



debra noviny



OBČASNÍK O ŽIVOTĚ S NEMOCÍ MOTÝLÍCH KŘÍDEL



Drazí pacienti, milá DEBRA rodino, vážení podporovatelé,

srdečně Vás zdravím na samotném prahu letošního roku, který byl intenzivní, také ale naplněný příležitostmi pro setkávání a možností prožít společné okamžiky, ze kterých můžeme čerpat radost i sílu.

Čeká nás ještě úplný závěr roku, ten je prostorem pro zklidnění, strávení společného času s milovanými a blízkými. Zima nás už zcela pohltila svým kouzlem a vše nás připravuje na blížící se svátky vánoční. Dívejme se na vše kolem nás zrakem, který vidí to nejlepší a těšme se na to, co nás dokáže příjemně překvapit a povzbudit. Vše prožijeme s těmi, na kterých nám záleží a budme darem pro druhé skrze samotnou přítomnost, skutky i zážitky.

Konec roku je pro mnohé stresující, nabízí ale také unikátní příležitost bilancovat a připravovat se na to nové, co přichází. A můžu říct, že rok 2024 bude výjimečný i s ohledem na to, že DEBRA ČR bude slavit krásné 20. výročí svého založení a bude se opravdu na co těšit. Jedna z prvních akcí bude koncert v Pražské křižovatce, který bude na Den vzácných onemocnění, protože je ale příští rok přestupný, toto datum bude vzácné také. V duchu oslav bude zabarven také Galavečer, konference a další akce. Přehled,

na co se můžete těšit v první polovině roku, najdete na dalších stranách.

Chtěl bych ovšem zejména poděkovat Vám všem, kteří jsou součástí DEBRA rodiny za to, že jste s námi. Vážíme si podpory dárců a děkujeme za veškerou podporu partnerům. Děkujeme za úzkou spolupráci s klinickým EB Centrem a každodenní, neutuchající péči o malé i velké motýlky. Děkujeme také Radě pacientů a všem, kteří nám pomáhají naplňovat poslání v pomoci lidem s EB. Přejeme Vám do nového roku vše dobré a těšíme se na vše krásné, co nový rok přinese.



Pavel Melichárek a celý tým DEBRA ČR



PF 2024

Děkujeme Vám za všechny společné chvíle v roce 2023 a do toho nového Vám přejeme co nejvíce důvodů k úsměvu.

Ať je pro Vás nový rok radostný a plný laskavosti.

Tým DEBRA ČR



Obsah prosincového čísla:**MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT**

Termíny akcí s DEBRA ČR V ROCE 20242

Máme rádi FÉR potraviny3

Z EB CENTRA

Fyzioterapeutické karty pro Motýlky3

Doma šité rukavičky pro kojence s EB z Coverflexu4

Dobroty doporučené nutriční specialistkou EB Centra6

PORADENSTVÍ DEBRA ČR

MPSV varuje před podvodnými SMS a e-maily8

Krátké zprávy ze světa financí8

Neformální péče10

**Termíny akcí s DEBRA ČR v roce 2024**

Rok 2023 se sice chýlí ke konci, ale již nyní pro vás chystáme akce na rok následující. Velmi rádi se s vámi setkáváme, a tak si nezapomeňte termíny poznamenat a jakmile se dané akce budou blížit můžete se těšit na konkrétnější informace ve svých e-mailových schránkách.

AKCE PRO VEŘEJNOST / AKCE PRO MOTÝLKY A JEJICH RODINY

29. února	Koncert v Pražské křižovatce	Praha
8. - 10. března	Dámský pobyt	Již tradiční pobyt pro naše „holčičí“ osazenstvo DEBRA rodiny.
26.—28. dubna	DEBRA konference	Setkání na jaře v brněnském Quality Hotel Brno Exhibition Centre.
15. května	Den Naruby	Jaké to je mít jeden den naruby? Pojdte si ho s námi vyzkoušet.
21.—26. července	Letní ozdravný pobyt	Léto bez pobytu je jako léto bez třešní. A to my nedopustíme, takže se opět můžeme těšit na Vysočinu.
podzim 2024	Virtuální běh	Oblíbený virtuální běh si tentokrát zaběhneme na podzim.

