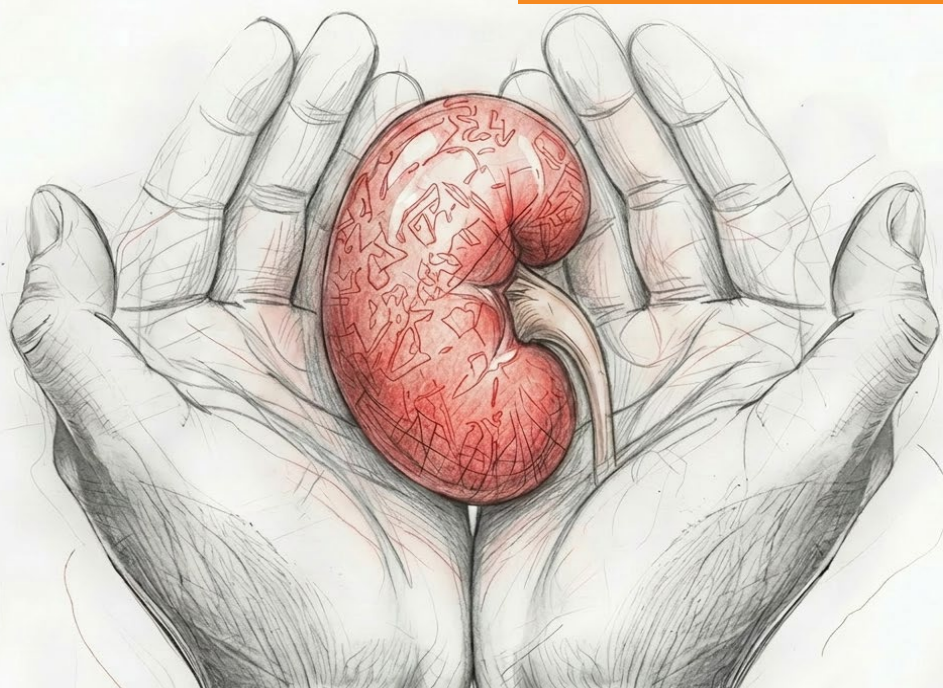


Život pokračuje

INFORMÁCIE
A PRAKTICKÉ RADY
PRE KAŽDÝ DEŇ

TRANSPLANTÁCIA
OBLIČKY



UPOZORNENIE

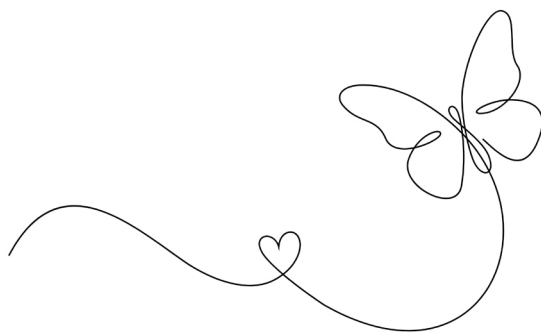
Tento materiál bol pripravený v spolupráci so zdravotníckymi odborníkmi a vychádza z aktuálne dostupných odporúčaní. Informácie uvedené v tomto sprievodcovi sú určené na základnú orientáciu pacientov a ich blízkych a nenahrádzajú individuálne odporúčania ošetrojúceho lekára.

Obsah

Úvod.....	7
Obličky.....	9
Choroby obličiek.....	9
Príznaky zlyhania obličiek.....	10
Transplantácia obličky.....	10
Príprava na pobyt v nemocnici	10
Fyzická aktivita pred transplantáciou	11
Príprava vecí do nemocnice.....	11
Po telefonickom zavolaní	11
Príprava na operáciu.....	12
Operačný výkon.....	12
Po operácii	13
Funkcia transplantovanej obličky.....	13
Dialýza po transplantácii.....	13
Rehabilitácia	13
Stravovanie a tekutiny.....	14
Cesta k psychickej pohode.....	14
Lieky	15
Imunosupresívne lieky	15
Zdravotná starostlivosť po prepustení z nemocnice	16
Cesta domov.....	16
Kontrolné vyšetrenia	16
Zásoba liekov	16
Starostlivosť o operačnú ranu.....	17
Sledovanie telesnej teploty	17
Sledovanie moču.....	17
Starostlivosť o chrup	18
Starostlivosť o kožu a vlasy.....	18

