

## Príloha č. 4

### Spôsob posudzovania odkázanosti fyzickej osoby na pomoc inej fyzickej osoby pri jednotlivých činnostiach

#### 1. Stravovanie a pitný režim

Úkony stravovania:

- umiestnenie jedla na tanier,
- naliatie tekutiny do pohára, šálky a schopnosť ich prenesenia,
- bezpečné prenesenie jedla a tekutín z jedného miesta na druhé,
- úprava jedla a tekutín pred konzumáciou (napríklad odstránenie a otváranie obalu, ošúpanie ovocia a zeleniny, otvorenie fľaše),
- rozdelenie (nakrájanie) potravín na menšie kúsky,
- prenesenie jedla a nápoja k ústam,
- rozpoznanie teploty jedla a nápojov,
- zistenie obsahu obalu s potravinami a nápojmi,
- zistenie záručnej doby z obalov potravín a nápojov,
- dávkovanie a užívanie enzýmov na trávenie podľa množstva a zloženia prijímanej potravy,
- dodržiavanie pitného režimu.

#### 2. Vyprázdňovanie močového mechúra

Úkony vyprázdňovania močového mechúra:

- presun na toaletu a z toalety,
- permanentná kontrola a pomoc pri vyprázdňovaní močového mechúra,
- manipulácia s odevom pred a po vyprázdnení a zabránenie jeho znečisteniu,
- zaujatie vhodnej polohy pri vyprázdňovaní močového mechúra (pri použití WC alebo podložnej misy, respektíve močovej fľaše),
- účelná očista po vyprázdnení močového mechúra.

#### 3. Vyprázdňovanie hrubého čreva

Úkony vyprázdňovania hrubého čreva:

- presun na toaletu a z toalety,
- permanentná kontrola a pomoc vrátane masáže pri vyprázdňovaní hrubého čreva,
- manipulácia s odevom pred a po vyprázdnení a zabránenie jeho znečisteniu,
- zaujatie vhodnej polohy pri vyprázdňovaní hrubého čreva (pri použití WC alebo podložnej misy),
- účelná očista po vyprázdnení hrubého čreva.

#### 4. Osobná hygiena

Úkony osobnej hygieny:

- umytie rúk, nôh, tváre, podpazušia, vonkajších pohlavných orgánov,
- výmena hygienických vložiek a plienok,
- vyčistenie zubov alebo zubnej protézy,
- príprava pomôcok na holenie a oholenie sa,
- česanie vlasov, umývanie a úprava vlasov,
- čistenie uší, nosa a prínosných dutín (napríklad odsávanie sekrétov horných dýchacích ciest),
- čistenie dolných ciest dýchacích (napríklad zriedenie a vykašlanie hlienov),
- čistenie, strihanie alebo opilovanie nechtov na rukách,
- čistenie, strihanie alebo opilovanie nechtov na nohách,
- make-up.

#### 5. Celkový kúpeľ

Úkony celkového kúpeľa:

- vykonanie celkového kúpeľa vrátane umytia vlasov,
- rozpoznanie teploty vody,
- použitie pomôcok na vykonanie celkového kúpeľa (špongia, šampón, sprchový gél, pemza a pod.),
- utieranie sa a krémovanie.

#### 6. Obliekanie, vyzliekanie

Úkony obliekania a vyzliekania:

- výber oblečenia zodpovedajúceho situácií, prostrediu a klimatickým podmienkam,

- rozpoznanie jednotlivých častí oblečenia a ich správne vrstvenie,
- samostatné obliekanie a vyzliekanie odevu,
- obutie a vyzutie obuvi (vrátane zaviazania a rozviazania šnúrok na obuvi),
- nasadenie a zloženie spevňovacích pomôcok,
- farebné zladenie oblečenia,
- rozpoznanie čistoty odevov a obuvi.

### **7. Zmena polohy, sedenie a státie**

Úkony zmeny polohy sedenia a státia:

- zmena polohy tela z polohy v ľahu do polohy v sede, alebo do polohy v stojí a opačne, prípadne s použitím pomôcky,
- zmena polohy zo sedu a do sedu (napríklad z vozíka do auta, z vozíka na posteľ, z vozíka na toaletu),
- zmena z polohy z boku na bok, na chrbát a na brucho,
- udržanie polohy v sede aspoň 30 minút,
- státie a vydržanie v stojí aspoň 10 minút, prípadne s pridržovaním alebo s pomôckou.

### **8. Pohyb po schodoch**

Úkony pohybu po schodoch:

- výstup a zostup zo schodov samostatne, s použitím pomôcok alebo inej fyzickej osoby.

### **9. Pohyb po rovine**

Úkony pohybu po rovine:

- chôdza aspoň 50 krokov bez pomoci, s možnosťou použitia pomôcok – barla, palica, chodítko, G-aparát, alebo pohyb,
- s vozíkom minimálne 50 metrov bez pomoci,
- udržanie požadovaného smeru chôdze alebo pohybu s vozíkom,
- chôdza alebo pohyb s vozíkom okolo prekážok alebo cez prekážky.

### **10. Orientácia v prostredí**

Úkony orientácie v prostredí:

- orientovanie sa v priestore bytu alebo domu,
- orientovanie sa v blízkom okolí bytu, domu, školy a miesta výkonu zamestnania,
- orientovanie sa v neznámom prostredí,
- orientovanie sa v cestnej premávke,
- poznávanie blízkych osôb,
- opustenie bytu, domu, alebo zariadenia v ktorom je fyzická osoba ubytovaná,
- rozlišovanie zvukov a ich smeru,
- rozpoznávanie času, orientovanie sa v čase,
- rozlišovanie jednotlivých priestorov bytu alebo domu alebo zariadenie, v ktorom je fyzická osoba ubytovaná.

### **11. Dodržiavanie liečebného režimu**

Úkony dodržiavania liečebného režimu:

- dodržiavanie pokynov ošetrojúceho lekára,
- rozpoznanie správneho lieku, správnej dávky a príprava lieku,
- pravidelné užívanie liekov a aplikácia masť,
- aplikácia podkožných injekcií (napríklad inzulínu),
- dodržiavanie diéty.

### **12. Potreba dohľadu**

Úkony dohľadu:

- dohľad pri činnostiach uvedených v bodoch 1 až 11