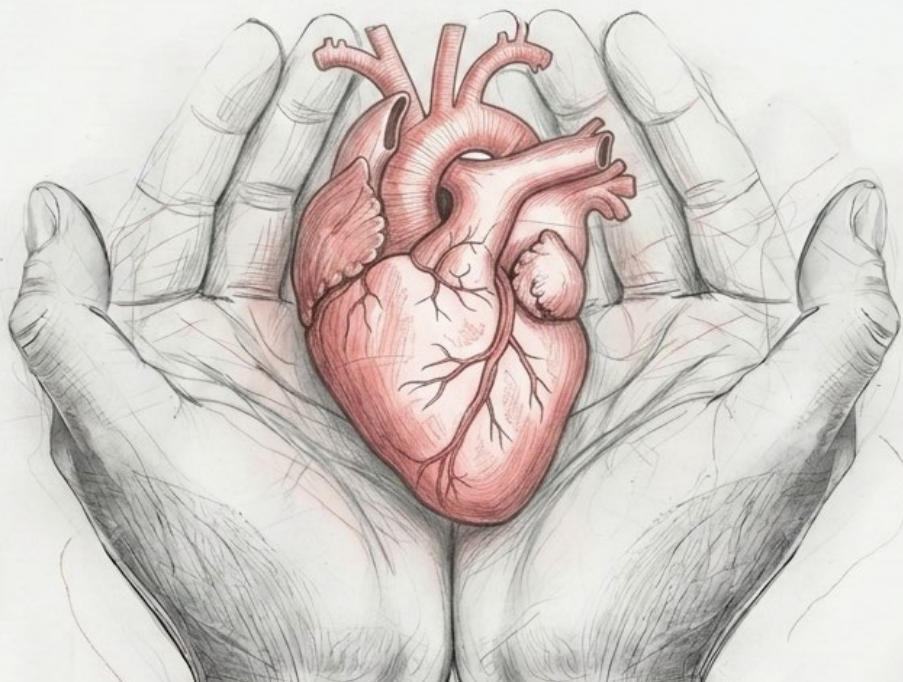


Život pokračuje

INFORMÁCIE
A PRAKTICKÉ RADY
PRE KAŽDÝ DEŇ

TRANSPLANTÁCIA
SRDCA



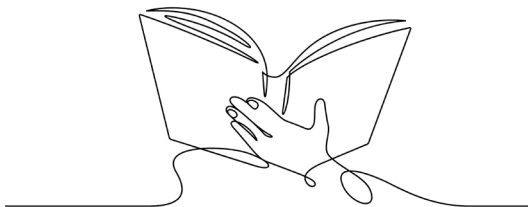
**Starajme sa o svoje srdce –
je veľmi cenné, dostali sme ho ako veľmi
vzácny dar, vďaka nemu žijeme a budeme
ho ešte dlho potrebovať.**

Obsah

I. Čo je transplantácia srdca.....	7
Nová etapa života	8
II. Zdravotné prospievanie po transplantácii.....	8
Kontroly a kúpeľná liečba.....	9
III. Užívanie liekov	9
Zmena liekov.....	9
Prerušenie liečby	10
Čo robiť, ak zabudnete dávku?.....	10
Nežiaduce účinky liečby	11
Priberanie na hmotnosti.....	11
Dlhodobé účinky liečby.....	12
IV. Doplnky výživy, čaje a ďalšia liečba.....	13
Liečivé čaje.....	13
Výživové doplnky	14
Vitamíny a „posilňovanie imunity“	14
Prírodné lieky a alternatívna liečba	14
V. Práca a návrat do bežného života.....	15
VI. Operácie a lekárske zákroky.....	15
Zubné ošetrovanie.....	16
Infekcie v ústnej dutine.....	16
Prevenencia a pravidelné kontroly	17
VII. Strava, očkovanie a životný štýl.....	17
Práca, cestovanie a každodenný život	17
Ochrana pred slnkom.....	18

