

SPRIEVODCA DIABETIKA

vyznajte sa v systéme
sociálnych dávok a služieb

PhDr. Ida Želinská



Odborná spolupráca: MUDr. Roman Žák, PhD.

**SLOVENSKÝ
PACIENT**

SLOVENSKÝ PACIENT
Súbežná 3/A, 811 04 Bratislava
www.slovenskypacient.sk
e-mail: info@slovenskypacient.sk

**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, o.z.
Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava
Slovenská republika
e-mail: info.brt@boehringer-ingelheim.com

Prečo potrebujú diabetici príspevky, dávky a služby?

„Veď to na vás vôbec nie je vidieť!“
Aj vám to hovoria? Určite áno.



Veď na prvý pohľad sa zdá, že žijeme rovnaký život ako všetci okolo nás. Ale my vieme, že to tak nie je. Že iní ľudia nemusia riešiť, či ostanú na rodičovskej dovolenke viac ako tri roky lebo ich dieťa s diabetes do škôlky nevezmú. Pani učiteľky mu nesmú pichnúť inzulín. Nemajú problém s tým, ako často sú ich deti choré a koľkokrát v roku musia čerpať OČR-ku. Nemajú zvýšené náklady na stravovanie ani na lieky či pomôcky, ktoré nie vždy pokryje zdravotné poistenie.

Existujú systémy pomoci, ktoré nám naše znevýhodnenie kompenzujú. Ale často sa nám zákony a procesy zdajú zložité. Tí, čo nimi už prešli, nám hovoria: „Nebojte sa. Veď časom zistíte, ako to funguje. Naučíte sa žiadať o to, na čo máte nárok.“ Ale potom prejdú hodiny a dni, keď sedíte na internete alebo na telefóne a domáhate sa informácií. Hľadáte tie správne slová, často ani neviete, koho a na čo sa máte spýtať, aký nárok vám vychádza podľa vašej diagnózy. Skúšate, čo na vás zapasuje.

V tejto brožúre vás naučíme, ako sa vyznať v systémoch pomoci.

Vážime si váš čas. Keď procesom rozumiete, môžete si ho ušetriť na iné, dôležitejšie a príjemnejšie veci. Sme presvedčení, že keď tento návod dočítate, tak budete vedieť, v ktorej fáze choroby máte na čo nárok. Kam máte ísť, na ktorý úrad. O akú pomoc – dávku, príspevok či službu alebo pomôcku – môžete žiadať. A naučíme vás aj to, čo robiť, keď je vaša žiadosť neúspešná a máte pocit, že neprávom. Načrtneť vám aj postupy, ktorými, ako pacienti, ochránite svoje práva. **Pustite sa do čítania.**

Spríevodca diabetika – vyznať sa v systéme sociálnych dávok a služieb
Vydavateľ: **SLOVENSKÝ PACIENT**
Súbežná 3/A, 811 04 Bratislava
Autorské texty: **PhDr. Ida Želinská**
Grafická koncepcia a spracovanie: **SLOVENSKÝ PACIENT**

Odborná spolupráca: **MUDr. Roman Žák, PhD.**
Ilustrácie: www.stock.adobe.com
Dátum vydania: **máj 2021**
Vydané s podporou **Boehringer Ingelheim**
Všetky práva vyhradené. Kopírovať, znovupublikovať alebo rozširovať ktorékoľvek časti textu je možné len s výhradným súhlasom vydavateľa.

obsah

| | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|---|---|--|--|---|
| str. 2 – 3 Prečo potrebujú diabetici príspevky, dávky a služby? | str. 4 – 5 Invalidný dôchodok a preukaz občana s ťažkým zdravotným postihnutím | str. 6 – 7 Na aké zdravotné pomôcky majú nárok diabetici? | str. 8 – 9 Ako pomôcť diabetikovi v rodine? | str. 10 – 11 Ako získať príspevok na diétne stravovanie? | str. 12 – 13 Ako získať príspevky na to, aby sme sa ľahšie pohybovali? | str. 14 – 15 Hovoríme si, že máme sladký život. | str. 16 – 17 Ako asistenti pomáhajú diabetikom? | str. 18 – 19 Diabetici v práci | str. 20 – 21 Príspevky, ktoré pomáhajú diabetikom pracovať | str. 22 – 23 Poznate svoje práva pri liečbe cukrovky? |
|---|--|---|---|--|--|---|---|--|--|---|

Ja som Julka

a v našej rodine sa diabetes mellitus vyskytol už niekoľko krát – má ho môj starý **otec Vlado**, náš **syn Jurko** aj moja **sestra Danča**. Všetci sme sa museli naučiť s týmto ochorením žiť a vymyslieť, ako zvládnuť obmedzenia, ktoré prináša. Spolu vám vysvetlíme, kde všade sme našli pomoc, ktorí odborníci a ktoré inštitúcie nám ju poskytli.



Kto všetko pomáha diabetikom a ako?

zdravotná poisťovňa

prepláca časť nákladov na:

- lieky a diétické potraviny
- zdravotnícke pomôcky a ich opravu a úpravu
- zdravotnú a kúpeľnú starostlivosť
- ošetrovateľskú službu



úrad práce, sociálnych vecí a rodiny



vydáva:

- preukaz občana s ťažkým zdravotným postihnutím
- parkovací preukaz
- a poskytuje:**
- peňažné príspevky na zvýšené výdavky na diétne stravovanie či výdavky súvisiace s hygienou
- peňažné príspevky na kúpu a opravu pomôcok, zdvíhacích zariadení, úpravy bytu, domu či garáže
- peňažné príspevky na kúpu a úpravu osobného motorového vozidla a príspevky na výdavky, súvisiace s jeho prevádzkou, alebo príspevky na prepravu taxi či prepravnou službou
- peňažné príspevky na opatrovanie alebo osobnú asistenciu

sociálna poisťovňa vypláca:

- nemocenské a ošetrovné
- materské
- dôchodky (invalidný, predčasný, riadny, vdovecký či vdovský a iné pozostalostné)



miestny alebo obecný úrad rozhoduje o:

