

INFORMÁTOR ASOCIÁCIE POLIO V SR

Z obsahu: Pozvánka na koncert

Rozpočet AP

Systém kompenzácií a novela zákona o sociálnej pomoci

Prihláška do AP + informácie

Výskum osteoporózy

Ročník VI./I

Apríl 2001



Milí priatelia,

vkročili sme do nového tisícročia, storočia a ďalšieho roku, prežili sme zimu (dúfam, že všetci v zdraví) a tešíme sa na slniečko a teplé dni. Aj keď je už ďaleko od nového roku, prajem vám všetkým mnoho zdravia a spokojnosti, aby sa vám všetkým darilo. Nech sa každému splnia želania zo silvestrovskej noci, aby sme si aj v budúcnosti udržali aspoň doterajšiu kondíciu.

V tomto čísle vám ponúkame predovšetkým novelu zákona o sociálnej pomoci aj s komentárom a príkladmi^{*)}. Predpokladáme, že poslúži mnohým a pomôže pri vybavovaní na úradoch. Ďalej tu nájdete informáciu o sociálno-rehabilitačnom kurze na Šírave, postup pri vybavovaní kúpeľnej liečby, rozpočet AP na 2001 a iné ďalšie informácie.

Vďaka úsiliu niektorých našich členov sme získali sponzorské finančné príspevky a tak v tomto roku môžeme vydať aspoň dve čísla nášho časopisu. Budeme vás informovať o dianí v sociálnej oblasti, o živote našej asociácie a iných zaujímavostiach. Očakávame aj vaše námety a príspevky, aby sme vedeli, či ideme správnym smerom a na čo sa máme zamerať.

Alica Suchá

^{*)} Poznámka redakcie:

*V pôvodnom vydaní tohto čísla Informátora bol zverejnený príspevok **Systém kompenzácií a novela zákona o sociálnej pomoci** prevzatý z časopisu TP+TP č. 1/2001, pričom znenie v čase zverejnenia neprešlo korektúrou a v čase digitalizácie tento zákon už neplatí, neuvádzame jeho znenie.*

*V tom istom čísle str. 17 uverejnenú prihlášku do Asociácie polio v SR tak-
tiež tu nenájdete, nachádza sa v elektronickej forme na stránke*

<https://www.polio.sk/prihlaska/>

POZVÁNKA

Slovenský zväz telesne postihnutých v Bratislave
Vás pozýva na VI. benefičný koncert SZTP, ktorý sa bude konať dňa
5. mája 2001(sobota) o 16,00 hod.
v priestoroch INCHEBY Bratislave (hala C)

Vystupovať budú poprední bratislavská umelci zábavných programov (p. Vacvalová a p. Andrassy), populárnej hudby, ľudovo-umeleckých tanečných súborov a svetoznáma ľudová hudba pod vedením p. Berkyho – Mrenicu.

Vstupné 100 Sk; pre vozičkárov a ich sprievodcov 50 Sk; deti do 15 rokov zdarma.

Bezbariérový prístup a možnosť parkovania priamo v areáli.

Vstupenky si môžete zakúpiť osobitne, alebo písomne na adrese

SZTP, Ševčenkova 19, 851 01 Bratislava, tel., fax: 07/6381-4478

Umelci budú vystupovať bez nároku na honorár a koncert venujú všetkým telesne postihnutým občanom. Srdečne pozývame všetkých členov a priaznivcov!

Upozornenie – Zmena spôsobu platby

Upozorňujeme všetkých našich členov, že sa mení spôsob rôznych platieb na účet AP v SR. V budúcnosti nebudeme posilať šeky, nakoľko pri tomto spôsobe platby nám účtuje sporiteľňa za každú finančnú operáciu 4 Sk. Ak budete v budúcnosti posilať či už členské, alebo účastnícke poplatky za rôzne akcie, postupujte nasledovne: príslušná čiastku vložte v hotovosti v najbližšej pobočke Slovenskej sporiteľne je to bezplatne na účet AP SR:

SLSP, Páříčková 18, Bratislava, č. účtu: 173146980/0900

Ďakujeme za pochopenie.