VIII. Na čo si dať pozor po transplantácii.....	18
Svalové kŕče	19
Boleť kostí a kĺbov	19
Ako podporiť zdravie kostí.....	19
 IX. Biologické súvislosti a rodinný život.....	20
Menštruácia a plodnosť	20
Antikoncepcia a tehotenstvo.....	20
Muži a rodičovstvo.....	21
Intímny život.....	21
 X. Sociálna oblasť.....	22
Čo je invalidita?	22
Dočasná práceneschopnosť a nemocenské dávky.....	24
Kompenzácia ťažkého zdravotného postihnutia (ŤZP).....	25
 Kontakty	27

I. Čo je transplantácia srdca



Transplantácia srdca je komplexný chirurgický zákrok, pri ktorom sa choré alebo zlyhávajúce srdce nahrádza zdravým srdcom od darcu. Ide o liečebnú metódu určenú pacientom s pokročilým srdcovým zlyhávaním, pri ktorých už bežná liečba – či už liekmi alebo operáciami – nedokáže dostatočne zlepšiť funkciu srdca.

Srdcové zlyhávanie znamená, že srdce nie je schopné zabezpečiť dostatočný prietok krvi pre potreby organizmu. Pacienti môžu pociťovať výraznú únavu, dýchavičnosť, opuchy alebo obmedzenie pri bežných každodenných činnostiach. V takýchto situáciách môže transplantácia predstavovať možnosť, ako výrazne zlepšiť kvalitu života a predĺžiť jeho trvanie.

Transplantácia sa zvažuje u pacientov s vážnymi ochoreniami srdca, ako sú napríklad ochorenia srdcového svalu, následky infarktu, niektoré vrodené chyby srdca alebo závažné poruchy srdcového rytmu. O vhodnosti transplantácie rozhoduje tím špecialistov na základe celkového zdravotného stavu pacienta. V prípade splnenia podmienok je pacient zaradený na čakaciu listinu a čaká na vhodného darcu.

Samotná operácia trvá niekoľko hodín. Počas nej lekári odstránia choré srdce a nahradia ho darovaným, ktoré napoja na hlavné cievy. Po operácii nasleduje intenzívna starostlivosť, postupná stabilizácia a rehabilitácia.

Nová etapa života

Transplantáciou sa liečba nekončí – začína sa nová fáza života. Organizmus totiž prirodzene reaguje na transplantované srdce ako na „cudzie“. Preto je potrebné celoživotne užívať lieky, ktoré tlmia imunitnú reakciu (imunosupresívna liečba).

Pacient po transplantácii musí pravidelne užívať lieky, absolvovať kontroly a dodržiavať odporúčania lekárov. Práve tieto opatrenia pomáhajú zabezpečiť, aby nové srdce fungovalo čo najdlhšie.

Vďaka pokroku medicíny sú výsledky transplantácie veľmi dobré. Väčšina pacientov sa postupne vracia k bežným aktivitám a výrazne sa im zlepšuje kvalita života. Je však dôležité uvedomiť si, že transplantácia nie je vyliečenie, ale dlhodobá liečba, ktorá si vyžaduje aktívnu spoluprácu pacienta.

II. Zdravotné prospievanie po transplantácii



Po transplantácii srdca je dôležité venovať zvýšenú pozornosť životnému štýlu. Zásady zdravého života sú podobné ako u zdravých, no vo vašom prípade majú ešte väčší význam.

Základom je pestrá a vyvážená strava, pravidelný pohyb primeraný zdravotnému stavu, dostatok spánku a dôsledné užívanie liekov. Nemenej dôležitá je prevencia infekcií a celková starostlivosť o telo aj psychiku. Podpora rodiny a blízkych zohráva významnú úlohu, rovnako ako otvorená komunikácia s lekármi.

Kontroly a kúpeľná liečba

Po transplantácii je potrebné zostať pod dlhodobým dohľadom odborníkov. V prvých približne 2 rokoch sú kontroly v transplantačnom centre veľmi časté a spojené s krátkou hospitalizáciou. Neskôr, pri dobrom vývoji, chodia pacienti na kontroly 2-krát ročne.

