



Vadlīnijas normalizācijas principa ieviešanai

Šis materiāls „Vadlīnijas normalizācijas principa ieviešanai” ir sagatavots ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finanšu atbalstu, projekta „Atbalsts biedrības „Latvijas Kustība par neatkarīgu dzīvi” darbībai – solis uz stiprāku pilsonisko sabiedrību” ietvaros. Par materiāla „Vadlīnijas normalizācijas principa ieviešanai” saturu atbild biedrība „Latvijas Kustība par neatkarīgu dzīvi”.

„Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija. Programmu finansē EEZ finanšu instruments un Latvijas valsts, administrē Sabiedrības integrācijas fonds.”

www.sif.lv | www.eeagrants.lv | www.eeagrants.org

Ievads

Biedrības „Latvijas Kustība par neatkarīgu dzīvi” (LKNDz) darbība ir vērsta uz vienlīdzīgu iespēju nodrošināšanu cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem, kurā viens no nozīmīgākajiem faktoriem ir cilvēku vajadzībām atbilstošu, uz personu centrētu, kvalitatīvu un iekļaujošu sociālo pakalpojumu nodrošinājums.

Lai veicinātu cilvēku ar invaliditāti vienlīdzīgu tiesību ievērošanu dzīvē sabiedrībā ar pilnīgu iekļaušanos un līdzdalību sabiedrības dzīvē, LKNDz īsteno Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta 2009.-2014.gada perioda programmas „NVO fonds” apakšprogrammas „NVO darbības atbalsta programma” projektu „Atbalsts biedrības „Latvijas Kustība par neatkarīgu dzīvi” darbībai – solis uz stiprāku pilsonisko sabiedrību” īstenošanu. Projekta ietvaros, kā viena no nozīmīgākajām aktivitātēm, tika plānota „Vadlīniju normalizācijas principa ieviešanai” izstrāde.

Vienlaikus „Vadlīniju normalizācijas principa ieviešanai” izstrāde un īstenošana ir viena no nozīmīgām jaunā sociālās politikas plānošanas dokumenta - „Pamatnostādnes sociālo pakalpojumu attīstībai 2014.- 2020. gadam” (turpmāk – Pamatnostādnes) sociālās rīcībpolitikas virziena – „Deinstitucionalizācija” aktivitātēm. Vadlīniju izstrāde un ieviešana ir Pamatnostādņu specifiskā politikas mērķa: pilnveidot klienta individuālajām vajadzībām atbilstošu pakalpojumu sniegšanu sociālās aprūpes institūcijās, īstenošanas uzdevums, un tās ir izstrādātas saskaņā ar Pamatnostādņu sestajā sadaļā „Turpmākās rīcības plānojums 17.1.apakšpunktā paredzēto - Izstrādātas vadlīnijas sociālās aprūpes institūcijām par normalizācijas principa ieviešanu”.

Vadlīnijas ir izstrādātas ciešā sadarbībā ar LR Labklājības ministrijas Sociālo pakalpojumu departamentu.

Jāuzsver, ka vadlīnijas ir nozīmīgs instruments sociālās aprūpes pakalpojumu sniegšanas paradigmas maiņā - praktisks instruments sociālo pakalpojumu sniedzējiem un īpaši ilgstošas aprūpes centru darbiniekiem, lai cilvēku ar funkcionāliem traucējumiem ikdienas aktivitātes sociālajos pakalpojumos maksimāli pietuvinātu dzīves realitātei sabiedrībā.

Izstrādātās Vadlīnijas tiks papildinātas ar mācību programmu par Vadlīniju praktisko ieviešanu sociālos pakalpojumos cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.

Vadlīnijas ir izstrādātas tā, lai tās varētu izmantot ne tikai ilgstošās sociālas aprūpes un sociālās rehabilitācijas pakalpojumu sniedzēji, bet arī sabiedrībā balstītu pakalpojumu sniedzēji. Strādājot ar vadlīnijām, katrs pakalpojuma sniedzējs izvērtē, kuras situācijas un kādi ieteikumi attiecas uz viņu sniegto pakalpojumu un klientu vajadzībām.

Normalizācijas princips – ieskats vēsturē

Izstrādājot „Vadlīnijas normalizācijas principa ieviešanai”, tika ņemta vērā starptautiskā pieredze. Normalizācijas principa veidošanās sākas 20. gs. sešdesmitajos gados, sadarbojoties Zviedrijas un Dānijas cilvēku ar garīgās attīstības traucējumiem aprūpes speciālistiem. Normalizācijas principu pirmoreiz sistēmiski aprakstīja Zviedrijas „Bērnu ar attīstības traucējumiem asociācijas” direktors Bengts Nirje 1969.gadā. Starptautiska uzmanība šim principam veltīta pēc Bengta Nirjes raksta izdošanas ASV, bet īpaši strauji tā ieviešana bija vērojama pagājušā gadsimta septiņdesmitajos gados Kanādā. Normalizācijas principam ir bijusi būtiska ietekme uz to, kā ir veidoti un strukturēti sociālie pakalpojumi cilvēkiem ar invaliditāti „vecajās” Eiropas valstīs, Ziemeļamerikā, Austrālijā un daudzās citās pasaules daļās. To varētu uzskatīt arī par pamatu arī mūsdienu ANO Konvencijā par personu ar invaliditāti ietvertajam pamata uzstādījumam – pārejai no medicīniskā invaliditātes modeļa uz sociālo invaliditātes modeli.

Ņemot vērā, ka biedrības LKNDz izstrādātās „Vadlīnijas normalizācijas principa ieviešanai” balstītas tieši uz Bengta Nirjes redzējumu, piedāvājam Jums iepazīties ar B.Nirjes oriģinālrakstu „Normalizācijas principi un cilvēku vadības sekas”.

Normalizācijas principi un cilvēku vadības sekas¹

Mana vispārējā pieeja cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem un deviantām personām ir balstīta uz „normalizācijas” principu. Šis princips ir saistīts ar ideju, metožu kopumu un praktiskā darba pieredzi Skandināvijas valstīs, kā arī citur pasaulē. Normalizācijas principi uzsver Skandināvijas vecāku kustības izvirzītās prasības standartiem, pakalpojumiem un programmām cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem. Šajā monogrāfijā ir iekļauti funkcionālo programmu specifiski apraksti no Skandināvijas autoru Bank-Mikkelsen un Grunewald darbiem, kuri ietver normalizācijas principus.

Var šķist, ka diskusija par cilvēciskiem centieniem izveidot piemērotas programmas, pakalpojumus un dzīves apstākļus, balstoties uz vienu vienojošu principu, varētu būt jau iepriekš nolemta neveiksmei, īpaši, ja ir iesaistīti cilvēki ar garīga rakstura traucējumiem – grupa, kuru raksturo plašas vecuma un invaliditātes smaguma pakāpes variācijas, komplicēti fiziskie un emocionālie traucējumi, dažāda sociālā pagātne, kā arī dažādi izglītības un personības profili. Tomēr Skandināvijas valstīs kā vērtīgs ir atzīts - mērķus, attieksmi un normas nosakošais vispārīgais princips, kurš nodrošina kvalitatīvu darbu ar cilvēkiem, kuriem ir garīga rakstura traucējumi. Dānijas autors N.E.Bank-Mikkelsen ir teicis, ka šis princips ir ietverts formulā „dot iespēju cilvēkiem ar garīga rakstura

¹ Nirje, B. (1969). The normalization principle and its human management implications. In R. Kugel, & W. Wolfensberger (Eds.), Changing patterns in residential services for the mentally retarded. Washington, D.C.: President's Committee on Mental Retardation.

traucējumiem dzīvot pēc iespējas normāli.” Kā es to saprotu, normalizācijas princips nozīmē, ka cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem ir pieejami tādi ikdienas dzīves apstākļi un modeļi, kuri ir pēc iespējas pietuvināti sabiedrībā pieņemtajām normām un modeļiem.

Šis princips ir jāpiemēro visiem cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem, neskatoties uz to, vai cilvēkam ir viegli vai dziļi garīga rakstura traucējumi, vai cilvēks dzīvo kopā ar vecākiem vai grupu mājā kopā ar citiem cilvēkiem, kuriem ir garīga rakstura traucējumi. Princips ir lietderīgs ikvienā sabiedrībā, attiecināms uz visām vecuma grupām un pielāgojams sociālām izmaiņām, kā arī individuālai attīstībai. Tam vajadzētu konsekventi kalpot par pamatu medicīniskam, izglītojošam, psiholoģiskam, sociālam un politiskam darbam šajā jomā. Saistībā ar šo principu pieņemtajiem lēmumiem un rīcībai vajadzētu vairumā gadījumu dot pareizus, nevis nepareizus rezultātus. Turpmāk ir aprakstīti daži no daudziem normalizācijas principa ieviešanas aspektiem:

- 1. Normalizācija nozīmē normālu dienas ritmu cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem. Tas nozīmē, ka no rīta jāpieceļas un jāapģērbjas, pat ja cilvēkam ir dziļi garīga rakstura traucējumi un kustību traucējumi. Tas nozīmē ēdienreizes normālos apstākļos: dažreiz dienas laikā cilvēks var būt lielākā grupā, bet pārsvarā ēšana ir ģimeniska situācija, kurā ir nodrošināts miers, harmonija un bauda. Normāls dienas ritms nozīmē arī to, ka nav jāiet gulēt agrāk kā jaunākajiem brāļiem vai māsām vai tikai tāpēc, ka trūkst aprūpes darbinieku. Pakalpojuma sniedzējam ir jāņem vērā to, ka cilvēkam ir nepieciešams personīgais ritms, kurš ļauj periodiski atpūsties no grupas rutīnas.*
- 2. Normalizācijas princips ietver arī normālu dzīves ritmu. Lielākā daļa cilvēku dzīvo vienā vietā, strādā vai apmeklē skolu kādā citā vietā, savukārt brīvā laika aktivitātes notiek dažādās vietās. Tas ir nepareizi, ja cilvēkam ar garīga rakstura traucējumiem, piemēram, treniņu nodarbības, strukturēta terapija un brīvā laika aktivitātes ir vienā un tajā pašā ēkā, kura vienlaikus ir arī cilvēka dzīves vieta. Protams, arī tad, ja nodarbinātības aktivitātes notiek kādā īpašā šim mērķim atvēlētā ēkā, nav pieņemami, ja šādas aktivitātes ir ar zemu motivācijas pakāpi, tās notiek tikai dažas stundas dienā, dažās dienas nedēļā. Cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem aktivizēšanai, kura nenoliedzami ir ļoti svarīga, ir jārada cilvēkiem pieredze, ka ikdienas rutīna ir aktīva un ar jēgu, un tā konsekventi aizpilda atbilstošu dienas daļu. Brīvā laika aktivitātes pēc darba, neskatoties uz to, vai tās ir vienkārši relaksācija un kāda patīkama nodarbe, vai arī tam ir vairāk personiska un izglītojoša nozīme, dažreiz var notikt institucionālā vidē vai kādā šim mērķim īpaši paredzētā vietā, bet habilitācijas nolūkā ir svarīgi izmantot arī tos pakalpojumus, kurus izmanto pārējā sabiedrība, tā piedodot aktivitātēm vairāk realitātes pieskaņu. Cilvēki ar garīga rakstura traucējumiem spēs patstāvīgi izmantot normālus brīvā laika pakalpojumus, kurus izmanto pārējā sabiedrība, kā arī iemācīsies bez panikas tikt galā ar negaidītām, nestrukturētām*

