



(Ne)

m ô ž e m e

v š e t k o

Informačná brožúra otázok a odpovedí,
určená pre pacientov po transplantácii srdca



(Ne)môžeme všetko?

**Informačná brožúra otázok a odpovedí,
určená pre pacientov po transplantácii srdca**

Zostavovatelia:

Občianske združenie DAR ŽIVOTA

Oddelenie transplantácie a zlyhávania srdca NÚSCH, a. s. Bratislava,
pod vedením doc. MUDr. Evy Goncalvesovej, CSc., FESC

Grafická úprava a sadzba: Bc. Juraj Stanovič

Jazyková úprava: Bc. Dobroslava Krajačičová

**Informačná brožúra bola vydaná
s podporou spoločnosti GlaxoSmithKline Slovakia.**



Úvod

*(Ne)môžeme všetko? Titul, ktorý veľa o obsahu nenapovie.
Čo sa za ním skrýva?*

Sme pacienti po úspešnej transplantácii srdca. Transplantácia nám zachránila život, ktorého kvalita sa výrazne zmenila k lepšiemu. Predsa však sú určité obmedzenia a odporúčania, ktorých dodržiavanie zamedzí vzniku možných komplikácií, zhoršeniu zdravotného stavu a prispieje k udržaniu a rozvoju späť navráteného zdravia.

S chuťou sme sa pustili do víru života, ale predsa, len sme o niečo viac obozretnejší, dôslednejší a k svojmu zdraviu ohľadupľnejší. Mnohí z nás sa pravidelne stretávame, vymieňame si poznatky, skúsenosti a odovzdávame si získané informácie, ktoré nám môžu pomôcť pri predchádzaní vzniku komplikácií, pri zlepšení kvality života.

Opakovane sa zúčastňujeme na edukačno-turistických, športových, rekonvalescenčných a iných podujatiach, ktorých cieľom je podpora a ochrana zdravia a udržanie si zlepšenej kvality života. Stretávame sa s „našími“ lekármi z Oddelenia transplantácie a zlyhávania srdca Národného ústavu srdcových a cievnych chorôb, a. s., ktorých sa neustále pýtame na veci, ktoré sú pre zdravých ľudí banálne, ale pre nás veľmi dôležité.

Otázky pacientov sme zozbierali a „naši“ lekári nám na ne odpovedali. Spracované otázky vám ponúkame v tejto brožúrke, ktorú sme doplnili o stále žiadané informácie zo sociálnej oblasti. Veríme, že si svoju odpoveď nájdete aj vy.

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

Čo všetko môžeme a čo nie, čo všetko sa odporúča a čo nie, čo by sme mali dodržiavať a čoho sa vyvarovať? Na tieto a ďalšie otázky ponúkame nasledujúce odpovede.

Očkovanie

Môžu byť pacienti po transplantácii srdca očkovaní proti chrípke?

Áno môžu, očkovanie dokonca odporúčame. Pacient musí byť pri zaočkovaní úplne zdravý, nesmie mať nádchu, kašeľ, ani žiadne iné príznaky začínajúceho ochorenia. Nie je však vylúčené, že napriek zaočkovaniu pacient chrípku dostane, avšak priebeh chrípky je miernejší a trvá kratšiu dobu.

Môžu byť pacienti po transplantácii srdca očkovaní proti tetanu, hepatitíde, encefalitíde?

Áno, môžu byť očkovaní mŕtvymi vakcínami, nikdy nie živými, utlmenými, polomŕtvymi ani žiadnymi inými. Pokiaľ ide o špecifické zaočkovanie, je lepšie, keď sa pacient informuje na konkrétny druh vakcíny u infektológa alebo špecialistu na vakcináciu.

Liečivé čaje

Môžu pacienti po transplantácii srdca piť čaje s liečivými účinkami?

Pitie čajov sa odporúča vyslovene na osvieženie, avšak nie na liečenie. Zmesi bylinkových čajov sa veľmi neodporúčajú, pretože zmes môže obsahovať látky, ktoré môžu mať vplyv na imunosupresívne lieky, môžu tlmieť, resp. zvyšovať ich účinky a privodiť nežiaduce účinky. Čaj z hlohu a čaje s obsahom ľubovníka sa neodporúčajú piť vôbec.

Môžu pacienti piť čaje, napr. s účinkom na prečistenie pečene?

Čaje sa odporúčajú piť ako nápoj na osvieženie. Nadmerné pitie čajov s liečivými účinkami, ktoré na zdravého človeka môžu pôsobiť priaznivo, nemusia rovnako pôsobiť na organizmus pacienta, ktorý užíva imunosupresívne lieky. Zmena funkcie pečene zmení aj „spracovanie“ liekov, ktoré pacient dostáva, čím sa zmení ich imunosupresívny účinok.

Výživové doplnky

Na základe štúdií a skúseností jednotlivcov zo širokej verejnosti, organizmus priaznivo ovplyvňujú doplnky zdravej výživy s obsahom guarany, aloe vera, resp. s obsahom iných účinných látok. Môže to priaznivo vplyvať aj na naše zdravie?

Doplnky zdravej výživy obsahujú minerály a látky, ktoré sa telu nedostávajú v strave. Je lepšie dostať všetky potrebné látky do organizmu prostredníctvom pestrej stravy, bohatej na zeleninu, ovocie, ryby. Prečítajte si - na každom serióznom výrobku, ktorý je označený ako doplnok zdravej výživy je uvedené, že produkt nediagnostikuje, nelieči, neuzdravuje - dopĺňa len vitamíny a minerály v tele, ktoré vám chýbajú. Doteraz žiadna klinická vedecká štúdia, ktorých bolo realizovaných niekoľko, nedokázala, že by doplnky vo forme rôznych vitamínov priaznivo ovplyvnili dĺžku života. Nemíňajte finančné prostriedky na drahé a neúčinné výživové doplnky, sústreďte sa na pestrú stravu z kvalitných čerstvých surovín.

Môžu pacienti po transplantácii srdca užívať vitamíny vo forme tabliet?

Vitamíny a minerály je najlepšie dostať do tela vyváženou, pestrou a kvalitnou stravou. Treba dodržiavať zásady správnej životosprávy, to znamená jesť pravidelne ovocie, zeleninu, jedlá obsahujúce vlákniny, ryby – najmä morské ryby. Najvhodnejšie sú malé morské ryby, sardinky a losos. Pacient nesmie jesť grepy a taktiež sa neodporúča pomelo a červený pomaranč. Toto ovocie obsahuje látky, ktoré nepriaznivo ovplyvňujú účinky imunopresívnych liekov.