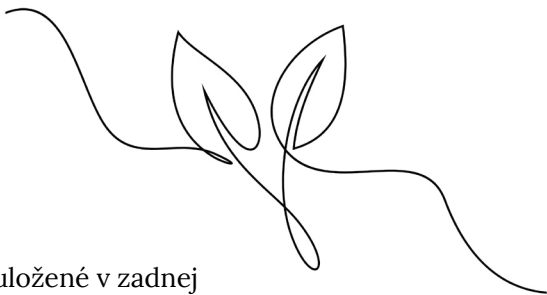
Pobyt na slnku	19
Všeobecná hygiena	19
Očkovanie	20
Život po transplantácii	21
Zdravý životný štýl	21
Strava a výživa	21
Fajčenie	23
Riadenie motorového vozidla	23
Fyzická aktivita	23
Alkohol	23
Sexuálna aktivita	24
Tehotenstvo	24
Dovolenka a cestovanie	24
Domáce zvieratá	25
Izbové rastliny	25
Upratovanie domácnosti	25
Komplikácie po transplantácii	26
Rejekcia (odmietnutie orgánu)	26
Infekcie	26
Ďalšie možné komplikácie	26
Sociálna oblasť	27
Čo je invalidita?	27
Dočasná práceneschopnosť a nemocenské dávky	28
Kompenzácia ťažkého zdravotného postihnutia (ŤZP)	29
Záver	31

Úvod



Táto príručka je pomocníkom k lepšiemu porozumeniu procesu transplantácie obličky. Nájdete tu odpovede na mnohé otázky, ktoré Vás zaujímajú. Ak však máte ďalšie otázky alebo obavy, neváhajte sa obrátiť na svojho ošetrojúceho lekára - nefrológa. Naším cieľom je, aby ste získali dostatok informácií, aktívne sa podieľali na svojom uzdravení a žili plnohodnotný život s „novou obličkou“. Úspech transplantácie obličky závisí aj od Vašej aktívnej spolupráce. Preto je dôležité, aby ste boli informovaní a zapojení do procesu liečby. Spolu s odborníkmi zohrávate kľúčovú úlohu v úspechu transplantácie a návrate k plnohodnotnému životu. Transplantácia obličky je považovaná za najlepšiu metódu liečby chronického zlyhania obličiek, ak je to možné. V porovnaní s prístrojovou náhradou funkcie obličiek (dialýzou) umožňuje pacientom dlhší a kvalitnejší život. Mnoho pacientov, ktorí podstúpili transplantáciu, sa vracia do práce, trávi viac času s rodinou a priateľmi, venuje sa svojim záľubám, cestovaniu či športu.

Obličky



Obličky sú párový orgán. Sú uložené v zadnej časti tela pod poslednými rebrami. Predstavujú filtračný systém organizmu. Odstraňujú z krvi nepotrebné odpadové látky. Okrem toho majú obličky aj ďalšie dôležité funkcie:

- regulujú množstvo vody v tele,
- produkujú hormóny, ktoré regulujú krvný tlak,
- tvoria erytropoetín, ktorý podporuje tvorbu červených krviniek,
- podieľajú sa na tvorbe vitamínu D, dôležitého pre zdravé kosti a imunitný systém.

Choroby obličiek

Akútne poškodenie obličiek

Vzniká náhle pri závažnom poškodení obličiek. Obličky môžu dočasne prestať fungovať, ale ich funkcia sa môže čiastočne alebo úplne obnoviť. Niekedy sa však funkcia obličiek už neobnoví a vzniká chronická choroba obličiek.

Chronická choroba obličiek

Ide o postupný proces, pri ktorom dochádza počas dlhého obdobia k nezvratnému poškodeniu obličiek a napokon k zlyhaniu obličiek.

Môže vzniknúť v dôsledku:

- infekcie
- cukrovky
- vysokého krvného tlaku
- dedičných ochorení
- a iných patologických stavov (glomerulonefritídy, toxické poškodenie...)

V konečnom štádiu už obličky nedokážu plniť svoju funkciu.

Príznaky zlyhania obličiek

Najčastejšie príznaky:

- vysoký krvný tlak,
- slabosť,
- únava,
- apatia,
- poruchy spánku,
- strata chuti do jedla,
- zmeny chuti jedla.

Ďalšie príznaky:

- suchá a svrbíaca pokožka,
- znížené množstvo moču alebo nočné močenie,
- nevoľnosť a vracanie,
- znížená sexuálna funkcia,
- opuchy dolných končatín,
- dýchavičnosť,
- svalové kŕče.

Transplantácia obličky

Príprava na pobyt v nemocnici

Po tom, ako Vám bolo oznámené, že ste vhodný/á kandidát na transplantáciu obličky, bude Vaše meno a zdravotné údaje zaradené do čakacej listiny príslušného transplantačného centra. Počas čakania na transplantáciu bude Váš zdravotný stav naďalej sledovaný.

Doba čakania na vhodného darcu sa môže pohybovať od niekoľkých dní až po niekoľko mesiacov/rokov. Počas tohto obdobia je nevyhnutné, aby ste boli neustále dostupný/á, aby Vás transplantačné centrum mohlo kontaktovať, keď sa objaví vhodná oblička.