- situācijām, ja viņiem tiks dota iespēja paplašināt savu pieredzi un saņemt atbilstošus sociālos treniņus (Avedon, 1967; Chiger, 1967; Nirje, 1967).
3. *Normalizācija nozīmē iespējas izjust normālu gada ritmu ar tradicionāliem un personīgi svarīgiem svētkiem. Lielākā daļa cilvēku izmaina savu dzīves situāciju un atjauno fiziskos un garīgos spēkus, vismaz vienreiz gadā dodoties brīvdienās. Skandināvijas valstis ceļojumi, tai skaitā ceļojumi ārpus valsts ir pierādījuši savu nozīmību un vērtību arī cilvēkiem ar smagiem un dziļiem garīga rakstura traucējumiem.*
 4. *Normalizācija nozīmē iespēju piedzīvot normāla dzīves cikla attīstības pieredzi:*
 - a. *Bērnā atbilstošās proporcijās ir jābūt nodrošinātai sirsnīgai atmosfērai, daudzveidīgiem sensoriem stimuliem un attīstošai videi. Bērniem ar funkcionāliem traucējumiem ir īpaši nepieciešami stimuli, lai veicinātu zināšanu un spēju attīstību. Šis aspekts ir īpaši nozīmīgs gadījumā, ja bērns, kuram ir garīga rakstura traucējumi nevar dzīvot savā ģimenē. Normālā sabiedrībā mazi bērni dzīvo pasaulē, kura ir īpaši viņiem strukturēta, kuru vada un pārrauga daži nozīmīgi pieaugušie cilvēki. Bērnu aprūpes centros personāla maiņai ir jābūt minimālai, tā nodrošinot bērniem pamata drošību un iespējas identificēties ar vecākus aizvietojošiem cilvēkiem. Ir pierādīts, ka šīs nozīmīgās prasības ir praktiski neiespējami īstenot lielās heterogēnās institūcijās, kur nākas saskarties ar personāla un pieaugušu cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem specifisku attieksmi. Tāpēc ir pilnībā nepieņemami ļaut bērniem ar garīga rakstura traucējumiem dzīvot vienā iestādē ar pieaugušiem cilvēkiem, kuriem ir garīga rakstura traucējumi.*
 - b. *Arī skolas vecuma bērni normālā sabiedrībā dzīvo vidē, kura ir īpaši viņiem strukturēta. Bērība ir intensīvas attīstības periods, kurš ir nozīmīgs, lai izprastu savas personīgās spējas un potenciālu, lai izprastu sevi un veidotu pašapziņu, kura kalpotu par pamatu turpmākajai dzīvei pēc skolas beigšanas. Šis ir laika periods, kurā sociālā pieredze ārpus skolas vides ir ārkārtīgi nozīmīga personīgai attīstībai. Skolas vecuma bērniem un jauniešiem ar garīga rakstura traucējumiem nevajadzētu dzīvot kopīgā vidē ar pieaugušiem cilvēkiem, kuriem ir garīga rakstura traucējumi, jo jaunu cilvēku socializācijai un dzīves pieredzei būtu jāveidojas, pēc iespējas vairāk kontaktējoties ar normālu sabiedrību.*
 - c. *Process, kura laikā jaunieši kļūst pieauguši, cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem bieži ir ilgāks, grūtāks un nedrošāks nekā citiem cilvēkiem. Viņiem bieži ir neskaidrs un mulsinošs priekšstats par sevi. Cilvēki ar garīga rakstura traucējumiem bieži netiek pieņemti, uztverti un cienīti kā pieauguši cilvēki. Tieši tāpēc citu cilvēku attieksme ir ārkārtīgi svarīga, vienalga, vai citi cilvēki ir vecāki, piederīgie vai institūciju personāls. Tieši tāpat kā ikvienam citam cilvēkam, arī cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem pieauguša cilvēka dzīves uzsākšanas pieredzei ir jāsaistās ar izmaiņām dzīves vidē un dzīves apstākļos.*

Tieši tāpat, kā bērniem ir normāli dzīvot kopā ar saviem vecākiem, pieaugušiem cilvēkiem ir normāli pārceļties prom no vecākiem un uzsākt patstāvīgu dzīvi, cik vien iespējams neatkarīgi. Tāpēc ir nepareizi, ja pieauguši cilvēki ar garīga rakstura traucējumiem dzīvo tajā pašā pakalpojumā, kurā dzīvo bērni un jaunieši, jo tas kalpos par patstāvīgu atgādinājumu, ka viņi ir atšķirīgi no citiem pieaugušajiem cilvēkiem un ir tikpat atkarīgi kā bērni. Mācību programmām, kas paredzētas jauniešiem ar garīga rakstura traucējumiem, ir jāpalīdz viņiem iegūt ikdienas dzīves rutīnas kompetences, kļūt pēc iespējas neatkarīgākiem un attīstīt sociālās prasmes, kas veicinātu viņu spējas pēc iespējas vairāk piedalīties sabiedrības dzīvē.

- d. Seniora vecuma dzīves posms, kad darbs vairs nav iespējams vai arī spējām atbilstošs, lielākajai daļai cilvēku ir saistīts ar kontaktiem ar ģimenisku vidi un apstākļiem, kuri ir piedevuši dzīvei saturu un jēgu. Tāpēc vecākiem cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem gadījumā, ja cilvēks nevar palikt tajā pašā dzīves vietā, alternatīvi dzīves vides pakalpojumi ir jāveido tuvu vietai, kur cilvēki ir pavadījuši pieauguša cilvēka vecuma posmu.*
- 5. Normalizācijas princips nozīmē, ka pēc iespējas ir jāņem vērā un jārespektē cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem izvēle, vēlmes un cerības. 1968. gada maijā tika organizēta konference astoņu Zviedrijas pilsētu jauniešiem, kuriem ir garīga rakstura traucējumi un IQ ir aptuveni 35 – 70. Šajā konferencē 18-30 gadus jaunas sievietes un vīrieši apsprieda profesionālās izglītības, brīvā laika un nodarbinātība problēmas. Viņi vēlējās, lai varētu vairāk ietekmēt brīvā laika programmas, dalību studentu klubos un arodbiedrībās. Viņi iebilda pret aktivitātēm kopā ar bērniem, kuri ir jaunāki par 15 vai 16 gadiem, kā arī pret atrašanos pārāk lielās un pārāk heterogēnās grupās. Apspriežot mācību vizītes un brīvdienu ceļojumus, kuri tiek organizēti grupās, viņi uzsvēra prasību, lai grupas būtu mazas un homogēnas. Viņi uzsvēra, ka komunikācija lielās grupās ir neatbilstoša un ka ir grūtāk dzirdēt un saprast, par ko tiek komunicēts. Acīmredzot viņiem pārāk bieži ir bijusi parasta tūrista pieredze, pārvietojoties lielā pūlī.*
- 6. Normalizācija nozīmē dzīvot biseksuālā pasaulē. Pakalpojums būtu jāsniedz gan vīriešu, gan sieviešu dzimuma personālam Attiecībā uz zēnu un meiteņu vai vīriešu un sieviešu ar garīga rakstura traucējumiem integrāciju, 1967. gada Stokholmas simpozijā „Garīgu rakstura traucējumu likumdošanas aspekti”, kuru organizēja Cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem asociāciju starptautiskā apvienība (Apvienība ir cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem vecāku asociāciju starptautiska federācija. Simpozijā, kuru organizēja asociācija, apkopoja principus, uz kuriem būtu jābalsta prakse strādājot garīga rakstura traucējumu jomā. Principi tika izstrādāti balstoties uz cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem tiesību definīciju.) nonāca pie secinājumiem: „Pilnībā apzinoties nepieciešamību nodrošināt attiecīgus drošības pasākumus attiecībās starp*

sievietēm un vīriešiem, kuriem ir garīga rakstura traucējumi, simpozija dalībnieki uzskata, ka pagātnē ir būtiski pārspīlēti iespējamie apdraudējumi. Tas bieži ir novedis pie dažādu dzimumu cilvēku segregācijas nedabīgā veidā un tas ir bijis pretrunā ar viņu interesēm un ierobežojis attīstības iespējas. Bez tam simpozijš stingri aizstāv tiesības dažāda dzimuma cilvēkiem būt kopā, tikpat brīvi, kā tas ir pieņemts pārējā sabiedrībā, ne tikai dienas centros un specializētās darbnīcās, bet arī brīvā laika aktivitātēs. Dažu valstu pieredze parāda ieguvumus, kādi ir, ja vīrieši un sievietes dzīvo kopā mājokļa nodrošināšanas pakalpojumos, tāpat kā tas ir pieņemts normālā dzīvē.”

Iespējas dažādiem dzimumiem būt kopā, atbilstoši vispārpieņemtām sabiedrības ikdienas dzīves normām, rezultējas labākā uzvedībā un atmosfērā, jo tiek pievienota papildus motivācija. Cilvēki ar viegla garīga rakstura traucējumiem dažreiz cieš no vientulības un, tieši tāpat kā pārējiem cilvēkiem, viņiem iespējams būtu labāk dzīvot ar dzīvesbiedru.

7. Normāli ekonomiskie standarti ir priekšnoteikums tam, lai cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem eksistence būtu pēc iespējas pietuvināta normāliem apstākļiem. Tas ietver to, ka cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem kopīgas sociālās likumdošanas ietvaros, tiek piešķirtas tās pašas finansiālās privilēģijas, kādas ir pieejamas visiem citiem cilvēkiem, kā arī citi atbilstoši kompensējošie ekonomiskās aizsardzības pasākumi. Tas ietver bērnu kopšanas pabalstus, invaliditātes pensijas, vecuma pensijas vai minimālo algu. No šiem finansiālajiem ienākumiem lielākā daļa var tikt izmantota mājokļa izdevumu un pārtikas iegādes izdevumu segšanai, bet cilvēkam ir jāpaliek normālam daudzumam kabatas naudas ikdienas lietošanai, lai varētu īstenot reālu sociālo treniņu un veicinātu spēju izdarīt neatkarīgu izvēli. Cilvēkam ir jāsaņem darba relatīvai vērtībai atbilstošs atalgojums par darbu, kas tiek veikts, strādājot atbilstīgā darbā, specializētās darbnīcās vai institūcijā.
8. Normalizācijas principa svarīga daļa attiecas uz fizisko ēku, piemēram, slimnīcu, skolu, grupu dzīvokļu un internātu standartiem, kuriem jābūt tādiem pašiem, kā attiecīgo ēku, kuras izmanto pārējā sabiedrība, standartiem. Šo standartu piemērošana dažādām ēkām ietver svarīgu specifikāciju:
 - a. Tas nozīmē, ka pakalpojuma izmēram ir jāatbilst tam, ko sabiedrībā uzskata par normālu un humānu. Īpaši ir jāatceras, ka pakalpojumi cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem nekad nedrīkst tikt plānoti lielākam cilvēku skaitam, kā vietējā kopiena spēj asimilēt savā ikdienas kopienas dzīvē.
 - b. Tas ietver arī to, ka plānojot pakalpojumus cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem, tos nedrīkst veidot nomaļās vietās tikai tāpēc, ka pakalpojums būs cilvēkam ar garīga rakstura traucējumiem.