Fyzioterapeutické karty pro Motýlky

Pod taktovkou fyzioterapeutky Jany Pařízkové z klinické EB Centra vznikly fyzioterapeutické karty, které byly vytvořeny s láskou a citem pro potřeby pacientů s nemocí motýlích křídel.



Karty by se měli pacientům a jejich rodičům stát velkým pomocníkem při domácím cvičení. Na přední straně je vždy fotografie, kde je ukázána základní pozice daného cviku. Na zadní straně kartičky je potom podrobný popis cviku, na co si dát při cvičení pozor a jak se vyhnout možným chybám. Velký přínos kartiček je i v tom, že pacienty přímo informuje s jakým cílem cvik cvičí a které svalové oblasti u toho zapojí.

Kartičky budou k dostání u fyzioterapeutky EB Centra Jany Pařízkové při cvičení s návodnými instrukcemi, jak kartičky používat.

Fyzioterapie pro pacienty s EB- děti i dospělí

Ordinační hodiny:

pondělí-pátek 7.00-14.00

Místo:

fyzioterapie je prováděna v rámci Dětského rehabilitačního oddělení FN Brno – Pracoviště dětské medicíny, Černopolní 9

Objednání:

532 234 250 (J. Pařízková)

(JP, MiH)

Máme rádi FÉR potraviny

Rádi byste jedli potraviny, které jsou zdravé a kvalitní a nebyly zatíženy mnoha aditivami, barvivy a všemi možnými látkami prodlužujícími trvanlivost? Jenže jak se v tom vyznat? Některé součásti potravin jsou značeny různými pro laiky neznámými názvy nebo jsou etikety uváděny malým písmem. Máme pro vás řešení. Mobilní aplikaci FÉR potravina.

Jedná se o produkt české neziskové organizace, která provozuje projekt FÉR potravina - čtou etikety za nás a pomáhají lidem vyznat se v potravinách. Označují pro spotřebitele potraviny bez zbytečných aditiv, se známým původem a s vysokým obsahem základních složek, z nichž by měly být vyrobeny. Neatraktivní látky jsou popsány a tak spotřebitel ví, z jakého důvodu se této látce vyhnout.

Ale pozor v případě, že je potravina dobře ohodnocená. To znamená, že její označení je zelené nebo dokonce fěr, tak to ještě neznamená, že této potraviny můžeme sníst velké množství, ale říká nám, že tato potravina neobsahuje žádné další dochucovadla a přídavné látky. V tomto se opět musíme řídit potravinovou pyramidou.

Složení	Podíl
cukr	27% hm.
mandle	27% hm.
kakaové máslo	
smetana sušená	12% hm.
kakaová hmota	12% hm.
kakaová hmota	
mléko plnotučné sušené	3,5% hm.



Stáhněte si aplikaci
ZDARMA

Android

iPhone



(MiH)



Doma šité rukavičky pro kojence s EB z Coverflexu

Thomas Prentis je tatínek Motýlka s recesivní dystrofická formou a velmi jim doma scházely rukavičky pro kojence, proto neváhal a pustil se do šití. Vznikly tak úžasné návody na domácí šití rukaviček pro kojence s EB. Jsme velmi rádi, že se s námi o ně podělil a my je můžeme šířit dál. Rukavičky jsou určeny pro novorozence po 2-3 měsíční děťátko (dle růstu ručiček).

Celý dokument by se sem do DEBRA novin nevešel, a tak alespoň malá ochutnávka v podobě dvoustrany. Ovšem celý dokument je již nyní k nalezení na www.ebcentrum.cz v sekci dermatolog - zkušenosti pacientů nebo též v aktualitách na témže webu.



Coverflex je velice pružný materiál, používaný pro udržení krytí a obvazů na ranách pacientů s EB. U našeho syna jsme z něj pokusně ušili malé rukavičky, které šlo překvapivě dobře nasazovat na ošetřené prsty.

Dejte si však pozor:

- Tento dokument vychází z osobních zkušeností rodičů dítěte s EB a není odborným lékařským textem. Ohledně péče o dítě s EB se vždy poraďte s lékařem z EB centra. Co fungovalo nám, nemusí fungovat vám. Zároveň ani tyto rukavičky a postupy nám nezabránily ve tvorbě puchýřků na ruce, jenom, podle našeho subjektivního pohledu, zamezily srůstům, zrychlily hojení a snížily frekvenci vytváření nových ran.
- Coverflex může přischnout na strup nebo ránu. Materiál je následně těžké šetrně odstranit a může být potřeba odštíhnout.
- Rukavičky jde nejlépe nasadit na uvolněnou ruku při převazu (pod vlivem tlumivých léků) nebo ve spánku. Křečovitě sevřenou ruku novorozence násilím

neotvíráme, protože mohou vzniknout další rány.