ROZPOČET ASOCIÁCIE POLIO V SR NA ROK 2001

Príjmy	v Sk
Zostatok na bežnom účte k 31.12.2000	92 651,10
Členské príspevky	23 000,00
Účastnícke poplatky za víkendový pobyt Piešťany	72 000,00
Účastnícke poplatky za SRK Zemplínska šírava	64 000,00
Sponzorské príspevky - predpoklad	12 000,00
Kreditný úrok	2 000,00

Výdavky	v Sk
Informátor, výdavky na tlač 2 čísel	10 000,00
Výdavky na VS Piešťany (z toho zo sponzorských príspevkov 19 000)	91 000,00
Výdavky na SRK	80 000,00
Poštovné	8 000,00
Výdavky na zasadnutie Rady AP v SR	6 000,00
Ostatné výdavky	5 000,00
Daň z kreditných úrokov	700,00
Telefónne karty	1 000,00
Spolu:	
príjmy	265 651,10
výdavky	201 700,00

Chemes – Šírava

*Dávame do pozornosti našich členov - záujemcov o sociálno-rehabilitačný pobyt na Šírave v zariadení Chemes v dňoch **2. - 8. septembra 2001**, ak sa ešte neprihlásili, aby tak urobili do konca júna 2001.*

Výška účastníckeho poplatku zatiaľ nie je známa, nakoľko MPSV AR SR oznámi výšku svojho príspevku až začiatkom leta.

Predpokladáme, že účastnícky poplatok za 7 dní by nemal byť vyšší, ako v posledných rokoch za 9-dňový kurz.

Ako si vybaviť kúpeľnú liečbu

Viacerí naši členovia sa na nás obracajú o pomoc, resp. usmernenie pri vybavovaní kúpeľnej liečby. Ak máte záujem o kúpeľnú liečbu, mali by ste vedieť nasledovné:

- Kúpeľná liečba sa poskytuje v zmysle Zákona NR SR č. 98/1995 o Liečebnom poriadku v mení neskorších zmien a doplnkov, konkrétne jej prílohy: Indikačný zoznam pre kúpeľnú starostlivosť.
- V Indikačnom zozname podľa poslednej novelizácie príslušného zákona (Z. z. č. 3/2000 patríme pod skupinu VL nervové choroby.
- **Číslo diagnózy pacientov so stavmi po poliomyelitíde je A 80, resp. B 91.**
- Kúpeľnú liečbu môže poskytnúť Sociálna poisťovňa, alebo príslušná Zdravotná poisťovňa. Sociálna poisťovňa poskytuje kúpeľnú starostlivosť v prípade, ak vám lekár v kúpeľnom návrhu vyznačí indikačnú skupinu VI. 2, v tomto prípade je dĺžka liečebného pobytu 21 dní. Príslušná zdravotná poisťovňa poskytuje kúpeľnú starostlivosť v prípade indikačnej skupiny V1.1x, vtedy ide o kúpeľnú liečbu na predvolanie. Väčšina poisťovní poskytuje 28 dní.
- O kúpeľnú liečbu možno požiadať **každý rok**.
- Indikačný zoznam pre našu diagnózu stanovuje kúpeľné miesta: Dúdice, Rajecké Teplice a Trenčianske Teplice. Záleží však od konkrétnej poisťovne, s ktorými kúpeľmi má uzatvorené zmluvy
- Vzhľadom na závažnosť ochorenia a negatívnych skúsenosti našich členov so Sociálnou poisťovňou, odporúčame žiadať kúpeľnú liečbu prostredníctvom **Zdravotnej poisťovne**.

Postup pri vybavovaní návrhu na kúpeľnú liečbu je nasledovný:

- obvodný lekár urobí odber krvi, vystaví odporúčania na rtg. pľúc, EKG, príp. iné vyšetrenia;
- vlastný návrh vypisuje neurológ na tlačive zdravotnej poisťovne;
- pri vypisovaní návrhu treba dohliadnuť, aby vám lekár v návrhu uviedol správnu indikačnú skupinu a diagnózu, t. j. VI.1x A 80, alebo VL.1x B 91;