Pakalpojumi cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem, kuri ir normālā vidē un ir normāla izmēra, sniegs labākas veiksmīgas integrācijas iespējas.

Daži normalizācijas procesa ieguvumi.

Viss iepriekš minētais par normalizācijas principu parāda, kāpēc ir nepieciešama cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem dzīves situācijas normalizācija: normalizācijas process var palīdzēt daudziem cilvēkiem sasniegt pilnīgu neatkarību un sociālo integrāciju; daudziem cilvēkiem tas palīdzēs attīstīt relatīvu neatkarību, kaut arī viņiem vienmēr būs nepieciešams lielāks vai mazāks dažāda veida atbalsts; arī relatīvi nelielajam cilvēku skaitam ar dziļiem garīga rakstura traucējumiem, kuriem papildus ir sarežģīti medicīniski, psiholoģiski vai sociāli traucējumi, neatkarīgi no tā, cik liels atbalsts viņiem būtu nepieciešams, dos iespēju šiem cilvēkiem dzīvot tādos apstākļos, mājokļos un saņemt tādus pakalpojumus, kas atbilst normālam sabiedrības modelim.

Bērniem, jauniešiem un pieaugušiem cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem gandrīz ikviena dzīves situācija ir ar pedagoģisku jēgu, iespējām un vērtībām. Tieši tāpat kā ikvienam sabiedrības loceklim ir svarīgas tiesības uz izglītību, arī cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem ir tiesības uz vienlīdzīgām iespējām izglītībā, prasmju apguvē un attīstībā.

Dažādu spēju attīstībai vienmēr ir ietekme uz personas attīstību kopumā. Tāpēc cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem attīstība uzliek īpaši smagu atbildību tiem cilvēkiem, kuriem ir jānodrošina cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem dzīves apstākļi. Garīga rakstura traucējumi indivīdam var radīt īpaši augstu frustrāciju un ierobežojumus, kas nosaka akūtu nepieciešamību pēc atbalsta un stimuliem, lai veicinātu cilvēka pašapziņas veidošanos.

Tāpēc stimulējoša un bagātinoša pieredze var palīdzēt cilvēkiem būt aktīviem sabiedrības locekļiem, savukārt nepietiekami sensori stimuli padziļina traucējumu smaguma pakāpi. Personas identitātes sajūtas attīstībai būtisks ir izaugsmes faktors. Tāpēc cilvēkam īpaši bīstama un kaitējoša ir pieredze, kad attieksme pret cilvēku ir bezpersoniska un anonīma. Cilvēka ar garīga rakstura traucējumiem pašapziņu ir jāveido, dodot cilvēkam iespēju gūt savu personīgo spēju pieredzi. Ja cilvēks sastop noraidījumu un ignoranci, tas rada apjukumu, stresu un nelaiemes sajūtu.

Visi šie faktori sakrīt cilvēka ar garīga rakstura traucējumiem attīstības posma laikā, kad cilvēks sāk pieņemt sevi kā pieaugušu cilvēku un kā atbildīgu personu ar reālistisku pašapziņu. Šie punkti ir īpaši svarīgi tāpēc, ka cilvēkam ar garīga rakstura traucējumiem kļūst pieaugušam nozīmē arī to, ka veidojas izpratne par garīga rakstura traucējumu esamību (Cobb, 1966).

Tā kā cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem gandrīz ikvienai situācijai ir pedagoģiska nozīme un tā bieži ir saistīta ar lēnu savas personības koncepta izpratnes veidošanos, ir svarīgi, lai cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem nodrošinātu atbilstošu vidi, kura veicinātu izglītošanās un attīstības procesus un kurā cilvēks varētu

izjust to, ka kļūst par pieaugušu cilvēku gan no sava, gan citu cilvēku skatījuma. Tā ir pamata prasība, lai cilvēka dzīve veidotos pēc iespējas normāla.

Lielās institūcijas un apstākļi tajās nekad nevar piedāvāt cilvēkiem nozīmīgu un kvalitatīvu vidi. Vispārīgi runājot, dienas ritms tajās pārvērš cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem par objektu tukšā, mehānismam līdzīgā atmosfērā. Ikdienas nodarbinātības, brīvā laika un personīgās dzīves rutīnas normāls ritms tiek aizstāts ar surogātaktivitātēm, kuras nav integrētas jēgpilnā personības eksistencē. Normālu gada ritmu galvenokārt traucē monotonu ierobežojumu pieredze. Individualitātes attīstība tiek bezcerīgi kropļota un pārvērsta par dzīvi barā.

Normalizācijas principu pielietojumam ir būtiska ietekme ne tikai uz cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem, bet arī uz sabiedrību, personālu, kurš strādā ar cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem, un cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem vecākiem.

Ja mājokļa nodrošināšanas pakalpojumi bērniem ar garīga rakstura traucējumiem tiek veidoti, nodrošināti un tiek uzskatīti par mājām bērniem, ja speciālās skolas bērniem ar garīga rakstura traucējumiem tiek integrētas vispārīgajās skolās un tās nepastāv kā atsevišķas mācību iestādes, ja grupu mājas un citi mājokļa nodrošināšanas pakalpojumi tiek uzskatīti kā mājas cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem, tad šādas tiešas saskarsmes un normālas pieredzes rezultātā normalizēties sabiedrības attieksme pret cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem. Izolācija un segregācija veicina ignoranci un aizspriedumus, turpretī nelielu cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem grupu integrācija un normalizācija uzlabo ikdienas cilvēciskās attiecības un izpratni, un ir priekšnoteikums indivīdu sociālai integrācijai.

Normalizējot dzīves vidi cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem, tiek normalizēti ar darbinieku darba apstākļi. Darbinieki sāk pilnīgi savādāk uztvert cilvēkus ar garīga rakstura traucējumiem, viņu lomu un savu kā darbinieku lomu. Arī sabiedrība sāk savādāk uztvert darbiniekus. Viņu statuss sabiedrībā un pašcieņa paaugstinās. Tā rezultātā gandrīz vienmēr pieaug darba produktivitāte un efektivitāte.

Normalizācijas principu ieviešana var normalizēt arī vecāku situāciju. Ja ir pieejami normāliem standartiem atbilstoši, normāla izmēra un izvietojuma mājokļa pakalpojumi, grupu mājas un skolas, kā arī dienas centri un darbnīcas, cilvēku ar garīgiem traucējumiem vecāki var izvēlēties cilvēku un ģimenes individuālām vajadzībām atbilstošus pakalpojumus. Viņi savu izvēli var izdarīt brīvi, bez ārējas ietekmes, nevis izmisumā spiesti izvēlēties starp kaut ko briesmīgu un neiespējamu.

Jo ciešāka saskarsme lēmumu pieņēmējiem ir ar cilvēkiem, kuriem ir garīga rakstura traucējumi, jo lielāka iespējamība, ka viņi pieņem lēmumus, kuru rezultātā tiek veidotas efektīvas un atbilstošas programmas. Iespējams Amerikā daudziem varētu būt atklājums, ka Zviedrijā programmas, kuras ir balstītas uz normalizācijas principiem, nav nereāls sapnis, bet realitāte, ko radījuši „neelastīgi domājoši” un ārkārtīgi taupīgu ierēdņu lēmumi, kuri ir pieņemti pilsētu padomēs.

Papildus literatūras avoti par normalizācijas principu ieviešanu:

1. Lemay R. (1995). Normalization and social role valorization. In A.E.Dell Orto and R.P.Marinelli (eds), Encyclopedia of Disability and Rehabilitation (pp. 515-521). New York: Simon and SchusterMacmillan.
2. "The Principle of Normalization: History and Experiences in Scandinavian Countries," Kent Ericsson. Presentation ILSMH Congress, Hamburg 1985
3. "Setting the record straight: a critique of some frequent misconceptions of the normalization principle", Perrin, B. & Nirje, B, Australia and New Zealand Journal of Developmental Disabilities, 1985, Vol 11, No. 2, 69-72
4. Wolfensberger, W. (1980) The definition of normalisation: update, problems, disagreements and misunderstandings. In R.J. Flynn & K.E. Nitsch (Eds). Normalization, social integration and human services. Baltimore: University Park Press
5. Normalization. The principle of normalisation in human services, Toronto, NIMR, 1972

Vadlīnijas normalizācijas principa ieviešanai

Lai īstenotu normalizācijas principu ieviešanu ir svarīgi ņemt vērā visus astoņus B.Nirjes rakstā definētos normalizācijas aspektus:

1. Normāls dienas ritms
2. Normāls nedēļas ritms
3. Normāls gada ritms
4. Cilvēka dzīves ciklam atbilstošas pieredzes veidošanās
5. Normāla cieņa un pašnoteikšanās tiesības
6. Normālas seksuālās normas, kas atbilst indivīda kultūras videi
7. Normāli ekonomiskie un tiesību modeļi, kas atbilst tās valsts likumdošanai, kurā cilvēks dzīvo
8. Normālas vides un dzīvojamo ēku standarta prasības, kas atbilst sabiedrībai, kurā cilvēks dzīvo

Normalizācijas principa aspekti attiecas gan uz konkrētu cilvēku, gan uz konkrētu situāciju, kurā šis cilvēks atrodas. Ir jādomā perspektīvā – kas ir tas, kas pietrūkst, lai cilvēka dzīves situācija būtu vērtējama kā normāla, un kādi soļi ir jāveic, lai nodrošinātu normālu dzīvi.

Normalizācijas princips attiecas uz ikvienu cilvēku, neskatoties no funkcionālo traucējumu veida un smaguma pakāpes. Cilvēkiem ar dažādiem funkcionālo traucējumu veidiem un to smaguma pakāpēm var būt nepieciešamas atšķirīgas rīcības normalizācijas principu ieviešanai.

Piedāvājam Jūsu uzmanībai normalizācijas principa ieviešanas vadlīnijas, kurā katram no normalizācijas principa aspektiem ir uzskaitīti mūsdiā svarīgi rādītāji. Katram rādītājam ir vispārējs apraksts un praktiski ieteikumi, ko varētu darīt, lai veicinātu normalizācijas principa ieviešanu un cilvēka dzīves kvalitātes uzlabošanu. Šos rādītājus un ieteikumus ir iespējams papildināt atbilstoši katra pakalpojuma pieredzei, situācijai un cilvēku vajadzībām.