Poskytnite dialyzačnému centru aktuálne kontaktné údaje (na Vás a aj na blízku osobu) a informujte ho o každom dočasnom pobyte mimo domova. Zároveň informujte svojho ošetrojúceho nefrológa o každej zmene zdravotného stavu.

Fyzická aktivita pred transplantáciou

Pravidelná fyzická aktivita je veľmi dôležitá.

Pomáha:

- zlepšovať kardiovaskulárne zdravie,
- podporovať funkciu pľúc,
- posilňovať svaly,
- zlepšovať psychickú pohodu.

Dobrá fyzická kondícia Vám pomôže rýchlejšie sa zotaviť po transplantácii.

Príprava vecí do nemocnice

Odporúča sa mať vopred pripravenú tašku, aby ste ju mohli ihneď vziať v prípade výzvy na transplantáciu.

Do tašky si zabaľte:

- preukaz zdravotnej poisťovne a občiansky preukaz,
- doklady (napr. preukaz diabetika, alergika a pod.),
- lieky, ktoré pravidelne užívate,
- zdravotnícke pomôcky (napr. inhalátor, inzulínové pero, načúvací prístroj),
- spodnú bielizeň, ponožky, domácu obuv, župan a uterák,
- hygienické potreby (zubná kefka, hrebeň, deodorant a pod.),
- mobil, nabíjačku, knihu alebo časopis.

Cennosti, šperky a väčšiu hotovosť nechajte doma.

Po telefonickom zavolaní

Keď sa nájde vhodný darca, kontaktuje Vás transplantačný tím alebo Váš nefrológ.



Od tej chvíle:

nejedzte

nepite

nefajčite

Spôsob dopravy do nemocnice Vám bude oznámený individuálne (často sanitkou). Zachovajte pokoj a riadte sa pokynmi zdravotníkov.

Príprava na operáciu

Po príchode do nemocnice:

- budete uložený/á na lôžko,
- sestra Vám odoberie krv,
- vykoná sa EKG.
- zmeria sa krvný tlak, pulz, teplota a hmotnosť.

Lekár Vás vyšetří a vysvetlí ďalší postup.

Pred operáciou podpíšete informovaný súhlas a absolvujete hygienickú prípravu. V niektorých prípadoch môže byť pred transplantáciou potrebná krátka dialýza.

Operačný výkon

Operácia sa vykonáva v celkovej anestézii a trvá približne 2 až 3 hodiny. Vaše vlastné obličky sa neodstraňujú.

Nová oblička sa uloží do podbrúška:

- jej cievy sa napoja na panvové cievy,
- močovod sa spojí s močovým mechúrom.

Často sa zavádza stent (tenká hadička), ktorý pomáha pri hojení spojenia močovodu a mechúra. Zároveň sa zavádza drenáž na odvod tekutín a močový katéter.

Po operácii

Po transplantácii budete umiestnený/á na jednotke intenzívnej starostlivosti.

Budú sa sledovať Vaše základné životné funkcie:

- srdcová činnosť,
- krvný tlak,
- diuréza (množstvo vytvoreného moču).

Ak je priebeh bez komplikácií, budete preložený/á na bežné oddelenie.

Funkcia transplantovanej obličky

Oblička môže začať fungovať okamžite alebo postupne.

Lekári budú jej funkciu sledovať pomocou:

- vyšetrenia moču,
- krvných testov,
- ultrazvuku.

Dialýza po transplantácii

Niektorí pacienti môžu po operácii potrebovať:

- dočasnú dialýzu,
- alebo plazmaferézu/imunoadsorpciu,
- alebo kombináciu (aj dialýza aj plazmaferézu/imunoadsorpciu)

Ide o bežný stav.

Rehabilitácia

S rehabilitáciou sa začína už niekoľko hodín po operácii.

Väčšina pacientov:

- vstáva na 1. – 2. deň,
- začína chodiť s pomocou na 2. deň.

To pomáha predchádzať komplikáciám.

Stravovanie a tekutiny

Bezprostredne po operácii nebudete môcť jesť ani piť, tekutiny dostanete infúziou. Postupne začnete prijímať tekutiny a následne aj ľahkú stravu.

Cesta k psychickej pohode

Po transplantácii obličky začína nová etapa života, ktorá prináša množstvo zmien. Je prirodzené, že môžete pociťovať obavy, neistotu, emocionálne napätie. Nie ste na to sami.

Dôležitá je:

- otvorená komunikácia s lekárom,
- podpora rodiny a blízkych.

Každý človek sa prispôbuje inak, ale s pomocou odborníkov je možné nájsť rovnováhu a opäť si užívať život naplno.