- vyhradených parkovacích miestach
- znížení miestnych daní
- prevádzkuje** alebo **príspeva** pre seniorov a ľudí s ťažkým zdravotným postihnutím:
- rozvoze obedov
- prevádzkovaní zariadenia (denný stacionár, rehabilitačné stredisko, zariadenie opatrovateľskej služby, domov sociálnych služieb)
- zabezpečovaní opatrovateľskej služby

mimovládne organizácie a komunity ľudí s diabetes a ich blízkych

- **spájajú** ľudí s podobnou diagnózou aj s podobnými problémami:
- **poskytujú** odborné a laické poradenstvo



centrá právnej pomoci a úrad verejného ochrancu práv a úrad komisára pre osoby so zdravotným postihnutím

- **preverujú** podnety ľudí, ktorí sa domnievajú, že boli poškodení konaním administratívnych autorít (úradov)
- sú prítomní v konaniach pred súdmi



Invaldný dôchodok a preukaz občana s ťažkým zdravotným postihnutím

Áno. Aj diabetes mellitus patrí do skupiny ochorení, ktoré natoľko znevýhodňujú ich nositeľov oproti iným, že im môže vzniknúť nárok na invalidný dôchodok alebo na preukaz občana s ťažkým zdravotným postihnutím.

Invaldný dôchodok

kompenzuje príjem, ktorý človek z dôvodu zdravotného znevýhodnenia nemôže dosahovať v zamestnaní či podnikaní - pri posudzovaní sa meria pokles schopnosti. Za invalidného môže byť uznaný iba pacient s ťažko kompenzovateľným diabetom s komplikáciami (chronické komplikácie, angiopatia, neuropatia, diabetická noha).

§ Zákon 461/2003 Z. z.



Preukaz občana s ťažkým zdravotným postihnutím

služi na uplatnenie zliav a výhod - napríklad v doprave, v kultúre či v oblasti miestnych daní.

§ Zákon 447/2008 Z. z.



Ludia s ťažkým zdravotným postihnutím aj invalidní dôchodcovia a dôchodkyne môžu pracovať a zarábať neobmedzene - tak, ako im to ich zdravotný stav dovoľuje. Rovnako v čase, keď si zamestnanie hľadajú, môžu byť evidovaní na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny.



Chcela by som vedieť, ako vyzerá posudzovanie zdravotného stavu a čo sa skúma.

V praxi to znamená, že porovnávame váš zdravotný stav so zdravotným stavom človeka v podobnom veku, len zdravého. Hľadáme vaše obmedzenia. Čo on môže a vy nie? Porovnávame vaše životy a potom to vyjadríme v percentách.



Ako dlho platí posudok?

Na to neexistuje presná odpoveď: závisí od toho, ako sa vaše ochorenie vyvíja. V zásade však platí, že pre priznanie dávok, príspevkov alebo služieb by ochorenie malo trvať dlhšie ako rok s predpokladom, že sa stav nebude rýchlo zlepšovať. A prečo rok? Rok by vám výpadok príjmu mali pokryť dávky nemocenského poistenia.



Ako pomôže preukaz občana s ťažkým zdravotným postihnutím?

1. Ak ešte pracujete, platíte nižšie odvody.
2. Máte nárok na jeden bezplatný účet v ktorejkoľvek banke.
3. Ste oslobodený od koncesionárskych poplatkov.
4. Máte ochranný limit na lieky, zdravotnícke pomôcky a diietické potraviny.
5. Miestny alebo obecný úrad vám môže úplne odpustiť miestne dane alebo ich znížiť.
6. Máte mestskú hromadnú dopravu aj vlaky zadarmo.
7. Ste oslobodení od poplatkov za vydanie dokumentov k osobnému motorovému vozidlu, za vydanie stavebného povolenia na zmeny stavieb na bývanie či kolaudačného rozhodnutia.

8 krokov k posúdeniu zdravotného stavu

Každá inštitúcia, od ktorej žiadame dávku, príspevok či službu, potrebuje svoj posudok. Je to tak v poriadku, aj keď sa vám možno zdá, že je to zbytočná duplicita. Či už úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, sociálna poisťovňa alebo miestny aj obecný úrad či vyšší územný celok - kaž-

dý z nich kompenzuje vaše znevýhodnenie v inej oblasti a podľa iného zákona. Postup je však v princípe podobný.

1. Na internete (www.upsvar.sk alebo www.socpoist.sk) si stiahnite tlačivá a vyplňte svoje časti.



2. Ak niečomu nerozumiete, poraďte sa. Termín

si dohodnite telefonicky alebo e-mailom. Vyhnite sa tak zbytočnému čakaniu na chodbách úradu. Pripravte si vopred otázky, ktoré chcete položiť.



3. Požiadajte svojho praktického lekára či lekárku, aby vám pripravili podklady. Pozor! Správy od špecialistov, z ktorých



bude pri popise vášho zdravotného stavu vychádzať, nesmú byť staršie ako 6 mesiacov.

4. Pripravte si aj ďalšie podklady, ktoré od váš úrad potrebuje: úrady práce, sociálnych vecí a rodiny napríklad vyžadujú vyhlásenie o majetku, sociálna poisťovňa potrebuje súpis odpracovaných rokov a doklady o vzdelaní.

5. Podajte žiadosť do podateľne.

6. Žiadosť najskôr posúdi posudkový lekár alebo lekárka úradu, ktorí o tom vydajú posudok. Ten obsahuje percentá vášho znevýhodnenia aj spôsob, akým by mali byť kompenzované.



7. Až potom úrad vydá stanovisko - rozhodnutie.



8. Ak je výsledok rozhodovania záporný a vy ste presvedčení, že je to nesprávne alebo nespravodlivé, môžete sa spravidla do 15 dní odvolať.



Na aké zdravotné pomôcky majú nárok diabetici?