Je možné užívať tabletky na posilnenie imunity, resp. prípravky ponúkané na trhu s účinkom posilnenia imunity?

Uvedené tablety, prípadne prípravky nie sú vhodné, pretože imunopresívnymi liekmi sa cielene oslabuje imunita, aby nedošlo k odmietnutiu transplantovaného orgánu. Posilňovanie imunity by bolo v protiklade.

Ako je to s výživovými doplnkami - vitamíny, minerály? Sú niektoré, ktoré vyslovene nemôžeme?

Aj zdravému človeku nadmerné množstvo „umelých“ vitamínov a tzv. „výživových“ doplnkov môže uškodiť. Najlepšie je klásť dôraz na pestrú, vyváženú stravu pripravovanú z čerstvých, kvalitných surovín. Žiadne vitamíny ani „doplňky“ potom nie sú potrebné. Správne stravovanie nemožno nahradiť žiadnymi vitamínmi.

Môžem v záujme zníženia vysokého tlaku a cholesterolu užívať prírodné preparáty liečiteľa?

Môžete robiť, čo chcete. Vaše zdravie je predovšetkým vo vašich rukách. Počítajte však s tým, že lekár nerozumie metódam liečiteľa a liečiteľ metódam lekára.

Problémy, čo bolia

Čo robiť, keď má pacient kŕče v končatinách?

Svalové kŕče môžu byť vyvolané nedostatkom minerálov, čo je možné po konzultácii s lekárom a po krvnom vyšetrení doplniť v tabletkovej forme. Pri občasnom kŕči sa odporúča požitie minerálnej vody s vyšším obsahom soli: napr. Fatra, resp. užitím šumivého magnézia rozpusteného vo vode. Pacienti majú osobnú skúsenosť, že v čase ataku kŕčom je vhodné priamo zjesť trošku soli (na špičku čajovej lyžičky). Priame požitie soli údajne uvoľní kŕč počas 1 až 2 minút (informácia o poznatku od pacientov).

Viacero pacientov má problémy s kosťami, s bolesťami kĺbov. Čo sa s tým dá robiť?

Bolesti sú často spôsobené úbytkom kostnej hmoty. Tento stav je označovaný po určitú hranicu kostného tkaniva v kosti ako osteopénia, ktorá následne s úbytkom kostnej hmoty prechádza do osteoporózy. Týmto najrozšírenejším ochorením kostného tkaniva trpí veľké množstvo ľudí všeobecne. Je to približne každá tretia žena nad 50 rokov a každý šiesty muž. Osteoporóza spôsobuje, že kosti sa stávajú krehkými a pórovitými, so sklonom k zlomeninám. Hovorí sa jej tiež „tichá choroba“, pretože sa vyvíja a napreduje bez zjavných príznakov aj niekoľko desiatok rokov.

Pri osteoporóze sa objavujú bolesti chrbta, zníženie výšky, problémy s pohybom, ťažkosti pri chôdzi, stúpaní po schodoch, ale i pri dlhšom státi či sedení. Najzávažnejším zdravotným dôsledkom osteoporózy sú zlomeniny. K úbytku kostnej hmoty dochádza z viacerých dôvodov. Dlhodobé užívanie liekov môže byť taktiež jedným z faktorov. Dôsledky ochorenia sa však dajú zmierniť a stav sa dá udržať.

Dôležitý je zvýšený prívod vápnika, ktorého zdrojom je mlieko a mliečne výrobky. Pokiaľ potraviny s obsahom vápnika chorý zle znáša, treba užívať lieky s obsahom kalcia. O výbere lieku sa poraďte so svojim lekárom. Vitamín D je potrebný na vstrebávanie a využitie vápnika v tele (o druhu lieku sa poraďte so svojim lekárom).

Veľmi dôležitý popri užívaní liekov je aktívny pohyb. Sú to telesné cvičenia s nízkou zaťažovacou intenzitou. Vhodná je napr. rýchlá chôdza aspoň 1 hodinu 3x týždenne.

Čo sa odporúča ako prevencia proti osteoporóze?

- denne konzumovať mliečne výrobky a mlieko,
- zaradiť do jedálnička brokolicu, orechy, mak, vývary zo zelenej listovej zeleniny a z kostí,
- zbaviť sa zlovykov (cigarety, káva, alkohol),
- pravidelný pohybový režim (cvičenie),
- pravidelné prechádzky na čerstvom vzduchu v každom ročnom období.

Operácie, zákroky

Môže pacient po transplantácii srdca podstúpiť operačný zákrok?

- Určite áno, na základe indikácie ošetrojúceho lekára.

Môže si dať pacient operovať krčkové žily?

- Áno, je to možné.

Pri zubnom ošetroení je potrebné užívať antibiotiká?

- Áno, v prípade extrakcie predovšetkým infikovaného zubu, resp. pri výkonoch, kedy dochádza k zásahom do mäkkých tkanív alebo je evidentné, že lekár vykonáva zákrok v miestach postihnutých zápalom.

Ako je to s plánovanými operačnými zákrokmi po transplantácii – odstránenie znamienok, zubov, operácie žľáz, štítnej žľazy? Sú nejaké obmedzenia, špeciálne opatrenia? Mal by pacient, alebo ošetrojúci lekár v prípade operačného zákroku kontaktovať (informovať) NÚSCH, a. s.?

Menšie zákroky nevyžadujú zvláštne opatrenia. Dôraz treba klásť na úzkostlivú hygienu. Pred väčšími operáciami je potrebné kontaktovať Transplantačné centrum a naplánovať taktiku imunosupresívnej liečby.

Potransplantačný život a biologické súvislosti

Môže mať žena – pacientka, následkom dlhodobého užívania liekov s imunosupresívnym účinkom problém s menštruáciou?

Transplantácia je veľmi komplikovaný a dlhodobý proces, ktorý ovplyvňuje celý organizmus. Odchýlky v menštruácii sú pochopiteľne možné, gynekológ však musí posúdiť, či súčasne neprebíha iné ochorenie (napr. maternice alebo vaječníkov), ktoré môže tieto zmeny spôsobovať.

Má uvedená liečba vplyv na dĺžku fertillného veku?