Lieky

Imunosupresívne lieky

Imunosupresívne lieky zabráňujú odmietnutiu transplantovanej obličky telom príjemcu. Sú nevyhnutné pre dlhodobý úspech transplantácie a užívajú sa počas celej doby funkčnosti transplantovaného orgánu.

Imunosupresia však znižuje schopnosť organizmu brániť sa proti infekciám. Cieľom liečby je nájsť rovnováhu medzi prevenciou odmietnutia orgánu a ochranou pred infekciami. Liečba je individuálne nastavená podľa Vášho zdravotného stavu.

Dôležité pravidlá užívania liekov:

- užívajte lieky presne podľa pokynov lekára,
- nikdy si sami neupravujte dávku,
- nikdy lieky nevysadzujte bez súhlasu lekára,
- pri vynechaní dávky kontaktujte lekára,
- informujte lekára o všetkých liekoch, ktoré užívate,
- konzultujte aj voľnopredajné lieky a doplnky výživy.

DÔLEŽITÉ

Bez súhlasu lekára nikdy neprestaňte užívať imunosupresívne lieky ani nemeňte ich dávkovanie.

V prípade cestovania si lieky zabaľte do príručnej batožiny, nevložte ich do kufra, ktorý sa preváža v batožinovom priestore lietadla.

Zdravotná starostlivosť po prepustení z nemocnice

Cesta domov

Odchod domov je významným momentom. Doteraz sa o Vás staral zdravotnícky personál, teraz preberáte väčšiu zodpovednosť za svoje zdravie Vy. Transplantačný tím zostáva Vaším partnerom a je pripravený Vám pomôcť. Prvé mesiace po transplantácii sú najcitlivejším obdobím.

Kontrolné vyšetrenia

Po prepustení budete pravidelne chodiť na ambulantné kontroly. Na začiatku sú častejšie (spravidla 1x za týždeň), neskôr sa intervaly predlžujú.

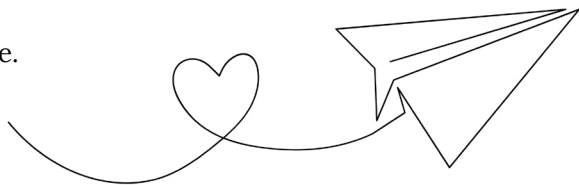
Cieľom kontrol je:

- sledovať Váš zdravotný stav,
- kontrolovať funkciu obličky,
- sledovať hladiny liekov,
- odhaliť možné komplikácie.

Zásoba liekov

Je dôležité:

- mať dostatočnú zásobu liekov medzi kontrolami,
- sledovať ich množstvo,
- nezhrádzať nadbytočné zásoby.



VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ UŽÍVANIA LIEKOV

- užívajte lieky každý deň v rovnakom čase,
- sledujte vedľajšie účinky,
- majte dostatok liekov aj na víkendy a dovolenky,
- uchovávajte lieky mimo dosahu detí,
- neužívajte lieky po dátume expirácie,
- nepoužité lieky vráťte do lekárne.

Starostlivosť o operačnú ranu

Po transplantácii Vám zostane jazva na bruchu.

Odporúčania:

- udržiavajte ranu čistú,
- jemne ju sprchujte antiseptickým mydlom,
- nepoužívajte krémy ani masti,
- vyhýbajte sa kúpeľom, kým sa rana nezahojí.

Ak sa objaví:

- začervenanie,
- opuch,
- bolesť,
- výtok,

kontaktujte lekára.

Sledovanie telesnej teploty

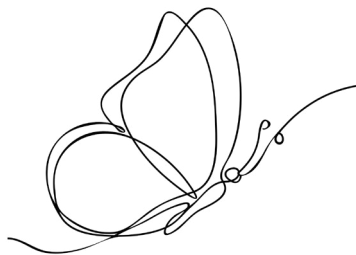
Ak máte horúčku, zimnicu alebo bolesti, môže ísť o infekciu.

Ak teplota nad 38 °C trvá dlhšie ako 24 hodín, kontaktujte lekára.

Sledovanie moču

Množstvo moču je dôležitým ukazovateľom funkcie obličky.

- Ak spozorujete:
- krv v moči,
 - zmenu zápachu,
 - zmenu množstva, **informujte lekára.**



Starostlivosť o chrup

Starostlivosť o ústnu dutinu musí byť dôsledná a dlhodobá.

Odporúčania:

- čistite si zuby minimálne 2× denne (ráno a večer, aspoň 2 minúty),
- používajte medzizubné kefky alebo dentálnu niť aspoň raz denne,
- vyplachujte si ústa antiseptickou ústnou vodou,
- ak máte zubnú náhradu, čistite ju po každom jedle.

Pravidelné návštevy zubára sú veľmi dôležité.

