISTÊNCIA PESSOAL															
Actividades	Quem faz?	Quanto tempo demora?				Em que dias da semana?							Nº de vezes por semana	Total h. semanais	Total h. mensais
		Em que parte do dia?				S	T	Q	Q	S	S	D			
	P, F, AP	Ma-nhã	Tarde	Noite	Madru-gada										
Cuidado pessoal															
Levantar da cama															
Deitar na cama															
Virar na cama															
Despir e vestir															
Banho															
Lavar os dentes															
Tratar do cabelo															
Maquiagem															
Barbear															
Curativos/pensos															
Medicação															
Cuidados do intestino															
Cuidados da bexiga															
Cuidados respiratórios															
Fisioterapia															
Exercício															
Comer															
Tarefas Domésticas															
Fazer a cama															
Preparar refeições															
Lavar a louça															
Passar a roupa															
Compras															
Limpar o chão															
Tratar das plantas															
Tratar dos animais															
Limpar o pó															
Acompanhamento															
Trabalho															
Escola															
Actividades de lazer															
Transporte															
Interpretação															

Aspectos a considerar:

- Em que tarefas precisas de assistência? Que tarefas consegues fazer sozinho?

- Aproximadamente, de quantas horas de Assistência precisarás? Por dia? Por semana (Se não sabes, começa a manter um registo das horas durante o dia (e dos períodos) em que tens auxílio da família e amigos. Em diferentes circunstâncias, poderás precisar de mais ou menos assistência, mas manter um registo é, pelo menos, um ponto de partida)

- Como vais gerir os horários dos teus/tuas assistentes para garantir que recibes a assistência de que necessitas? Vais querer que os teus assistentes venham a horas pré-determinadas durante o dia e durante a semana?

- Quantos assistentes terás? Apenas um ou vários assistentes? Considera o que acontecerá se um deles ficar doente ou tiver de se ausentar.



PROCURAR UM ASSISTENTE PESSOAL

Dependendo da tua preferência, podes considerar útil escrever uma curta descrição do trabalho. Isto requererá que penses e escrevas exactamente aquilo que queres que o teu assistente faça. Aqui, é preciso que consideres as tuas necessidades e as tornes numa série de descrições daquilo que queres e esperas do teu assistente pessoal.

Aspectos a considerar:

Estás à procura de alguém para trabalhar a meio tempo ou a tempo inteiro? Que faça transferências, que dê assistência com a higiene e vestuário, alimentação, com posicionamentos durante a noite?

Nota: se precisares de alguém que faça transferências, seria útil incluir no anúncio esta informação, assim como uma estimativa do peso que se pedirá que a pessoa consiga levantar.

Quererás que o teu assistente te ajude a preparar refeições, fazer a lida da casa, fazer compras, que te leve de carro a determinados sítios?

Quererás um assistente de 'back up', ou dois, ou três?

Deverás pensar sobre os melhores sítios para fazeres o recrutamento. Muitas pessoas jovens consideram as faculdades e campus universitários como bons locais para recrutar assistentes pessoais, porque os estudantes procuram muitas vezes trabalho a meio tempo (part-time). Há também quem considere os hospitais e clínicas como bons locais de recrutamento. Poderás divulgar o anúncio na tua igreja, em lojas, ginásios, ou em locais de maior visibilidade.

'Como' anunciar é tão importante como 'onde' anunciar: sê conciso (curto e directo ao assunto) e explica especificamente aquilo que esperas que a pessoa faça por ti

NÃO:

Escrevas o teu nome completo, morada ou número de telemóvel no anúncio (podes receber visitas ou chamadas indesejadas)

- Ponhas demasiada informação no anúncio. Os detalhes podem ser discutidos na entrevista.
- Uses jargão ou siglas que o público em geral possa não entender/conhecer.

Aqui ficam alguns exemplos de anúncios:

Exemplo de Anúncio 1

Part-time flexível: Jovem em Lisboa procura Assistente Pessoal (turnos de manhã e à noite)
Responder para: trabalhoxxxxx@gmail.com
Data: xxx/xxx/xxx
Procuras dinheiro extra? Pondera tornar-te Assistente Pessoal
Estudante com deficiência precisa de assistência nas actividades da vida diária (p. ex.: a vestir, preparar refeições, etc.) de manhã (entre as 07h e as 09h), à tarde (das 18h às 20h e/ou das 21h às 23.30) e aos fins-de-semana (durante o dia). Procuo duas a quatro pessoas.
Requisitos:
Não é necessária experiência nem nenhum tipo de formação específica
-ter residência em Portugal e ser proficiente na língua portuguesa;
-ter transporte próprio e carta de condução
-conseguir levantar, pelo menos, 50 kg;
-ser pontual e assíduo
-ter referências
-gostar de cães
Local: Benfica, Lisboa
Remuneração: €/hora
O trabalho é em regime de part-time.

Exemplo de Anúncio 2

Procura-se Assistente Pessoal:
Sou uma jovem activa com doença neuromuscular. Uso uma cadeira de rodas eléctrica e sou independente durante o dia. Preciso de assistência com os cuidados pessoais durante cerca de uma hora todas as manhãs e tarde. É preciso que sejas capaz de carregar uma pessoa de 60kg para as transferências. Para mais informações, envia-me um email para xxxx@gmail.com