Zdravotnícke pomôcky si môžete vybaviť na základe lekárskeho poukazov. Váš lekár alebo lekárka sú povinní vás informovať o približnej cene pomôcky. V každej skupine sa pritom nachádza najmenej jedna – tá najjednoduchšia, za ktorú nebudete doplácať nič a plne ju pokrýva zdravotné poistenie.



glukomery pre inzulínový režim

nárok na glukomery pre inzulínový režim s hlasovým výstupom majú diabetici s nekvalifikovanou stratou videnia na obe oči a neschopnosťou manipulácie s glukomerom bez hlasového výstupu

1 KUS ZA 5 ROKOV



lancetové perá

1 KUS ZA 5 ROKOV



lancety pre lancetové perá

100 AŽ 200 KUSOV ZA ROK*



testovacie prúžky na stanovenie glukózy v krvi glukomerom

OD 25 DO 150 KUSOV ZA MESIAC*



inzulínové pero s možnosťou dávkovania 0,5 až 1 a viac IU

2 KUS ZA 3 ROKY



ihly na aplikáciu liečiv u diabetikov pomocou pera

200 AŽ 300 KUSOV ZA ROK*



striekačky so zatavenou ihlou

800 AŽ 1200 KUSOV ZA ROK*



glukózový senzor[†]

26 AŽ 40 KUSOV ZA ROK*



pomôcky na prenos dát medzi senzorom a inzulínovou pumpou

1 KUS ZA TEHOTENSTVO A 1 KUS ZA 4 ROKY



inzulínová pumpa s príslušenstvom

1 KUS ZA 4 ROKY*

infúzny set

10 KUSOV ZA MESIAC

zásobník inzulínu

100 KUSOV ZA ROK

pohyblivý trň

1 KUS ZA ROK

batérie a adaptér

16 KUSOV ZA ROK

puzdro

1 KUS JEDNORAZOVO

pás

1 KUS ZA 2 ROKY



testovacie prúžky na testovanie moču na stanovenie glukózy a ketolátok

25 AŽ 50 KUSOV ZA MESIAC



* podľa typu liečby – konvenčnej alebo v intenzifikovanom režime

* pre deti a pre dospelých s inzulínovou pumpou na výnimku (k 1. 7. 2021)

Prečo si treba skontrolovať, či mám platené zdravotné poistenie?

Dlžníkom hrozí exekúcia, ocitnú sa vo verejnom zozname, ale najmä stratia nárok na úhradu odkladnej zdravotnej starostlivosti. To znamená, že im zdravotná poisťovňa neuhradí napríklad kúpeľnú starostlivosť či plánované operácie.

ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA



Kedy mám nárok na kúpeľnú starostlivosť a ako ju získať?

Pacienti a pacientky s diagnózou diabetes mellitus majú nárok na kúpeľnú liečbu v dvoch prípadoch:

- do 6 mesiacov od zistenia ochorenia, ak netrpia opakujúcimi sa ťažšími metabolickými rozvratmi
- bez časového obmedzenia, ak majú diabetes mellitus s komplikáciami, ale netrpia diabetickou nefropatiou v stave retencie dusíkatých látok

Kúpeľnú starostlivosť schvaľuje zdravotná poisťovňa na návrh špecialistu alebo všeobecného lekára či lekárky, ktorý/á k nemu priloží výsledky vyšetrení a odporúčania. Súhrn výsledkov klinických a laboratórnych vyšetrení nesmie byť starší ako 3 mesiace. U pacientov vo veku nad 70 rokov bude potrebné aj **Interné vyšetrenie**.

Ak poisťovňa návrh na kúpeľnú starostlivosť neschváli, nie je možné sa proti tomu odvolať. Návrh však môžete podať znovu, ak sa zmení váš zdravotný stav.

Maximálna dĺžka kúpeľného pobytu hradeného zdravotnou poisťovňou je uvedená v indikačnom zozname, spravidla je to



21 dní. Kúpeľnú starostlivosť hradenú poisťovňou možno pri diabete) s komplikáciami opakovať maximálne raz za dva roky.



Ako pomôcť diabetikovi v rodine?

Naši blízki s diabetes nás potrebujú - niekedy len na pár hodín či dní, ale sú situácie, keď je to nadhlo a treba uvažovať o tom, ako v rodine vyriešime výpadok príjmu nás - zdravých. Pozrime sa spolu na niektoré situácie.

Ostal som so synom Jurkom na predĺženej rodičovskej dovolenke

Rodičovskú dovolenku je možné z dôvodu nepriaznivého zdravotného stavu dieťaťa predĺžiť **až do 6. roku veku dieťaťa** - a to ako mame, tak aj otcovi. Tento príspevok však môže poberať iba jeden z rodičov, nedá sa rozdeliť ani vtedy, keď ste sa rozišli a máte dieťa v striedavej starostlivosti.

Úrad posudzuje zdravotný stav dieťaťa a stanovuje termín kontrol. Obvykle predlžuje výplatu rodičovského príspevku vždy o rok.

§ Zákon 571/2009 Z. z.

275,90 - 478,10 € MESAČNE



Nemusíte sa báť, že vás počas rodičovskej dovolenky prepustia zo zamestnania. Ak má vaše dieťa preukázateľne dlhodobu nepriaznivý zdravotný stav, zamestnávateľ je povinný poskytnúť vám (jedno, či ste otec, alebo matka) rodičovskú dovolenku až do dňa, v ktorom dovŕši šesť rokov.

Niekedy so mnou musí ostať manžel na OČR-ke

Ošetrovné je dávka, ktorá sa poskytuje, ak potrebujete pomôcť chorému blízkeho človeku - dieťaťu do 10 rokov, rodičovi, manželovi či manželke alebo svokrovcom.



Opatrovateľský príspevok

Musela som ostať s otcom takmer 2 roky doma

Niekedy sa stav našich blízkych zhorší natoľko, že potrebujú asistenciu aj pri tých najzákladnejších úkonoch. Príspevok na opatrovanie dostaneme vtedy, keď majú ťažké zdravotné postihnutie s minimálne **50 % mierou funkčnej poruchy** a posudkový lekár úradu určí, že sú odkázaní na pomoc iných.

Úrad skúma, akú pomoc potrebujú najmä pri:

- stravovaní a pitnom režime
- hygiene
- obliekaní a vyzliekaní
- zmenách polohy, pri sedení, státi, pohybe po rovine aj po schodoch
- dodržiavaní liečebného režimu

Tie roky, ktoré strávite s vašimi blízkymi na opatrovateľskom príspevku, sa vám „počítajú“ do dôchodku. Kým ho však poberáte, nemáte nárok na ďalšie dávky sociálneho poistenia - na nemocenské ani na OČR.

