

ÚKONY SEBAOBSLUHY, ÚKONY STAROSTLIVOSTI O DOMÁCNOSŤ A ZÁKLADNÉ SOCIÁLNE AKTIVITY

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 nechtoў na rukách a na nohách, aplikácia krémov, masti, prípadne medikamentov),

2. celkový kúpeľ

– hygienická starostlivosť o celé telo vo vani, prípadne v sprche s umytím vlasov (celkový kúpeľ sa vykonáva vždy vo vani alebo v sprchovacom kúte),

b) Stravovanie a dodržiavanie pitného režimu

1. porciovanie stravy,

2. obsluha (prinesenie stravy a nápoja na dosah klienta),

3. kŕmenie a pomoc pri pití,

c) Vyprázdnovanie močového mechúra a hrubého čreva

1. sprievod na toaletu,

2. pomoc pri vyzliekaní, obliekaní,

3. účelná očista po toalete,

4. sprievod z toalety,

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

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

d) Obliekanie, vyzliekanie

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

2. obliekanie, obúvanie,

3. vyzliekanie, vyzúvanie,

e) Mobilita, motorika

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

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

3. polohovanie,

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

5. obsluha a premiestňovanie predmetov dennej potreby.

Časť II

Úkony starostlivosti o svoju domácnosť

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

Časť III

Základné sociálne aktivity

- a) sprievod
 - 1. na lekárské vyšetrenie,
 - 2. na vybavenie úradných záležitostí,
 - 3. do školy, zo školy, do zamestnania a zo zamestnania,
 - 4. pri záujmových činnostiach,
- b) predčítanie pre fyzickú osobu, ktorá je nevidiaci alebo prakticky nevidiaci 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 ľažkú obojstrannú nedoslýchavosť, najmä pri vybavovaní úradných záležitostí, pri návšteve lekára, pri záujmových činnostiach,
 - 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.

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.