Svarīgi atcerēties, ka, ieviešot normalizācijas principus, vienlaicīgi jāizmanto uz personu centrētā pieeja. Uz personu centrēta pieeja nozīmē, ka viss cilvēkam sniegtais atbalsts ir vērsts uz konkrēto cilvēku. Cilvēks ir visa, ko dara aprūpes/pakalpojuma personāls, centrā. Izstrādājot aprūpes/rehabilitācijas plānu, pamatā ir cilvēka vēlmes, kādam jābūt atbalstam un kādā veidā tas ir jāsniedz. Pakalpojuma saņēmējs ir pilnībā jāiesaista lēmumu pieņemšanas procesā par pakalpojumu saturu.

1. Normāls dienas ritms.

Dienas ritmu veido aktīvais posms, atpūta un miegs.

Miegs

Katram cilvēkam ir savs noteikts dzīves ritms. Ikvienam cilvēkam ir individuāls diennakts režīms jeb bioloģiskais ritms. To regulē sarežģīti procesi galvas smadzenēs. Bioloģiskais ritms regulē daudzas organisma funkcijas, piemēram, miega – nomoda ciklu. Daži ir tā saucamie „cīruļi”, kas agri dodas pie miera un agri mostas, citi ir „pūces”, kuri jūtas labi paliekot nomodā arī vēlās nakts stundās. To visu regulē organisma bioloģiskie ritmi jeb tā sauktais „iekšējais pulkstenis”. Ja tiek traucēts ierastais diennakts ritms, var rasties nogurums, miegainība, darbaspēju samazināšanās, tas var pat veicināt slimību attīstību. Tāpēc ir normāli, ka cilvēki mostas un aizmieg dažādos laikos. To ir svarīgi ņemt vērā, kad cilvēks plāno savu dienas ritmu. Piemēram, daži cilvēki vēlas, lai brīvdienās miega režīms atšķirtos no darba dienu miega režīma.

Miegs ir saistīts ar veselības stāvokli, jo tā laikā atpūšas cilvēka nervu un muskuļu sistēma. Miegs ir nozīmīgs, lai cilvēks varētu būt aktīvs dienas laikā.

Cilvēks miegā pavada apmēram trešo daļu no savas dzīves. Miegs ir organismam nozīmīgs stāvoklis, bez kura nav iespējama cilvēka eksistence. Miegs nodrošina centrālās nervu sistēmas darbības līdzsvaru un stabilitāti. Tāpēc pietiekošs miega ilgums ir nepieciešams labas veselības un darbaspēju uzturēšanai.

Nepieciešamais miega ilgums katram cilvēkam ir atšķirīgs. Visveselīgākais miegs ir no 6 līdz 9 stundām.

Lai cilvēks varētu izgulēties, ir svarīgi, lai gulēšanas apstākļi būtu komfortabli un cilvēks gulēšanas laikā netiktu traucēts. Tas nozīmē, ka gultai ir jābūt atbilstošai cilvēka fiziskajām vajadzībām, piemēram, tai ir jābūt atbilstoša garuma, pietiekama platuma un noteiktās situācijās arī atbilstoša augstuma. Pilnvērtīgu miegu nodrošina ērta gultas vieta un izvēdinātas telpas.

Komfortablām miegam svarīgi ir gada laikam atbilstošas segas, individuālām vajadzībām atbilstoši spilveni un tīra gultas veļa.

Katram cilvēkam ir nepieciešama sava „privātā telpa” gulēšanai. Ideāli būtu, ja cilvēkam ir sava guļamistaba. Veidojot ģimeniskas attiecības, ir normāli dalīt guļamistabu ar savu dzīvesbiedru.

Normāli, ka cilvēkam ir iespēja ieslēgt un izslēgt gaismu, atrodoties gultā un apgaismojums nav spilgts.

Lai miegs būtu komfortabls, cilvēkam ir jājūtas droši. Katram cilvēkam drošības sajūtu var radīt kaut kas cits – piemēram, drošības poga, gaismas slēdzis sasniedzamā attālumā, mīļa mantiņa, viegli sasniedzama atbalsta persona.

Ko varam darīt:

- Cilvēkam ir jābūt iespējai iet gulēt tad, kad viņš jūtas noguris. Gulēšanas laiks var būt atšķirīgs.
- Ja ir nepieciešams, cilvēkam ir jāpalīdz saplānot gulēšanas režīms, lai cilvēks spētu pilnvērtīgi atpūsties un laikā piecelties, ja nākamā ir darba diena.
- Cilvēkam ir jādod iespēja brīvdienās atpūsties tik ilgi, cik viņš to vēlas. Ja nepieciešams, ir jāveic izmaiņas cilvēka dienas režīmā – brokastu laikam.
- Jāpārlicinās, ka cilvēka individuālās vajadzības (piemēram, brīvdienās gulēt ilgāk vai brīvdienas vakaros ilgāk skatīties TV) netraucē istabas biedru. Jāveicina cilvēku izpratne par citu vajadzībām un jāpiedāvā vienoties ar kaimiņiem, kā šīs vajadzības apmierināt (piemēram, TV klausīties ar austiņām, lasot lietot naktslampiņu).
- Ja nav iespējams nodrošināt cilvēkam individuālu guļamistabu, tad katram cilvēkam ir jānodrošina individuāla guļamā zona – gultas atrodas pietiekamā attālumā viena no otras. Ieteicams pārdomāt, kā telpu varētu sadalīt individuālās guļamzonās, piemēram, izmantojot aizslietņus vai skapi.
- Jāpārlicinās,
 - vai katram cilvēkam ir viņa individuālajām vajadzībām atbilstoša gulta,
 - vai cilvēkiem ir nodrošinātas gadalaikam atbilstošas segas,
 - vai cilvēkiem ir nodrošināti individuālām vajadzībām atbilstoši spilveni.
- Lai nodrošinātu cilvēka individuālajām vajadzībām atbilstošu gultu, segu, spilvenu, ir jārūnā ar cilvēku un jānoskaidro viņa vajadzības.
- ...
- ...
- ...

Personīgā higiēna

Personīgās higiēnas ievērošana ir normāla dienas ritma sastāvdaļa. Ķermeņa kopšanā ir nepieciešams ievērot regularitāti. Mazgājoties āda tiek atbrīvota no baktērijām, sālīm, vecajām raga slāņa šūnām un tauku dziedzeru izdalījumiem. Tas uzlabo ādas elpošanu un asinsriti, nodrošina labāku ķermeņa temperatūras regulāciju un vielmaiņas norisi.

Mati jāmazgā, kad tie ir netīri.

Mutes dobuma un zobu higiēnai ir liela nozīme dažādu mutes dobuma gļotādas un zobu, kā arī citu slimību profilaksē. Normāli, ja cilvēks veic mutes dobuma higiēnu vismaz divas reizes dienā.

Normāli, ja katram cilvēkam ir individuāli personīgās higiēnas piederumi. Tiem ir jābūt cilvēkam pieejamiem un viegli atpazīstamiem.

Inkontinences līdzekļu lietošana un nomaiņa cilvēkam, kurš tos izmanto ikdienā, ir normāla dienas ritma sastāvdaļa. Inkontinences līdzekļi jāmaina regulāri, atbilstoši vajadzībai. Normāli, ja inkontinences līdzekļi netiek lietoti cilvēkiem, kuriem nav nesaturēšana, piemēram, ja cilvēks var apmeklēt tualeti, bet dažādu apstākļu dēļ (darbinieku trūkums, attālums līdz tualetei, komunikatīvas barjeras u.c.) tas netiek nodrošināts.

Personīgā higiēna ir intīms process. Sniedzot atbalstu, ir nepieciešams stingri ievērot intimitātes robežas:

- piedalās tikai atbalsta persona/as,
- mazgāšanās un tualetes izmantošanas laikā ir jānodrošina intimitāte atbilstoši cilvēka spējām.

Ja nav nepieciešama atbalsta persona – cilvēks veic higiēnu patstāvīgi un vienatnē.

Inkontinences līdzekļu nomaiņā jānodrošina tāda pati intimitāte, kā ikvienas personīgās higiēnas procedūras laikā - nepieciešamības gadījumā piedalās tikai atbalsta persona. Ja cilvēks nespēj lūgt palīdzību un cilvēkam ir nepieciešama inkontinences līdzekļa nomaiņa, atbalsta persona runā ar cilvēku un skaidro cilvēkam, kas tieši tiks darīts.

Ko varam darīt:

- Cilvēkam ir jānodrošina iespēja personīgo higiēnu veikt pašam. Tikai tad, ja cilvēks nespēj veikt patstāvīgi kādu darbību, palīdzību sniedz atbalsta persona.
- Cilvēkam ir jānodrošina veikt personīgo higiēnu. Šo prasību apgūšanas process var būt arī ilgstošs. Personīgās higiēnas prasību apgūšanas procesu vēlamā sadalīt nelielos soļos. Tikai tad, kad ir apgūts pirmais solis, var pāriet pie nākamā, un tā tālāk.
- Nevajadzētu darīt cilvēka vietā to, ko cilvēks spēj izdarīt pats, pat, ja tas prasa vairāk laika.
- Nevajadzētu pārdomāt, kā nodrošināt, lai cilvēks atpazītu savus individuālos higiēnas priekšmetus - piemēram, pēc krāsas, formas, atšķirības zīmes, atrašanās vietas.
- Lai nodrošinātu higiēnas procesa intimitāti, tajā nepiedalās nepiederīgas personas. Personīgās higiēnas vieta ir atsevišķā telpā vai vismaz nodalīta.
- Personīgo higiēnu nedrīkst veikt vairākām personām vienlaicīgi vienā telpā.
- Inkontinences līdzekļu nomaiņas laikā cilvēku informējam par to, kas tiks un tiek darīts. To darām, izturoties ar cieņu pret cilvēku.
- Lai nodrošinātu intimitāti, inkontinences līdzekļu nomaiņu veic tikai atbalsta persona.
- ...
- ...
- ...

Ēdienreizes

Ēdienreizes ir ļoti nozīmīga dienas režīma sastāvdaļa, jo veselīgs un regulārs uzturs palīdz organismam būt fiziski un garīgi spēcīgam. Svarīgi ne tikai lietot veselīgus pārtikas produktus, bet arī ievērot ēdienreižu regularitāti.

Ēdienreizes nav tikai pārtikas uzņemšana, bet arī socializēšanās process.

Sabiedrībā ir pieņemts, ka pamatā ēdienreizes norit kopā ar ģimeni vai ģimenes apstākļiem tuvā vidē, kur ir nodrošināts miers, harmonija un bauda. Šādos apstākļos cilvēkam ir iespēja izvēlēties ēdienu, atbilstoši savai garšai.

Ir dzīves situācijas, kurās mēs izmantojam ēdienkarti – mācību iestādes vai darba vietas ēdnīcā, nodarbinātības pakalpojumā, kafejnīcā. Tad cilvēks ir informēts par iespējām un var izdarīt ēdiena izvēli atbilstoši savām vajadzībām.

Ēdienam ir vizuāli estētisks izskats. Ēdienreizes arī palīdz radīt svētku sajūtu, tāpēc arī svētku ēdiens atšķiras no ikdienas ēdiena.