- Při nasazování prstů rukavice můžeme použít vato-ovou tyčinku vloženou do otevřeného konce prstu rukavice, kde prst lehkým pohybem navedeme správným směrem a opatrně narovnáme. Stejnou tyčinkou můžeme rukavičku nasouvat mezi prsty.
- Pokud se nám nepodaří rukavičku nasadit přes prsty, lze vložit smotánek a ruku obvázat. Případně sundat a obvázat klasické „boxerky“.



Typ 1 – čtyřprsté rukavičky bez palce

Čas k ušití jedné rukavičky: bez zapořítí = 30 minut. Plně zapořítou + palec = 60 minut.

Potřebujeme:

- Coverflex pružné trubicové obinadlo číslo 2,
- nůžky, pravítko,
- jehlu a niť (jemná bavlněná nebo tenká elastická),
- fixu nebo jiný válcovitý předmět.



1. Ustříháme Coverflex cca 10 cm (pro jednoduchou rukavičku) nebo 15 cm (pokud chceme přetahovat zpět přes palec)



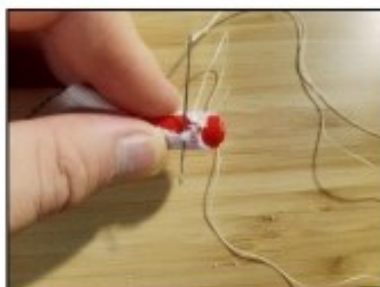
2. Rozstříháme podélně na půlku a opět na čtvrtinky. Vystříháme na straně otvor na palec.



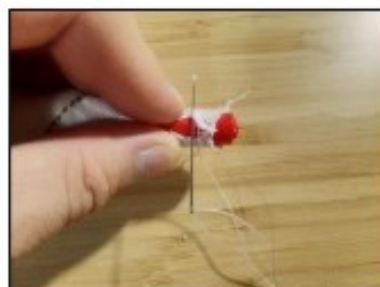
3. Připravíme si 2 Coverflexy na dvě rukavice.



4. Navlékneme na fixu nebo jiný válcovitý předmět a připravíme si jehlu a niť. Niť připevníme > 2 mm od rohu látky.



5. Nataženou látku šijeme střídavým stehem vždy pod a > 2 mm od okraje Coverflexu (jinak nebude šev pevný a roztrhá se).



6. Steh nahoru vede také pod a > 2 mm do horního okraje látky.



7. Došijeme prst až do konce. 1. a 4. prst potřebují zašít pouze na 1 straně.



8. Rukavičku otočíme a střídavým stehem šijeme 1. stranu 2. prstu.



9. Došijeme ke konci prstu a opět otočíme. Na konci prstu můžeme obšít horní okraj a pokračovat zase dolů.



10. Hotová rukavička.



11. Můžeme ještě přezehlít přes plátno na nejnižší stupeň žehličky.



12. Přisitím kousku materiálu na otvor pro palec můžeme vytvořit rukavičku pětiprstou. (Jak našít palec viz následující kapitola.)

Celý dokument naleznete: <https://www.ebcentrum.cz/zkusenosti-pacientu/t1473>

(TP)



Dobroty doporučené nutriční specialistkou EB Centra

VZPOMÍNKA NA PODZIM

Dýňový krém

- 2 cibule, nakrájená najemno
- 2 polévková lžíce oleje
- 700 g dýně Hokkaidó, neoloupaná, nakrájená na kostky, bez semínek vláken
- 120 g mrkve, nakrájená na kostičky
- 120 g brambor, nakrájené na kostičky
- 700 g vody
- 1 kostka (kvalitního) zeleninového bujónu, nebo 1 vrchovatá čajová lžička (kvalitního) zeleninového bujónu
- ½ čajové lžičky kari
- sůl, pepř
- 200 ml smetany



1. Na rozpáleném oleji orestujeme cibuli. Když začne zlátnout, přidáme kari koření.
 2. Po chvíli přidáme i dýni, mrkev a brambory. Zalijeme vodou a přidáme zeleninový vývar. Vaříme 30 minut.
 3. Rozmixujeme, přilijeme smetanu, dochuťte solí a pepřem a ještě pár minut povaříme.
- Polévku můžeme podávat s opečenými dýňovými semínky, feta sýrem, případně drceným chilli.