Kúpeľnú liečbu je možné absolvovať približne po 12 mesiacov po transplantácii, podľa zdravotného stavu. Môže pomôcť zlepšiť fyzickú aj psychickú kondíciu, nie je však nevyhnutnou súčasťou liečby.

III. Užívanie liekov



Lieky sú základom úspešnej liečby po transplantácii. Najmä imunosupresíva chránia transplantované srdce pred odmietnutím. Je nevyhnutné užívať lieky pravidelne, presne podľa pokynov lekára a nevynechať ani jednu dávku.

Liečbu nie je možné svojvoľne meniť ani prerušovať, ani na krátky čas. Aj malé zmeny môžu ovplyvniť účinok liečby a ohroziť transplantované srdce. Užívanie liekov je po transplantácii srdca jednou z najdôležitejších súčastí liečby. Lieky je potrebné užívať každý deň a presne podľa pokynov lekára. Preto je dôležité zabezpečiť, aby ste mali lieky vždy k dispozícii.

V praxi sa môže stať, že ich vybavenie v lekární trvá niekoľko dní, preto je vhodné myslieť na predpis v predstihu – ideálne v čase, keď máte lieky ešte približne na 10 – 15 dní.

Zmena liekov

Liečba po transplantácii je vždy individuálna. Každý pacient má nastavené lieky a dávkovanie podľa svojho zdravotného stavu a výsledkov vyšetrení. Aj keď existujú lieky s podobným účinkom, ich svojvoľná zámena nie je vhodná. Imunosupresívna liečba je veľmi citlivá a zmeny v liekoch môžu ovplyvniť ich účinok – buď nedostatočne (riziko odmietnutia orgánu), alebo naopak nadmerne (riziko nežiaducich účinkov). O akejkolvek zmene liečby musí vždy rozhodnúť lekár transplantáčného centra.

Prerušenie liečby

Liečbu nikdy neprerušujte bez porady s lekárom – ani na krátky čas. Aj krátke vysadenie liekov môže viesť k narušeniu rovnováhy imunitného systému a ohroziť funkciu transplantovaného srdca. V situáciách, keď lieky nie je možné podať (napr. pri hospitalizácii), sa o liečbu stará zdravotnícky tím a postup je vždy individuálne riadený.

„LIEKOVÉ PRÁZDNINY“

Niektorí pacienti môžu mať po čase pocit, že keď sa cítia dobre, lieky už nepotrebujú. Takzvané „liekové prázdniny“ – teda úmyselné prerušenie liečby – však môžu viesť k závažným komplikáciám, vrátane odmietnutia transplantovaného srdca a jeho následného zlyhania. **Aj pri dobrom zdravotnom stave je liečba nevyhnutná a musí pokračovať dlhodobo.**

Čo robiť, ak zabudnete dávku?

Ak sa stane, že na liek zabudnete, odporúča sa dávku užiť čo najskôr, keď si na to spomeniete.

Ak sa to stáva častejšie, pomôcť môžu jednoduché opatrenia:

- nastaviť si pripomienku v mobile,
- používať dávkovač liekov,
- nosiť lieky vždy so sebou.

Dôležité je minimalizovať vynechávanie dávok.

PRAKTICKÝ TIP

Skúste si vytvoriť pravidelný režim užívania liekov – napríklad vždy v rovnaký čas v spojení s bežnou dennou činnosťou (raňajky, obed, večera). **Pravidelnosť je kľúčom k úspešnej liečbe.**

Nežiaduce účinky liečby

Lieky, ktoré pacient užíva po transplantácii srdca – najmä imunosupresíva – sú nevyhnutné na ochranu transplantovaného srdca. Tak ako každé lieky, aj tieto môžu mať vedľajšie účinky. Väčšina z nich je zvládnuteľná a často sa postupne zmiernuje, najmä ak sa dávky liekov časom upravujú.

Medzi najčastejšie ťažkosti, ktoré sa môžu vyskytnúť, patria:

- zvýšená chuť do jedla a priberanie,
- zadržiavanie vody v organizme,
- chvenie alebo „mravčenie“ rúk,
- trávacie ťažkosti,
- kožné problémy, napríklad akné.