Cilvēks ēd pie galda. Mēdz būt izņēmuma gadījumi, kad cilvēks neēd pie galda, piemēram, ja ir ārsta indikācijas ēst guļus stāvoklī vai to nosaka tradīcijas ģimenē vai kultūrā.

Cilvēkam ir pietiekami plaša vieta pie galda, lai cilvēks justos ērti un komfortabli.

Ir veselīgi, ja cilvēks ēd nesasteigtā tempā.

Cilvēkam ir iespēja pašapkalpoties pie galda, ieskaitot galda klāšanu un galda novākšanu, pašam uzlikt ēdienu uz šķīvja. Dienas laikā, kad cilvēks ir nodarbinātības vai citās aktivitātēs, ir pieņemami, ka ēdiens ir porcijās.

Cilvēkam ir iespēja pašam gatavot ēdienu vai piedalīties ēdiena gatavošanā atbilstoši savām spējām un prasmēm.

Ūdens lietošana ir ļoti svarīga dzīvības procesu nodrošināšanai. Ūdens nodrošina ūdenī šķīstošo vielu uzsūkšanos, barības vielu transportu uz šūnām un vielmaiņas atkritumproduktu izvadi no organisma, tāpēc cilvēkam jāuzņem pietiekams daudzums ūdens.

Ko varam darīt:

- Pārliecināties,
 - vai ēdamgalds un krēsli ir cilvēkam atbilstošā augstumā,
 - vai cilvēkam ir pietiekami plaša vieta pie galda.
- Ja cilvēkam ir ārsta nozīmētas indikācijas ēst guļus stāvoklī, tad precīzi ievērojam ārsta norādes.
- Noskaidrojam, vai cilvēkam ir nepieciešami pielāgoti galda priekšmeti un trauki.
- Piedāvājam iespējas pašapkalpoties pie galda atbilstoši cilvēka spējām un prasmēm, piemēram, galda klāšanā, ēdiena uzlikšanā, galda novākšanā.

- Nedarām cilvēka vietā to, ko cilvēks spēj izdarīt pats, piemēram, uzsmērēt sviestmaizi, pat, ja tas prasa vairāk laika.
- Tikai tad, ja ir nepieciešams, sniedzam atbalstu ēšanas laikā, piemēram, atbalstām roku, palīdzam sasmalcināt ēdienu, noliekam ēdienu sasniedzamā attālumā.
- Lai nodrošinātu iespēju izvēlēties ēdienu, nedēļas ēdienkarti plānojam kopā ar cilvēku.
- Ēdienkarti veidojam cilvēkam saprotamā valodā un formā, ja nepieciešams, jāizmanto piktogrammas vai fotogrāfijas. Ēdienkarti izvietojam cilvēkam pieejamā vietā.
- Pārliecināties, vai cilvēks zina, kur atrodas dzeramais ūdens. Periodiski būtu jāpiedāvā cilvēkiem padzerties. Dzeramajam ūdens ir pieejams visu diennakti.
- Ja cilvēkam jāēd sasmalcināts ēdiens, pirms ēšanas parādām ēdienu nesasmalcinātā veidā.
- Cilvēkam ir jānodrošina piedalīties ēdiena gatavošanā atbilstoši viņa spējām un prasmēm, piemēram, mācību virtuvē.
- ...
- ...
- ...

Apģērbs

Ikdienā cilvēks lieto tikai savu individuālo atbilstoša izmēra apģērbus un atbilstošus apavus. Cilvēks pats izvēlas, ko vilkt mugurā atbilstoši situācijai un laika apstākļiem. Apģērbs un apavi ir atbilstoši tieši tām aktivitātēm, kurās cilvēks piedalās – miegs, aktīvā atpūta, svētki, nodarbinātība utt.

Nepiemērota apģērba un apavu izvēle var radīt veselības problēmas, alerģijas, uzvedības traucējumus. Apģērbs un apavi cilvēku pasargā no ārējās vides nelabvēlīgās iedarbības. Lai neapgrūtinātu pārvietošanos, apaviem ir jābūt ērtiem, stabiliem. Arī tādā gadījumā, ja cilvēks pārvietojas ratiņkrēslā, viņš valkā apavus.

Apavi ir jāmaina, no rīta līdz vakaram nevajadzētu staigāt vienās un tajās pašās kurpēs (īpaši slēgtajās) vai zābakos.

Ko varam darīt:

- Pārliecināties, ka cilvēks lieto individuālu un atbilstoša izmēra apģērbus un apavus.
- Iesaistām cilvēku - lai cilvēks pats lemj, kā gērsies.
- Nodrošinām, ka apģērbs un apavi ir cilvēkam pieejamā vietā.
- Ja nepieciešams, sniedzam cilvēkam atbalstu apģērba un apavu izvēlē un iegādē.
- Ja nepieciešams, arī ikdienā ir sniedzam cilvēkam atbalstu apģērba un apavu izvēlē, piemēram, pievēršam uzmanību apģērba atbilstībai attiecīgajai aktivitātei, svētkiem, talkai, pastaigai...
- Ja nepieciešams, mācām cilvēku veikt izvēli, piemēram, varam piedāvāt izvēlēties no diviem apģērbiem vienu.

- Pārliecināties,
 - ka apģērbs un apavi ir piemēroti tai aktivitātei, kurā cilvēks nolēmis piedalīties, piemēram, svētku drēbes un apavi atšķiras no ikdienas apģērba,
 - ka apģērbs ir atbilstošs cilvēka veselības stāvoklim un neizsauc alerģijas, atbilst cilvēka individuālajām vajadzībām,
 - ka apģērbs un apavi ir atbilstoši laika apstākļiem,
 - ka cilvēka apģērbs ir tīrs un kārtīgs.
- Ja nepieciešams, sniedzam cilvēkam atbalstu apģērba mazgāšanā, apavu kopšanā.
- ...
- ...
- ...

Ikdienas aktivitātes

Ikdienas aktivitātes ir visas tās darbības, kuras cilvēks veic ar zināmu regularitāti, kuras ir saistītas ar pašaprūpi, ēdiena gatavošanu, dzīvokļa/mājas un/vai pagalma/dārza kopšanu, veļas mazgāšanu, friziera apmeklēšanu, iepirkšanos utt. Ikdienas aktivitātes neattiecas uz plānotām brīvā laika aktivitātēm un nodarbinātības aktivitātēm.

Ir normāli, ja cilvēks iesaistās ikdienas aktivitāšu plānošanā un veikšanā. Nav normāli, ja cilvēks visu dienu pavada mazkustīgi un ir pasīvs.

Parasti cilvēks zina, kādas aktivitātes kur un kurā dienas laikā notiks. Katra ikdienas aktivitāte notiek atbilstošā vietā un laikā, piemēram, no rīta cilvēks pieceļas un mazgā zobus un veic personīgo higiēnu, ēdienreizēs ēd pie galda. Cilvēks apgūst pašaprūpes iemaņas atbilstošā laikā un vietā, piemēram, pašapkalpošanās prasmes tiek trenētas pie galda ēdienreīžu laikā, ģērbšanās prasmes tiek apgūtas adekvātā laikā – pieceļoties, ejot pastaigā, pirms gulēšanas, utt.

Katra aktivitāte ir ar jēgpilnu saturu – tai ir mērķis, tiek plānots sasniedzamais rezultāts, piemēram, ir sagatavots ēdiens sev un viesiem, ir nomazgāti trauki.

Aktivitātes notiek gan pakalpojumā, gan ārpus tā.

Pieauguša cilvēka aktivitātes atbilst pieauguša cilvēka vecuma posmam, piemēram, cilvēkam ir iespējas piedalīties reālā ēdiena gatavošanas procesā. Cilvēks, balstoties uz saviem iespēju resursiem, dara tika daudz, cik pats spēj, un atbalsta persona veicina patstāvīgu aktivitātes veikšanu arī smagu funkcionālo traucējumu gadījumā. Ja funkcionālo traucējumu smaguma pakāpe ierobežo cilvēka spēju veikt patstāvīgi ikdienas aktivitātes, ir svarīgi nodrošināt cilvēka maksimālu līdzdalību aktivitāšu norisē.

Cilvēkam ir iespējas uzņemties atbildības, piemēram, rūpēties par mājdzīvniekiem, regulāri laistīt telpaugus un tml.

Ko varam darīt:

- Nedēļas un dienas aktivitāšu plānojumu izstrādājam kopā ar cilvēku (ceļšanās, pašaprūpe, brokastis, telpu uzkopšana utt.).
- Aktivitāšu plānu novietojam tādā vietā, kur cilvēks to var redzēt.
- Lai cilvēks saprastu plānotās darbības, aktivitāšu plāns ir cilvēkam saprotamā valodā un formā, izmantojot alternatīvās komunikācijas iespējas.
- Nodrošinām, ka aktivitātēm ir jēgpilns saturs un tās atbilst cilvēka vecuma posmam, individuālajām spējām un vajadzībām.
- Piedāvājam cilvēkam iespējas veikt ikdienas aktivitātes atbilstoši funkcionālo traucējumu smaguma pakāpei pašaprūpē, ēdiena gatavošanā, telpu uzkopšanā utt.
- Piedāvājam cilvēkam iespējas veikt ikdienas aktivitātes ārpus pakalpojuma, piemēram, iepirkšanās, friziera apmeklējums utt.
- Veicinām cilvēka aktivitāti, piedāvājot cilvēka spējām un vajadzībām, kā arī atbilstoši funkcionālo traucējumu smaguma pakāpei adekvātas atbildības un uzdevumus, piemēram, slaucīt putekļus, apliet puķes.
- Nodrošinām cilvēka līdzdalību ikdienas aktivitātēs, pat ja cilvēkam ir smagi funkcionālie traucējumi, piemēram, klātbūtni ēdiena gatavošanas procesā, klātbūtni istabas uzkopšanā, pašaprūpi spēju robežās utt.
- ...
- ...
- ...

Nodarbinātība

Cilvēks darba dienās ir nodarbināts. Parasti cilvēks strādā algotu darbu, bet, ja cilvēkam ir funkcionāli traucējumi, ir iespējamās arī citas nodarbinātības formas: dienas centrs, specializētās darbnīcas, atbalstītais darbs, nodarbinātības aktivitātes ilgstošas aprūpes centros (piemēram, koplietošanas telpu un teritorijas uzkopšana, nodarbinātība specializētās darbnīcās u.c.). Ir labi, ja cilvēkam ir iespēja izvēlēties nodarbinātības aktivitāti atbilstoši interesēm un spējām ne mazāk kā 4 stundas dienā. Ir labi, ja nodarbinātības aktivitātēs var nodrošināt arī cilvēku ar smagiem funkcionāliem traucējumiem līdzdalību vai vismaz klātbūtni.