V prvých 6 mesiacoch po transplantácii navštívte zubára iba v prípade vážnych problémov.

Starostlivosť o kožu a vlasy

Po transplantácii môže dôjsť k zmenám:

- suchá pokožka,
- zvýšené ochlpenie,
- vypadávanie vlasov,
- akné.

Tieto zmeny súvisia s liečbou.

Odporúčania:

- používajte jemné kozmetické prípravky,
- po sprchovaní aplikujte telové mlieko alebo olej,
- pri problémoch sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

Pri akné umývajte pokožku jemným antibakteriálnym mydlom a použite vhodné prípravky z lekárne.

Pobyť na slnku

Pacienti po transplantácii majú zvýšené riziko vzniku rakoviny kože. Dôvodom je oslabený imunitný systém.

Odporúčania:

- vyhýbajte sa slnku medzi 10:00 – 15:00,
- noste ochranný odev (klobúk, dlhé rukávy),
- používajte opaľovací krém SPF 50,
- krém pravidelne opakujte (najmä po kúpaní).

Soláriá sú zakázané. Pravidelne si kontrolujte znamienka, pravidelne navštevujte dermatológa (1x ročne). Ak spozorujete zmeny, **kontaktujte lekára.**

Všeobecná hygiena

Dôležitá na prevenciu infekcií.

Odporúčania:

- sprchujte sa pravidelne (uprednostnite sprchu pred kúpeľom),
- používajte tekuté mydlo,
- často meňte uteráky a posteľnú bielizeň,
- umývajte si ruky pred jedlom a po použití toalety,
- vyhýbajte sa preplneným miestam počas chrípkového obdobia,
- obmedzte kontakt s chorými ľuďmi,
- pri práci v záhrade používajte ochranné rukavice.

Očkovanie

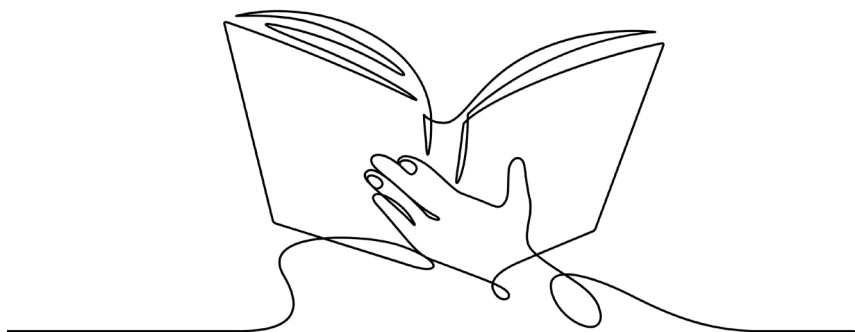
Očkovanie je dôležitou súčasťou prevencie infekčných ochorení. Ideálne je absolvovať očkovanie ešte pred transplantáciou. Po transplantácii nie je dovolené očkovanie živými vakcínami. Očkovanie inaktivovanými vakcínami je možné. Očkovanie sa odporúča najskôr 3 mesiace po transplantácii.

Odporúčané očkovania:

- chrípka (každoročne),
- COVID-19,
- Pneumokoky,
- hepatitída B,
- pásový opar.

Možné:

- meningokoky,
- kliešťová encefalitída.



Život po transplantácii

Zdravý životný štýl

Zdravý životný štýl zahŕňa:

- vyváženú stravu,
- pravidelný pohyb,
- dostatok odpočinku,
- psychickú pohodu.

Strava a výživa

Strava je kľúčová pre zotavenie a dlhodobú funkciu obličky.

Niektoré lieky môžu:

- zvyšovať chuť do jedla,
- zadržiavať vodu,
- zvyšovať hladinu cukru a tukov v krvi.



Odporúčania:

- jedzte pravidelne a primerane,
- vyhýbajte sa prejedaniu aj hladovaniu,
- pite dostatok tekutín (najmä vodu),
- obmedzte sladké nápoje,
- diétu konzultujte s lekárom.

Výber potravín

Mäso

Uprednostňujte chudé druhy:

- hovädzie,
- teľacie,
- kuracie a morčacie bez kože,
- králičie.

Údeniny konzumujte len výnimočne.

Vajcia

Bielok bez obmedzenia.

Žĺtok maximálne 1–2 denne.

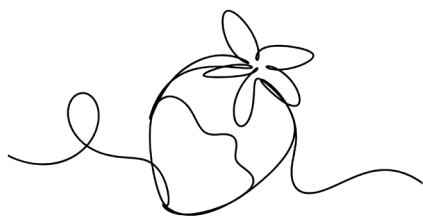
Vždy dôkladne tepelne upraviť.