TIP: Máte-li doma neochucený sipping, můžete ho přidat do lehce zchlazené polévky pro navýšení živin.

Skořicoví šneci

Těsto:

- 550 g hladké mouky
- 40 g másla
- 2 žloutky
- 25 g čerstvého droždí
- 1 lžíce cukru krupice
- 1 špetka soli
- 250 ml mléka (dle potřeby)

Náplň:

- 2 větší jablka
- 2 banány
- 3 polévkové lžíce (javorového) sirupu
- 30 ml kokosového oleje
- 50 g mletých mandlí
- skořice, dle chuti



1. Nejprve uděláme kvásek z droždí, cukru, lžíce mouky a 100 ml vlažného mléka. Promícháme a necháme 10 minut odpočinout. Kvásek je připravený, když zvětší svůj objem a zhoustne.
 2. Ke kvásku přidáme zbytek mléka (150 g), sůl, máslo, žloutky a mouku. Vypracujeme hladké těsto. Těsto necháme kynout přibližně hodinu.
 3. Mezitím si připravíme náplň. Jablka oloupeme, zbavíme jádřince a nastroháme nahrubo. Banán rozmačkáme vidličkou. Smícháme s kokosovým olejem, sirupem, skořicí a mletými ořechy.
 4. Vykytnuté těsto dáme na pomoučenou plochu a rozválíme obdélník. Potřeme náplní, smotáme jako roládu a nakrájíme na 16 kousků.
- Klademe na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme cca 30 minut na 180 °C.



NEPEČENÉ CUKROVÍ PLNÉ ENERGIE

Datlové kakaové kuličky (cca 30 ks)

200 g datlí
100 g kešu
50 g mandlí
50 g kakaové boby
špatka soli
20 g kaka

1. Datle si alespoň na pár minut namočíme do vody.
2. Kešu, mandle, kakaové boby a špetku soli rozmixujeme.
3. Přidáme kakao a scezené datle.
4. Mixujeme na vysoký výkon a pomáháme těstu špachtlí, aby se hezky spojilo.
5. Z těsta odebíráme malé množství z kterého tvarujeme kuličky. Pokud by se Vám s těstem hůře pracovalo, lehce si navlhčete ruce.

Skladujeme v chladu.

TIP1: Nemáte-li výkonný mixér, můžete místo datlí využít již hotovou datlovou pastu, kterou smícháte s rozmixovanými ořechy a kakaem.

TIP2: Kuličky můžete také skladovat v mrazáku a dle potřeby je vytáhnout.

TIP3: Kuličky můžeme obalit v kokosu.



Kokosové tyčinky ze 3 surovin

200 g strouhaného kokosu
½ plechovky Salka
200 g mléčné/hořké čokolády

1. V míse si smícháme strouhaný kokos se Salkem. Vznikne nám pevná, lehce lepivá hmota, která se nesmí drolit. V případě potřeby přidáme buďto kokos nebo Salko.
2. Z těsta tvarujeme malé tyčinky, které dáme na pár minut do mrazáku.
3. Mezitím si rozpustíme čokoládu ve vodní lázni nebo v mikrovlnné troubě. Záleží, na co jsme zvyklí.
4. Vychlazené tyčinky namáčíme do čokolády.
5. Hotové tyčinky dáme alespoň na 30 minut do lednice. Skladujeme v chladu.



(DP)

MPSV varuje před podvodnými SMS a e-maily

Buďte vždy bdělí a vyhodnocujte kriticky, zda se nejedná o podvod. I podvodné stránky mohou být graficky velmi dobře zpracované a imitovat věrohodně vizuální styl stránek MPSV nebo přihlášení přes tzv. „Identitu občana“. Odkaz na podobné stránky můžete obdržet i emailem.