Ko varam darīt:

- Izzinām cilvēka intereses un spējas.
- Nodrošinām pakalpojumā nodarbinātības aktivitātes un apzinām nodarbinātības iespējas ārpus pakalpojuma. Pakalpojuma sniedzējs var piedāvāt nodarbinātības aktivitātes savā pakalpojumā kā darba rehabilitācijas aktivitāti – koplietošanas telpu uzkopšana, darbs siltumnīcā, palīgdarbi virtuvē utt.
- Iesaistām cilvēku nodarbinātības aktivitātēs neatkarīgi no viņa funkcionālo traucējumu smaguma pakāpes un ievērojot viņa spējas. Sākotnēji cilvēkam nodrošinām līdzdalības iespējas nodarbinātības aktivitātēs.

- Piedāvājam cilvēkam iespēju vismaz 4 stundas dienā iesaistīties nodarbinātības aktivitātēs.
- Nodarbinātības aktivitātes pēc iespējas atbilst cilvēka interesēm un spējām.
- Ja nepieciešams, sniedzam cilvēkam atbalstu nodarbinātības aktivitāšu laikā.
- Nodarbinātības aktivitātes nepiedāvājam cilvēka personīgajā dzīves vidē, piemēram, savā istabā.
- ...
- ...
- ...

Brīvais laiks

Parasti cilvēks plāno brīvo laiku darba dienās pēc nodarbinātības aktivitātēm, kā arī brīvdienās un svētku dienās. Atpūta ir tikpat svarīga kā nodarbinātība.

Ir normāli, ka cilvēkam ir iespēja pavadīt brīvo laiku atbilstoši savām interesēm un vēlmēm. Cilvēks pats izvēlas, kā pavadīt savu brīvo laiku un kā vēlas atpūsties – lasot grāmatu, skatoties TV, nodarbojoties ar rokdarbiem, pastaigājoties utt.

Arī cilvēkam ar funkcionāliem traucējumiem ir iespējas brīvo laiku pavadīt ārpus pakalpojuma neatkarīgi no viņa funkcionālo traucējumu smaguma pakāpes.

Jebkurā vecuma posmā un pie jebkuriem funkcionāliem traucējumiem pastaigas svaigā gaisā un fiziskās aktivitātes ir obligāts nosacījums veselības uzturēšanai.

Nav normāli, ja cilvēkam viss laiks ir brīvais laiks.

Ko varam darīt:

- Izzinām cilvēka intereses un sniedzam nepieciešamo informāciju par iespējam pavadīt brīvo laiku atbilstoši cilvēka interesēm, piemēram, baseina apmeklējums, treniņi, bibliotēka, kafējnīca, dejošana, koris, radošās darbnīcas utt.
- Nepieciešamības gadījumā sniedzam atbalstu brīvā laika plānošanā.
- Piedāvājam iespējas cilvēkam pavadīt brīvo laiku atbilstoši viņa interesēm un vēlmēm.
- Ja nepieciešams, sniedzam atbalstu brīvā laika aktivitāšu laikā.
- Sekojam, lai cilvēks vismaz pusstundu dienā pavada svaigā gaisā neatkarīgi no viņa funkcionālo traucējumu smaguma pakāpes.
- Nodrošinām, ka cilvēkam ir pieejams TV, internets, bibliotēka.
- Nepieciešamības gadījumā sniedzam atbalstu TV programmu izvēlē vai interneta lietošanā.
- ...
- ...
- ...

Attiecības

Kvalitatīvas dzīves apstākļus veido arī labvēlīgas savstarpējās attiecības – iespējas iekļauties sabiedrībā, saņemt atbalstu no apkārtējiem, sniegt atbalstu citiem.

Ir tikai normāli, ja cilvēks pats izvēlas, ar ko veidot attiecības. Ir svarīgi, ka vienlaikus personāls izvērtē riskus ar mērķi mazināt izmantošanas vai vardarbības iespējamās epizodes.

Attiecības ar citiem klientiem ir svarīgas pozitīvas emocionālās vides nodrošināšanai. Parasti cilvēks, piedaloties pasākumos pakalpojumā

- veido attiecības ar citiem klientiem atbilstoši savām vēlmēm,
- veido attiecības ar pretējā dzimuma cilvēkiem.

Cilvēks veido attiecības arī ar ģimeni un cilvēkiem ārpus pakalpojuma. Cilvēks, ja vēlas, apmeklē pasākumus vai pavada brīvo laiku, lai darbotos interešu grupās, uzturētu kontaktus un tiktos ar draugiem.

Cilvēks sazinās ar draugiem arī elektroniski, pa telefonu. Cilvēku viņa dzīves vidē apmeklē draugi un ģimenes locekļi.

Parasti cilvēks izvēlas, ar ko dzīvot kopā vienā istabā.

Ko varam darīt:

- Ir tikai normāli, ja cilvēks pats izvēlas, ar ko veidot attiecības, bet pakalpojuma sniedzējs kopā ar klientu veic risku izvērtēšanu.
- Piedāvājam cilvēkam izvēlēties, ar ko dzīvot vienā istabā, ja nav iespēju dzīvot atsevišķā istabā.
- Noskaidrojam, vai cilvēkam ir draugi un domubiedri pakalpojumā. Ja nepieciešams, sniedzam cilvēkam atbalstu attiecību veidošanā.
- Nodrošinām, ka cilvēkam ir iespēja tikt ar draugiem un ģimeni pakalpojumā.
- Lai cilvēks savā brīvajā laikā (darba dienās pēc nodarbinātības aktivitātēm, kā arī brīvdienās un svētku dienās) varētu tikt ar draugiem un ģimeni ārpus pakalpojuma, pakalpojuma sniedzējs, ja nepieciešams, nodrošina, ka ārpus pakalpojuma cilvēku pavada atbalsta persona.
- Nodrošinām, ka cilvēkam ir pieejams internets un telefons.
- Ja nepieciešams, sniedzam atbalstu interneta un telefona izmantošanā.
- Pārliecināmies, ka cilvēka attiecības ar citiem cilvēkiem pakalpojumā un ārpus tā ir drošas un neapdraud cilvēka privāto dzīvi.
- Pārliecināmies, ka pakalpojuma personāls zina, kā identificēt riskus, un ir apguvis risku izvērtēšanas metodoloģiju.
- ...
- ...
- ...

2. Normāls nedēļas ritms

Parasti cilvēkam ir normāls nedēļas ritms: ir darba dienas un ir brīvdienas.

Darba dienu ritms atšķiras no brīvdienu ritma. Lai nodrošinātu normālu nedēļas ritmu, cilvēkam ir gan mājas, gan darba vai mācību vide.

Cilvēks no mācībām vai nodarbinātības aktivitātēm brīvajā laikā iepērkas, dodas ekskursijās, apmeklē izklaides pasākumus, svin svētkus, tiekas ar radiem un draugiem, sporto, nodarbojas ar vaļaspriekiem. Arī cilvēkam ar funkcionāliem traucējumiem ir iespējas pavadīt laiku ārpus pakalpojuma atbilstoši pieauguša cilvēka dzīves ritmam – apmeklēt dažādus pasākumus vakaros un brīvdienās.

Parasti cilvēks plāno nedēļas aktivitātes, plāno kā pavadīs brīvdienas.

Ko varam darīt:

- Kopā ar cilvēku varam izstrādāt nedēļas un dienas aktivitāšu plānojumu.
- Nedēļas aktivitāšu plānu izvietojam tādā vietā, kur cilvēks to var redzēt.
- Lai cilvēks saprastu plānotās darbības, aktivitāšu plānu veidojam cilvēkam saprotamā valodā un formā, nepieciešamības gadījumā izmantojot alternatīvās komunikācijas simbolus.
- Ja nepieciešams, sniedzam cilvēkam atbalstu aktivitāšu plānošanā un īstenošanā.
- Piedāvājam cilvēkam iespējas brīvdienās atpūsties ārpus pakalpojuma, ja cilvēks to vēlas.
- Nodrošinām, ka darba dienu un brīvdienu ritms ir atšķirīgi, piemēram, cilvēkam ir iespējas brīvdienu rītos celties vēlāk, brokastot vēlāk utt.
- ...
- ...
- ...

3. Normāls gada ritms

Cilvēkam ir nepieciešamas iespējas izjust normālu gada ritmu ar gadalaiku maiņu, ar tradicionāliem un personīgi svarīgiem svētkiem.

Gada laikā cilvēkam ir pārmaiņas ikdienas ritmā – svētki, jubilejas, svētku apgērbs, īpašs svētku galds, iespēja satikties ar citiem cilvēkiem.

Cilvēks svin valsts svētkus, piedalās vēlēšanās, veido attiecības ārpus pakalpojuma - iesaistās NVO un pilsoniskās aktivitātēs. Tā cilvēks veido savu pilsonisko apziņu, izjūt piederību savai valstij un sabiedrībai, attīsta pilsoniskās līdzdalības prasmes, cilvēkam ceļas pašapziņa, veidojas cieņa pret līdzcilvēkiem un drošības sajūta.

Ir normāli, ja

- cilvēks svin svētkus – valsts, tradīciju vai personīgos,
- cilvēks neatkarīgi no viņa funkcionālo traucējumu smaguma pakāpes piedalās kopienas (pilsētas, pagasta, ielas...) sabiedriskajos pasākumos,
- cilvēks iesaistās dažādu pasākumu un svētku organizēšanā,
- cilvēks neatkarīgi no viņa funkcionālo traucējumu smaguma pakāpes dodas brīvdienās uz vairākām dienām vai nedēļām,
- cilvēks ciemojas pie radniekiem vai draugiem,
- cilvēks neatkarīgi no viņa funkcionālo traucējumu smaguma pakāpes dodas tuvākās vai tālākās ekskursijās,
- cilvēks izmanto vispārējas pieejas publiskos pakalpojumus un apmeklē frizētavu, banku, pastu utt.

Ko varam darīt:

- Pārliecināties, ka ir pieejama informācija par plānotajiem sabiedriskajiem pasākumiem pakalpojumā un ārpus tā.
- Piedāvājam cilvēkam iespējas ne tikai piedalīties dažādu svētku svinēšanā, bet arī iesaistīties svētku organizēšanā atbilstoši cilvēka spējām un interesēm.
- Informējam cilvēku par pilsoniskās līdzdalības iespējām un iespēju robežās motivējam tās izmantot – vēlēšanas, referendums, interešu grupas vai nevalstiskais sektors.
- Ja cilvēks izrāda interesi, viņam nodrošinām informāciju par iespējām iesaistīties baznīcu draudzēs vai apmeklēt dievkalpojumus.
- Ja cilvēks vēlas, nodrošinām iespējas apciemot draugus vai radniekus.
- Ja cilvēks izrāda interesi, viņam ir pieejama informācija par ekskursiju/ceļojumu iespējām.
- Nodrošinām pieeju informācijai par valsts svētku un gadskārtu svētku pasākumiem ārpus pakalpojuma.
- Ja nepieciešams, sniedzam atbalstu informācijas izziņāšanas procesā, piemēram, par pasākuma saturu, norises vietu un laiku, nokļūšanas iespējām.
- Ja nepieciešams, sniedzam atbalstu pasākuma apmeklēšanā, piemēram, ar transportu, asistentu, brīvprātīgie palīgi.
- Ja nepieciešams, sagatavojam cilvēku pakalpojuma kopīgo aktivitāšu norisei.
- Ja cilvēks izrāda interesi, nodrošinām pieeju informācijai par vispārējas pieejas publiskajiem pakalpojumiem.
- Ja nepieciešams, nodrošinām iespējas nokļūt līdz vispārējas pieejas publiskajiem pakalpojumiem un sabiedriskajiem pasākumiem.
- Ja nepieciešams, sniedzam atbalstu vispārējas pieejas publisko pakalpojumu un sabiedrisko pasākumu izmantošanā.
- Ja cilvēks neatkarīgi no viņa funkcionālo traucējumu smaguma pakāpes dodas brīvdienās uz vairākām dienām vai nedēļām, veicam risku izvērtēšanu.
- ...
- ...

