**Zoznam činností, s ktorými sa pomáha osobe na to odkázanej podľa prílohy č. 4 zákona č. 448/2007 Z.z. o sociálnych službách**

**1. Sebaobslužné úkony:**

**a) Hygiena:**

* 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, masti, prípadne medikamentov),
* 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:**

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

**c) Vyprázdňovanie močového mechúra a hrubého čreva:**

* 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).

**d) Obliekanie, vyzliekanie:**

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

**e) Mobilita, motorika:**

* 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.

**f) Dodržiavanie liečebného režimu:**

* v domácom prostredí
  + nákup liekov, podávanie liekov a aplikácia mastí,
  + kontrola glykémie glukomerom,
  + odmeranie krvého tlaku, pulzu a telesnej teploty,
  + aplikácia liečiva subkutánne (napríklad inzulínu),
  + polohovanie,
* v zariadení
  + nákup liekov,
  + polohovanie.

**2. Úkony starostlivosti o svoju domácnosť:**

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

**3. Základné sociálne aktivity:**

**a) Sprievod:**

* na lekárske vyšetrenie,
* na vybavenie úradných záležitostí,
* do školy, zo školy, do zamestnania a zo zamestnania,
* pri záujmových činnostiach.

**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** pre fyzickú osobu, ktorá je nepočujúca, fyzickú osobu, ktorá má ťažkú obojstrannú nedoslýchavosť alebo pre fyzickú osobu, ktorá je hluchoslepá , najmä pri vybavovaní úradných záležitostí, pri návšteve lekára, pri záujmových činnostiach.

**4. Dohľad pri úkonoch sebaobsluhy, úkonoch starostlivosti o svoju domácnosť a pri vykonávaní základných sociálnych aktivít:**

* potreba dohľadu v určenom čase,
* potreba nepretržitého dohľadu.