

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

Opatrovaná osoba: p.

Opatrovateľka: p.

**ÚKONY SEBAOBSLUHY, ÚKONY STAROSTLIVOSTI  
O DOMÁCNOSŤ A ZÁKLADNÉ SOCIÁLNE AKTIVITY**

Počet hodín:    hod./denne

**Pre mobilných občanov**

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, mastí, 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),

10min

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<br>(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

### Dohľad pri úkonoch sebaobsluhy, úkonoch starostlivosti o svoju domácnosť a pri vykonávaní základných sociálnych aktivít (ďalej len "dohľad")

#### a) potreba dohľadu v určenom čase,

#### b) potreba nepretržitého dohľadu.

V Kežmarku, dňa:

Podpis prijímateľa opatrovateľskej služby:

Podpis opatrovateľky:

.....

.....

Vyhotovila: Mgr. Mária Marhefková