Mlieko a mliečne výrobky

- nízkotučné alebo polotučné výrobky,
- biely jogurt,
- kefir,
- acidofilné mlieko,
- tvaroh,
- mozzarella,
- ricotta,
- cottage.

Pečivo

- celozrnné,
- ražné.



Ovocie a zelenina

Vždy všetko dôkladne umyť pred konzumáciou.

Konzumujte aspoň 2 porcie ovocia denne.

Strukoviny

Aspoň 1× týždenne:

- fazuľa,
- šošovica,
- cicer.

Tuky

Uprednostňujte rastlinné tuky:

- repkový olej,
- slnečnicový olej,
- olivový olej.

Ryby

Zaradujte 1–2× týždenne:

- treska,
- losos,
- tuniak,
- kapor,
- pstruh.

NEVHODNÉ POTRAVINY:

- nadmerne slané jedlá,
- plesňové syry,
- nedostatočne tepelne upravené mäso,
- nepasterizované mlieko,
- údeniny,
- fast food.

ZAKÁZENÉ POTRAVINY:

- grapefruit
- pomelo
- granátové jablko
- sevillský pomaranč
- karambola
- ľubovník bodkovaný

Tieto potraviny ovplyvňujú účinok liekov.

Fajčenie

Fajčenie výrazne zhoršuje výsledky transplantácie.

Zvyšuje riziko:

- srdcovo - cievnych ochorení,
- onkologických ochorení,
- zlyhania transplantovanej obličky.

Odporúča sa úplne prestať fajčiť.

Alkohol

Alkohol sa neodporúča.

Môže:

- poškodzovať pečeň,
- zvyšovať krvný tlak,
- ovplyvňovať účinok liekov,
- spôsobovať dehydratáciu.

Riadenie motorového vozidla

Neodporúča sa počas prvých 4 týždňov po operácii.

Fyzická aktivita

Má pozitívny vplyv na srdce, svaly, metabolizmus a psychiku. Začnite krátkymi prechádzkami. Postupne 30 minút, 3 – 5× týždenne. Pridajte turistiku alebo bicyklovanie alebo plávanie. Po približne 3 mesiacoch môžete zaradiť beh a tenis.

NEVHODNÉ AKTIVITY:

- zdvíhanie ťažkých bremien,
- prudké pohyby,
- kontaktné športy,
- fyzicky náročná práca.

Sexuálna aktivita

Sexuálny život je možný, keď sa cítite dobre.

Odporúča sa používanie kondómu. Niektoré lieky môžu ovplyvniť hormonálnu antikoncepciu.

Tehotenstvo

Tehotenstvo je možné, ak:

- uplynul aspoň 1 rok od transplantácie,
- funkcia obličky je stabilná.

Nutná je konzultácia s lekárom, ktorý Vás o všetkých možnostiach bude ďalej informovať.

Pred otehotnením je nutná úprava liečby, nakoľko niektoré preparáty môžu vážne poškodiť plod. Preto je dôležité tehotenstvo plánovať a s Vaším nefrológom prekonzultovať všetky riziká, ktoré sú s tehotenstvom spojené.

Dovolenka a cestovanie

Cestovanie je možné, ale vyžaduje prípravu. Vyberte krajiny s kvalitnou zdravotnou starostlivosťou a vyhýbajte sa rizikovým oblastiam.

So sebou si vezmite:

- dostatok liekov,
- lekársku správu,
- zoznam liekov.

**Lieky majte vždy
v príručnej batožine.**

Domáce zvieratá

Domáce zvieratá sú možné, ale s opatrnosťou.

VHODNÉ:

- psy,
- mačky (bez kontaktu s vonkajším prostredím),
- rybičky.

NEVHODNÉ:

- exotické zvieratá,
- vtáky,
- mláďatá,
- túlavé zvieratá.

HYGIENA PRI ZVIERATÁCH

- umývajte si ruky po kontakte,
- nedovoľte zvieratú olizovať tvár,
- pravidelne čistite prostredie zvieratá.

Izbové rastliny

Neodporúča sa pracovať s hlinou a pôdou bez rukavíc a pracovať so silážou.

Upratovanie domácnosti

- upratujte pravidelne,
- používajte ochranné rukavice,
- dbajte na čistotu kuchyne a kúpeľne.



Komplikácie po transplantácii

Rejekcia (odmietnutie orgánu)

Môže sa vyskytnúť kedykoľvek po transplantácii. Často prebieha bez výrazných príznakov.

Príznaky:

- zhoršenie funkcie obličky,
- horúčka,
- znížené močenie.

Pri podozrení na rejekciu je nutná biopsia obličky.

Liečba:

- úprava imunosupresívnej liečby,
- kortikoidy vo vyšších dávkach,
- plazmaferéza/imunoadsorpcia,
- imunoglobulíny,
- iné (biologická liečba).