VÝŠKA PRÍSPEVKU
238,37 - 476,74 € MESAČNE

Sumy peňažných príspevkov na opatrovanie je možné zvýšiť o **100 €** mesačne, ak opatrujete nezaopatrené dieťa, alebo ak ten, kto opatruje, nemá v tom čase žiadny iný príjem. Opatrovanie chorého človeka je náročné. Počas jedného roka preto môžete požiadať obec o tzv. odľahčovaciu službu - až **30 dní** v roku bez toho, aby ste o príspevok prišli.

§ Zákon 571/2009 Z. z.



úrad rozhodne do



Ako ho získať?

1. tlačivo vám vypíše praktický lekár toho, o koho sa idete starať, má 2 časti - žiadosť a potvrdenie o ukončení ošetrovania
2. tlačivo odnesiete svojmu zamestnávateľovi alebo, ak

ho nemáte, tak priamo do pobočky sociálnej poisťovne

3. ošetrovné sa vypláca na účet, alebo poštovou poukážkou vo výške 55 % z denného vymeriavacieho základu do konca nasledujúceho mesiaca

4. ak máte dlh na poistnom, Sociálna poisťovňa vám ošetrovné vyplatí až vtedy, keď ho vyrovnáte.

§ Zákon 461/2003 Z. z.



Ako získať príspevok na diétne stravovanie?



Diabetikov sa najviac týka príspevok na diétne stravovanie. Tento kompenzuje zvýšené výdavky, ktoré s prípravou jedla máme oproti zdravým ľuďom. Je teda určený na to, aby sme si mohli kúpiť potraviny, ktoré potrebujeme, a mohli dodržiavať diétny režim. Žiadosť najskôr posúdi posudkový lekár alebo lekárka úradu a po nich sociálni pracovníci, ktorí o tom vydajú posudok. Ten obsahuje percentá vášho znevýhodnenia aj spôsob, akým by malo byť kompenzované.

§ Zákon 447/2008 Z. z.



Aká je výška príspevku?



Príspevok sa vypláca poštou alebo na účet vždy mesačne pozadu a to od mesiaca, v ktorom ste podali žiadosť. Jeho výška pre ľudí s diabetes mellitus je **19,94 €**. Ak je však človek na tento príspevok odkázaný z dôvodu, že má viaceré choroby a poruchy, tak sa mu poskytne v takej výške, ktorá zodpovedá tej najnákladnejšej diéte.

Komu nemôže byť príspevok priznaný?



Príspevok na diétne stravovanie nemôže byť priznaný človeku, ktorého príjem presahuje trojnásobok životného minima, alebo ak má (mimo bytu, v ktorom žije) majetok väčší než **39 833 €**, ani človeku, ktorému sa poskytuje celoročná pobytová služba v zariadení pre seniorov, v centre pre deti a rodinu alebo v domove sociálnych služieb.

Ako sa počíta príjem pre potreby priznania príspevku na diétne stravovanie?



Nie je to zložité: sčíta sa priemerný mesačný príjem človeka s ŤZP (napr. čistý príjem, invalidný dôchodok, starobný dôchodok) za predchádzajúci rok a príjem jej manžela či jeho manželky a nezaopatreného dieťaťa, ktorí spolu žijú v jednej domácnosti, a táto suma sa vydelením počtom. Výsledkom nám ukazuje príjem.

Zásady zdravého stravovania pre diabetikov



1. Dodržiavajte sacharidové jednotky určené lekárom. Zo začiatku si jedlo vážte, po pár mesiacoch už budete vidieť od oka, koľko môžete zjesť.
2. Jedzte viac-krát denne.
3. Bielkoviny s nízkym obsahom tukov a cholesterolu sú dôležité - tie rastlinné sa nachádzajú v strukovinách, tie živočíšne v chudom a bielom mäse a v rybách.
4. Pozor na skryté tuky.
5. Vyhýbajte sa bielemu pečivu - nahradte ho celozrnnými výrobkami z tmavej múky.
6. Vysoký obsah vlákniny, ktorú vaše telo potrebuje, sa nachádza v surovej zelenine.
7. Veľa pite - najmä bylinkové a ovocné čaje. Opatrne narábajte aj s minerálkami.
8. Hýbte sa. Čo najviac: kráčajte, plávajte, robte tie druhy športu, ktoré vás bavia.
9. Pomaly sa zbavujte závislosti na DIA sladkostiach.
10. Príliš nesolte.
11. Nehladujte.



Koľko bude trvať rozhodovanie o priznaní príspevku?



Počítajme spolu: podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu je komplexný posudok. Lehota na jeho vypracovanie je **60 dní** od podania žiadosti a ďalšia lehota - na vyhotovenie rozhodnutia, je **30 dní** od vyhotovenia posudku. Ak nemôže úrad práce, sociálnych vecí a rodiny rozhodnúť v tomto čase (napríklad preto, že ide o zložitý prípad a potrebuje doplnujúce informácie), môže Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny rozhodnúť o predĺžení lehoty na rozhodnutie, avšak najviac o **30 dní**.

Ako získať príspevky na to, aby sme sa **ľahšie pohybovali?**

Nie každý človek, ktorý žije s diagnózou diabetes mellitus, má nárok na všetky kompenzácie. Závisí od stupňa závažnosti ochorenia, od toho, ako ho obmedzuje v sociálnom živote. Pri ťažších stavoch sa pohyb z miesta na miesto môže stať doslova nemožným. Pozrite sa s nami na to, aké existujú kompenzácie a kto ich poskytuje.



Peňažný príspevok na kompenzácie zvýšených výdavkov spojených s prevádzkou motorového vozidla

Tomuto príspevku sa hovorí ľudovo „na benzín“, ale môžete ho, samozrejme, použiť aj na údržbu auta. Je to každomesačná dávka. Nie je ho však možné poskytnúť tomu, kto celoročne žije v zariadení sociálnych služieb, ani tomu, koho príjem je vyšší ako trojnásobok životného minima.

