



## Sebahodnotiaci dotazník pre osoby nad 15 rokov

### Všeobecné pravidlá hodnotenia:

Pri každej z 12 otázok priradujete stupeň ťažkosti podľa vlastného subjektívneho pociťovania **0 až 4**:

**0 = Žiadne ťažkosti:** Činnosť sa zvláda bez problémov.

**1 = Mierne ťažkosti:** Úkon vyžaduje zvýšenú námahu alebo občasnú pomoc.

**2 = Stredné ťažkosti:** Máte výrazné problémy a vyžadujete pravidelnú pomoc.

**3 = Vážne ťažkosti:** Máte závažné problémy a potrebujete neustálu pomoc inej osoby.

**4 = Extrémne ťažkosti / neschopnosť:** Činnosť vôbec nedokážete vykonať.

Nasledujúca tabuľka má informatívny charakter a slúži len ako **orientačná pomôcka pri vypínaní sebahodnotiaceho dotazníka nad 15 rokov**. Obsahuje otázky z dotazníka, príklady doplňujúcich otázok a odporúčania na opis bariér a sociálnych dopadov v každodennom živote posudzovanej osoby. Súčasťou tabuľky sú aj informatívne formulácie do komentára vychádzajúce z metodík a dôvodovej správy.

	Otázka	Na čo sa zamerať v komentári Pomôcka pre rodiča/opatrovníka	Vzorový zápis do komentára (Čo napísať)
1.	<b>Dokážete stáť dlhšiu dobu, aspoň 20 minút?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trpíte pri stáťi závratmi alebo stratou rovnováhy?</li><li>• Potrebujete sa pri krájaní chleba opierať o linku?</li><li>• Musíte si po 3 minútach státiť sadnúť kvôli vystreľujúcej bolesti?</li></ul>	Pre silné bolesti v krížovej oblasti a neistú stabilitu neustojím bez opory viac ako 5 minút, hrozí mi nekontrolovaný pád.
2.	<b>Dokážete vykonávať bežné povinnosti súvisiace s vašou domácnosťou?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zabúdate vypnúť plyn alebo vodu?</li><li>• Viete naložiť práčku a aj ju reálne zapnúť?</li><li>• Dokážete skontrolovať, či je riad po umytí naozaj čistý?</li><li>• Rozlíšite hodnotu mincí a bankoviek pri platení?</li></ul>	Kvôli kognitívnemu deficitu neviem naplánovať nákup ani narábať s peniazmi. Kvôli trasu rúk neudržím mop ani vysávač. Varenie je nebezpečné, lebo zabúdam vypnúť sporák.
3.	<b>Dokážete sa naučiť nové veci (napr. ako sa dostať na nové/neznáme miesto)?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stratíte sa, ak je vaša bežná trasa k lekárovi uzavretá a musíte ísť inokade?</li><li>• Prepadáte panike v neznámom priestore (napr. nová nemocnica)?</li><li>• Potrebujete sprievodcu aj po desiatom prejdení tej istej trasy?</li></ul>	Mám problém s orientáciou v novom priestore. Netrafím do novej ambulancie lekára bez asistencie. Nedokážem si zapamätať cestu na nový úrad ani po opakovanom sprevádzaní. V neznámom priestore prepadám panike.
4.	<b>Máte ťažkosti s počúťím zvukov, hlasov ľudí alebo hudby?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Počujete slová, ale v hluku (úrad, ulica) im prestávate rozumieť?</li><li>• Musíte osobu priamo vidieť, aby ste rozumeli (odzveranie z pier)?</li></ul>	V hlučnom prostredí obchodu nerozumiem hovorenému slovu, musím odčítavať z pier.



		<ul style="list-style-type: none"><li>• Reagujete na zvuk sirény alebo alarmu včas?</li></ul>	V hlučnom prostredí úradu nie som schopný odlíšiť slová od ruchu, vyžadujem výhradne písomnú komunikáciu.
5.	<b>Máte ťažkosti s videním?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozlíšite pastu na zuby od krému na tvár?</li><li>• Narážate do zárubní dverí alebo presklených plôch?</li><li>• Robí vám problém odhadnúť výšku prvého schodu?</li></ul>	Kvôli poruche videnia narážam do prekážok a neprečítam bežný text (napr. úradné tlačivo) ani s okuliarmi. Narážam do presklených dverí a neprečítam si ani cenu tovaru.
6.	<b>Máte ťažkosti s pohybom alebo chôdzou?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zvládnete chôdzu po tráve alebo len po asfalte?</li><li>• Zadýchate sa už po vyjdení piatich schodov?</li><li>• Musíte sa pri chôdzi po schodoch držať oboma rukami zábradlia?</li></ul>	Prejdem len 200 metrov, potom musím kvôli únave a dýchavičnosti dlho odpočívať. Chôdza po schodoch je možná len s pomocou. Zájdem len po bránu domu (50 m), chôdza po schodoch je možná len s obojručným držaním sa zábradlia a asistenciou.
7.	<b>Máte ťažkosti zdvihnúť malé predmety rukou?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vypadávajú vám predmety z rúk kvôli trasu?</li><li>• Rozbalíte si samostatne lieky z blistra?</li><li>• Udržíte v ruke pero a dokázete sa čitateľne podpísať?</li><li>• Rozopnete si gombíky?</li></ul>	Pre tras a slabosť v rukách neudržim pero, neodotknem si dvere kľúčom a nedokážem si zapnúť zips na bunde. Kvôli stuhnutosti prstov nedokážem otočiť kľúčom v zámke, ani si samostatne rozbaľiť lieky z blistra.
8.	<b>Dokázete sa prispôbiť zmenám vo svojej rutine?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spôsobujú vám zmeny plánov úzkosť, paniku alebo hnev?</li><li>• Spôsobí vám zmena času obeda celodenný psychický nepokoj?</li><li>• Dokázete fungovať, ak vám zrušia dohodnutý termín u lekára?</li><li>• Potrebujete mať presný písomný plán dňa, aby ste neboli dezorientovaná/ý?</li></ul>	Akákoľvek nečakaná zmena v dennom režime mi spôsobuje silný psychický stres a neschopnosť pokračovať v začatej činnosti. Zmena ranného rituálu mi spôsobí celodennú psychickú blokádu a neschopnosť ďalej fungovať cez deň.
9.	<b>Máte ťažkosti so sebaobsluhou (jedenie, obliekanie, hygiena)?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Potrebujete pomoc pri sprchovaní, krájaní jedla alebo zabúdate na osobnú hygienu?</li><li>• Viete si sami ostrihať nechty na nohách?</li><li>• Dokázete si umyť a osušiť chrbát a vlasy?</li><li>• Rozpoznáte čisté oblečenie od špinavého?</li><li>• Navrstvíte si oblečenie správne (napr. tielko pod košeľu)?</li></ul>	Kvôli obmedzenej hybnosti ramien si sám nedokážem umyť vlasy ani chrbát. Pri sprchovaní potrebujem asistenciu pri vstupe do vane a výstupe z vane. Potrebujem pomoc pri krájaní tuhšej stravy.