Poznatky o týchto otázkach sú malé. Je však veľmi pravdepodobné, že fertilita je znížená, a fertillný vek pacientiek skrátený. Na fertilitu má dopad aj vážne predchádzajúce ochorenie, ktoré k transplantácii viedlo. (*Fertilita – plodnosť, u zdravej ženy trvá asi do 45 rokov*).

Môže žena po transplantácii užívať hormonálnu antikoncepciu?

Môže, ale vzhľadom na liekové interakcie a riziká, napr. žilovej trombózy, by bola vhodnejšia bariérová antikoncepcia. Poradte sa s gynekológom, dnes je v tejto oblasti viac možností.

Sú pacienti po transplantácii srdca nejakým obmedzením vo svojom sexuálnom živote?

Sexuálna aktivita sa väčšinou upraví so stúpajúcou fyzickou kondíciou. Dôležitá je trpezlivosť a porozumenie medzi partnermi. Z antikoncepčných metód je najvhodnejší prezervatív, ktorý chráni aj

pred pohlavne prenosnými ochoreniami. S plánom založiť si rodinu je u mužov vhodné počkať aspoň rok po transplantácii. U žien je gravidita riziková pre matku i plod. Vyžaduje sa úprava imunosupresív a pre nové srdce predstavuje tehotenstvo nadmernú cirkulačnú záťaž.

Môžem mať po transplantácii deti? Sú tam nejaké riziká vzhľadom na liečbu? (otázka muža)

Deti mať môžete. Uvádza sa ľahko zvýšené riziko vrodených chýb. Častejším problémom je zníženie plodnosti.

Cestovanie, slnko, dovolenka

Môže pacient po transplantácii cestovať na dovolenky, resp. na dlhšie trasy aj lietadlom?

Pacient po transplantácii srdca môže robiť všetky činnosti ako zdravý človek. Pri výbere dovolenky je potrebné zvážiť, akú destináciu si vyberie. Treba zvážiť cestu do krajiny, kde je nízka úroveň hygieny, kde hrozí nebezpečenstvo tropických chorôb a vírusov, resp. iné nebezpečenstvá. Každý pacient po transplantácii by sa však mal chrániť pred infekciou, vírusom, alebo iným rizikovým faktorom. Nie je vhodné zdržiavať sa v prostredí, kde je príliš veľká koncentrácia osôb, kde by mohlo ísť o infikované prostredie. Pokiaľ ide o cestovanie, je vhodné predchádzať preprave v prostriedkoch hromadnej dopravy, kde by sa mohli zdržiavať aj osoby infikované niektorými vírusmi. Je vhodné pribaliť si ochrannú rúšku, pre prípad vlastnej ochrany pred možnou infekciou. Okrem toho, pri cestovaní na dlhšiu trasu sa odporúča dodržiavať zásady osobnej hygieny (časté umývanie rúk, používanie jednorázových vlhčených antibakteriálnych vreckoviek), dodržiavať pravidelné prestávky na oddych, stravu, cvičenie cievnej gymnastiky (cieľené cvičenia na prekrvenie končatín), dodržiavanie pitného režimu. Pacient nesmie zabudnúť na lieky (pribaliť všetky lieky, ktoré užíva v potrebnom množstve), ktoré by si mal ponechať v príručnej batožine, pre prípad straty batožiny. Je vhodné zobrať si so sebou aj telefonický kontakt na lekára a dať sa primerane poistiť. Vhodné je mať so sebou aj krátku správu od vášho lekára s informáciou o tom, že ste po transplantácii, a ktoré lieky potrebujete. K dispozícii sú aj malé, nenáročné preukazy pacienta po transplantácii srdca, ktoré majú

výpovedný obsah, kontakt na vášho blízkeho, NÚSCH, a. s. a sú v slovenskom a zároveň aj v anglickom jazyku. (Sú k dispozícii pre každého na info@darzivota.sk, alebo v NÚSCH, a. s.). Špecifické prípady je lepšie prekonzultovať s ošetrojúcim lekárom.

Pacient, ktorý užíva liečbu s imunosupresívnym účinkom by sa nemal opaľovať. Je možné dopriať si pobyt na slnku s použitím krémov s ochranným faktorom? Aké krémy na opaľovanie sú najvhodnejšie?

Pacient by sa mal chrániť pred priamym slnkom. Mal by používať krémy s ochranným faktorom (30+). Slnéčné žiarenie je rizikovým faktorom vzniku rakoviny kože. Noste aj prikrývku hlavy.

Práca

Môže sa pacient po transplantácii srdca riadne zamestnať?

Áno, je to možné, s prihliadnutím na druh práce a pracovné prostredie. Pokiaľ je po transplantácii priebeh nekomplikovaný, je zamestnanie plne na rozhodnutí pacienta.

Môže pacient po transplantácii srdca vykonávať prácu v nočných zmenách?

Prácu v noci neodporúčame. Organizmus by mal fungovať v prirodzenom biorytme.

Je potrebné žiadať od NÚSCH, a. s. povolenie na vykonávanie práce?

Nie, nie je to potrebné.

Aké pracovné miesta nie sú odporúčané pre transplantovaného? Sú nejaké pracovné profesie vyslovene nevhodné?

Neodporúča sa práca v noci, práca vonku a práca vo veľkých kolektívach, kde hrozí prenos infekcie. Najvhodnejšia nie je ani práca vyžadujúca veľké fyzické alebo psychické zaťaženie. Treba si uvedomiť, že nemôžete byť aj 100% invalidom a súčasne byť pripravení odvieť 100% výkon v akomkoľvek pracovnom zaradení.

Zmena liekov

V súčasnosti sa menia ceny liekov a niektoré sa tak stávajú pre pacientov, ktorí sú v prevažnej miere poberateľmi invalidných dôchodkov nedostupné. Je možné zameniť predpísaný liek za iný, rovnaký s nižším doplatkom, alebo úplne bez doplatku?

Na lieky sú pacienti nastavení podľa výsledkov vyšetrení. Každý pacient má individuálne odporúčanú liečbu, a preto aj každý užíva tie „svoje lieky a svoje dávky“. Imunosupresívna liečba je špecifická a pre každého transplantovaného pacienta nevyhnutná. Nie je možné svojvoľne zameniť lieky, aj keď majú rovnaký účinok. O zmene liečby musí vždy rozhodnúť lekár z NÚSCH, a. s.. Zmena liečby, ktorá nie je kontrolovaná môže viesť k zmene intenzity imunosupresie a ohroziť tak pacienta rejekciou alebo naopak toxickými účinkami prípadných vysokých hladín. V každom prípade varujeme aj pred svojvoľnou zmenou dávkovania.