Níže jsou uvedené podezřelé signály, že se jedná o podvodnou zprávu:

- Je vám neočekávaně nabízena možnost dávky, příspěvku na bydlení apod., aniž byste o ně žádali.
- Byli jste požádáni, abyste na stránkách zadali své osobní či bankovní údaje.
- Je od vás vyžadována okamžitá reakce.
- Podezřelé webové stránky, příliš komplikované internetové adresy (obsahy např. pomlčky, podtržítka. Zaměněné či zpřeházené znaky – např. mpsv). Weby registrované v zahraničních doménách (např. online, pw, net, com..)
- Text zprávy obsahuje gramatické nebo pravopisné chyby.



Nezadávejte v žádném případě žádné osobní či bankovní údaje, hrozí jejich zcizení s následkem převzetí kontroly nad Vaším bankovním účtem. Pokud jste na podvodné stránce zadali své bankovní údaje, kontak-

tujte ihned svou banku s žádostí o blokaci karty.

Jediná správná doména Ministerstva práce je mpsv.cz
Klientská zóna MPSV: jedna.mpsv.cz

(DL; Zdroj: Úřad práce)

Krátké zprávy ze světa financí

V tuto chvíli, kdy je uzávěrka novin, je spousta legislativních změn v projednávání, tudíž informujeme jen o těch již schválených záležitostech:

Navýšení rodičovského příspěvku od roku 2024

Rodičům dětí narozených od 1. 1. 2024 se navýší rodičovský příspěvek o 50 000 Kč. Novou částku ve výši 350 000 Kč bude však možné čerpat maximálně tři roky místo původních čtyř let. Měsíční výši si volí rodič sám, její maximum závisí na jeho předchozích příjmech. Pouze rodič, který předtím nedosáhl na peněžitou pomoc v mateřství nebo měl malé příjmy, může čerpat maximálně 13 000 Kč za měsíc. Ostatní mohou příspěvek pobírat v libovolné výši. Od letošního srpna je možné o rodičovský příspěvek požádat i on-line. Více se dozvíte na webu MPSV.

Průměrná mzda pro rok 2024

Průměrná mzda bude v roce 2024 ve výši 43 967 Kč, částka vychází z údajů vyhlášených v nařízení vlády č. 286/2023 Sb. Průměrná mzda ovlivňuje mimo jiné výši záloh OSVČ, měsíční příjem zakládající účast zaměstnanců na nemocenském pojištění (pro rok 2024 zůstává rozhodná částka 4 000 Kč), hranici pro uplatnění progresivní sazby daně nebo strop vyměřovacího základu pro pojistné na důchodové pojištění.



Zvýšení ceny dálniční známky a její pravidelná valorizace

	Současná cena	Standardní cena* od 1. 3. 2024	Cena pro vozidla na zemní plyn nebo biometan od 1. 3. 2024	Cena pro hybridy s emisí CO2 do 50 g/km od 1. 3. 2024	Cena pro elektromobily od 1. 3. 2024
Roční	1500 Kč	2300 Kč	1150 Kč	570 Kč	0 Kč
Měsíční	440 Kč	430 Kč	210 Kč	100 Kč	0 Kč
10denní	310 Kč	270 Kč	130 Kč	60 Kč	0 Kč
Denní	-	200 Kč	100 Kč	50 Kč	0 Kč

*Jednotlivé hodnoty kupónů jsou vypočítány procentem podle směrnice Eurovínetu z roční známky.

Pokud chcete na roční dálniční známce ušetřit, můžete si ji ještě do konce února 2024 koupit za současných 1 500 Kč. Bude vám pak platit až do konce února 2025. Od příštího roku bude také zavedeno nové pravidelné valorizační schéma, které bude reflektovat výši inflace.

Měsíční platba za státní pojištěnce v roce 2024

Za děti, důchodce či nezaměstnané bude stát příští rok na zdravotním pojištění platit každý měsíc 2 085 Kč místo dosavadních 1 900 Kč. Nařízení schválila již vláda, jedná se o povinnost stanovenou zákonem. Výše valorizace platby za státní pojištěnce se bude od roku 2024 podle zákona měnit automaticky. Částka se zvýší meziročně o polovinu růstu reálné mzdy a inflaci z června 2023 (pro příští rok tedy o 9,7 %).

Novela zákoníku práce 2023/2024

Novela přináší od 1.10.2023 zejména novou úpravu práce na dálku, zpřísnění podmínek pro práci

na základě dohod (DPČ a DPP), změny v doručování písemností zaměstnavatelem i zaměstnancem či rozšíření informační povinnosti zaměstnavatele ohledně pracovních podmínek zaměstnance.