Tieto prejavy sú individuálne a nemusia sa objaviť u každého pacienta. V prípade ťažkostí je vždy vhodné poradiť sa s lekárom.

Priberanie na hmotnosti

Niektoré lieky, najmä kortikoidy (napr. Prednison), môžu viesť k zvýšenej chuti do jedla a následnému priberaniu.

Tento problém je možné ovplyvniť:

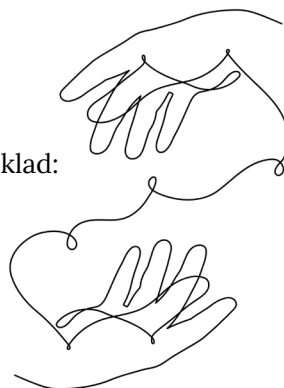
- úpravou stravy,
- pravidelným pohybom,
- sledovaním hmotnosti.

V prípade výrazného priberania je vhodné obrátiť sa na odborníka (napr. dietológa alebo diabetológa), ktorý pomôže nastaviť vhodný režim.

Dlhodobé účinky liečby

Dlhodobé užívanie imunosupresív môže byť spojené aj s rizikom niektorých ochorení, napríklad:

- infekcií,
- vysokého krvného tlaku,
- porúch funkcie obličiek,
- cukrovky,
- osteoporózy,
- nádorových ochorení.



To však neznamená, že sa tieto ochorenia musia u každého pacienta objaviť. Pravidelné kontroly a preventívne opatrenia pomáhajú tieto riziká výrazne znížiť.

DÔLEŽITÉ POSOLSTVO

Vedľajšie účinky liekov môžu byť nepríjemné, ale vo väčšine prípadov sú zvládnuteľné. Dôležité je:

- nevynechávať liečbu,
- riešiť ťažkosti včas s lekárom,
- pravidelne absolvovať kontroly.

Správnou spoluprácou s lekármi možno väčšinu nežiaducich účinkov úspešne zvládnuť a udržať dobrý zdravotný stav.

DÔLEŽITÉ

Lieky po transplantácii nechránia len vaše zdravie – chránia vaše nové srdce. Ich pravidelné a správne užívanie je jedným z najdôležitejších krokov, ktorým môžete prispieť k tomu, aby transplantované srdce fungovalo čo najdlhšie.

IV. Doplnky výživy, čaje a ďalšia liečba

Po transplantácii srdca je dôležité venovať zvýšenú pozornosť tomu, čo prijímate – nielen vo forme stravy, ale aj nápojov a výživových doplnkov.



Liečivé čaje

Bežné čaje je možné piť ako súčasť pitného režimu, najmä na osvieženie. Na rozdiel od zdravého človeka však u pacienta po transplantácii nemusí mať liečivý čaj vždy rovnaký účinok. Niektoré bylinkové čaje totiž obsahujú látky, ktoré môžu ovplyvniť účinok liekov, najmä imunosupresív. Môžu ich účinok zosilniť alebo naopak oslabiť, čo môže viesť k nežiaducim zdravotným komplikáciám. Preto sa:

- neodporúča pravidelné pitie liečivých bylinných zmesí,
- neodporúčajú čaje z hlohu alebo s obsahom ľubovníka.

Čaje určené napríklad na „prečistenie pečene“ alebo iné liečebné účely sa neodporúčajú bez konzultácie s lekárom. To, čo môže byť prospešné pre zdravého človeka, nemusí byť vhodné pre pacienta po transplantácii.

Výživové doplnky

Na trhu existuje množstvo doplnkov výživy, ktoré sľubujú zlepšenie zdravia alebo posilnenie organizmu.

Je však dôležité vedieť, že:

- doplnky výživy neliečia ochorenia,
- ich účinok na pacientov po transplantácii, nie je jednoznačne preukázaný,
- môžu ovplyvniť účinok liekov.

Najlepší spôsob, ako zabezpečiť dostatok potrebných živín, je pestrá a vyvážená strava.