Zdravotné prospievanie

Čo sa odporúča pacientom po transplantácii srdca k tomu, aby zdravotne prospievali?

Nič iné, ako v prípade ostatných pacientov. Kvalitná strava, pohyb, pravidelný dobrý spánok, pravidelné užívanie liekov, prevencia infekčných ohorení a dodržiavanie individuálnych pokynov lekára.

Odporúča sa pacientom realizovať pravidelnú kúpeľnú liečbu? Má kúpeľná liečba vplyv na zdravotné prospievanie?

Áno, je možné absolvovať kúpeľnú liečbu. Vhodné je uvažovať o tom až po 6 mesiacoch od transplantácie (dovtedy tomu bráni znížená imunita). Cieľom kúpeľnej liečby nie je len sa „kúpať“ (pozor na sedacie bazény – je to zdroj infekcie), ale hlavne zlepšenie fyzickej a psychickej kondície, zlepšenie spolupráce a motivácie pacienta k zdravému životnému štýlu. Pravidelná kúpeľná liečba nie je podmienkou a nie je štandardná. Ak z kúpeľnej liečby máte dobrý pocit, je zabezpečený adekvátny hygienický štandard - je návšteva kúpeľov na vašom rozhodnutí. Z hľadiska úspechu samotnej transplantácie nie je bezpodmienečne potrebná.

Musím byť po transplantácii naďalej sledovaný rajónnym kardiológom? Ako často musím chodiť k lekárovi – kardiológovi po transplantácii srdca?

Nemusíte byť sledovaný kardiológom, musíte však vo vašom regióne mať lekára, ktorý je schopný sa o vás v spolupráci s nami kvalifikovane postarať, a ktorý vám bude môcť predpisovať odporúčané lieky. Na našom pracovisku by ste mal byť vyšetrený v prípade stabilizovaného stavu 2x ročne, vo výnimočných prípadoch a pri dobrej spolupráci s vašim ošetrojúcim lekárom, raz ročne.

Prerušenie liečby

Je možné prerušiť imunosupresívnu liečbu na nevyhnutný čas - napr. na 1 až 2 dni?

Imunosupresívnu liečbu nikdy neprerušujte svojvoľne a bez kontroly. Občas sa vyskytnú situácie, kedy lieky nemožno podať, to sa však väčšinou stáva v nemocnici pod kontrolou lekárov, ktorí môžu kedykoľvek konzultovať túto situáciu s lekármi NÚSCH, a. s..

Podľa doporučenia lekárov musím lieky užívať pravidelne a úplne presne. Čo sa stane, ak zabudnem? Mám dávku vynechať, či užiť s oneskorením?

Najlepšie je užiť dávku aj s oneskorením. Ak sa vám častejšie stáva, že zabudnete užiť dávku, treba popremýšľať nad spôsobom pripomenutia (napr. budík v mobile). Rovnako, pokiaľ sa často zdržiavate mimo domu, je vhodné nosiť lieky so sebou.

Herpesy a afty

Sú herpesy na ústach nebezpečné a je nutné ich liečiť medikamentózne?

V prípade, že sú časté, rozsiahle, bolia a dlho sa hoja je antivirotická liečba namieste. Je potrebné s ňou začať v počiatočných štádiách, teda vo fáze, keď ešte herpes nemusí byť celkom rozvinutý.

Po transplantácii mávam často afty v ústach. Ako ich liečiť? Môžem užívať B-komplex?

Afty v ústach sú najčastejšie spôsobené rôznymi infekciami a sú spojené s nižšou imunitou navodenou imunosupresívami. Môžete zvýšiť dávku vitamínu C a B. Vyplachujte si ústa šalviovým čajom, dodržiavajte prísnu ústnu hygienu použitím kefky s mäksími štetinami, používajte neдрáždivú zubnú pastu. Vyhnite sa citrusovým plodom, paprike a paradajkám, vhodné nie sú ani korenisté jedlá. Pozor tiež na mechanické poškodenie sliznice tvrdou potravou.

Alkohol a fajčenie

Môže pacient po transplantácii srdca príležitostne - v obmedzenej miere piť alkohol?

Pitie alkoholických nápojov sa neodporúča. Alkohol ovplyvňuje účinok imunosupresívnych liekov, rozkladá sa v pečeni a môže teda spôsobiť jej poškodenie. Nadmerné požívanie alkoholu môže prispieť k zvýšeniu krvného tlaku a poškodiť viaceré orgány, vrátane transplantovaného srdca. Je to zbytočné riziko, ktorému sa treba vyhnúť. Pokiaľ je to naozaj príležitostné, obmedzte pitie alkoholu na minimum, maximálne 2 dcl vína alebo 3 dcl piva.

A fajčenie?

Fajčenie je veľmi škodlivé pre každého človeka a pre pacienta po transplantácii srdca je neprípustné. Nikotín môže zvýšiť krvný tlak a srdcovú frekvenciu. Oxid uhoľnatý, ktorý sa vdychuje pri fajčení cigariet znižuje množstvo kyslíka, ktoré je k dispozícii pre srdce a ostatné orgány tela. Transplantované srdce je mimoriadne náchylné k poškodeniu fajčením.

Pripomeňte si ťažké obdobie pred transplantáciou a zvažte, či vám pohárik alkoholu alebo cigareta stoja za to, aby ste svoje nové srdce takto vedome poškodzovali.

Ostatné

Stretol som sa s názorom, že by sme nemali jesť syry s plesňou. Nemali by sme ich jesť vôbec, alebo len v malom množstve?

Pri veľmi potlačenej imunite, by ste určite nemali konzumovať nielen syry, ale aj akékoľvek iné potraviny s náznakom plesne. Týka sa to najmä obdobia prvých mesiacov po transplantácii. Ovocie a zelenina majú byť dôkladne umyté a najlepšie, ak sú aj tepelne spracované.

Po transplantácii mám vysoký tep cca 100/min., aj keď som v pokoji. Je to normálne?

Zvyšená srdcová frekvencia po transplantácii je častá a očakávaná, pretože srdce je denervované (zbavené nervovej regulácie). Vysokú srdcovú frekvenciu – dlhodobo nad 100– 120/minútu ovplyvňujeme liekmi.

Nepredstavuje kontrolné CT vyšetrenie vyššie zaťaženie transplantovaného pacienta ako biopsia?

