**Príloha č. 3**

**k zákonu č. .../2008 Z. z.**

A. 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) potravy na menšie kúsky,

- prenesenie jedla a nápoja k ústam,

- konzumácia jedla a nápojov obvyklým spôsobom,

- rozpoznanie teploty jedla a nápojov,

- zistenie obsahu obalu s potravinami a nápojmi,

- zistenie záručnej doby z obalov potravín a nápojov.

0 bodov = fyzická osoba je pri väčšine úkonov stravovania odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

5 bodov = fyzická osoba je minimálne pri dvoch úkonoch stravovania odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

10 bodov = fyzická osoba je schopná vykonávať všetky úkony stravovania samostatne

**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.

0 bodov = fyzická osoba je pri väčšine úkonov vyprázdňovania močového mechúra odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

5 bodov = fyzická osoba je minimálne pri dvoch úkonoch vyprázdňovania močového mechúra odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

10 bodov = fyzická osoba je schopná vykonávať všetky úkony vyprázdňovania močového mechúra

**3. Vyprázdňovanie hrubého čreva**

Úkony vyprázdňovania hrubého čreva

- presun na toaletu a z toalety,

- permanentná kontrola a pomoc 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.

0 bodov = fyzická osoba je pri väčšine úkonov vyprázdňovania hrubého čreva odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

5 bodov = fyzická osoba je minimálne pri dvoch úkonoch vyprázdňovania hrubého čreva odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

10 bodov = fyzická osoba je schopná vykonávať všetky úkony vyprázdňovania 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 a nosa,

- čistenie, strihanie alebo opilovanie nechtov na rukách,

- čistenie, strihanie alebo opilovanie nechtov na nohách,

- make-up.

0 bodov = fyzická osoba je pri väčšine úkonov zabezpečenia osobnej hygieny odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

5 bodov = fyzická osoba je minimálne pri troch úkonoch zabezpečenia osobnej hygieny odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

10 bodov = fyzická osoba je schopná vykonávať všetky úkony zabezpečenia osobnej hygieny

**5. Celkový kúpeľ**

Úkony celkového kúpeľa

- vykonanie celkového kúpeľa, vrátane umytia vlasov,

- rozpoznanie teploty vody,

- použitie pomôcok k vykonaniu celkového kúpeľa (špongia, šampón, sprchový gél, pemza a pod.),

- utieranie sa a krémovanie.

0 bodov = fyzická osoba je pri väčšine úkonov celkového kúpeľa odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

5 bodov = fyzická osoba je minimálne pri dvoch úkonoch celkového kúpeľa odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

10 bodov = fyzická osoba je schopná vykonávať všetky úkony celkového kúpeľa

**6. Obliekanie, vyzliekanie**

Úkony obliekania a vyzliekania

- výber oblečenia zodpovedajúceho situácii, 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.

0 bodov = fyzická osoba je pri väčšine úkonov obliekania a vyzliekania odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

5 bodov = fyzická osoba je minimálne pri dvoch úkonoch obliekania a vyzliekania odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

10 bodov = fyzická osoba je schopná vykonávať všetky úkony obliekania a vyzliekania

**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 stoji 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 polohy z boku na bok, na chrbát a na brucho,

udržanie polohy v sede aspoň 30 minút,

státie a vydržanie v stoji aspoň 10 minút, prípadne s pridržovaním alebo s pomôckou.

0 bodov = fyzická osoba je pri väčšine úkonov zmeny polohy, sedenia a státia odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

5 bodov = fyzická osoba je minimálne pri dvoch úkonoch zmeny polohy, sedenia a státia odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

 10 bodov = fyzická osoba je schopná vykonávať všetky úkony zmeny polohy, sedenia a státia

**8. Pohyb po schodoch**

Úkony pohybu po schodoch

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

0 bodov = fyzická osoba nie je schopná pohybu po schodoch ani s použitím pomôcok alebo s pomocou inej fyzickej osoby,

5 bodov = fyzická osoba je pri pohybe po schodoch odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

 10 bodov = fyzická osoba je schopná samostatného pohybu po schodoch, s použitím alebo bez použitia pomôcok

**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.

0 bodov = fyzická osoba je pri väčšine úkonov pohybu po rovine odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

5 bodov = fyzická osoba je minimálne pri jednom úkone pohybu po rovine odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

 10 bodov = fyzická osoba je schopná vykonávať všetky úkony pohybu po rovine

**10. Orientácia v prostredí**

Úkony orientácie v prostredí

- orientovanie sa v priestore bytu alebo domu,

- orientovanie sa v blízkom okolí bytu, domu, školy, 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,

- návrat do 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 zariadenia, v ktorom je fyzická osoba ubytovaná.

0 bodov = fyzická osoba je pri väčšine úkonov orientácie v prirodzenom prostredí odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

5 bodov = fyzická osoba je minimálne pri dvoch úkonoch orientácie v prirodzenom prostredí odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

 10 bodov = fyzická osoba je schopná vykonávať všetky úkony orientácie v prirodzenom prostredí

**11. Dodržiavanie liečebného režimu**

 Úkony dodržiavania liečeného režimu

- dodržiavanie pokynov ošetrujúceho lekára,

- rozpoznanie správneho lieku,

- pravidelné užívanie liekov a aplikácia mastí,

- aplikácia podkožných injekcií (napríklad inzulínu),

- dodržiavanie diéty.

0 bodov = fyzická osoba je pri väčšine úkonov dodržiavania liečeného režimu odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

5 bodov = fyzická osoba je minimálne pri dvoch úkonoch dodržiavania liečeného režimu odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby

 10 bodov = fyzická osoba je schopná vykonávať všetky úkony dodržiavania liečeného režimu

**12. Potreba dohľadu**

Úkony dohľadu

- dohľad pri činnostiach uvedených v bodoch 1 až 11,

0 bodov = fyzická osoba je odkázaná na nepretržitý dohľad pri väčšine činností

5 bodov = fyzická osoba je odkázaná na dohľad počas dňa minimálne pri troch činnostiach

10 bodov = fyzická osoba nie je odkázaná na dohľad pri žiadnej z činností

**B. Zaradenie do stupňa odkázanosti fyzickej osoby na pomoc inej fyzickej osoby na základe dosiahnutých bodov a určenie rozsahu odkázanosti**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Stupeň** | **Počet bodov** | **Priemerný rozsah odkázanosti (hod/deň)** | **Priemerný rozsah odkázanosti (hod/mesiac)** |
| I. | 105 – 120 | 0 | 0 |
| II. | 85 – 104 | 2 - 4 | 60 - 120 |
| III. | 65 – 84 | 4 - 6 | 120 - 180 |
| IV. | 45 – 64 | 6 – 8  | 180 - 240 |
| V. | 25 – 44 | 8 - 12 | 240 - 360 |
| VI. | 0 – 24 | viac ako 12 | viac ako 360 |