Odporúča sa:

- konzumovať dostatok ovocia a zeleniny,
- zaradiť ryby (najmä morské),
- prijímať kvalitné čerstvé potraviny.

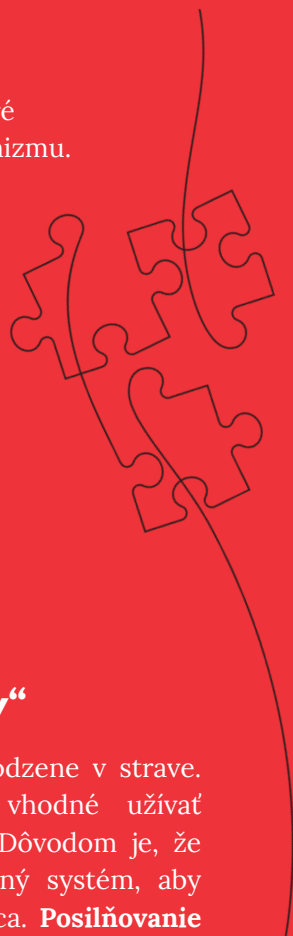
Vitamíny a „posilňovanie imunity“

Vitamíny a minerály je najlepšie prijímať prirodzene v strave. Pri pacientoch po transplantácii nie je vhodné užívať prípravky zamerané na „posilnenie imunity“. Dôvodom je, že imunosupresívna liečba zámerne tlmí imunitný systém, aby nedošlo k odmietnutiu transplantovaného srdca. **Posilňovanie imunity by bolo v tomto prípade v rozpore s liečbou.**

Ak máte pocit, že potrebujete doplniť vitamíny, vždy sa poraďte s lekárom.

Prírodné lieky a alternatívna liečba

Niektorí pacienti uvažujú o užívaní rôznych „prírodných“ prípravkov na zníženie tlaku alebo cholesterolu. Je potrebné si uvedomiť, že:



- účinok týchto prípravkov nie je vždy overený,
- môžu sa ovplyvňovať s predpísanými liekmi,
- ich užívanie nemusí byť bezpečné.

Preto je vždy vhodné konzultovať akúkoľvek doplnkovú liečbu s lekárom.



V. Práca a návrat do bežného života

Po transplantácii sa mnohí pacienti postupne vracajú k bežným aktivitám, vrátane pracovného života. Návrat do práce je možný, ak to dovoľuje zdravotný stav pacienta. Je však potrebné zohľadniť charakter práce a pracovné prostredie.

Vo všeobecnosti sa odporúča:

- vyhýbať sa nadmernému fyzickému a psychickému zaťaženiu,
- nepracovať v nočných zmenách,
- obmedziť prácu vo veľkých kolektívoch (kvôli riziku infekcie),
- zvážiť prácu v stabilnom a hygienicky bezpečnom prostredí.

Každý návrat do práce je individuálny a treba ho prispôbiť konkrétnym možnostiam pacienta.

VI. Operácie a lekárske zákroky

Aj po transplantácii je možné podstúpiť rôzne operácie alebo zákroky, ak sú medicínsky indikované.

Menšie zákroky väčšinou nepredstavujú problém, dôležité je však dodržiavať hygienu a informovať lekára o transplantácii. Pri väčších operáciách je potrebné konzultovať transplantáčne centrum a upraviť liečbu podľa pokynov lekára.

Zubné ošetrovanie

Pri niektorých stomatologických zákrokoch (napr. extrakcia zuba alebo zásah do mäkkých tkanív) môže byť potrebná preventívna antibiotická liečba. Preto je dôležité:

- informovať zubára o transplantácii,
- vopred konzultovať postup s lekárom.

Infekcie v ústnej dutine

Pacienti po transplantácii sa môžu častejšie stretávať s herpesom alebo aftami. Tieto problémy súvisia so zníženou imunitou a väčšinou sa dajú zvládnuť lokálnou liečbou a dôslednou hygienou. Pri častejších alebo bolestivých prejavoch je vhodné kontaktovať lekára a začať liečbu včas. Dôležité je:

- pravidelné čistenie zubov,
- používanie mäkkej kefy,
- vyhýbanie sa dráždivým potravinám.