Dohodář musí mít předem dán rozvrh směn a nově mu s ohledem k danému rozvrhu směn také ze zákona náleží příplatky za náhradu mzdy za svátek, noční práci, příplatek za práci ve ztíženém pracovním prostředí a za práci ve dnech pracovního klidu (sobotu a neděli).

Ustanovení o dovolené u „dohodářů“ a ohledně nepřetržitého odpočinku v týdnu budou účinná až k 1. 1. 2024.

(Zdroj: www.portal.pohoda.cz)

Na závěr bych chtěla všem popřát krásně strávený vánoční čas a přeji, ať bez ohledu na to co vás/nás všechny čeká je každý den váš oblíbený.

*"Co je za den?" zeptal se Pú.
"Je dneska," řeklo prasátko.
"Můj oblíbený den," řekl Pú.*



(HŠ)

Neformální péče

Naprostá většina dlouhodobé sociální a zdravotní péče je v ČR poskytována neformálními pečujícími – rodinnými příslušníky a příbuznými, kteří o své blízké pečují v domácím prostředí. Možná i vy patříte mezi neformální pečující, nebo vás tato životní role čeká.

Představujeme možnosti, jak získat pomoc a podporu tak, abyste mohli poskytnout svým blízkým kvalitní péči a vypustit přitom duši.

Ošetřující lékař

Před propuštěním vašeho blízkého z nemocnice nebo po zjištění diagnózy vašeho blízkého si s lékařem ujasněte, jaká je očekávaná délka péče a co bude obnášet.

Praktický lékař

Praktický lékař vám může předepsat poskytování domácí zdravotní péče- návštěvy zdravotní sestry. Na 14 dní může domácí zdravotní péči předepsat i lékař, který propouští vašeho blízkého z nemocnice. Domácí zdravotní péče je hrazena ze zdravotního pojištění, některé úkony jsou ovšem částečně nebo plně hrazeny pacientem.



Okresní správa sociálního zabezpečení (OSSZ)

Pokud si berete blízkého domů a doposud s vámi nebydlel, je dobré přehlásit na OSSZ jeho důchod na novou adresu a najít pro něj nového praktického lékaře v okolí. Krátkodobé ošetřovné je poskytováno z dávek vašeho nemocenského pojištění na péči o osobu, která s vámi žije ve společné domácnosti. Zaměstnanec může ošetřovné čerpat po dobu 9 dnů, OSVČ krátkodobé ošetřovné čerpat nemůže. Tiskopis vám vydá praktický lékař vašeho blízkého.

Dlouhodobé ošetřovné

Zjistěte, zda dosáhnete na dlouhodobé ošetřovné, na které má nárok zaměstnanec (se souhlasem zaměstnavatele) i OSVČ. Podrobné podmínky nároku najdete na webových stránkách www.cssz.cz - Dlouhodobé ošetřovné .

Opatrovnictví

Pokud se Váš blízký přestává orientovat a rozhodovat, je potřeba řešit opatrovnictví (může být i bez omezení svéprávnosti), abyste jej mohli zastupovat například na úřadech a v sociálních službách. U těchto osob by plná moc byla zneužitím jeho neschopnosti se rozhodovat.



Kdo pomůže s běžnými úkony?

Pečovatelská služba zajišťuje pomoc při osobní hygieně, úklid, stravu, pedikúru apod.

Osobní asistence zajišťuje pomoc v podobných oblastech péče, asistent ale může také vašemu blízkému předčítat nebo jej doprovázet mimo domácnost.

Odlehčovací služby lze využít, pokud si potřebujete odpočinout. Nejčastěji jde o dočasné umístění vašeho blízkého v pobytovém zařízení či stacionáři, případně můžete využít i terénní odlehčovací služby.

Výše uvedené sociální služby jsou hrazeny uživatelem.



Příspěvek na péči

Základní sociální dávka, která může pomoci při péči o blízkého, je příspěvek na péči. Kompletní informace včetně formuláře žádosti získáte na Krajských pobočkách Úřadu práce a na www.mpsv.cz Příspěvek je určen lidem, kteří se při zvládnání základních životních potřeb neobejdou bez pomoci jiných. Pro stanovení výše příspěvku se posuzuje stupeň jejich závislosti. Proto je nutné dbát na to, aby i praktický lékař vašeho blízkého byl při popisování zdravotního stavu v žádosti co nejpřesněj-

ší a popsal podrobně i schopnosti vašeho blízkého.