Veľmi závisí od typu prístroja a od doby žiarenia. Biopsia a CT však nie sú navzájom nahraditeľné vyšetrenia. Teda informácia, ktorá sa získava pri CT nie je tá istá, ktorú dostaneme po biopsii.

Dentálna hygiena

Môžu plombované zuby nepriaznivo ovplyvniť zdravotný stav transplantovaného pacienta?

Plomby nie sú žiadny problém. Plombovaný zub, ak je riadne ošetrený, nie je zdrojom žiadneho infektu. Každý pacient po transplantácii by mal pravidelne navštevovať zubného lekára - minimálne 1 až 2x ročne, za účelom preventívnej prehliadky. Poškodený zub môže byť zdrojom infekcie a je ohrozujúcim faktorom. Nejednoznačný je infekčný potenciál mŕtvych zubov, to musí veľmi individuálne posúdiť zubný lekár.

Je nutné pred návštevou zubného lekára užívať antibiotiká?

Antibiotiká musíte užívať 24 hodín pred každou zubnou operáciou alebo výkonom a ďalších 48 hodín po nich. Tento druh liečby sa nazýva

profilaxia. O predpísanie antibiotík je potrebné požiadať svojho obvodného lekára.

Čo máme vedieť o dentálnej hygiene?

Starostlivosť o ústnu dutinu by mala byť veľmi dôsledná, pravidelná a trvalá. Odporúča sa používanie mäkkých zubných kefiiek, aby nedošlo k poškodeniu ďasien. Zuby je potrebné čistiť po jedle a vyplachovať ústa antibakteriálnou ústnou vodou. Ak má pacient umelý chrup, je nutné čistiť ho po každom jedle. Zubné pasty proti paradentóze sa považujú za najvhodnejšie. Po transplantácii srdca sa odporúča prvá návšteva zubného lekára po 6 mesiacoch od operácie (pokiaľ nejde o akútny stav). Následne je potrebné vykonávať zubné prehliadky raz za 6 mesiacov. Dentálna hygiena sa realizuje v špecializovaných ambulanciách, vykonáva ju spravidla diplomovaný dentálny hygienik. Je potrebné dbať na zvýšenú opatrnosť pri výkonoch, kedy dochádza k zásahom do mäkkých tkanív (aj pri odstraňovaní zubného kameňa). Možnú profilaxiu treba vopred konzultovať s ošetroujúcim lekárom a erudovaným pracovníkom ambulancie dentálnej hygieny.

Nepriaznivé účinky liekov

Aké najčastejšie nežiaduce účinky liekov vznikajú u pacientov po transplantácii?

Samotné imunosupresíva majú viacero nežiaducich účinkov, zvýšená chuť do jedla a nárast hmotnosti, chvenie a „mravčenie“ rúk, tráviace problémy, akné, zadržiavanie vody a iné. S postupnou redukciou dávky (počtu liekov) sa ich počet a význam výrazne znižuje.

Má vplyv užívania liekov s imunosupresívnym účinkom na priberanie na váhe?

Priberanie na váhe sa môže objaviť ako vedľajší účinok liekov, avšak tento problém sa dá riešiť úpravou stravovacích návykov a zvýšením pohybovej aktivity.

Ak ide o extrémne prípady, je vhodné riešiť problém s lekárom z oblasti diétológie. Z hľadiska priberania, je z liekov nepriaznivý najmä

Prednison vo vyšších dávkach. Obézni pacienti by mali obezitu chápať ako chorobu, a riešiť ju v spolupráci s odborníkom na výživu. Ten dokáže posúdiť individuálne riziká a stravovacie zvyklosti a odporučí na mieru šitý stravovací a pohybový program.

Je možné, že pacienti po transplantácii môžu byť ohrození vyšším rizikom vzniku niektorého druhu rakoviny? Ako tomu predchádzať? Ako je to s preventívnymi prehliadkami?

Preventívne prehliadky a pravidelné kontroly prispievajú k redukcii dlhodobých nežiaducich účinkov imunosupresív (infekciám, vysokému tlaku krvi, poruche obličiek, osteoporóze, cukrovke, vzniku nádorov). Odporúča sa, aby sa pacient chránil, napr. pred vznikom rakoviny kože používaním krémov s vysokým ochranným faktorom (aspoň 30) a skrátením času strávenom na priamom slnku. V súvislosti s prevenciou sa odporúčajú pacientom ciele onkologické prehliadky.

Nasledujúcu tabuľku spracovali lekári Oddelenia zlyhávania a transplantácie srdca NÚSCH, a. s. pod vedením primárky doc. MUDr. Evy Goncalvesovej, CSc., FESC:

Preventívne onkologické prehliadky pacientov po transplantácii srdca

Orgán	Druh vyšetrenia	Vek (roky)	Interval
Pľúca ¹	Röntgenová snímka hrudníka*	po 18	1x za 2 roky
	a) stolica na skryté krvácanie	po 50	1x ročne
Hrubé črevo ²	b) kolonoskopia	po 50	1x za 10 rokov (pri ↑ riziku = početné polypy hrubého čreva, výskyt v rodine ap. 1x za 5 rokov)
	Prsník ³	mamografia	40-69
Prostata ⁴	prostata špecifický antigén (PSA) + digitálne rektálne vyš.	> 40 po 50	a súčasne výskyt karcinómu prostaty v prvostupňovom príbuzenstve podľa hladín PSA** 1x za 3 roky
	Krčok maternice ³	gynekologické cytológia (PAP test)	od 23*** 23 – 64
Koža ⁵	samovyšetovanie prezretie kože lekárom u osôb s početnými znamienkami	od 20 po 20	1x mesačne 1x za 3 roky
	Ústna dutina ⁶	stomatologické	po 18
Semenníky	samovyšetovanie	po 16	1x mesačne

Vysvetlivky k tabuľke:

pri podozrení na tumor pľúc alebo hrudnú lymfadenopatiu; **PSA ≤ 1 ng/ml 1x za 3 roky, PSA 1,1 - 2,5 ng/ml 1x za 2 roky, PSA 2,6 - 4,0 ng/ml 1x ročne; vyš. - vyšetrenie; *prípadne najneskôr 3 roky od začiatku aktívneho sexuálneho života s vaginálnym stykom; ¹všeobecný praktický lekár; ²gastroenterológ; ³gynekológ; ⁴urológ; ⁵dermatológ; ⁶stomatológ*

Zdroj:

1. Zákony NR SR č. 577/2004, 578/2004, 661/2007, 81/2009 a 41/2013.
2. Všeobecné preventívne a vyhľadávacie postupy pri nádorových ochoreniach v primárnej starostlivosti – Odporúčený diagnostický postup pre všeobecných praktických lekárov 2011 (Bendová J, Kaňuch J - Slovenská lekárska spoločnosť, Spoločnosť všeobecného praktického lekárstva, Slovenská onkologická spoločnosť a Liga proti rakovine).
3. The ISHLT guidelines for the care of heart transplant recipients 2010.