4. Cilvēka dzīves ciklam atbilstošas pieredzes veidošanās

Cilvēkam ir jāizjūt visas dzīves attīstības fāzes: agrīnā bērnība, skolas vecums, jaunība, briedums jeb pieaudzis cilvēks, vecums.

Agrīnā bērnība

Jebkuram bērnam ir vajadzība pēc vecāku klātbūtnes, tuvības, sirsnības, komunikācijas ar vecākiem.

Ir svarīgi bērnam radīt drošības sajūtu. Drošība rada labvēlīgus apstākļus komunikācijai un sociālajai mijiedarbībai ar apkārtējo pasauli.

Ir normāli, ja bērns dzīvo mājas vidē.

Ko varam darīt:

- Nodrošinām minimālu aprūpes darbinieku maiņu grupā, lai radītu bērnam drošības sajūtu un drošu piesaisti konkrētam pieaugušam cilvēkam, veicinātu viņa saziņu ar pieaugušajiem.
- Mērķtiecīgi veidojam draudzīgas attiecības starp bērniem grupā, agrīnā vecuma posmā mācām bērniem rotaļāties kopā.
- Mācām bērnus būt atbildīgiem un izpalīdzīgiem.
- Veidojam un uzturam „grupas” tradīcijas, piemēram, valsts svētku svinēšana, svētdienas pankūku cepšana.
- Bērnu dzimšanas dienas un vārda dienas ir jāsvin bērna dzimšanas dienā, bērna vārda dienā. Nav pieļaujama „kolektīvā” jubileju svinēšana.
- Veidojam mājīgu vidi – normālai mājas videi pietuvinātu vidi:
 - Telpu iekārtojums ir funkcionāli atbilstošs - guļamistaba, ēdamistaba, dzīvojamā istaba, virtuves zona, tualete, vannas istaba.
 - Bērniem ir nodrošināts viņa privātums – bērnam pieder personīgās lietas, kas atrodas bērna privātajā „zonā” (piemēram, plauktā, nakts skapītī, plauktā sekcijā vai skapī...).
 - Veidojot grupas, ir līdzsvars – kopā dzīvo dažāda vecuma, abu dzimumu bērni ar dažādas smaguma pakāpes funkcionāliem traucējumiem.
- Lai sagatavotos skolai, nodrošinām pirmsskolas izglītību ārpus pakalpojuma.
- Bērnu attīstībai piedāvājam daudzveidīgus sensoros stimulus un attīstošu vidi.
- Mācām bērnus izzināt apkārtējo vidi, gūt dzīves pieredzi ārpus pakalpojuma.
- ...
- ...
- ...

Skolas vecums

Bērns apmeklē skolu, jo tā nodrošina atbilstošu vidi bērna attīstībai no pedagoģiskā, sociālā un psiholoģiskā viedokļa. Parasti bērns skolas vecumā - intensīvās attīstības laikā - iegūst zināšanas par sevi, savām spējām, veido pašapziņu, liek pamatus dzīvei pēc skolas beigšanas, mācās izprast, kā funkcionē sabiedrība.

Sociālo pieredzi bērns iegūst ārpus skolas aktivitātēs, piemēram, kino vai teātra apmeklējums, hokeja spēles apmeklējums, piedalīšanās pilsētas svētkos, utt.

Bērns kontaktējas ar vienaudžiem, arī ar vienaudžiem, kuriem nav funkcionālo traucējumu.

Ko varam darīt:

- Bērns skolas vecumā iet skolā, nav pieļaujama izglītības programmu apguve pakalpojumā.
- Lai nodrošinātu maksimālu atbalstu bērna attīstībai, personāls, kurš ikdienā sniedz atbalstu bērnam, veido un uztur profesionālas attiecības ar skolas pedagogiem un citiem speciālistiem.
- Personāls, kurš ikdienā sniedz atbalstu bērnam, ir informēts par bērna attīstības dinamiku skolā, kā arī nodrošina, lai bērns paņemtu līdzi uz skolu visu nepieciešamo mācību procesam, piemēram, sporta formu, burtnīcas, rakstāmpiederumus, utt.
- Personāls sniedz atbalstu bērna nokļūšanai uz un no skolas, respektējot un ievērojot bērna stundu sarakstu un ārpusstundu nodarbību noslodzi.
- Piedāvājam bērnam iespējas apmeklēt sabiedriskās vietas (veikalu, kinoteātri, parku utt.) un sabiedriskos pasākumus, neskatoties uz funkcionālo traucējumu smaguma pakāpi.
- ...
- ...
- ...

Pieauguša cilvēka dzīve

Normālos apstākļos jauniešis atstāj mājas, lai dzīvotu patstāvīgi un kā pieaudzis cilvēks būtu nodarbināts. Jauniešiem ar garīgās attīstības traucējumiem pieauguša cilvēka dzīves posma uzsākšana norit grūtāk, lēnāk, ar lielāku nedrošību.

Ko varam darīt:

- Piedāvājam tādas ikdienas aktivitātes, kas atbilst pieauguša cilvēka dzīves posmam.
- Nodrošinām, ka dienas režīms atbilst pieauguša cilvēka dzīves posmam (piemēram, celšanās un gulēt iešanas laiks, diendusa – tikai cilvēka paša vēlmes gadījumā).

- Interesešu pulciņi un nodarbības atbilst pieauguša cilvēka dzīves posmam.
- Pēc iespējas nodrošinām iespējas apgūt piemērotu profesiju vai vismaz noteikta darba iemaņas.
- Mācām
 - sociālās prasmes,
 - patstāvību, lēmumu pieņemšanu,
 - apgūt prasmes dzīvot patstāvīgi, piemēram, savā istabā grupu dzīvoklī, patstāvīgās dzīves vietā.
- Piedāvājam izglītojošas aktivitātes par veselības jautājumiem, tajā skaitā par seksuāli reproduktīvo veselību un dzimumu attiecībām..
- Piedāvājam izglītojošas aktivitātes par savstarpējām attiecībām, demokrātijas jautājumiem, lēmumu pieņemšanu, kā formulēt savas vēlmes par brīvā laika pavadīšanu, kā arī viegli lasāmas grāmatas, laikrakstus un žurnālus, kultūras un sporta aktivitātes.
- ...
- ...
- ...

Vecāku krīzes

Ja cilvēkam tiek traucēti vai pat pārtraukti normālie dzīves procesi – pārejas no vienas dzīves attīstības fāzes uz nākamo - viņa vecākiem un tuviniekiem iestājas krīze.

Pakalpojuma sniedzējs ir informēts par vecāku krīzēm un izprot vecāku uzvedības modeļus (piemēram, daži izvairās no kontakta ar sociālā pakalpojuma sniedzēja darbiniekiem, daži reti apmeklē savu ģimenes locekli, daži ir agresīvi, daži vienmēr izrāda neapmierinātību utt.)

Krīzes ietekmē arī sociālā pakalpojuma sniedzēju – vecāku uzvedības dēļ darbinieks var justies slikti.

Vecāku krīzes var sākties

- ar brīdi, kad vecāki uzzina, ka bērnam ir funkcionāli traucējumi,
- tad, kad bērns uzsāk skolas gaitas,
- tad, kad bērns ir kļuvis pieaudzis,
- tad, ja vecāki kļuvuši veci un neredz kādu citu personu, kas pazīst viņu bērnu no mazotnes.

Vēl dziļāka vecāku krīze kļūst tad, ja vecāki vairs nespēj tika galā ar sava bērna aprūpi un tiek pieņemts lēmums par viņa ievietošanu ilgstošās aprūpes iestādē. Ja vecāki nesaņem atbalstu, lai izdzīvotu šo krīzi, viņi var atteikties apmeklēt savu ģimenes locekli un nevēlēties saņemt jebkādu informāciju par viņu.

Cilvēkam ir svarīgas attiecības ar ģimeni. Normāli, ja cilvēks saglabā attiecības ar ģimeni, arī dzīvojot ilgstošas aprūpes iestādē. Attiecības ar ģimeni ietekmē cilvēka pašsajūtu un garastāvokli.

Ko varam darīt:

- Regulāri komunicējam ar cilvēka ģimeni, sniedzam informāciju par cilvēka dzīvi pakalpojumā arī gadījumā, ja ģimene neinteresējas par cilvēku.
- Informācija, ar ko iestāde dalās ar ģimeni, atspoguļo cilvēka pašsajūtu, emocionālo un fizisko stāvokli, aktivitāti un līdzdalību nodarbībās un rehabilitācijas procesā.
- Nodrošinām iespējas ģimenei jebkurā laikā apciemot cilvēku pakalpojumā, kā arī nodrošinām iespējas cilvēkam apciemot ģimeni.
- Sniedzam iespēju ģimenei apmeklēt cilvēku viņa privātajā dzīves vidē.
- Ja nepieciešams, sniedzam informatīvo vai psiholoģisko atbalstu vecākiem, īpaši situācijās, kas attiecas uz cilvēka dzīves attīstības fāžu pārejām, piemēram, no skolas gadiem uz jaunību.
- Varam veidot atbalsta grupas vecākiem.
- Varam veidot cilvēka ar garīgās attīstības traucējumiem dzīves vēsturi – albūmi ar fotogrāfijām, zīmējumiem, aprakstiem. Tas palīdzēs personālam un ģimenei veiksmīgāk komunicēt ar cilvēku, izprast cilvēka vajadzības un uzvedību, izjūtas.
- ...
- ...
- ...

5. Normāla cieņa un pašnoteikšanās tiesības

Mūsu sabiedrībā tiek cienītas cilvēku izvēles un pašnoteikšanās tiesības. Cilvēkam ir iespējas izteikties un tikt uzklausītam.

Ir normāli, ja

- cilvēks iesaistās interešu grupā, darbojas biedrībā,
- cilvēkam ir iespēja būt noderīgam – sniegt atbalstu citiem,
- cilvēks uzņemas atbildības – rūpēties par dzīves vidi, apkārtni, citiem cilvēkiem, dzīvniekiem,
- cilvēkam ir izvēles iespējas ikvienā no ikdienas aktivitātēm,
- cilvēks izvēlas, kur un ar ko kopā dzīvot,
- cilvēka viedoklis tiek izziņāts un tiek ņemts vērā,
- cilvēkam ir iespējas pieņemt lēmumus atbilstoši savām spējām,
- cilvēkam pieder personīgās lietas un viņam ir izvēles iespējas tās iegādāties, atbilstoši interesēm un finansiālajai pieejamībai.

