



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.	Dokážete stáť dlhšiu dobu, aspoň 20 minút?	<ul style="list-style-type: none">• Trpíte pri stáťi závratmi alebo stratou rovnováhy?• Potrebujete sa pri krájaní chleba opierať o linku?• Musíte si po 3 minútach státiť sadnúť kvôli vystreľujúcej bolesti?	Pre silné bolesti v krížovej oblasti a neistú stabilitu neustojím bez opory viac ako 5 minút, hrozí mi nekontrolovaný pád.
2.	Dokážete vykonávať bežné povinnosti súvisiace s vašou domácnosťou?	<ul style="list-style-type: none">• Zabúdate vypnúť plyn alebo vodu?• Viete naložiť práčku a aj ju reálne zapnúť?• Dokážete skontrolovať, či je riad po umytí naozaj čistý?• Rozlíšite hodnotu mincí a bankoviek pri platení?	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.	Dokážete sa naučiť nové veci (napr. ako sa dostať na nové/neznáme miesto)?	<ul style="list-style-type: none">• Stratíte sa, ak je vaša bežná trasa k lekárovi uzavretá a musíte ísť inokade?• Prepadáte panike v neznámom priestore (napr. nová nemocnica)?• Potrebujete sprievodcu aj po desiatom prejdení tej istej trasy?	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.	Máte ťažkosti s počúťím zvukov, hlasov ľudí alebo hudby?	<ul style="list-style-type: none">• Počujete slová, ale v hluku (úrad, ulica) im prestávate rozumieť?• Musíte osobu priamo vidieť, aby ste rozumeli (odzveranie z pier)?	V hlučnom prostredí obchodu nerozumiem hovorenému slovu, musím odčítavať z pier.



		<ul style="list-style-type: none">• Reagujete na zvuk sirény alebo alarmu včas?	V hlučnom prostredí úradu nie som schopný odlíšiť slová od ruchu, vyžadujem výhradne písomnú komunikáciu.
5.	Máte ťažkosti s videním?	<ul style="list-style-type: none">• Rozlíšite pastu na zuby od krému na tvár?• Narážate do zárubní dverí alebo presklených plôch?• Robí vám problém odhadnúť výšku prvého schodu?	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.	Máte ťažkosti s pohybom alebo chôdzou?	<ul style="list-style-type: none">• Zvládnete chôdzu po tráve alebo len po asfalte?• Zadýchate sa už po vyjdení piatich schodov?• Musíte sa pri chôdzi po schodoch držať oboma rukami zábradlia?	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.	Máte ťažkosti zdvihnúť malé predmety rukou?	<ul style="list-style-type: none">• Vypadávajú vám predmety z rúk kvôli trasu?• Rozbalíte si samostatne lieky z blistra?• Udržíte v ruke pero a dokázete sa čitateľne podpísať?• Rozopnete si gombíky?	Pre tras a slabosť v rukách neudržim pero, neodomknem 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.	Dokázete sa prispôbiť zmenám vo svojej rutine?	<ul style="list-style-type: none">• Spôsobujú vám zmeny plánov úzkosť, paniku alebo hnev?• Spôsobí vám zmena času obeda celodenný psychický nepokoj?• Dokázete fungovať, ak vám zrušia dohodnutý termín u lekára?• Potrebujete mať presný písomný plán dňa, aby ste neboli dezorientovaná/ý?	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.	Máte ťažkosti so sebaobsluhou (jedenie, obliekanie, hygiena)?	<ul style="list-style-type: none">• Potrebujete pomoc pri sprchovaní, krájaní jedla alebo zabúdate na osobnú hygienu?• Viete si sami ostrihať nechty na nohách?• Dokázete si umyť a osušiť chrbát a vlasy?• Rozpoznáte čisté oblečenie od špinavého?• Navrstvíte si oblečenie správne (napr. tielko pod košeľu)?	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	Máte ťažkosti pri komunikácii s cudzími osobami?	<ul style="list-style-type: none">• Pociťujete strach z ľudí, sociálnu fóbiu alebo máte komunikačnú bariéru? Dokážete si sami vypýtať informáciu na autobusovej stanici?• Máte strach vstúpiť do miestnosti s cudzími ľuďmi (napr. čakáreň)?• Viete na úrade sformulovať, čo potrebujete vybaviť?	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.	Máte ťažkosti s ovládaním svojho správania?	<ul style="list-style-type: none">• Máte neriadené prejavy hnevu, autoagresie alebo neadekvátne sociálne reakcie?• Máte stavy, kedy si v hneve ubližujete (hryzenie, búchanie hlavy)?• Viete primerane reagovať, ak niekto plače alebo sa hnevá?• Udržíte svoje impulzy na verejnosti (napr. nekričať)?	Z dôvodu duševnej poruchy niekedy neovládám svoje impulzy a správam sa v spoločnosti nevhodne, čo vyžaduje neustály dohľad blízkej osoby.
12	Dokážete vykonávať činnosti pre uplatnenie sa na trhu práce?	<ul style="list-style-type: none">• Dokážete udržať pozornosť na zadanú úlohu aspoň hodinu?• Viete po sebe skontrolovať výsledok práce (napr. či ste zatvorili dvere)?• Rozumiete zložitejším pracovným inštrukciám?	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 vypĺňaní 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.