Ako vyplniť sebahodnotiaci dotazník

Redakčne pripravil: Marek
Tlačová verzia: 19. 11. 2026
Aktuálny článok a prílohy na webe

Pri dotazníku pre osoby nad 15 rokov odlíšte číselné hodnotenie ťažkostí od komentára o pomoci a pomôckach. Odpovede vyplňte podľa pokynov konkrétneho oficiálneho tlačiva, nie podľa cudzieho vzoru.

Dotazník poskytuje vstupné informácie

Sebahodnotiaci dotazník patrí k prílohám žiadosti o integrovaný posudok. Jeho úlohou je zachytiť ťažkosti v bežnom živote, ktoré nevysvetľuje samotný názov ochorenia. Oficiálne tlačivá upozorňujú, že ide o jeden z podkladov a správny orgán nie je odpoveďami sám osebe viazaný. Vypĺňajte ich pravdivo, podľa skutočného fungovania. Neexistuje správna kombinácia odpovedí, ktorá by každému zaručila určitý stupeň, preukaz alebo peňažný príspevok. [1] [3] [4]

Zvoľte správnu verziu a čítajte pokyny

Rozlišuje sa vzor pre osoby do pätnásť rokov a pre osoby nad pätnásť rokov. V detskom dotazníku odpovedá zástupca, primerane veku a podľa možností v spolupráci s dieťaťom. Vyberte verziu podľa aktuálnych pokynov na oficiálnom rozcestníku; pri nejasnej vekovej situácii sa opýtajte úradu. Nevynechajte identifikačné údaje a príslušné potvrdenie alebo podpis na tlačive. Pred vypĺňaním si prezrite celý dokument, aby ste rovnakú činnosť na dvoch miestach neopísali protichodne. [3] [4]

Ako opisovať pomoc pri činnosti

Pri dotazníku pre osoby nad 15 rokov rešpektujte pokyn na jeho prvej strane: pri určovaní miery ťažkostí sa nezohľadňuje pomoc druhej osoby ani používanie zdravotníckych či kompenzačných pomôcok. Praktickú pomoc a pomôcky môžete vysvetliť v komentári; nezamieňajte ich s číselným hodnotením ťažkostí.

Kolísanie stavu vysvetlite konkrétne

Ak sa stav striedavo zhoršuje a zlepšuje, nenapíšte iba opis najlepšieho alebo najhoršieho dňa bez vysvetlenia. Vykonávacia vyhláška pri sociálnom posudzovaní rozlišuje posudzované obdobie a pri kolísaní funkčných dôsledkov spravidla zohľadňuje dlhšie obdobie. Pomôže poznamenať, čo sa opakuje a akú pomoc vtedy potrebujete. Nemeňte kvôli dotazníku liečbu ani bezpečný spôsob fungovania. Pri dieťati rozlišujte podporu vyplývajúcu z postihnutia od bežnej rodičovskej starostlivosti o rovesníka rovnakého veku a pohlavia. [1] [2]

Modelová odpoveď s užitočným vysvetlením

Namiesto neurčitého „ťažko chodím“ si môže človek pre vlastnú prípravu poznačiť: „Doma používam chodítko. Pri schodoch potrebujem pomoc druhej osoby; samostatne nezvládnem bezpečný presun ku vchodu.“ Taký opis jasnejšie pomenúva situáciu. Použite ho iba ako ukážku štýlu; nekopírujte ho, ak nezodpovedá vášmu stavu. Rovnakým spôsobom možno pripraviť vysvetlenie problémov s orientáciou alebo komunikáciou. Odborné príčiny a zdravotné závery nech patria do lekárskych podkladov.