16,7 % ŽIVOTNÉHO MINIMA

§ Zákon 447/2008 Z. z.

Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla

Ak ste odkázaní na individuálnu prepravu – teda sa nedokážete prepravovať v prostriedkoch hromadnej dopravy – a študujete, pracujete alebo sa vám poskytuje starostlivosť v zariadení, do ktorého sa musíte opakovane (najmenej dvakrát v týždni) dopraviť, a nemáte príjem vyšší, než 5-násobok životného minima.

Tento príspevok patrí ľuďom, ktorí majú také ťažké poruchy mobility, že nie sú schopní sa k prostriedkom hromadnej dopravy (autobus, električka, vlak a trolejbus) dopraviť, nastúpiť do nich ani sa v nich udržať.

VÝŠKA PRÍSPĚVKU 6 638,79 – 8 298,48 €

§ Zákon 447/2008 Z. z.

Debarlerizácia spoločných priestorov

Ak sa kvôli ťažkému zdravotnému postihnutiu nedokážete dostať do a z bytu či domu, v ktorom máte trvalý pobyt, z príspevku úradu práce, sociálnych vecí a rodiny môžete realizovať aj stavebné úpravy v spoločných priestoroch – napr. vybudovať nájazdové plošiny či rozšíriť dvere.

MAX. 6 638,79 €

§ Zákon 447/2008 Z. z.



Vyhradené miesto na parkovanie

Je určené tým, ktorí sú držiteľmi preukazu ťažko zdravotne postihnutých a parkovacieho preukazu. Toto miesto platí pre ich auto alebo pre auto ich blízkych ľudí, ktorí majú na rovnakej adrese trvalý pobyt.

Parkovací preukaz

Služi tým ľuďom, ktorým preprava vo verejnej doprave spôsobuje naozaj veľké problémy. Nevydáva sa na evidenčné číslo vozidla (EČV), ale na osobu – na dospelého aj na dieťa. Preukaz by mal byť vždy položený na palubovke tak, aby bola líčna časť jasne viditeľná zvonku vozidla, kvôli kontrole mestskej alebo štátnej polície.

51,02 % ŽIVOTNÉHO MINIMA

§ Zákon 447/2008 Z. z.

Príspevok na individuálnu prepravu

Príspevku sa hovorí aj „na taxi“, a poskytuje sa ľuďom, ktorí sú podľa komplexného posudku odkázaní na individuálnu prepravu, ale nevlastnia auto. Jeho použitie sa preukazuje bločkami z registračnej pokladnice alebo faktúrami.

Kde sa dá parkovať s parkovacím preukazom?

- na mieste vyhradenom pre vozidlá prepravujúce ľudí s ťažkým zdravotným postihnutím
- môžete vojsť aj tam, kde je dopravnou značkou vymedzený okruh vozidiel aj do pešej zóny, samozrejme, bez ohrozenia bezpečnosti ostatných

§ Príloha č. 18 k Zákonu 447/2008 Z. z.

Hovoríme si, že máme sladký život.

V našej rodine si hovoríme, že to zvládneme. Tak nejako slniečkovo. Veľa vtipkujeme a veľa sa rozprávame. Vzajomne sa delíme o informácie. A najmä: sme si nablízku, keď treba pomôcť.

1. Jednoducho rešpektujeme svoje obmedzenia.

Všetci vieme, že náš jedálniček musí byť pestrý a musí obsahovať všetky dôležité výživové zložky. Nie je to problém. Dnes už existujú špeciálne kuchárske knihy, informácie, vieme sa spojiť s inými ľuďmi napríklad na sociálnych sieťach. Odkukávame jeden od druhého to dobré. Naučili sme sa jesť „inak“. Na začiatku nám pomáhala, keď sme si robili nákupné zoznamy a jedálničky. Teraz to už ide samo od seba.



2. Nehanbíme sa o svojej chorobe hovoriť.

Odnaučili sme sa skrývať, že máme diabetes mellitus. Začali sme skôr vysvetľovať tým, ktorí o našej chorobe veľa nevedia, čo to vlastne je. A aj to, že nie je pravda, že sme si ju zapríčinili sami. Zistili sme, že to veľmi pomáha. Naše okolie sa pomaly, ale predsa zbavilo predsudkov.



3. Žijeme zdravý život. Takmer.

Dohodli sme si pravidlá - Danča v robote, my s Miškom v škole. Vedia, prečo niekedy musia vyjsť z kancelárie alebo z triedy, dať si niečo sladké alebo rýchlo kocku cukru do vody a potom potrebujú chvíľu na to, aby sa mohli vrátiť. Nikto sa nad tým už nepozastavuje, nikomu to dnes nepripadá čudné.



4. Nie sme sami.

Veľmi nám pomáha, že sa stretávame s rodinami, ktoré riešia podobné problémy. Pomohli nám pri tom občianske združenia, veľa sme našli na sociálnych sieťach. Vieme si poposúvať informácie o tom, na čo všetko máme nárok, od ktorých úradov. Dávame si tipy na dobrú liečbu. Šetríme tak čas a vyhýbame sa sklamaniam.



5. Sme stále v pohybe

Naozaj: všetci stále niečo robíme, hľadáme nové podnety, spolu niekam kráčame - po mestách aj po horách... Veľa, koľko sa len dá, športujeme. Nemusíme byť úplne spotení, ale cítime, že keď sa denne hýbeme, oveľa lepšie sa cítime.



6. Keď sa hneváme, hovoríme o tom.

Povedali sme si: „dovidenia, zlé vzťahy a stres“. Dnes už vieme, že práve to je to, čo nás negatívne ovplyvňuje, a tak sa snažíme mať svoj život v rovnováhe. Pracujeme, učíme sa, ale aj veľa relaxujeme.



7. Plánujeme.

Naša choroba nás v ničom nezastavila - len lepšie plánujeme dobrodružstvá. Už sme tak nacvičení, že vieme, čo máme mať so sebou, na čo sa pripraviť. Každý deň sa snažíme mať pekný a plný.

Ako asistenti pomáhajú diabetikom?