DÔLEŽITÉ POSOLSTVO

Aj bežné veci, ako sú čaje, výživové doplnky alebo drobné zdravotné ťažkosti, môžu mať po transplantácii väčší význam. Bezpečným prístupom je vždy:

- nevynechávať liečbu,
- riešiť ťažkosti včas s lekárom,
- pravidelne absolvovať kontroly.

Takto môžete najlepšie chrániť svoje zdravie aj nové srdce.

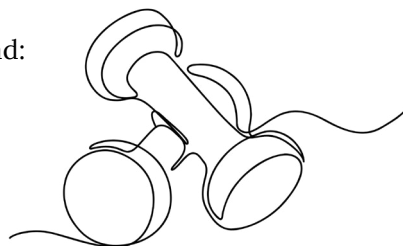
Prevenca a pravidelné kontroly

Dôležitou súčasťou starostlivosti je prevencia. Odporúča sa:

- pravidelne absolvovať lekárske kontroly,
- dodržiavať odporúčania lekára,
- sledovať svoj zdravotný stav.

V rámci prevencie sa odporúčajú aj cielené vyšetrenia (skrining), napríklad:

- vyšetrenia u gynekológa alebo urológa,
- dermatologické kontroly kože,
- sledovanie hrubého čreva podľa odporúčania lekára.



VII. Strava, očkovanie a životný štýl

Strava by mala byť pestrá a kvalitná. Odporúča sa konzumácia ovocia, zeleniny, rýb a potravín bohatých na živiny. Nevhodné sú niektoré potraviny, napríklad grapefruit a podobné citrusy, ktoré môžu ovplyvniť účinok liekov. Doplnky výživy sa väčšinou neodporúčajú, pretože ich účinok nie je preukázaný a môžu ovplyvniť liečbu. Očkovanie je odporúčané, ale iba neživými vakcínami. Pomáha znížiť riziko infekcií, ktoré sú u pacientov po transplantácii častejšie.

Práca, cestovanie a každodenný život

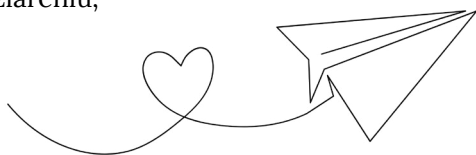
Po transplantácii sa väčšina pacientov môže postupne vrátiť k bežnému životu, vrátane práce. Je však potrebné zohľadniť fyzickú náročnosť, stres a riziko infekcií. Neodporúča sa nočná

práca ani extrémna záťaž. Cestovanie je možné, ale treba byť obozretný – dbať na hygienu, vyhýbať sa rizikovým destináciám a mať pri sebe lieky aj zdravotnú dokumentáciu. Pacienti by sa mali chrániť pred slnkom, používať ochranné krémy a vyhýbať sa nadmernému slneniu. Alkohol sa neodporúča a fajčenie je pre pacienta po transplantácii nevhodné.

Ochrana pred slnkom

Pacienti po transplantácii majú vyššie riziko poškodenia kože a vzniku kožných nádorov. Preto sa odporúča:

- používať ochranné krémy s SPF minimálne 30,
- vyhýbať sa priamemu slnečnému žiareniu,
- chrániť pokožku (napr. odevom, pokrývkou hlavy).



VIII. Na čo si dať pozor po transplantácii

Život po transplantácii prináša zlepšenie zdravotného stavu, ale zároveň si vyžaduje zvýšenú pozornosť voči vlastnému telu. Aj drobné zmeny, ako únava, teplota alebo kašeľ, môžu signalizovať problém. Preto je dôležité svoj zdravotný stav sledovať a v prípade nejasností sa poradiť s lekárom. Pravidelnosť a dôslednosť v liečbe sú kľúčové pre dlhodobé fungovanie transplantovaného srdca. Aj po úspešnej transplantácii sa môžu objaviť rôzne zdravotné ťažkosti. Väčšinou ide o zvládnuteľné problémy, ktoré sa dajú riešiť v spolupráci s lekárom. Dôležité je vedieť, čo si všímať a ako reagovať.

