

---

## Príloha č. 4 k zákonu č. 448/2008 Z. z.

Opatrovaná osoba:

Opatrovateľka:

### ÚKONY SEBAOBSLUHY, ÚKONY STAROSTLIVOSTI O DOMÁCNOSŤ A ZÁKLADNÉ SOCIÁLNE AKTIVITY PODĽA POSUDKU O ODKÁZANOSTI NA SOCIÁLNU SLUŽBU: ě.

#### Pre mobilných občanov

Počet hodín:    hod./denne

Časť I

#### Sebaobslužné úkony

##### a) Hygiena

1. osobná hygiena

- hygienická starostlivosť o jednotlivé časti tela: ruky, tvár, zuby, nechty (holenie, česanie, umývanie, make-up, odličovanie, strihanie nechtov na rukách a na nohách, aplikácia krémov, masti, prípadne medikamentov),  
30 min.

2. celkový kúpeľ

60min./týždenne

- hygienická starostlivosť o celé telo vo vani, prípadne v sprche s umytím vlasov (celkový kúpeľ sa vykonáva vždy vo vani alebo v sprchovacom kúte),  
12 min./denne

##### b) Stravovanie a dodržiavanie pitného režimu

1. porciovanie stravy,

15 min.

2. obsluha (prinesenie stravy a nápoja na dosah klienta), 10 min. ráno, 15 min. obed)

25 min.

3. kŕmenie a pomoc pri pití,

15 min.

##### c) Vyprázdňovanie močového mechúra a hrubého čreva

1. sprievod na toaletu,

5 min.

2. pomoc pri vyzliekaní, obliekaní,

15 min.

3. účelná očista po toalete,

10 min.

4. sprievod z toalety,

5 min.

5. podanie podložnej misy, močovej fľaše s následným očistením podložnej misy (fľaše),

-

6. ochrana osobnej a posteľnej bielizne pred znečistením (nasadenie a výmena plienky),

-

##### d) Obliekanie, vyzliekanie

1. výber oblečenia (rozpoznanie jeho správneho vrstvenia a farieb),

10 min.

2. obliekanie, obúvanie,

15 min.

3. vyzliekanie, vyzúvanie,

15 min.

##### e) Mobilita, motorika

1. sprievod pri chôdzi (chôdza po rovine, po schodoch),

15 min.

2. pomoc pri vstávaní z lôžka, pomoc pri líhaní na lôžko,

10 min.

3. polohovanie,

-

4. pomoc pri manipulácii s predmetmi (napr. pri uchopení lyžičky, zapínaní gombíkov),

10 min.

5. obsluha a premiestňovanie predmetov dennej potreby.

15 min.

##### f) Dodržiavanie liečebného režimu v domácom prostredí

1. nákup liekov, podávanie liekov a aplikácia mastí,    105 min./mesačne

5 min.

2. kontrola glykémie glukomerom,

5 min.

3. odmeranie krvného tlaku, pulzu a telesnej teploty,

5 min.

4. aplikácia liečiva subkutánne (napríklad inzulínu),

5 min.

5. polohovanie

30 min.

## Časť II

### Úkony starostlivosti o svoju domácnosť

a) nákup potravín a iného drobného spotrebného tovaru,		15 min.
b) príprava jedla, varenie, zohrievanie jedla,		15 min.
c) donáška jedla do domu,		60 min.
d) umytie riadu,		15 min.
e) bežné upratovanie v domácnosti,		15 min.
f) obsluha bežných domácich spotrebičov,		15 min.
g) starostlivosť o bielizeň (pranie, žehlenie),		15 min.
h) starostlivosť o lôžko,		10 min.
i) vynášanie drobného odpadu do zbernej smetnej nádoby,	15 min./ týždenne	3 min.
j) donáška uhlia, donáška dreva, vynesenie popola, donáška vody, kúrenie vo vykurovacích telesách a ich čistenie,		15 min.
k) ďalšie jednoduché úkony spojené s prevádzkou a udržiavaním domácnosti (administratívne úkony spojené s vedením domácnosti, napríklad zabezpečenie úhrady platieb).	120 min. mesačne	6 min./ denne

## Časť III

### Základné sociálne aktivity

#### a) sprievod

1. na lekárske vyšetrenie,		podľa potreby
2. na vybavenie úradných záležitostí,	120 min. mesačne	6 min. denne
3. do školy, zo školy, do zamestnania a zo zamestnania,		60 min.
4. pri záujmových činnostiach,		60 min.

#### b) predčítanie pre fyzickú osobu, ktorá je nevidiaca alebo prakticky nevidiaca najmä pri vybavovaní úradných záležitostí, pri vybavovaní úradnej a osobnej korešpondencie a pri nakupovaní,

#### c) tlmočenie

1. pre fyzickú osobu, ktorá je nepočujúca alebo fyzickú osobu, ktorá má ťažkú obojstrannú nedoslýchavosť, najmä pri vybavovaní úradných záležitostí, pri návšteve lekára, pri záujmových činnostiach,		60 min.
2. pre fyzickú osobu, ktorá je hluchoslepá, najmä pri vybavovaní úradných záležitostí, pri vybavovaní úradnej a osobnej korešpondencie a pri nakupovaní, pri návšteve lekára, pri záujmových činnostiach.		60 min.

## Časť IV

### Dohl'ad pri úkonoch sebaobsluhy, úkonoch starostlivosti o svoju domácnosť a pri vykonávaní základných sociálnych aktivít (ďalej len "dohl'ad")

a) potreba dohl'adu v určenom čase,

b) potreba nepretržitého dohl'adu.

V Kežmarku, dňa:

Podpis prijímateľa opatrovateľskej služby:

Podpis opatrovateľky:

.....

.....