Ko varam darīt:

- Ievērojam cilvēka pašnoteikšanās tiesības un cienām cilvēka izvēles un vēlmes.
- Nodrošinām cilvēkam iespējas izteikties un tikt uzklausītam arī tad, ja cilvēkam grūti runāt – izmantojam alternatīvo komunikāciju, zīmju valodu, datortehniku.
- Aprūpes personālam ir prasmes komunicēt ar cilvēku – māk nolasīt cilvēka vajadzības no sejas izteiksmes, uztvert un saprast skaņas, ķermeņa valodu, uzvedību.
- Nodrošinām, ka
 - cilvēka viedoklis tiek izziņāts, fiksēts un ņemts vērā,
 - cilvēkam ir iespēja piedalīties pakalpojuma satura, procesa plānošanā, īstenošanā un izvērtēšanā,
 - cilvēkam tiek dota iespēja pieņemt lēmumus atbilstoši savām spējām,
 - cilvēkam ir pietiekams aktivitāšu piedāvājums, no kura var veikt izvēli.
- Piedāvājam cilvēkam veikt izvēli ikvienā ikdienas aktivitātē:
 - kādā aktivitātē piedalīsies,
 - ko ēdīs,
 - ko vilks mugurā utt.
- Ja nepieciešams, ir jānodrošina, ka cilvēkam ir tiek sniegts atbalsts izvēles veikšanā.
- Personāls apzināti veicina izvēles izdarīšanu – piedāvājot vismaz divas iespējas, no kurām izvēlēties.
- Motivējam cilvēku aktīvi darboties savu spēju robežās.
- Piedāvājam cilvēkiem iespējas būt noderīgiem un sniegt atbalstu citiem cilvēkiem.
- Sniedzam informāciju par iespējām iesaistīties atbalsta pasākumos vai brīvprātīgajā darbā atbilstoši cilvēka spējām.
- Ir pieejama informācija par iespējām iesaistīties interešu grupu vai biedrību darbā.
- Ja cilvēks iesaistās interešu grupā vai biedrības darbā, nodrošinām, ka cilvēks pavada tik daudz laika interešu grupā, cik vēlas un kad vēlas.
- Nodrošinām
 - iespējas uzņemties atbildību (rūpēties par dzīves vidi, apkārtni, citiem cilvēkiem, dzīvniekiem),
 - ka cilvēka atbildības uzņemšanās netiek ļaunprātīgi izmantota,
 - ka cilvēkam ir izvēles iespējas mainīt esošo pakalpojumu uz citu, esošo istabu uz citu,
 - ka cilvēkam ir izvēles iespējas, ar ko kopā dzīvot, mainīt „kaimiņus”,
 - ka cilvēkam ir iespēja veidot ģimeni,
 - ka cilvēkam pieder personīgās lietas un ka cilvēkam ir izvēles iespējas tās iegādāties, atbilstoši interesēm un finansiālajai pieejamībai.
- ...
- ...
- ...

6. Normālas seksuālās normas, kas atbilst indivīda kultūras videi

Mēs dzīvojam divu dzimumu pasaulē, cilvēki tiek ar pretējā dzimuma cilvēkiem dzīves vietā, darba vietā, dienas centrā, izglītības iestādē utt. Ir normāli, ja cilvēks ir seksuāli izglītots, izprot savu seksualitāti un viņam ir iespēja īstenot savu seksualitāti. Cilvēki veido attiecības arī ar sava dzimuma partneriem.

Ko varam darīt:

- Seksuālo izglītību sniedzam sistēmiski un regulāri, cilvēkam saprotamā veidā.
- Sniedzam zināšanas par labu kopdzīvi, savstarpējo cieņu, higiēnu, pretapaugļošanās līdzekļiem, grūtniecību, infekcijas slimībām, laulību. regulējošiem likumiem, viendzimuma attiecībām, bērna tiesībām.
- Darbinieki prot saskatīt un novērst seksuālās vardarbības riskus, prot runāt par seksuāli reprodūktīvās veselības jautājumiem.
- Pārliecināmies, ka cilvēkam ir izpratne par seksuālo vardarbību, drošību.
- Nodrošinām, ka cilvēkam ir iespēja runāt ar kādu personu par seksualitāti un cilvēks zina, kura persona tā ir.
- Nodrošinām, ka cilvēkam ir pieejama informācija un vizuālie uzskates līdzekļi par seksuālajiem jautājumiem (žurnāli, grāmatas utt.) arī vieglajā valodā.
- Nodrošinām, ka cilvēkam ir iespēja realizēt seksualitāti un ir telpa, kur pabūt vienatnē vai divatā.
- Veidojam sadarbību ar organizācijām, kurām ir pieredze seksuālajā izglītībā, piemēram, „Paparades zieds”, un izmantojam sadarbības partneru zināšanas un informatīvos resursus.
- ...
- ...
- ...

7. Normāli ekonomiskie un tiesību modeļi, kas atbilst tās valsts likumdošanai, kurā cilvēks dzīvo

Cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem ir tādas pašas sociālās un ekonomiskās tiesības kā visai sabiedrībai. To nosaka likumdošana un kompensējošs finansiālais atbalsts, piemēram, pabalsts bērna kopšanai, invaliditātes vai vecuma pensija, sociālā nodrošinājuma pabalsts.

Parasti cilvēks naudu izlieto ne tikai uzturam un maksājumiem par dzīves vietu, bet arī izklaidei, atpūtai, savu interešu apmierināšanai. Ja cilvēks dzīvo aprūpes iestādē, pabalsti tiek izlietoti uzturam, mītnei. Tomēr katram cilvēkam ir vajadzīga normāla kabatas nauda privātai lietošanai, lai varētu attīstīt sociālās iemaņas, saglabātu izvēles iespējas.

Ir atbalstāmi, ja cilvēks krāj naudu lielāka pirkuma veikšanai (piemēram, televizora iegādei).

Lai cilvēks varētu īstenot savas sociālās un ekonomiskās tiesības

- viņam ir pieejama visa viņu interesējoša informācija, piemēram, dators ar internetu, TV, radio,
- cilvēkam ir iespēja pabūt vienatnē, lai pieņemtu lēmumus,
- tiek ievērots cilvēka privātums,
- ja cilvēkam ir iespēja brīvi realizēt savu pilsonisko pienākumu.

Ko varam darīt:

- Nodrošinām informācijas pieejamību pakalpojumā – dators ar internetu, TV, radio, laikraksti utt.
- Nepieciešamības gadījumā sniedzam atbalstu, lai cilvēks iegūtu interesējošo informāciju.
- Nodrošinām pieejamu informāciju par pakalpojumu – sasniedzamā vietā, pieejamā formātā, saprotamā valodā.
- Nodrošinām iespēju pabūt vienatnē, kad cilvēks to vēlas. Piekļauvējam pirms ienākšanas cilvēka istabā.
- Ievērojam cilvēka privātumu –
 - tiek cienīts cilvēka izvēlētais brīvais laiks,
 - tiek ievērots telefona sarunu un korespondences privātums,
 - informācija par cilvēku, arī fotogrāfijas tiek publiskota tikai ar cilvēka rakstisku piekrišanu,
 - tiek ievērots cilvēka personīgais noslēpums,
 - tiek ievērots cilvēka budžeta privātums.
- Nodrošinām brīvu dalību vēlēšanās, kā arī daudzpusīgu informāciju par iespējamo izvēli.
- Ja nepieciešams, sniedzam atbalstu līdzdalībai, neietekmējot cilvēka viedokli.
- Nodrošinām cilvēkam iespēju pašam pieņemt lēmumu par savas kabatas naudas izlietojumu pat tad, ja cilvēkam ir smagi funkcionālie traucējumi.
- Nodrošinām cilvēkam iespēju uzkrāt naudas līdzekļus un iegādāties sev nepieciešamo lietu, piemēram, televizoru vai datoru.
- Ja nepieciešams, sniedzam atbalstu cilvēka personīgo lietu drošībai un aizsardzībai.
- Regulāri tiek celta pakalpojumu darbinieku profesionālā kapacitāte – izglītojoši pasākumi, kas sniedz zināšanas, prasmes un iemaņas darbā ar klientiem, piemēram:
 - kā uzlabot cilvēka dzīves kvalitāti,
 - kā komunicēt ar cilvēku, ja viņam ir grūtības runāt,
 - kā attīstīt cilvēka pašaprūpes prasmes,
 - kā saskatīt un novērst riskus,
 - kā motivēt cilvēkus uzņemties atbildības...
- ...
- ...
- ...

8. Normālas vides un dzīvojamo ēku standarta prasības, kas atbilst sabiedrībai, kurā cilvēks dzīvo

Ir normāli,

- ja cilvēks dzīvo ēkā, kas atbilst dzīvojamo ēku standarta prasībām,
- ka telpās, kas paredzētas cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem, neizvieto vairāk cilvēku nekā apkārtējie spēj uzņemt un paši cilvēki – piekrist,
- ka tiek ievērota pakalpojuma samērojamība ar kopienas vajadzībām un interesēm.

Ja cilvēkam ir fiziski traucējumi, būtu normāli, ja viņam tiktu nodrošināta īpaši tehniski aprīkota vide, kas atvieglo kustēšanos un sociālo mijiedarbību, nodrošina lielāku neatkarību un patstāvību personiskajā dzīvē.

Ko varam darīt:

- Pārliecināties, ka pakalpojums ir samērojams ar apkārtējās kopienas vajadzībām, interesēm, iespējām.
- Nodrošinām vides pieejamību pakalpojumā.
- Nodrošinām dzīves vidi – mājokli, kurš atbilst cilvēka individuālām fiziskām vajadzībām. Dzīves vide tiek vērtēta visām telpām kopumā (dzīvojamā telpa, guļamtelpa, virtuve, kur cilvēks pats sev var pagatavot ēdienu), nodarbību telpas, higiēnas telpas). Vide atbilstoša cilvēka fiziskajām vajadzībām: durvju aiļu platums (ne mazāk kā 90 cm), sliekšņi (līdz 2 cm). Sadržīvei ir nodrošinātas nepieciešamās mēbeles (galds, skapis, krēsls). Ir nodrošināts nepieciešamais tehniskais nodrošinājums (rokturi, balsti, lenterī, vieta, kur apsēties un atpūsties), ir aizsniedzami gaismas slēdži. Telpas ir vēdināmas, logu stāvoklis normāls (logi darbojas, nav caurvēja). Gaisa temperatūra telpās tiek nodrošināti ziemā vismaz 20- 22° C, ja cilvēks ir mazkustīgs, vasarā ne vairāk kā 25° C. Telpās nodrošināts pietiekams dabīgais apgaismojums, kā arī atbilstošs grīdas segums – neslidens, līdzens, lai mazinātu kritienu riskus.
- ...
- ...
- ...