Svalové kŕče

Svalové kŕče, najmä v dolných končatinách, sú pomerne časté. Môžu súvisieť napríklad s nedostatkom minerálov (horčík, draslík). Pri ich výskyte môže pomôcť:

- dostatok tekutín,
- minerálne vody s vyšším obsahom minerálov,
- doplnenie minerálov (po dohode s lekárom).

Ak sa kŕče objavujú pri chôdzi a ustupujú po zastavení, je vhodné zvážiť aj vyšetrenie ciev dolných končatín.

Bolest' kostí a kĺbov

U pacientov po transplantácii sa môže častejšie vyskytnúť úbytok kostnej hmoty (osteopénia až osteoporóza). Osteoporóza je ochorenie, pri ktorom kosti postupne rednú, oslabujú sa a sú náchylnejšie na zlomeniny. Často prebieha bez výrazných príznakov, preto sa nazýva aj „tichá choroba“.

Prejavovať sa môže:

- bolesťami chrbta alebo kĺbov,
- znížením pohyblivosti,
- znížením telesnej výšky,
- vyšším rizikom zlomenín.

K rozvoju osteoporózy môže prispieť aj dlhodobé užívanie niektorých liekov.

Ako podporiť zdravie kostí

Prevencia a liečba spočívajú najmä v kombinácii správnej výživy, pohybu a liečby:

- dostatočný príjem vápnika (mliečne výrobky, ryby, orechy, zelenina),
- dostatok vitamínu D,
- pravidelný pohyb (napr. rýchla chôdza, cvičenie),
- udržiavanie primeranej hmotnosti,
- obmedzenie fajčenia, alkoholu a nadmernej konzumácie kávy.

Dôležité sú aj pravidelné kontroly – prvé vyšetrenie hustoty kostí sa odporúča približne 6 – 12 mesiacov po transplantácii.

IX. Biologické súvislosti a rodinný život

Transplantácia a dlhodobá liečba môžu ovplyvniť aj niektoré biologické funkcie organizmu.



Menštruácia a plodnosť

U žien sa môžu vyskytnúť zmeny menštruačného cyklu. Tieto zmeny sú pomerne časté a súvisia so záťažou organizmu aj liečbou. Plodnosť môže byť znížená a fertilné obdobie môže byť kratšie. Na tieto otázky je vhodné poradiť sa s gynekológom.

Antikoncepcia a tehotenstvo

Antikoncepcia je možná, ale jej výber by mal byť konzultovaný s lekárom. Často sa uprednostňujú bariérové metódy (napr. prezervatív).

Tehotenstvo po transplantácii je možné, ale:

- predstavuje zvýšené riziko pre matku aj dieťa,

- vyžaduje dôkladné plánovanie a lekársky dohľad,
- je potrebná úprava liečby pred počatím.

U žien je tehotenstvo vždy individuálne zvážené po konzultácii s odborníkmi.

Muži a rodičovstvo

Aj muži po transplantácii môžu mať deti. Môže sa však vyskytnúť znížená plodnosť a mierne zvýšené riziko vrodených chýb. Odporúča sa plánovať rodičovstvo až po stabilizácii zdravotného stavu (zvyčajne minimálne po roku).

Intímny život

Sexuálny život nie je po transplantácii zakázaný. Väčšina pacientov sa k nemu postupne vracia podľa zlepšovania fyzickej kondície. Dôležité je:

- postupovať postupne,
- rešpektovať vlastné možnosti,
- otvorená komunikácia s partnerom.

PRAKTICKÉ TIPY PRE KAŽDÝ DEŇ

Pomôcť môžu jednoduché návyky:

- užívať lieky vždy v rovnakom čase,
- mať lieky pripravené dopredu,
- sledovať svoj zdravotný stav,
- plánovať si kontroly.

Malé každodenné kroky majú veľký význam.

X. 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. objednajte 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?