- vypísaný a neurológom potvrdený návrh treba doručiť do príslušnej zdravotnej poisťovne. Ak máte záujem o konkrétne kúpele, pri odovzdávaní poukazu treba upozorniť príslušného pracovníka, aby v prípade možnosti zohľadnil vašu požiadavku;
 - o poskytovaní kúpeľnej liečby rozhoduje v konečnom štádiu posudková komisia zdravotnej poisťovne: pobyt sa absolvuje na práce neschopnosť (PN). Ak ste zamestnaní a máte dostatok dovolenky, je možné v kúpeľoch dohodnúť pobyt na dovolenku, prípadne kombinovať;
 - zdravotné poisťovne spravidla poskytujú ubytovanie v zariadeniach nižšej kategórie. V prípade záujmu možno v príslušných kúpeľoch za úplatu (priplatenie si) dohodnúť ubytovanie podľa vašej požiadavky.
-

PodĎakovanie

Vďaka tomu, že existujú ešte organizácie a firmy, ktoré prispejú určitou čiastkou na činnosť našej AP a vďaka neúnavnosti niektorých našich členov, môžeme vydávať náš časopis a prispievať určitou čiastkou na naše podujatia.

Naše poďakovanie patrí týmto firmám:

- APLI za finančnú pomoc
- SLOVNAFT-SOMEA za finančnú pomoc
- JOCHMAN-NETZSCH za finančnú pomoc
- AXESS za finančnú a materiálnu pomoc
- TIMY za materiálnu pomoc
- MICROWELL za materiálnu pomoc

Naše úprimné poďakovanie patrí aj fa SOFI-Senková, ktorá nám zdarma urobila grafickú úpravu a zalomenie nášho časopisu. Aj vďaka takýmto ľuďom môže vychádzať náš časopis.



POSTREHY JEDNEJ NAŠEJ ČLENKY

Bola som v Jánských ...

Moje problémy s post-poliomyelitickým syndrómom a im podobným ťažkostiam, ako aj hrôza z operácie kolena, ma prinútili rozmýšľať ako ďalej s mojou obrnou, s ktorou nažívam už vyše 40 rokov. Do kúpeľov - a dobrých - som síce sporadicky chodila na Slovensku, chodievala som ambulantne aj na rehabilitáciu v Bratislave. Avšak rehabilitáciu špecializovanú na klasickú detskú obrnu som už veľa rokov nemala. Preto som sa rozhodla napísať do Janských Lázní, ako kúpeľov špecializovaných na našu diagnózu okrem Veľkých Losín a požiadať o informáciu, ako by som sa tam mohla dostať. Odpoveď obratom bola prozaická, lebo mi napísali, že nemajú dohodu so slovenskými poisťovňami. To znamenalo, že liečenie môžem absolvovať iba ako samoplatca.

Keďže mám iba jeden život a jedno relatívne zdravie, rozhodla som sa odcestovať do Janských. Bola som zvedavá a plná nádejí, lebo som tieto kúpele poznala z minulosti a vždy som sa tešila, keď som dostala vytúžené liečenie. V polovici augusta som sa teda vybrala na liečenie. A bola som veľmi príjemne prekvapená. Janské sa zmenili čo do krásy - sú vybudované, zrekonštruované, väčšina izieb má vlastné WC, sprchu, telefón, rádio, televízor, ako aj malú chladničku. Personál je ochotný - čo vždy aj bol - a usiluje sa pacientom vyjsť v ústrety. Mojou ošetrojúcou lekárkou bola sympatická, odborne fundovaná doktorka pochádzajúca z Nových Zámkov. Na druhý deň po príchode som mala rozpis procedúr a mohla som „zarezávať“. Ani nemusím hovoriť, že po 5-týždňovom pobyte som sa vrátila do Bratislavy s ľahkými nohami, osviežená a akoby znovuzrodená.

Žiada sa poznamenať, že sa stavia nový veľký bazén hneď pri Lázeňskom dome, ktorý má byť omnoho väčší ako terajší a má mať všetky moderné prvky, napr. otváraciu strechu. Dokončený by mal byť koncom tohto roku.

Menšie problémy som mala so stravou, lebo som si žiadala redukčnú diétu a tá nebola až tak podľa mojej chuti - avšak účinok sa ukázal.