Asistencia je veľmi blízky vzťah, založený na dohode. Zrazu to nie je blízky človek, z rodiny, ale niekto cudzí, čo nám pomáha pri zvládaní každodenných činností. Môžu ho získať tí, ktorých úrad práce, sociálnych vecí a rodiny uznal za ľudí s ťažkým zdravotným postihnutím. Je to vlastne delegovanie tých činností, ktoré z dôvodu zdravotného hendikepu nemôžu vykonávať samostatne. Alebo nechcú, lebo túžia byť samostatní. Vďaka asistencii nám ostáva čas a energia na to, čo samostatne vykonávať dokážeme.

Osobný asistent

Účelom osobnej asistencie je aktivizovať, podporovať človeka s ťažkým zdravotným znevýhodnením v jeho sociálnom živote, podporovať jeho nezávislosť a možnosť rozhodovať sa. Rozsah osobnej asistencie sa určuje podľa stanovenej zoznamu činností, ktoré si nemôže osoba s ŤZP vykonávať sama, a počtu hodín, ktoré sú potrebné na ich vykonanie.

§ Príloha č. 4 k Zákonu 447/2008 Z. z.

4,18 €/HOD.



ÚPSVaR

Pracovný asistent

Pracovní asistenti sú ľudia, ktorí poskytujú pomoc pri výkone prác a osobných potrieb na základe zmluvy v zmysle Občianskeho zákonníka. Príspevok na ich činnosť poskytujú úrady práce, sociálnych vecí a rodiny vtedy, ak sa má za preukázané, že z druhu znevýhodnenia a vykonávanej činnosti vyplýva potreba asistencie. Ich výška sa pohybuje od 41 do 70 % celkovej ceny práce, vypočítanej z priemernej mzdy na Slovensku. **V roku 2021 je výška príspevku od 607,52 do 1 037,24 €.**

§ Zákon 5/2004 Z. z.



Príspevok na financovanie asistenta, prípadne asistentov, poskytuje osobe so zdravotným postihnutím štát, asistenta je však možné financovať aj z vlastných zdrojov.



Školský asistent

Školských asistentov nevybavujú rodičia, ale školy. Sú pri žiakoch vždy tam, kde ich potrebujú – pracovať s pomôckami, ak nestíha pracovať s triedou, tak s ním pracuje jeho tempom, pomáha mu robiť poznámky z učebnice. Pomáha aj pri riešení konfliktov medzi deťmi.

§ Zákon 317/2009 Z. z.

MIESTNY /
OBECNÝ ÚRAD



Je dobré, keď si viete pripraviť svoj plán pre osobného asistenta. **Zhodnoťte reálne svoje potreby, pridržte sa činností, ktoré sú v zákone.** Konzultujte s niektorou z organizácií, ktoré pomáhajú ľuďom so zdravotným znevýhodnením. Keď máte dieťa s diagnózou diabetes mellitus, skúste si preveriť podporný systém: čo, kde, akú službu, aké práva, aké dávky nájdete. Môžu vám s tým pomôcť v centre včasnej intervencie pre **znevýhodnené deti a deti s rizikovým vývojom do 7 rokov**. Tieto centrá sú dnes v každom väčšom meste, kontakty na ne sa dajú nájsť na internete. Sprevádzajú rodičov aj deti každodennými situáciami, učia ich otvorene komunikovať.

Diabetici v práci

Aj my sa riadime Zákonníkom práce. Je nám jasné, že máme právo na prácu, na slobodnú voľbu zamestnania, na kvalitné podmienky. A aj to, že sme chránení proti akejkoľvek priamej či nepriamej diskriminácii. Ale na niektoré otázky sa nevieme pripraviť.

§ Zákon 311/2001 Z. z.

Sú nevhodné zamestnania pre diabetikov?

Zákon nehovorí, že by diabetici mali zákaz činnosti. Ale v prípade, že ste v krátkom čase prekonali viac hypoglykémii za sebou a kontrola zdravotného stavu u závodného lekára, diabetológa, alebo očnému lekárovi sa odôvodnené podozrenie na riziká pri riadení motorových vozidiel preukáže, môžete získať dočasné obmedzenie vodičského preukazu. Existujú však povolania, ktoré sú pre diabetikov nevhodné, pretože by v prípade hypoglykémie a straty orientácie mohli predstavovať nebezpečenstvo ako pre nich, tak aj pre ostatných naokolo. **Sú to napríklad vodič, pilot, vojak, policajt, záchranárske profesie, práca vo výškach.** Pozor si dajte aj v povolaniach, ktoré vyžadujú vysokú psychickú záťaž, aj na prácu na zmeny.

Musím v zamestnaní oznámiť, že mám diabetes?

Fakt, že ste diabetik, je vaša súkromná vec. Ak vás ochorenie neobmedzuje, nie je žiadny dôvod, aby ste ho oznamovali zamestnávateľovi. Ak však cítite, viete, že budete fungovať inak, je dobré byť férový a požiadať len o pozíciu, na ktorú budete stačiť.

Môžem ako diabetik pracovať v noci?

Ak vaša práca vyžaduje aj to, že chodíte na nočné zmeny, potom je váš zamestnávateľ povinný zabezpečiť, aby ste sa podrobili posúdeniu zdravotnej spôsobilosti na prácu v noci – a to už pred zaradením na nočnú prácu, pravidelne najmenej raz ročne a vtedy, keď začnete signalizovať zdravotné problémy.



Čo mám robiť, ak ma zamestnávateľ napriek žiadosti a posudku nepreradil na inú prácu?

Práca, na ktorú zamestnávateľ zamestnanca preradí kvôli zhoršenému zdravotnému stavu, by mala zodpovedať jeho zdravotným obmedzeniam, kvalifikácii a schopnostiam. Ak to neurobí, nie ste povinní vykonávať doterajšiu prácu a zamestnávateľ vám musí poskytnúť náhradu mzdy vo výške vášho priemerného zárobku. **Nepreradenie na inú prácu v lehote 15 dní** odo dňa predloženia lekárskeho posudku, podľa ktorého nemôžete vykonávať doterajšiu prácu bez ohrozenia svojho zdravia, je dôvodom na okamžité skončenie pracovného pomeru z vašej strany.