Väčšina prípadov je liečiteľná.

Infekcie

Najčastejšie sú:

- infekcie močových ciest,
- respiračné infekcie,
- kožné infekcie.

Príznaky:

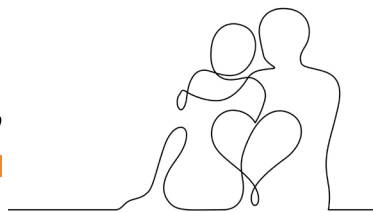
- horúčka,
- zimnica,
- bolesť,
- kašeľ,
- únava.

Kontaktujte lekára.

Ďalšie možné komplikácie

- vysoký krvný tlak,
- cukrovka,
- poruchy funkcie obličky,
- neurologické ťažkosti,
- zvýšené riziko nádorov.

Sociálna oblasť



Informácie v tejto kapitole poskytujú základný prehľad o sociálnych dávkach a podpore, na ktoré môžete mať nárok v súvislosti so zdravotným stavom. Je dôležité mať na pamäti, že legislatíva a podmienky sa môžu meniť, preto odporúčame priebežne sledovať aktuálne informácie na oficiálnych webových stránkach príslušných inštitúcií alebo sa obrátiť priamo na odborníkov.

Kde nájdete aktuálne informácie:

- Sociálna poisťovňa: www.socpoist.sk
- Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny: www.upsvr.gov.sk
- Portál verejnej správy: www.slovensko.sk

Čo je invalidita?

O invalidite hovoríme vtedy, ak zdravotný stav dlhodobo (viac ako 1 rok) znižuje schopnosť pracovať o viac ako 40 % v porovnaní so zdravým človekom.

Kto má nárok na invalidný dôchodok?

Nárok na invalidný dôchodok máte, ak:

- váš zdravotný stav spôsobuje pokles schopnosti pracovať o viac ako 40 %,
- máte odpracovaný potrebný počet rokov (podľa veku),
- nemáte priznaný starobný ani predčasný dôchodok.

Ako sa posudzuje invalidita?

Zdravotný stav posudzuje lekár Sociálnej poisťovne na základe lekárskeho správ. Pri posudzovaní:

- sa berie do úvahy najzávažnejšie ochorenie,
- ostatné diagnózy môžu mieru zhoršenia zvýšiť len čiastočne.

Ako požiadať o invalidný dôchodok?

Postup je jednoduchý:

1. kontaktujte svojho lekára a pripravte si zdravotnú dokumentáciu,
2. objednať sa do pobočky Sociálnej poisťovne,
3. na pobočke s Vami spíšu žiadosť,
4. následne sa posúdi Váš zdravotný stav.

Rozhodnutie o priznaní dôchodku zvyčajne dostanete do niekoľkých týždňov.

DÔLEŽITÉ VEDIEŤ:

Invalidný dôchodok slúži na zabezpečenie príjmu, ak zdravotný stav neumožňuje pracovať v plnom rozsahu. Aj po jeho priznaní je dôležité pravidelne sledovať zdravotný stav a dodržiavať odporúčania lekárov.

VIAC INFORMÁCIÍ:

Sociálna poisťovňa:
bezplatná linka: 0800 123 123
web: www.socpoist.sk



Dočasná práceneschopnosť a nemocenské dávky

Dočasná práceneschopnosť znamená, že pre zdravotný stav dočasne nemôžete pracovať. Môže vzniknúť napríklad pre:

- ochorenie alebo úraz,
- pracovný úraz,
- nariadenú karanténu alebo izoláciu.

Čo je nemocenská dávka?

Nemocenské je finančná dávka, ktorá pomáha nahradiť príjem počas PN. Vypláca ju Sociálna poisťovňa, ak spĺňate stanovené podmienky.

Kto má nárok na nemocenské?

Nárok môže vzniknúť, ak ste:

- zamestnanec,
- samostatne zárobkovo činná osoba (SZČO),
- dobrovoľne poistená osoba.

Podmienkou je potvrdená PN od lekára a trvajúce nemocenské poistenie (alebo ochranná lehota po jeho skončení).

Ako požiadať o nemocenské?

Pri elektronickej PN (ePN) nemusíte podávať žiadosť – všetko vybaví lekár. Pri papierovej PN podáte žiadosť cez príslušné tlačivo.

Ako sa vypláca nemocenské?

Počas dočasnej pracovnej neschopnosti môže mať pacient nárok na finančné zabezpečenie v súlade s aktuálne platnými právnymi predpismi. Podmienky vzniku nároku, výška dávky a spôsob jej vyplácania sa riadia platnou legislatívou a môžu sa v čase meniť. V prípade potreby sa o konkrétnych podmienkach informujte u svojho zamestnávateľa alebo v Sociálnej poisťovni.