Sociálna oblasť

V závere brožúry sme pre vás spracovali informácie zo sociálnej oblasti, ktorá sa týka nás všetkých.

INFORMÁCIE O INVALIDNOM DÔCHODKU

Invalidný dôchodok je upravený v § 70 až 73, § 80, § 110, § 111 a § 263, § 293 ods. 4, zákona č. 461/2003 Z. z. o sociálnom poistení v znení neskorších predpisov.

Invalidný dôchodok je finančná dávka zabezpečujúca príjem, v prípade poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť v dôsledku dlhodobého nepriaznivého zdravotného stavu.

Nárok na invalidný dôchodok má poistenec (občan), ktorý:

- je invalidný,
- získal potrebný počet rokov obdobia dôchodkového poistenia,
- a ku dňu vzniku invalidity nesplnil podmienky nároku na starobný dôchodok alebo mu nebol priznaný predčasný starobný dôchodok.

Konanie o priznanie invalidného dôchodku – postup:

- Písomná žiadosť osoby, ktorá si uplatňuje nárok na dôchodok a nárok na jeho výplatu.
- Žiadosť o priznanie invalidného dôchodku spisuje pobočka Sociálnej poisťovne príslušná podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa.
- Spísaním žiadosti o priznanie dôchodku na príslušnom oddelení Sociálnej poisťovne, pričom žiadosť sa považuje za podanú.

Ak má žiadateľ z dôvodu dočasnej pracovnej neschopnosti nárok na nemocenské dávky, alebo nárok na náhradu príjmu pri dočasnej pracovnej neschopnosti zamestnanca, o priznanie invalidného dôchodku je vhodné požiadať až vtedy, keď už je známy deň zániku nároku na uvedené dávky, pretože bez určenia tohto dňa, nie je možné určiť deň priznania a sumu dôchodku, a tým ani rozhodnúť o priznaní dôchodku.

Žiadateľ je povinný preukázať skutočnosti rozhodujúce na nárok na invalidný dôchodok a predložiť nasledujúce osobné doklady (originál alebo úradne overenú kópiu):

- platný preukaz totožnosti (občiansky preukaz alebo cestovný pas),
- tlačivo Prehliadka ZISŤOVACIA – KONTROLNÁ*, vyplnené a potvrdené ošetrovujúcim lekárom žiadateľa,
- doklad o ukončení vzdelania (výučný list, maturitné vysvedčenie, diplom a podobne),
- vojenskú knižku alebo doklad vydaný príslušnou vojenskou správou,
- rodné listy detí, prípadne rozhodnutie príslušného orgánu, na základe ktorého bolo dieťa prevzaté do starostlivosti nahrádzajúcej starostlivosť rodičov,
- rozhodnutie Sociálnej poisťovne o dôchodku manžela, ktorému bol dôchodok upravený z dôvodu jediného zdroja príjmu.

K žiadosti o invalidný dôchodok musia byť priložené najmä tieto doklady:

- **potvrdenie o všetkých obdobiach**, v ktorých občan:
 - bol evidovaný v evidencii nezamestnaných občanov hľadajúcich zamestnanie pred 1. januárom 2001,
 - poberal podporu v nezamestnanosti v čase od 1. januára 2001 do 31. decembra 2003,
- **hodnoverný doklad** (najmä evidenčný list dôchodkového zabezpečenia, potvrdenie zamestnávateľa, prípadne jeho právneho nástupcu), z ktorého je zrejmé, odkedy - dokedy trvalo zamestnanie,
- **potvrdenie zamestnávateľa o dobe zamestnania pred 1. májom 1990** v štátoch, s ktorými Slovenská republika nemá uzavretú medzištátnu zmluvu o sociálnom zabezpečení.

V aktuálnych prípadoch je potrebné pripojiť k žiadosti o invalidný dôchodok potvrdenie zamestnávateľa o období poberania náhrady príjmu pri dočasnej pracovnej neschopnosti žiadateľa za obdobie 52 týždňov pred dátumom spísania žiadosti o invalidný dôchodok.

Lekársky posudkový tím rozhodne na základe komplexného posúdenia zdravotného stavu žiadateľa, či schopnosť vykonávania zárobkovej činnosti poklesla: **o viac ako 70 %** – vtedy ide o tzv. plný invalidný dôchodok (tento výraz sa používal v minulosti, v súčasnosti sa odborne nepoužíva), **o viac ako 40 %** – vtedy ide o tzv. čiastočný invalidný dôchodok (tento výraz sa používal v minulosti v súčasnosti sa odborne nepoužíva).

Dôchodky sa vyplácajú v hotovosti alebo na účet v banke. Pokiaľ chce žiadateľ poukazovať dôchodok na účet, musí o to Sociálnu poisťovňu písomne požiadať a pripojiť tlačivo vyplnené žiadateľom a potvrdené bankou.

Príjemca dôchodkovej dávky je povinný oznámiť Sociálnej poisťovni **do ôsmich dní** každú zmenu v údajoch uvedených v žiadosti o dôchodok.

Viac informácií získate :

V Sociálnej poisťovni, ktorá má rozšírenú sieť pobočiek po celom území Slovenskej republiky, na webovej stránke: www.socpoist.sk (dôchodkové poistenie / invalidný dôchodok).

Telefonicke na č.: **0800 123 123**, denne od 8.00 h do 16.00 h – bezplatná linka.

Zákon č. 461/2003 Z. z.:

Invalidný dôchodok je upravený v (§ 70 až 73, § 80, § 110, § 111 a § 263, § 293 ods. 4, § 293) zákona č. 461/2003 Z. z. o Sociálnom poistení v znení neskorších predpisov.

Nemocenské dávky

Nemocenské dávky sa poskytujú v dočasnej práceneschopnosti osobe, ktorá je nemocensky poistená.