Môžem dostať výpoveď počas PN-ky?

Toto je všeobecne známe: nesmie sa to robiť. Iba výnimočne – ak sa zamestnávateľ ruší. Alebo ak ste závažným spôsobom porušili pracovnú disciplínu. Menej je však známe to, že ak bol zamestnanec uznaný za invalidného, je chránený pred výpoveďou silnejšie. Kým nedosiahnete dôchodkový vek, musí s vaším prepustením súhlasiť úrad práce, sociálnych vecí a rodiny. Tento súhlas sa vyžaduje aj vtedy, keď sa zdravotne znevýhodnený človek stal nadbytočným z dôvodu zmeny organizačnej štruktúry, aj vtedy, keď mal zamestnávateľ pocit, že nedostatočne plní svoje úlohy. Keby ste dostali výpoveď bez tohto súhlasu, bude neplatná.

Keď odchádzam do invalidného dôchodku, mám nárok na odchodné?

Keď človek odchádza zo zamestnania do dôchodku, aj keď do plného (nie čiastočného) invalidného – má nárok na odchodné vo výške najmenej v sume 1 priemerného mesačného zárobku. Podmienkou však je, aby o invalidný dôchodok požiadal ešte počas trvania pracovného pomeru alebo do 10 dní po jeho skončení.

Môžu ma z práce kvôli mojej diagnóze prepustiť?

Ak nemáte žiadne komplikácie a môžete naďalej vykonávať činnosť tak ako doteraz, zamestnávateľ vás iba kvôli diagnóze diabetes mellitus prepustiť nesmie. To by sa považovalo za diskrimináciu. Ak sa však vaše schopnosti počas choroby alebo jej nástupom zmenili, musí zamestnávateľ hľadať riešenie – zmeniť vám náplň práce. Podmienkou preradenia je to, aby váš zdravotný stav nebol kompatibilný s tým, na čom ste sa dohodli v pracovnej zmluve. A aj to, že tento stav bude pravdepodobne dlhodobý: trvá alebo bude trvať najmenej rok. Strata schopnosti vykonávať dohodnutú prácu sa dokladuje posudkom, nie iba správou od lekára. Ak zamestnávateľ nedokáže (aj to sa môže stať) pre vás nájsť nové uplatnenie, je to dôvod na výpoveď. Ale nie je to také jednoduché, ak už máte priznaný status človeka s ťažkým zdravotným postihnutím. Vtedy výpoveď bude musieť schváliť aj úrad práce, sociálnych vecí a rodiny.



Keď mi zamestnávateľ ponúkne odstupné, lebo ma nemá kam preradiť – v akej výške je to fér?

Máte nárok na odstupné aj vtedy, keď končíte zamestnanecký pomer dohodou preto, že kvôli zhoršenému zdravotnému stavu už nemôžete robiť to, čo doteraz, a iná možnosť nie je. Alebo ju nevidíte. Ak ste pracovali u zamestnávateľa menej ako 2 roky, máte nárok na 1 priemerný (teda nie základný) plat, **do 5 rokov na 2 platy, do 10 rokov na 3, do 20 rokov na 4**, a ak ste u zamestnávateľa strávili nad 20 rokov, na 5 platov.



Príspevky, ktoré pomáhajú diabetikom pracovať

Vo väčšine svoje zamestnanie zvládame bez problémov. Ale ak máme vyššiu mieru znevýhodnenia, pomôžu nám príspevky, ktoré na podporu zamestnanosti ľudí s ťažkým zdravotným znevýhodnením poskytujú úrady práce, sociálnych vecí a rodiny. § **Zákon 5/2004 Z. z.**



Chránená dielňa a chránené pracovisko

sú miesta, v ktorých sa pripravujú na prácu, zaškoľujú alebo pracujú občania so zdravotným znevýhodnením a tvoria najmenej 50 % zamestnancov. Za chránenú dielňu sa považuje pracovisko, na ktorom sa zriadi viac ako 1 pracovné miesto pre človeka so zdravotným postihnutím a na ktorom pracuje najmenej 50 % občanov so zdravotným postihnutím.

Jednorazový príspevok na zriadenie chránenej dielne alebo pracoviska

služi na náklady, ktoré sú nevyhnutné na zabezpečenie vykonávania pracovnej činnosti (zariadenie, stroje a nástroje a pod.). Výška príspevku závisí od kraja, v ktorom chránená dielňa alebo pracovisko vzniká, a je v roku 2021 od **5 927,12 do 7 705,25 €**.

Ako získať štatút chránenej dielne alebo pracoviska?

Jednoducho. Treba si pripraviť projekt a podať žiadosť.

Na úrad treba odnieť tieto podklady:

- popis pracovnej činnosti;
- popis pracovných podmienok;
- doklad o nájme priestorov;
- rozhodnutie úradu verejného zdravotníctva (hygiena) o vhodnosti priestorov;
- finančný plán.

Opakovaný príspevok na prevádzkové náklady chránenej dielne

Tento príspevok pomáha hradiť náklady na nájomné, energie, opravy a údržby. Jeho výška sa odvíja od toho, aké veľké znevýhodnenie majú zamestnanci. V roku 2021 je to od **3 704,45 do 7 408,90 €**.



Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny môže poskytnúť príspevok na zriadenie chránenej dielne alebo pracoviska vtedy, ak zamestnávateľ na miesto v nich prijme človeka, ktorý je vedený v evidencii uchádzačov **o zamestnanie najmenej 1 mesiac**. Vypláca sa spätne: až po predložení dokladov, za skutočne vynaložené prostriedky.



Príspevok občanovi s ťažkým zdravotným postihnutím na samostatnú zárobkovú činnosť

Tým, ktorí sa rozhodnú podnikáť a sú v evidencii žiadateľov o zamestnanie najmenej 3 mesiace, môže úrad poskytnúť príspevok na čiastočnú úhradu nákladov súvisiacich s prevádzkovaním samostatnej zárobkovej činnosti. Výška príspevku závisí od celkovej ceny práce, typu regiónu, v ktorom človek podniká, a od priemernej miery evidovanej nezamestnanosti a je **od 1 422,51 do 7 112,54 €**.

