

## Zoznam požadovaných úkonov opatrovateľskej služby

Meno a priezvisko: ..... čas poskytovania :                    **hod./deň**

### Sebaobslužné úkony požadujem v rozsahu

#### **HYGIENA :**

**osobná hygiena (30 min.)** - hygienická starostlivosť o jednotlivé časti tela: ruky, tvár, zuby, nechty (holenie, česanie, umývanie, make-up, odličovanie, strihanie nechťov na rukách a na nohách);

**celkový kúpeľ (30 min.)** - hygienická starostlivosť o celé telo vo vani, prípadne v sprche s umytím vlasov (celkový kúpeľ sa vykonáva vždy vo vani, alebo v sprchovom kúte);

#### **STRAVOVANIE A DODRŽIAVANIE PITNÉHO REŽIMU: (30 min.)**

porciovanie stravy, obsluha (prinesenie stravy a nápoja na dosah klienta), kŕmenie a pomoc pri pití,

#### **VYPRÁZDŇOVANIE MOČOVÉHO MECHÚRA A HRUBÉHO ČREVA: (15 min.)**

sprievod na toaletu, pomoc pri vyzliekaní, obliekaní, účelná očista po toalete, sprievod z toalety, podanie podložnej misy, močovej fľaše s následným očistením podložnej misy (fľaše), ochrana osobnej a posteľnej bielizne pred znečistením (nasadenie a výmena plienky)

#### **OBLIEKANIE, VYZLIEKANIE: (20 min.)**

výber oblečenia (rozpoznanie jeho správneho vrstvenia a farieb), obliekanie, obúvanie, vyzliekanie, vyzúvanie,

#### **MOBILITA, MOTORIKA: (20 min.)**

sprievod pri chôdzi (chôdza po rovine, po schodoch), pomoc pri vstávaní z lôžka, pomoc pri líhaní na lôžko, polohovanie, pomoc pri manipulácii s predmetmi (napríklad pri uchopení lyžičky, zapínaní gombíkov), obsluha a premiestňovanie predmetov dennej potreby.

#### **DODRŽIAVANIE LIEČEBNÉHO REŽIMU: (30 min.)**

nákup a podávanie liekov, aplikácia masť, kontrola glykémie glukomerom, odmeranie krvného tlaku, pulzu a telesnej teploty, aplikácia liečiva subkutánne (inzulín)

### Úkony starostlivosti o domácnosť požadujem v rozsahu:

nákup potravín a iného drobného spotrebného tovaru (30 min.), príprava jedla, varenie, zohrievanie jedla (30 min.), donáška jedla do domu (30 min.), umytie riadu (10 min.), bežné upratovanie v domácnosti (rozsah bežného upratovania zodpovedá uprataniu jednoizbového bytu: utretie prachu, vysávanie, umytie kúpeľne a WC, umytie podlahy, umytie okien jedenkrát ročne) (30 min.), obsluha bežných domácich spotrebičov (15 min.), starostlivosť o prádlo (pranie, žehlenie) (60 min.), starostlivosť o lôžko (10 min.),

vynášanie drobného odpadu do zbernej smetnej nádoby (10 min.), donáška uhlia, donáška dreva, vynesenie popola, donáška vody, kúrenie vo vykurovacích telesách a ich čistenie (15 min.), ďalšie jednoduché úkony spojené s prevádzkou a udržiavaním domácnosti (administratívne úkony spojené s vedením domácnosti, napríklad zabezpečenie úhrady platieb) (45 min.).

### Základné sociálne aktivity požadujem v rozsahu:

#### **sprievod:**

na lekárske vyšetrenie (120 min.), na vybavenie úradných záležitostí (60 min.), do školy, zo školy, do zamestnania a zo zamestnania (60 min.), pri záujmových činnostiach (120 min.),

predčítanie pre fyzickú osobu, ktorá je nevidiaca alebo prakticky nevidiaca najmä pri vybavovaní úradných záležitostí (20 min.), pri vybavovaní úradnej a osobnej korešpondencie a pri nakupovaní (60 min.)

### Dohľad požadujem v rozsahu:

Sebaobsluhy, úkonoch starostlivosti o svoju domácnosť, pri vykonávaní základných sociálnych aktivít.

*V kolónkach podčiarknite požadované úkony a vyznačte rozsah hodín, ktoré denne požadujete.*

*\*Nehodiace sa prečiarknite*

.....  
podpis žiadateľa