Výše příspěvku není závislá na příjmech pečujícího ani opečovávaného a pečující může při jeho pobírání nadále pracovat dle svých možností.

Vyřízení příspěvku na péči může trvat i několik měsíců, ale přiznává se ke dni podání žádosti. V případě jeho přiznání je za pečujícího hrazeno zdravotní pojištění a od II. stupně závislosti je možné na ČSSZ řešit započítání doby péče jako náhradní doby důchodového pojištění.

Na co lze dále žádat?

Průkaz OZP: O průkaz osoby se zdravotním postižením, na který jsou vázány mnohé výhody a úlevy.

Příspěvek na mobilitu: Pokud potřebujete vašeho blízkého opakovaně v měsíci někam dopravovat z léčebných důvodů, zažádejte na Úřadu práce o příspěvek na mobilitu. Je však podmíněn průkazem ZTP, nebo ZTP/P.

Evropský parkovací průkaz: Vám umožní parkovat na vyhrazených místech, Je vydáván dopravním nebo sociálním odborem dané obce a je také vázán na průkaz ZTP, nebo ZTP/P.

Sanitka: Pokud nevlastníte auto, sanitku může předepsat ošetřující lékař, který poskytnutí dané zdravotní péče požaduje. U plánované kontrolního vyšetření ji předepisuje lékař zdravotnického zařízení, které o kontrole rozhodlo. Sanitku může předepsat také obvodní praktický lékař vašeho blízkého.

Kompenzační pomůcky: Některé kompenzační pomůcky jsou plně, nebo alespoň částečně hrazeny ze zdravotního pojištění. Pokud pomůcka hrazena není, lze na Úřadu práce žádat o příspěvek na zvláštní pomůcku. Dále je pak možné oslovit nadace a půjčovny kompenzačních pomůcek.

Příspěvek na bydlení: Pokud kvůli péči o svého blízkého omezíte nebo zcela ztratíte své zaměstnání a máte problém finančně vyjít, je možné na Úřadu prá-

ce požádat o pomoc ve formě příspěvku na bydlení, příspěvku na živobytí nebo doplatku na bydlení.

Vybavte byt na pečování: Hlavním úkolem je zajistit hlavní životní potřeby opečovávaného. Nejčastěji používané pomůcky v domácí péči jsou nástavec na WC, sedátka do vany, protiskluzové podložky do koupelny, madla, toaletní křeslo, močová láhev, chodítka, berle a plenkové kalhoty.

Vybavte si lékárníčku dle diagnózy, myslete také na léky na bolest a snížení teploty. Oproti běžné výbavě jsou třeba ochranné krémy na pokožku, čistící emulze, elastická obinadla. Vhodný je tlakoměr, případně glukometr a základní polohovací pomůcky.

Nevyléčitelně nemocní. Pokud si berete domů nevy léčitelně nemocného, je dobré spolupracovat s mobilním hospicem, který nabízí kompletní podporu, včetně zapůjčení veškerých pomůcek. Více na: www.umirani.cz.

Služby přivolání pomoci, signalizační zařízení a monitorovací systémy často fungují ve spolupráci s městskou policií a bývají hrazené malým poplatkem.

Aktuální a podrobné informace o všech dávkách a příspěvcích vždy naleznete na stránkách ministerstva práce a sociálních věcí: www.mpsv.cz Žádosti lze podat elektronicky.

(LP)

DĚKUJEME VŠEM PARTNERŮM, KTEŘÍ POMÁHAJÍ SPOLEČNĚ S NÁMI:

Dotace a granty:



Hlavní partneři:



Partneři:



Podpořili nás:





Vítěz v kategorii **Střední**
Neziskovka roku
2018



FN Brno, Černopolní 9, Brno 613 00
IČ: 26 66 69 52

info@debra.cz
www.debra.cz

Vydala DEBRA ČR, z.ú. za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR

Text: Michaela Halbrštátová, Dana Lengálová, Pavel Melichárek, Jana Pařízková, Lada Pazourková,
Thomas Prentis, Dita Pyšková, Hana Šalamonová;

editace: Michaela Halbrštátová;
foto: archiv, Thomas Prentis ; náklad: 105 ks