




Sociálna pomoc pri osteoporóze

Pomôcky od zdravotnej poisťovne

Pri osteoporóze vám pomôže široká škála podporných zdravotných pomôcok, ako sú **korzety**, rôzne druhy **opôr pri chodení**, **držaní chrbtice** a **ortézy** pri zlomeninách.



Ako ich získať?

-  Lekárske poukazy na zdravotnícke pomôcky môžu predpisovať len **odborní lekári**, ktorí poskytujú zdravotnú starostlivosť v odbore ortopedická protetika, fyziatria, balneológia, chirurgia, neurológia a pod.
-  Na poukaze, ktorý vám vydajú, budete mať presný **kód pomôcky**.
-  Platnosť lekárskeho poukazu je pri bežných pomôckach **1 mesiac** a vydajú vám ich okamžite vo výdajni zdravotníckych pomôcok.



Pomoc od sociálnej poisťovne

Osteoporóza vás môže obmedziť natolko, že nebudete schopní vykonávať svoju prácu. Vtedy prichádza na rad pomoc zo strany Sociálnej poisťovne. Vy máte nárok na **nemocenské** a vaši blízki na **ošetrovné** v čase choroby. Vo vážnych prípadoch máte nárok aj na **invalidný dôchodok**.



Nemocenské

- Prvé **3 dni** dostávate **25 %** a potom **55 %** z denného vymeriavacieho základu.
- Nemocenské môžete poberať najviac **52 týždňov**.



Ošetrovné

- Predstavuje **55 %** z denného vymeriavacieho základu **14 dní**.
- V prípade splnenia podmienok nutnosti dlhodobého ošetrovania ho možno poberať až **90 dní**.



Invalidný dôchodok

- Jeho výška závisí od výšky predchádzajúcich príjmov a dĺžky obdobia, v ktorom ste boli dôchodkovo poistení.



Sociálna podpora pri osteoporóze

Osteoporóza sa týka všetkých členov rodiny

Keď má jeden člen rodiny osteoporózu, jeho choroba sa dotkne aj všetkých ostatných. Je dôležité riešiť chorobu **spoločne**, plánovať, ako čo najdlhšie žiť plnohodnotný život. Aj malé zmeny môžu veľmi pomôcť. Ponúkame vám niekoľko jednoduchých rád.



Spoločne upravte vaše domáce prostredie

Odstránenie bariér v domácnosti neodkladajte. Urobte všetky potrebné zmeny, aby ste minimalizovali **riziko zakopnutí** alebo **pádov**. Znížite tak riziko zlomenín a ich komplikácií.



Dohodnite sa, ako zmeníte spoločné jedlá

Upravte **rodinný jedálniček** tak, aby vás nelákali iné jedlá. Začnite jesť zdravo – všetci, celá rodina. **Obohatte** vašu stravu o mliečne výrobky, ryby, orechy, zeleninu. **Odstráňte** z chladničky a špajze jedlá, ktoré nie sú odporúčané ľuďom s osteoporózou, najmä čiernu kávu, čierny čaj a alkohol.



Nájdite si spoločný čas na šport

Podporujte sa vzájomne v telesných aktivitách. Nájdite si aspoň raz týždenne čas na spoločnú prechádzku, cvičenie alebo plávanie. Vytvoríte si tak **návyky** a motivujete sa k telesnému pohybu, ktorého pravidelnosť a správna intenzita sú pre vás mimoriadne dôležité. V pravidelnosti vám môžu pomôcť aj **aplikácie** na mobilnom telefóne.



Návšteva lekára vo dvojici

Požiadajte svojho príbuzného, aby vás **sprevádzal** počas návštevy lekára. Pomôže vám formulovať **otázky** a zapíše všetky jeho **odporúčania**. Dvaja si z návštevy lekára určite zapamätáte viac.



Liečte sa „spoločne“

Vytrvalosť v liečbe a **správne užívanie** odporúčaných liekov sú pre vás veľmi dôležité. Prijímate preto s trpezlivosťou a vďačnosťou, ak si váš blízky všimne, že ste v liečbe poľavili. Berte jeho záujem ako výzvu k zodpovednosti aj voči vašej rodine, ktorej záleží na vašom zdraví.