Aj kultúra je lepšia ako za oných čias. V kolonáde, v Prahe, aj v Bellevue mávajú hudbu alebo diskotéku. Nemožno zabudnúť ani na palacinky s čučoriedkami, zmrzlinou a šľahačkou na "Hofmankách, či výborné jedlá v krásne prestávanom "Lesňáku", pravda, nie pre pacientov s redukčnou diétou.



Samozrejme, že som stretla aj mnoho pacientov z predošlých pobytov. S radosťou sme sa zvitáli, zistili, že sme zostarli, avšak to nemalo vplyv na radosť z toho, že sa po toľkých rokoch znovu stretávame.

Záverom by som si želala, aby zodpovední v Čechách na Slovensku schválili dohodu a vzájomnej reciprocite v otázkach liečenia tak, aby občania Čiech mohli liečebné pobyty absolvovať u nás na nemocenskú (zdravotnú) poisťovňu, a my obrnári, ako aj iní pacienti mohli sme sa liečiť v Čechách.

Doc. Ing. G. Martinová, CSc. Bratislava

Výskum osteoporózy u poliomyelitikov

Osteoporóza - choroba, o ktorej počúva stále viac ľudí postihnutých detskou obrnou, najmä však žien v strednom a vyššom veku.

Zaujímavé, aj keď rozsahom obmedzené výsledky výskumu osteoporózy u poliomyelitikov uvádza článok novozélandských vedcov J. Delahuta a M. E. Falknerovej "Výskum osteoporózy - zisťovanie hustoty kostí a funkcie končatín".

Autori na základe výsledkov testovania 38 osôb po poliomyelitíde vo veku 42 až 75 rokov, posudzovali hlavne okrem minerálnych látok v postihnutých a "normálnych" kostiach. V 40 prípadoch (18 horných a 22 dolných končatín) bolo zistené postihnutie jednostranné a u 16 (5 horných a 11 dolných končatín) postihnutie dvojstranné. V 25 prípadoch došlo ku fraktúre kostí. Autori dokazujú silnú väzbu medzi skladbou kostí a mäkkým tkanivom alebo objemom svalov v normálnych a atrofických končatinách u jednotlivcov postihnutých PPS ako aj skutočnosť, že tieto končatiny majú nižší obsah minerálnych látok, v pomere k redukcii svalovej hmoty. Tak isto existuje zjavná väzba medzi veľkosťou končatiny a svalovou hmotou najmä u ľudí, ktorí boli postihnutí poliom v detstve. Pre nedostatok skúmaných osôb, ktoré dostali polio po 17 roku veku, nebolo možné analyzovať účinky nezávisle od rastu. Výskum však ukázal, že poliom postihnuté končatiny sú relatívne osteoporotické, hoci ostatné kosti boli v poriadku. Muži a ženy pred menopauzou, môžu byť takto postihnutí najmä v prípade malej telesnej námahy. Postihnutí osteoporózou by mali vyhľadať lekársku pomoc, užívať vhodné lieky (nielen hormonálne) a zmeniť zásadne svoj životný štýl.

A ktoré sú hlavné faktory zvyšujúce riziko ochorenia osteoporózou? Patrí sem:

Pohlavie - ženy sú náchylnejšie na získanie osteoporózy v dôsledku toho, že majú ľahšie a tenšie kosti ako muži, a tiež v dôsledku poklesu estrogénu v menopauze.

Vek - čím vyšší vek, tým vyššie je riziko ochorenia osteoporózou. U každého jednotlivca je strata kostných vlákien individuálna.

Rodinné pomery - náchylnosť na osteoporózu môže byť sčasti dedičná.

Etnicita - u kaukazských, ázijských žien je väčšie riziko osteoporózy, zatiaľ čo Afričanky, Američanky a hispánky sú menej náchylné na osteoporózu.

Telesné proporcie - osoby s nízkou váhou a tenkými kosťami sú vystavené väčšiemu riziku.

Životný štýl - diéta s nízkym obsahom vápnika, nedostatok vitamínu D, málo cvičenia, fajčenie, neúmerná konzumácia alkoholu, to všetko sú faktory, ktoré zvyšujú riziko ochorenia osteoporózou.