Príspevok na udržanie človeka so zdravotným postihnutím v zamestnaní

Aj keď nemáte štatút chránenej dielne, ale zamestnávate vo svojich tímoch viac ako 25 % ľudí so zdravotným postihnutím, môže vám úrad práce, sociálnych vecí a rodiny poskytnúť finančný príspevok. Ten slúži na úhradu preddavkov na verejné zdravotné poistenie, na sociálne poistenie a povinné príspevky na starobné dôchodkové sporenie do **max. výšky 231,47 € mesačne**.

Poznáte svoje práva pri liečbe diabetes?



Naše práva pri liečbe – to, o čo sa môžeme oprieť, keď sa necítíme úplne komfortne, keď sa nám zdá, že s nami autority nejednajú tak úplne férovne – sa nenachádzajú v jednom dokumente. Nájdeme ich roztrúsené v rôznych zákonoch, vyhláškach a normách. Zákon o zdravotnej starostlivosti, zákon o zdravotnom poistení, alebo zákon o ochrane osobných údajov, Európska charta práv pacientov...

§ Zákon 576/2004 Z. z. § Zákon 18/2018 Z. z. § Zákon 580/2004 Z. z.

Vybrali sme pre vás tie najdôležitejšie.

1. Máme právo na poskytovanie zdravotnej starostlivosti a služby s ňou súvisiace v celej Európskej únii.



Lekársky predpis vystavený lekárom na Slovensku platí vo všetkých krajinách Európskej únie. Lieky, ktoré sú predpísané v jednej krajine, však nemusia byť dostupné v inej, resp. môžu mať iný názov. Požiadajte preto svojho lekára alebo lekárku, aby ste mali na predpise spoločné označenie lieku vždy, keď je to možné. Ak si chcete byť úplne istí, či sa k svojmu lieku dostanete aj v zahraničí, overte si jeho dostupnosť na Národnom kontaktnom mieste pre cezhraničnú zdravotnú starostlivosť – www.nkm.sk.

2. Máme právo na výber poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.



Každý človek sa môže slobodne rozhodnúť, komu bude dôverovať pri starostlivosti o svoj zdravotný stav – môžeme si vybrať zariadenie: nemocnicu, polikliniku či ambulanciu. Ale pozor, už nie konkrétneho lekára či zdravotnú sestru v nich.

3. Máme právo na informácie týkajúce sa zdravotného stavu.



Každý má právo na poskytovanie údajov o svojom zdravotnom stave alebo zdravotnom stave svojich detí. Môže nahliadať do zdravotnej dokumentácie, urobiť si z nej výpisky alebo fotokópie. Poskytovateľ zdravotnej starostlivosti nám môže toto právo dočasne uprieť len vtedy, keď sa nám poskytuje zdravotná starostlivosť v špecializačnom odbore psychiatria alebo v špecializačnom odbore klinická psychológia a informácie z dokumentácie by v čase žiadosti mohli negatívne ovplyvniť našu liečbu.

Keď máte pocit, že práva (jedno či vaše, alebo vašich blízkych ľudí) boli niekým – zariadením či úradom – poškodené, môžete sa obrátiť na úrad komisára pre osoby so zdravotným postihnutím. Tento je oprávnený žiadať informácie o tom, čo sa vás stalo, získať kópie spisovej dokumentácie, žiadať vysvetlenia aj navrhnovať, ako veci napraviť. § Zákon 176/2015 Z. z.



4. Máme právo na informácie o účele, povahe, následkoch a rizikách poskytnutej zdravotnej starostlivosti, o možnostiach voľby navrhovaných postupov a rizikách odmietnutia poskytnutia zdravotnej starostlivosti.



Každý zdravotnícky pracovník – teda nielen lekár, ale napríklad aj laboranti – sú povinní nás v rozsahu svojich kompetencií a zrozumiteľným spôsobom poučiť o charaktere nášho ochorenia, o zamýšľaných diagnostických a liečebných postupoch vrátane rizík, a to tak nás – dospelých, ako aj (primerane veku) deti. Mali by sme tak v každom momente choroby byť informovaní o podstate navrhovanej liečby či zároku aj o prípadných rovnocenných alternatívach. Rovnako máme práve vedieť, aký vývoj zdravotného stavu sa predpokladá, ak sa rozhodneme navrhovanú liečbu nepodstúpiť.

5. Máme právo na zachovanie mlčanlivosti o údajoch, týkajúcich sa nášho zdravotného stavu.



Všetky informácie o našom zdravotnom stave, o diagnózach, liečbe a prognóze a aj všetky ostatné informácie osobného charakteru sú dôverné.

6. Máme právo na zmiernenie utrpenia.



Každému človeku, teda aj deťom, by mali byť poskytnuté také diagnostické a liečebné programy, ktoré sú čo najviac prispôbené ich osobným potrebám, a to tak, aby sa – pokiaľ je to len trochu možné – predchádzalo ich utrpeniu a zmiernovala sa ich bolesť.

7. Máme právo na humánny, etický a dôstojný prístup zdravotníckych pracovníkov.



Je to veľmi jednoduché – v každej chvíli sa k nám ľudia, ktorí nás liečia, musia správať slušne a férovne.



1 VEC, KTORÚ POTREBUJETE VEDIET'

Srdcové ochorenia sú najčastejšou príčinou úmrtnosti ľudí s cukrovkou 2. typu.^{1,2}

Nad rámec odporúčanej zmeny životného štýlu, máte možnosť sa spýtať Vášho lekára na liečbu, ktorá môže znižovať riziko srdcových ochorení.³

Referencie:

1. Leon B, Maddox T. World J Diabetes. 2015;6(13):1246-58.
2. Morrish NJ, Wang SL, Stevens LK, et al. Diabetologia 2001; 44Suppl 2:S14-21.
3. Buse, J.B. et al. 2019 update to: Management of hyperglycaemia in type 2 diabetes, 2018. A Consensus Report by ADA-EASD. Diabetes Care Feb 2020, 43 (2) 487-493;