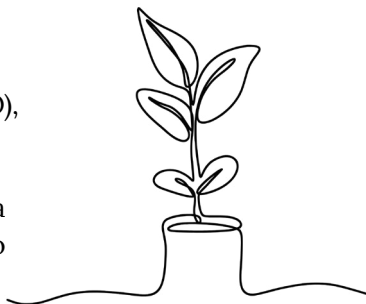
Nemocenské je finančná dávka, ktorá pomáha nahradiť príjem počas PN. Vypláca ju Sociálna poisťovňa, ak spĺňate stanovené podmienky.

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

ZOZNAM NA KONTROLU PRED ODCHODOM Z DOMU

Aby ste mali istotu, že ste pripravení, môže vám pomôcť jednoduchý kontrolný zoznam:

- **mám pri sebe lieky?**
- **mám ich dostatok na celý deň?**
- **mám tekutiny?**
- **cítim sa zdravotne v poriadku?**
- **mám kontakt na lekára alebo blízku osobu?**

Pri cestovaní nezabudnite na:

- **dostatok liekov**
- **lekársku správu**
- **zdravotné poistenie**

DÔLEŽITÉ POSOLSTVO

Transplantácia srdca prináša novú šancu na život. Úspech tejto liečby však závisí aj od vás – od každodennej starostlivosti o zdravie, dodržiavania liečby a spolupráce s lekármi.

Kontakty

Národný ústav srdcových a cievnych chorôb, a.s. Bratislava

Pod krásnou hôrkou 1, 833 48 Bratislava 37

Pevná linka: 02 59 320 111, **e-mail:** info@nusch.sk

Oddelenie zlyhávania a transplantácie srdca NÚSCH, a. s.

Pevná linka: 02 59 320 263 (dokumentaristka)

Pevná linka: 02 59 320 264 (oddelenie), **e-mail:** transpl@nusch.sk

Primárka oddelenia: Prof. MUDr. Eva Goncalvesová CSc., FESC

Lekári:

MUDr. Peter Lesný, PhD.

MUDr. Milan Luknár, PhD.

MUDr. Veronika Šimovičová

MUDr. Marcela Danková, PhD.

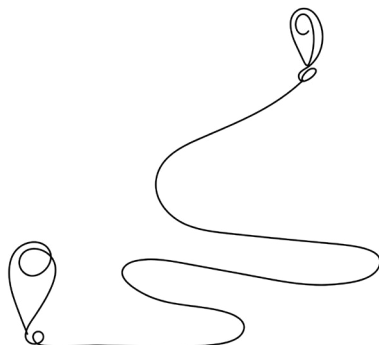
MUDr. Anton Dlesk, PhD.

MUDr. Martin Chudý, PhD.

MUDr. Anna Vachulová, PhD.

MUDr. Samuel Vysočanský

MUDr. Ing. René Molnár



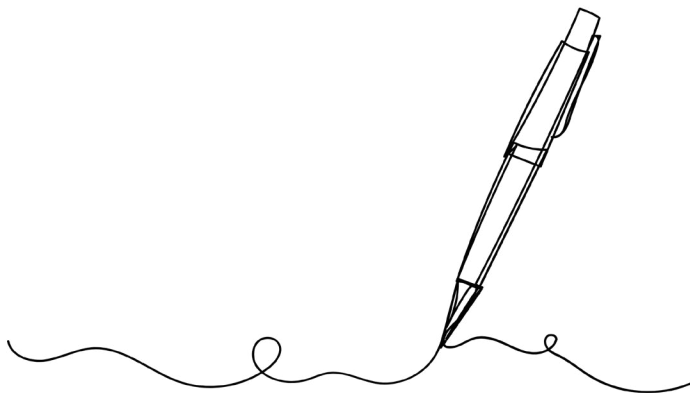
Vedúca sestra:

Mgr. Iveta Palicová

Kardiologická ambulancia č. 5

je súčasťou Oddelenia zlyhávania a transplantácie srdca, NÚSCH

Pevná linka: 02 59 320 359



Život pokračuje - transplantácia srdca

Odborný garant: 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. Chlebničianová

ISBN: 978-80-69256-02-6

ISBN: 978-80-69256-02-6



9 788069 256026