Konzumujte jedlá bohaté na vápnik (asi 1200 mg denne). Pamätajte si však, že vápnik sa najlepšie vstrebáva v malých množstvách (500 mg a menej) v priebehu dňa. Väčšie množstvo nie je nevyhnutne lepšie. Príliš veľa vápnika môže zabrániť tiež prijať dostatok železa, horčíka a zinku. Pite veľké množstvo tekutín. Dbajte na príjem vitamínu D. Pravidelne aspoň trikrát týždenne cvičte vhodné cviky.

A na záver dobré rady ako predchádzať pádom a fraktúram. Človek nikdy nevykoná dostatok opatrení na to, aby chránil svoje telo pred pádmi. Prečítajte si preto pozorne nasledovné zásady, skontrolujte si svoje okolie, či sa na ňom nedá ešte niečo zlepšiť v záujme vášho zdravia.

Vonku dbajte na to, aby ste:

- v prípade daždivého počasia mali palice na zvýšenie stability,
- dávali pozor na povrch chodieb vo verejných budovách, vyhýbajte sa hladkým povrchom a využívajte behúne,
- využívali donáškovú službu, kde je to možné,
- používali plecniaky, aby ste mali voľné ruky,
- dávali pozor na výšku a sklon obrubníkov.

Doma:

- vyhnite sa používaniu kobercov (ak ich máte, používajte protišmykové podložky),
- pri vstupe do miestnosti sledujte rozdiely vo výške podláh a prahov, rôzne káble vedzte mimo miesta kadiaľ chodíte,
- dbajte na madlá po oboch stranách schodov a označte prvý a posledný schod,
- v kúpeľni majte namontované madlá všade tam, kde ich potrebujete v sprche používajte protišmykovú podložku,
- považujte o kúpe mobilného telefónu, ktorý by ste mali mať v prípade potreby vždy pri sebe.

- nenechávajú si predpisovanie liekov, ktoré užívate, na poslednú chvíľu, ale majte vždy aspoň týždennú rezervu,
- pozrite sa na seba do zrkadla, kolíša sa vaše telo zo strany na stranu? Potom si dávajte zvýšený pozor, lebo vaše telo je náchylnejšie na pády dohodnite si s rodinou a priateľmi denný telefonický kontakt.

(z anglického originálu Delahunt - M. 1. Falkner "Osteoporosis Rescarche Assessment of Bone Demity and Limb Function a "More About Odepe Polio Network News 16, 2000, č.1, s. 4 - 7
voľne spracovala Mgr. Zora Kmeťová

Naši jubilanti v roku 2001

80 rokov

2.9. **Vladimir Majerčiak**, Partizánska Ľupča

75 rokov

18.3. **Suchý Rudolf**, Bratislava

19.6. **Šimková Magdaléna**, Ružomberok

28.9. **Štujberová Ľudmila**, Veľké Úľany

70 rokov

19.3. **Jozefa Ščúriková**, Zákopčie

20.4. **Margita Petková**, Humenné

23.9. **Klárka Kalvosterová**, Brieštie

28.11. **Gabriela Buzalková**, Liptovský Mikuláš



65 rokov

- 27.1. **Helena Takáčová**, Rimavská Sobota
- 22.2. **Jozefína Pagáčová**, Partizánske
- 30.3. **Július Mlynský**, Svit
- 13.9. **Helena Bodyová**, Spišská Nová Ves
- 19.11. **Alžbeta Krupková**, Humenné
- 1.12. **Žofia Lešková**, Bratislava

60 rokov

- 11.1. **Helena Gálisová**, Dolné Chlebany
- 4.4. **Veronika Kužmová**, Humenné
- 13.8. **Rozália Benčová**, Nesvady
- 8.7. **Rudolf Vánik**, Trenčín
- 25.9. **Mária Michaletzová**, Bratislava
- 30.11. **Terézia Čižmarová**, Košice