Nárok na nemocenskú dávku má:

- zamestnanec,
- povinne nemocensky poistená samostatne zárobkovo činná osoba,
- dobrovoľne nemocensky poistená osoba,
- osoba, ktorej vznikla dočasná pracovná neschopnosť po zániku nemocenského poistenia (napr. po ukončení prac. pomeru) v ochrannnej lehote.

Ochranná lehota trvá 7 dní po skončení nemocenského poistenia. Ak nemocenské poistenie trvalo menej ako 7 dní, toľko dní, koľko trvalo nemocenské poistenie.

Nárok na uplatnenie nároku vzniká na základe predloženia „Potvrdenia o dočasnej pracovnej neschopnosti“ (päťdielne tlačivo Sociálnej poisťovne, ktoré vystaví lekár pri zistení dočasnej pracovnej neschopnosti). Určenie každého dielu je striktné vymedzené. Potvrdenie o dočasnej PN – (príslušný diel) je potrebné predložiť miestne príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne, najlepšie ihneď po vystavení (alebo zamestnávateľovi, ktorý to urobí za zamestnanca).

Výška nemocenskej dávky sa vypočítava z denného vymeriavacieho základu, alebo predpokladaného vymeriavacieho základu.

Od 1. do 3. dňa dočasnej PN je to 25 % denného vymeriavacieho základu.

Od 4. dňa 55 % denného vymeriavacieho základu. Ide o náhradu peňažnej dávky v ochorení, ktorú vypláca zamestnávateľ.

Dávka PN sa poskytuje za kalendárne dni.

Nárok na nemocenskú dávku vzniká od Sociálnej poisťovne:

- u zamestnanca od 11. dňa dočasnej pracovnej neschopnosti,
- u povinne aj dobrovoľne poistených osôb,
- u osôb v ochrannej lehote od prvého dňa dočasnej pracovnej neschopnosti.

Nárok na výplatu dávky PN zaniká dňom ukončenia dočasnej pracovnej neschopnosti, **najneskôr** po uplynutí 52 týždňov od vzniku dočasnej pracovnej neschopnosti, t. j. uplynutím **podporného obdobia**.

Do podporného obdobia sa započítavajú aj predchádzajúce obdobia dočasnej pracovnej neschopnosti, ak patria do obdobia 52 týždňov pred jej vznikom.

Nárok na výplatu dávok PN zaniká taktiež:

- **dňom právoplatnosti rozhodnutia** súdu, podľa ktorého bol poistenec právoplatne odsúdený za úmyselný trestný čin, v dôsledku ktorého sa stal dočasne práceneschopným alebo
- **dňom smrti** poistenca.

Pokiaľ poberateľ dávky PN porušil liečebný režim určený lekárom, dávka PN sa nevypláca do ukončenia dočasnej pracovnej neschopnosti, najdlhšie však v rozsahu 30 dní.

Ak bola dočasná PN spôsobená zavinením poistenca, v dôsledku požitia alkoholu, alebo iných návykových látok, je suma výplaty dávky PN **znížená na polovicu**.

Dávka PN sa vypláca na účet poistenca, v hotovosti – pokladničným poukazom prostredníctvom pošty, alebo na písomnú žiadosť poberateľa aj na účet manželky – manžela.

Dávka PN sa vypláca **mesačne pozadu** v lehotách určených Sociálnou poisťovňou.

Informácie

o kompenzácii dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia (sociálne príspevky)

Kompenzácia dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia je upravená zákonom č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej len zákon).

Kde sa podáva žiadosť? Aký je postup vybavovania sociálnych príspevkov?

Občan si môže uplatniť nárok na kompenzačný príspevok na odbore sociálnych vecí, miestne príslušného Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny SR (ďalej len úrad). Kompetentní sociálni pracovníci žiadateľovi poskytnú odborné poradenstvo o jednotlivých druhoch kompenzácií, rovnako poskytnú aj príslušné tlačivá (žiadosť na kompenzáciu, vyhlásenie o majetkových pomeroch, lekársky nález a doklady o zdravotnom stave (najaktuálnejšie nemajú byť staršie ako 6 mesiacov).

Základné vzory tlačív sú k dispozícii aj na internetových stránkach Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny.

Na čo je kompenzácia určená?

Na prekonanie alebo zmiernenie sociálnych dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia, pričom za sociálny dôsledok sa považuje znevýhodnenie, ktoré má fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím v porovnaní so zdravým občanom rovnakého veku, pohlavia a za

rovnakých podmienok (môže ísť aj o príspevok na kúpu motorového vozidla).

Na čo má občan nárok?

Na jednotlivé druhy kompenzácií nie je právny nárok. Každá žiadosť je posudzovaná individuálne. O priznaní nárokov rozhoduje príslušný Úrad práce sociálnych vecí a rodiny SR, ktorý posúdi žiadosť individuálne a rozhodne, aké kompenzácie žiadateľovi prizná. Kompenzácie sú navrhnuté v komplexnom posudku, kde sa uvádza miera funkčnej poruchy a odkázanosť na jednotlivé druhy kompenzácií.

Čo rozhoduje o nároku na sociálny príspevok (kompenzáciu)?

Rozhoduje viacero faktorov, predovšetkým zdravotný stav a sociálne dôsledky jeho postihnutia. O každej žiadosti sa rozhoduje osobitne. Posudkový lekár (ÚPSVaR) posudzuje zdravotný stav žiadateľa, sociálny pracovník vykonáva sociálne posúdenie. Na základe lekárskeho posudku ako aj posudkového záveru je vypracovaný komplexný posudok, ktorého súčasťou sú aj návrhy druhov peňažných príspevkov na kompenzáciu.

Kto má nárok na kúpu motorového vozidla?

Nárok na podanie žiadosti o kúpu motorového vozidla má každý občan. Závisí však od komplexného posúdenia, odkázanosti na individuálnu osobnú prepravu, po splnení zákonom stanovených podmienok.

K čomu oprávňuje preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP)?

Za fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím sa považuje občan, ktorého miera funkčnej poruchy je minimálne 50% a viac. Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím sa vyhotovuje preukaz, resp. preukaz so sprievodcom. Vybavuje sa na príslušnom úrade.

Na základe preukazu je možné čerpať výhody a zľavy na cestovanie, miestne poplatky a dane na vstupnom na kultúrne, športové a iné podujatia, oslobodenia od koncesionárskych poplatkov.