DÔLEŽITÉ VEDIEŤ:

- PN môže trvať najviac 52 týždňov
- počas PN je potrebné dodržiavať liečebný režim
- porušenie režimu môže viesť k zníženiu alebo zastaveniu dávky

Kompenzácia ťažkého zdravotného postihnutia (ŤZP)

Čo je kompenzácia ŤZP?

Ide o pomoc štátu pre osoby s ťažkým zdravotným postihnutím formou finančných príspevkov a sociálnych služieb. Cieľom je uľahčiť bežný život a podporiť samostatnosť.

Kde sa o kompenzácie žiada?

Na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny podľa miesta bydliska.

Čo sa posudzuje?

Každá žiadosť sa posudzuje individuálne, najmä podľa:

- zdravotného stavu,
- vplyvu ochorenia na bežný život,
- sociálnej situácie.

Na čo možno získať príspevok?

Najčastejšie na mobilitu (napr. doprava, auto), kompenzáciu zvýšených nákladov, pomôcky alebo asistenciu.

Preukaz ŤZP

Preukaz môže získať osoba s výrazným zdravotným obmedzením (minimálne 50 % funkčné postihnutie). Umožňuje napríklad zľavy na dopravu a služby, zľavy na vstupy a úľavy na miestnych poplatkoch.

Parkovací preukaz

Môže byť priznaný osobám odkázaným na individuálnu prepravu. Umožňuje parkovanie na vyhradených miestach a určité výnimky v doprave (napr. zákaz stáť v nevyhnutných prípadoch).

VIAC INFORMÁCIÍ:

www.socpoist.sk

www.upsvr.gov.sk

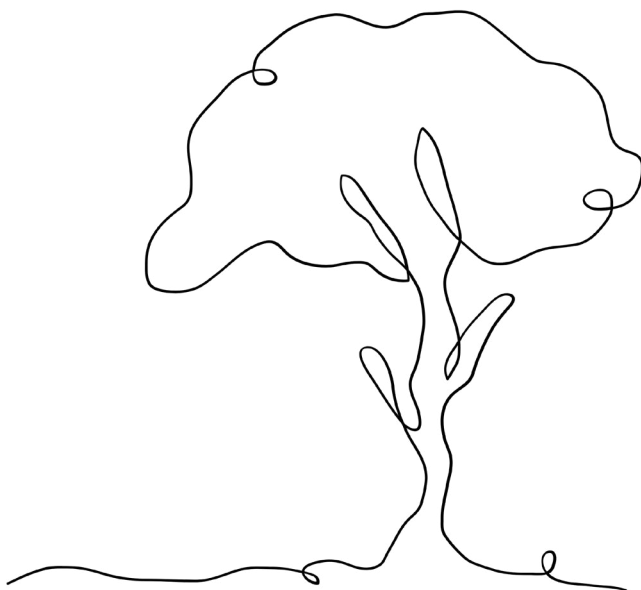
**Môžete žiť plnohodnotný
a aktívny život.**

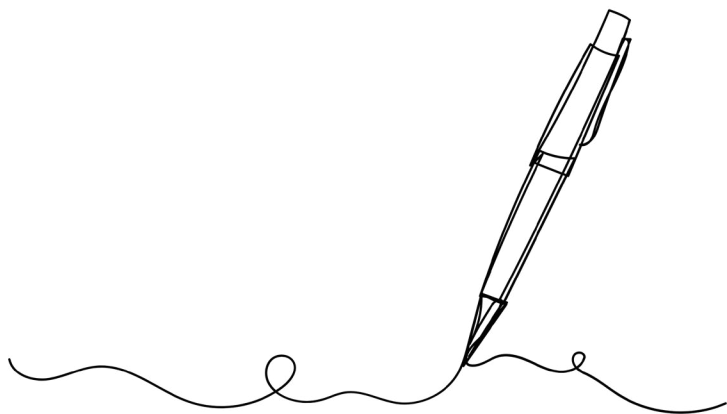
Záver

Transplantácia obličky je významný krok, ktorý Vám môže priniesť nový a kvalitnejší život.

Dodržiavaním odporúčaní:

- znižujete riziko komplikácií,
- podporujete dlhodobú funkciu obličky,
- zvyšujete kvalitu života.





Život pokračuje - transplantácia obličky

Odborná garancia: Slovenská transplantologická spoločnosť

Podporené spoločnosťou Astellas Pharma s.r.o.

Vydavateľ: WOW! production, s.r.o.

Miesto a rok vydania: Bratislava, 2026

Dizajn: WOW! production, s.r.o. – Mgr. Dominika Čináková
Dafne M. Chlebničánová

ISBN: 978-80-69256-06-4

ISBN: 978-80-69256-06-4