55 rokov

- 6.1. **Marcela Crkoňová**, Púchov
- 21.1. **Zuzana Auxtová**, Rimavská Sobota
- 13.2. **Stanislav Gajdoš**, Bratislava
- 22.2. **Miloslav Stilhammer**, Bratislava
- 9.3. **Ing. Jaroslav Bobek**, Čadca
- 28.3. **Edita Adamková**, Bratislava
- 17.6. **Eva Balkovská**, Košice
- 25.5. **MUDr. Zdenka Kubolková**, Šaľa
- 30.5. **Helena Lacková**, Levoča
- 10.6. **Anna Samáková**, Trenčín
- 23.6. **Zdeněk Soukup**, Tatranská Šuba
- 25.6. **Ernest Horváth**, Mýtna Ludany
- 8.9. **Mária Ivančíková**, Vyšné Ružbachy
- 9.11. **Helena Juríčková**, Ružomberok
- 13.11. **Angelina Sobínová**, Dobrá Voda
- 16.12. **Peter Petrínek**, Zvolen
- 17.12. **Anna Viskupová**, Nitra



50 rokov

- 6.1. **Viera Turňová**, Rimavská Sobota
20.2 **Olga Bařinková-Drahokoupilová**, Praha
26.2. **Ján Dlabal**, Košické Olšany
4.3. **Vladimír Hruška**, Martin
23.3. **Mária Oravcová**, Krupina
27.3. **Jarmila Pauerová**, Dechtice
25.3. **Peter Petrík**, Košice
10. 5. **Gabriela Arpášová**, Nové Zámky
27.5. **Mgr. Ičová Viera**, Košice
26.6. **Emília Franková**, Kostolany pod Tribečom
9.7. **JUDr. Silvia Lipovská**, Trnava
19.8. **Eva Poláková**, Valaská Belá
20.8. **Jozef Baričák**, Čadca
30.8. **Ing. Darina Oličová**, Bratislava
29.9. **Klukáňová Monika**, Žilina
15.11. **Jaroslav Grič**, Bratislava
15.11. **Štefánia Krúpová**, Dubnica nad Váhom
20.11. **Július Krajčovič**, Ludanice



45 rokov

- 13.1. **Csiba Marián**, Bratislava
18.1. **Stanislav Stašík**, Prešov
30.1. **Ján Samko**, Bratislava
6.2. **Janka Krajčovičová**, Turček
9.2. **Mária Uhríková**, Horný Hričov
15.3. **Ing. Milan Janečko**, Bratislava
27.4. **Mária Slabá**, Trenčín
3.10. **Ondrej Mocko**, Bratislava
25.10. **Michal Bednár**, Levoča
8.11. **Eva Porubská**, Trenčín
8.12. **Mária Šugárová**, Dubnica nad Váhom
25.12. **Ing. Gabriela Mižáková**, Pavlovce nad Uhom



40 rokov

9.1. **Viera Solnicová**, Bratislava

30 rokov

21.11. **Stanislava Kollárová**, Vranov nad Topľou

25 rokov

13 .6. **Ján Majerčák**, Spišská Nová Ves

Vítame medzi sebou nových členov:

Vlasta Milová, Bratislava

Július Mlynský, Svit

Mocko Ondrej, Bratislava

Emilia Pazderová, Námestovo

Ing. Daniela Rusinová, Spišská Nová Ves

Mária Slezáková, Dunajská Streda

Marina Csiba, Bratislava

Kajanková Anna, Podvysoká

Marta Nesladeková, Poprad

MUDr. Katarina Stránska, Košice



Zloženie Rady Asociácie polio v SR

Predseda:	Ing. Alica Suchá
Podpredsedovia:	Ing. Jozef Danek Ing. Jozefína Slezáková
Tajomníčka:	Mgr. Anna Hmiráková
Hospodárka:	Helena Kánová
Členovia:	MUDr. Zuzana Baranová, PhD. Eva Lazurová Emília Staňáková Miloš Stilhammer

Kontrolná komisia AP v SR

Predsedníčka:	Jana Šebianová
Členovia:	Zuzana Lichtensteinová Mgr. Mária Mruzková

Informátor Asociácie polio v SR

Vydáva a bezplatne rozširuje pre svojich členov a priaznivcov AP v SR

Zostavila: Ing. Alica Suchá
Grafická úprava: Sofi-Senková
Vytlačil: Kartprint