Skontrolujte súlad a odložte kópiu

Po vyplnení porovnajte odpovede s tým, čo skutočne zabezpečujú blízki a čo vysvetľujú nálezy. Keď vám niekto pomáhal zapisovať odpovede, skontrolujte, či zachytil váš význam. Vyhláška umožňuje predložiť sebahodnotiaci dotazník aj vo formáte prístupnom podľa potrieb zdravotného postihnutia; vhodný postup dohodnite s úradom. Odložte si odovzdanú verziu. Pri rozhovore potom ľahšie objasníte nepresnosť alebo zmenu, ktorá nastala po podaní, a nebudete odkázaní na pamäť pri každej položke. [2]

Číslo a komentár: dve odlišné časti odpovede

V oficiálnom dotazníku pre osoby nad 15 rokov sa pri jednotlivých činnostiach používa stupnica 0 až 4. Pokyn výslovne odlišuje hodnotenie ťažkostí od pomoci iného človeka a používania pomôcok: pri určovaní miery ťažkostí ich nemáte zohľadniť. V komentári potom môžete vysvetliť konkrétnu situáciu. Preto odpoveď „s pomocou to zvládnem“ sama neobjasňuje, aké ťažkosti činnosť spôsobuje.

Časť	Ako sa pripraviť
Hodnota 0–4	Prečítajte otázku aj význam celej stupnice. Nezamieňajte zvládnutie s pomocou za neprítomnosť ťažkostí.
Komentár	Pomenujte prekážku a vysvetlite, čo za vás zabezpečí druhý človek alebo pomôcka.
D1–D3	Pozrite presné znenie otázky; tlačivo sa pýta na počet dní v poslednom mesiaci, nie na počet diagnóz.

Podkladom tohto rozlíšenia sú pokyny a doplňujúce otázky na prvej a druhej strane oficiálneho tlačiva. Neurčujeme vám konkrétne skóre; má zodpovedať vašej vlastnej situácii.

Ukážka pracovnej poznámky pred vyplnením

Ilustračná situácia, nie hotová odpoveď na prevzatie: človek si pri príprave napíše: „Pri nákupe neunesiem nákup od pokladne domov. Rodina preto nákup odnesie. Predajňu navštevujem v sprievode; pri dlhšom státí potrebujem prestávku.“ Taká poznámka oddeľuje vlastnú ťažkosť od praktickej pomoci. Až potom človek prečíta presnú otázku a sám vyberie pravdivú odpoveď podľa stupnice. Z ukážky nemožno odvodiť, ktorú číselnú hodnotu má uviesť.

Pre vlastnú prípravu si na papier vytvorte tri stĺpce: činnosť – moja ťažkosť – pomoc, ktorú využívam. Ak sa stav mení, pridajte dátumy alebo približný počet dní. Záznam nemusí byť zložitý; účelom je nestratiť dôležitú okolnosť pri vypĺňaní. Nie je to povinná príloha ani nový úradný formulár.

Na záver sa vráťte k položkám, pri ktorých ste napísali iba „neviem“ alebo názov ochorenia. Doplňte vysvetlenie bežnej činnosti vlastnými slovami. Ak vám pri zápise pomáhal blízky, prečítajte si hotovú verziu spolu a opravte nepresnosti. Nevyplňujte dotazník tak, aby ste dosiahli vytúžený výsledok; cieľom je zrozumiteľne zachytiť skutočné fungovanie.

Zdroje a overenie

[1] Zákon č. 376/2024 Z. z. o integrovanej posudkovej činnosti — znenie účinné 1. 7. – 30. 12. 2026

Účel sociálneho posudzovania, súčinnosť, súhlas so vstupom, prítomnosť určenej osoby a preukázanie poverenia.

[2] Vyhláška MPSVR SR č. 51/2025 Z. z. — podrobnosti posudzovania a vzory dotazníkov, účinné znenie od 1. 9. 2025

Dvaja sociálni pracovníci, obvyklé prostredie a určená osoba; prevažujúca miera ťažkostí, obdobie jedného mesiaca a pri striedaní spravidla jedného roka.

[3] ÚPSVaR: Sebahodnotiaci dotazník pre osoby nad 15 rokov — oficiálne tlačivo

Stupnica 0–4; pomoc a pomôcky sa nezohľadňujú pri určovaní miery ťažkostí; možnosť komentára; D 1–D 3 sa týkajú predchádzajúceho mesiaca; pravdivé vypĺňanie.

[4] ÚPSVaR: Sebahodnotiaci dotazník pre osoby do 15 rokov — oficiálne tlačivo

Článok slúži na orientáciu. O vašom nároku rozhoduje príslušná inštitúcia.