Zľava na cestovné ŽSR, autobusmi verejnej dopravy, MHD

Nárok na zľavu ŽSR vlakom je možné uplatniť napr. aj pri cestovaní do zahraničia, ak je vlak vypravovaný slovenskou spoločnosťou. Pri cestovaní autobusom platia určené zľavy ustanovené príslušným

samosprávnym krajom. (Pozor v niektorých zahraničných alebo súkromných autobusových linkách zľavy neplatia – je to v kompetencii prepravcov.) Vo vybraných mestách Slovenska (napr. Bratislava, Košice) sú občania s ŤZP prepravovaní na linkách MHD zdarma.

Zľavy na miestne dane a poplatky

Obec vo Všeobecne záväznom nariadení (VZN) môže ustanoviť pre občanov s preukazom ŤZP zníženie alebo oslobodenie od dane, poplatkov za smeti a podobne. Informácie sú dostupné na miestne príslušnom Obecnom alebo Mestskom úrade.

Zľavy na vstupe do kultúrnych inštitúcií, múzeí, galérií, jaskýň

V pokladni je nutné sa vždy informovať. Európske krajiny (napr. Anglicko, Nemecko, Rakúsko, Poľsko) rešpektujú preukazy ŤZP slovenských občanov a poskytujú zľavu až do výšky 100% z ceny vstupenky, prednostne držiteľov ŤZP vybaví pri vstupe a podobne. Preukaz ŤZP je dokladom, ktorý je potrebné nosiť pri sebe.

Oslobodenie od povinnosti platiť koncesionárske poplatky

Oslobodenie nie je automatické, uvedenú skutočnosť je potrebné písomne oznámiť a preukázať (podľa zákona č. 340/2012 Z. z. o úhrade za služby verejnosti poskytované Rozhlasom a televíziou Slovenska).

V zmysle § 5 citovaného zákona: „Od povinnosti platiť úhradu je oslobodený platiteľ, ak žije v domácnosti s fyzickou osobou s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá má na adrese odberného miesta tohto platiteľa trvalý pobyt alebo sám je fyzickou osobou s ťažkým zdravotným postihnutím a vznik tejto skutočnosti oznámi a zároveň preukáže vyberateľovi úhrady“.

V danej veci je postačujúce, aby platiteľ (osoba, ktorá je evidovaná ako odberateľ elektrickej energie na odbernom mieste) napísal krátky list s uvedením čísla SIPO a v texte uviedol, že je osobou s ŤZP alebo žije v spoločnej domácnosti s osobou s ŤZP a priloží relevantný doklad (kópiu rozhodnutia príslušného Úradu práce, sociálnych a vecí a rodiny SR o uznaní za občana s ťažkým zdravotným postihnutím alebo kópiu preukazu ŤZP). Uvedený list spolu s dokladom je potrebné zaslať na adresu RTVS.

Kontaktná adresa: Rozhlas a Televízia Slovenska, Mlynská dolina 845 45 Bratislava, číslo **Call centra RTVS:** 02/32505200

Doplatky za lieky s imunosupresívnym účinkom

Doplatky za lieky sú problém, ktorý trápi všetkých pacientov. Plošné udelenie výnimky vo veci imunosupresívnej liečby, aby táto bola plne hrazená z prostriedkov verejného zdravotníctva za súčasnej legislatívy, nie je možné.

Na Slovensku platí, že v každej skupine liekov na chronické ochorenie existuje možnosť bezplatnej liečby alebo liečby so sociálne únosným doplatkom do 1 eura. V danej veci však existuje možnosť podať žiadosť na príslušnú zdravotnú poisťovňu o udelenie individuálnej výnimky – preplatenie doplatkov. Lekár musí vyplniť žiadosť o udelenie výnimky, kde je jeho povinnosťou uviesť medicínsky dôvod tejto žiadosti. Každá žiadosť o udelenie výnimky sa bude posudzovať individuálne. Úhrada spoluúčasti pacienta zdravotnou poisťovňou je možná len v prípadoch, ak žiadosť obsahuje medicínske zdôvodnenie, prečo u pacienta nemôže byť podávaný liek, ktorý je plne hrazený zdravotnou poisťovňou, resp. kde je doplatok pacienta výrazne nižší. Pri posudzovaní žiadosti o udelenie výnimky prebieha komunikácia s lekárom, a ak si to okolnosti vyžadujú, tak aj s pacientom. Samozrejme je na poisťovni, ako zväzi túto výnimku, keďže povinnosťou poisťovne je aj efektívne hospodárenie. (Stanovisko Ministerstva zdravotníctva SR, pracovné stretnutie so zástupcami OZ DAR ŽIVOTA, 4. 9. 2013).

V praxi sme sa stretli s pozitívnym výsledkom individuálnej žiadosti, ktorú si podal sám pacient na tlačive: Žiadosť o úhradu spoluúčasti poisťencov. Žiadosť musí byť riadne vyplnená, potvrdená a medicínsky odôvodnená lekárom, podaná v príslušnej zdravotnej poisťovni. Viac informácií získate vo vašej zdravotnej poisťovni.

Záver

Veríme, že v brožúrke ste našli odpovede na otázky, ktoré vás zaujímali. Ak nie, radi prijmemo vaše ďalšie otázky, s ktorými si neviete rady a potrebujete na ne odpoveď. Zozbierame ich viac a pokúsime sa vydať pokračovanie.

Radi prijmemo od vás aj iné podnety a návrhy, ktoré nám všetkým navzájom pomôžu, prispievajú k podpore zdravia a zlepšia našu kvalitu života. Nájdete nás v mieste sídla OZ DAR ŽIVOTA alebo na *www.darzivota.sk*.

Vaši spolupacienti a členovia OZ DAR ŽIVOTA

Niekoľko praktických informácií a kontaktov

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 (pracovná miestnosť sestier a lekárov)

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

Primárka oddelenia:

doc. MUDr. Eva Goncalvesová, CSc., FESC

Lekári :

MUDr. Peter Lesný

MUDr. Milan Luknár

MUDr. Peter Solík, PhD.

MUDr. Ivan Varga, PhD.

Vedúca sestera:

PhDr. Gabriela Šuttová

Kardiologická ambulancia č. 5

Je súčasťou Oddelenia zlyhávania a transplantácie srdca NÚSCH, a. s.

Pevná linka: 02 59 320 359

Občianske združenie DAR ŽIVOTA

Centrum I 54/129, 018 41 Dubnica nad Váhom

Mobil: 0907 370 011, **e-mail:** info@darzivota.sk

Predseda:

Mgr. Vlasta Pagáčová