10	<b>Máte ťažkosti pri komunikácii s cudzími osobami?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pociťujete strach z ľudí, sociálnu fóbiu alebo máte komunikačnú bariéru? Dokážete si sami vypýtať informáciu na autobusovej stanici?</li><li>• Máte strach vstúpiť do miestnosti s cudzími ľuďmi (napr. čakáreň)?</li><li>• Viete na úrade sformulovať, čo potrebujete vybaviť?</li></ul>	V kontakte s cudzími ľuďmi pociťujem paniku, silnú úzkosť, ktorá mi bráni sformulovať požiadavku. Nie som schopný samostatne komunikovať na úrade ani v obchode – bez asistencie nič nevybavím.
11.	<b>Máte ťažkosti s ovládaním svojho správania?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Máte neriadenej prejavy hnevu, autoagresie alebo neadekvátne sociálne reakcie?</li><li>• Máte stavy, kedy si v hneve ubližujete (hryzenie, búchanie hlavy)?</li><li>• Viete primerane reagovať, ak niekto plače alebo sa hnevá?</li><li>• Udržíte svoje impulzy na verejnosti (napr. nekričať)?</li></ul>	Z dôvodu duševnej poruchy niekedy neovládam svoje impulzy a správam sa v spoločnosti nevhodne, čo vyžaduje neustály dohľad blízkej osoby.
12	<b>Dokážete vykonávať činnosti pre uplatnenie sa na trhu práce?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dokážete udržať pozornosť na zadanú úlohu aspoň hodinu?</li><li>• Viete po sebe skontrolovať výsledok práce (napr. či ste zatvorili dvere)?</li><li>• Rozumiete zložitejším pracovným inštrukciám?</li></ul>	Nedokážem samostatne napísať životopis ani zvládnuť stresovú situáciu pracovného pohovoru bez výraznej podpory inej osoby. Z dôvodu mentálneho znevýhodnenia neviem zmysluplne odpovedať na otázky počas pohovoru ani si samostatne napísať životopis.

### 🔗 Strategická rada pre doplňujúce otázky (D1 – D3)

Na konci dotazníka uveďte **počty dní za posledný mesiac**:

- **D1 (Výskyt ťažkostí):** Ak ide o trvalý alebo dlhodobý pretrvávajúci stav, uvádza sa spravidla **30 dní**.
- **D2 (Neschopnosť vykonávať aktivity):** Uvádza sa počet dní v mesiaci, počas ktorých osoba pre zdravotný stav nebola schopná vykonávať bežné aktivity (napr. vyjsť z domu, ísť do školy alebo do práce, do divadla, za rodinou).
- **D3 (Obmedzenie aktivít):** Uvádza sa počet dní v mesiaci, počas ktorých osoba činnosti vykonávala, ale so značným obmedzením, bolesťou alebo ich musela predčasne ukončiť.

**Záverečná časť dotazníka:** Tu máte priestor podrobne opísať svoje **voľnočasové, športové, spoločenské a kultúrne aktivity** (napr. návšteva knižnice, šport, účasť na voľbách). Ak na tieto činnosti potrebujete asistenta alebo špeciálnu prepravu, uveďte to tu. Pre ÚPSVR je to podklad na navrhnutie rozsahu **osobnej asistencie**.

*Napíšte tam odpovede napr. na tieto otázky:*

- Chodíte do knižnice, do kostola alebo na šport?



- Potrebujete pomoc pri účasti na voľbách (napr. sprievod, čítanie)?
- Má žiak individuálny vzdelávací plán (IVP) a/alebo asistenta v škole?

**💡 Záverečná rada k vyplneniu sebahodnotiaceho dotazníka**

- Do dotazníka píšete **reálny stav**, nie ten ideálny. Ak sa ťažkosti počas mesiaca menia (kolíšu), vychádzajte z prevládajúcej miery ťažkostí v posudzovanom období. Všetky vaše vyjadrenia v sebahodnotiacom dotazníku slúžia ako podklad pre sociálneho pracovníka, ktorý vás následne navštívi doma.
- Pri vypíňaní dotazníka si vždy predstavte svoj stav **bez kompenzačných pomôcok** (napr. bez vozíka) a **bez pomoci inej osoby**. ÚPSVR zisťuje vašu reálnu odkázanosť bez tejto podpory.