

# ZPRAVODAJ



**LISTOPAD 2019**

### SOCIÁLNÍ PORADCE

[www.MPSV.cz](http://www.MPSV.cz)

#### **Sociální poradce**

Na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí je umístěn Sociální poradce pro orientační výpočet nároku na dávku. Pokud si někdo není jist, má-li na dávku nárok, může jednoduše zjistit, jestli má o dávku požádat.

### PORTÁL OBČANA

[www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz)

#### **Novinka na Portálu občana**

Resort vnitra spustil novou podobu rozcestníku online služeb státu včetně komunikačního asistenta.

Ministerstvo vnitra dnes, 20. listopadu 2019, zveřejnilo novou podobu rozcestníku online služeb státu gov.cz. Současně spustilo novinku – komunikačního asistenta, který provede klienty Portálem občana a pomůže jim s řešením základních problémů.

Komunikační asistent je umístěný na úvodní stránce Portálu občana <https://obcan.portal.gov.cz> a zobrazí se ve formě webchatového okna ihned po příchodu na stránku. Uzpůsobený je i pro mobilní telefony.

„Naší prioritou je digitalizace služeb státu, která je atraktivní pro občany. Nový rozcestník i spuštění komunikačního asistenta lidem umožní využít její výhody rychle a jednoduše,“ uvedl ministr vnitra Jan Hamáček (ČSSD). Automatický komunikační asistent ve formě robota je dostupný nonstop a dokáže najednou reagovat na velký počet dotazů.

Smyslem chatbota je mj. pomoci novým uživatelům Portálu občana, kteří se v jeho více než 100 službách dosud neorientují. Schopnosti komunikačního asistenta se budou postupně rozšiřovat.

Nová podoba rozcestníku online služeb státu gov.cz přináší občanům přehledně to, co nejčastěji v rámci eGovernmentu používají, tedy jednoduchou dostupnost datových schránek, Czech POINT, Portálu občana a Portálu veřejné správy. Stránka gov.cz je tak plnohodnotnou centrální bránou k elektronickým službám státu. Občan zde také nalezne interaktivní průvodce životními situacemi, jako je narození dítěte či změna trvalého pobytu, i odpovědi na často kladené dotazy k digitalizaci.

### **Péče v největším rozsahu, pokud pečuje více osob**

*Dotaz:*

*Jsme spolu s manželem uvedeni jako pečující osoby o naši postiženou dceru od 7/2013, kdy jí byl přiznán příspěvek na péči ve II. stupni závislosti. Během této doby jsem několikrát krátkodobě pracovala, ovšem skloubení péče se zaměstnáním bylo čím dál více obtížné, a tak již tři roky nepracuji a starám se o dceru.*

*Ráda bych se vás zeptala, zda je potřeba nějaká písemná dohoda mezi mnou a manželem, že já jsem pečující osoba, která pečuje v největším rozsahu, aby se mi tato doba počítala na důchod. Nikde jsem nic na toto téma nenašla, a když jsem volala na Úřad práce, bylo mi sděleno, že jsme s manželem, co se týče péče v rovnocenném postavení. Manžel je však celou dobu zaměstnán, takže péče je z velké části na mně. Jak tedy zajistit, abych o tu dobu péče coby náhradní dobu pro účely výpočtu důchodu nepřišla?*

*Předem děkuji za odpověď, ani nevíte, jak moc si vaší pomoci cením.*

*Odpověď:*

Pokud chcete, aby se Vám doba péče o dceru započítávala jako náhradní doba pojištění pro výpočet důchodu, je třeba zapsat Vás jako tzv. první (hlavní) osobu pečující. Váš manžel může být zapsán jako další pečující osoba, ale doba pojištění se počítá vždy pouze první pečující osobě. Tento zápis se provádí na Vám příslušné pobočce ÚP.

### **Pomoc pro postiženou ženu**

*Dotaz:*

*Dobrý den, prosím o radu, na koho bych se mohla obrátit. Mám sousedku 42 let, která je od narození postižená a celý život žije s babičkou. Babička byla v neděli hospitalizována s tím, že má vážné onemocnění a pravděpodobně domů už se nevrátí. Tato mladá žena není moc soběstačná, zatím jí pomáhám já, ale potřebovala bych radu, na koho se mám obrátit, aby této ženě byla poskytnuta jak psychologická, tak i praktická pomoc. Děkuji*

*Odpověď:*

Ptáte se, na koho se můžete obrátit v případě, kdy Vaše sousedka potřebuje pomoci z důvodu nepřítomnosti pečující osoby.

Doporučujeme se obrátit na odbor sociálních věcí v místě bydliště, kde by Vám měli být schopni poskytnout komplexní informace ohledně řešení celé situace a popřípadě převzít za paní sousedku odpovědnost.

## ☑ **NEBEZPEČNÉ VÝROBKY**

---

[www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz)

### **Nebezpečné výrobky ze zdravotního hlediska**

Na webových stránkách Ministerstva zdravotnictví České republiky můžete najít rubriku Nebezpečné výrobky. Ta vyjmenovává, co v poslední době bylo označeno za nebezpečné. Z posledních nálezů je to mnoho druhů panenek pro děti a náplně elektronických cigaret. Ty jsou přesně vyjmenovány.

## ☑ **SYNDROM SUCHÉHO OKA**

---

[www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz)

### **Syndromem suchého oka trpí až 3,5 milionu obyvatel ČR. V ohrožení jsou uživatelé počítačů i řidiči**

Syndrom suchého oka je jedním z nejčastějších problémů v oboru očního lékařství a jeho výskyt stále stoupá. Podle odborníků jím trpí až 3,5 milionu obyvatel ČR. Kromě dlouhodobé práce s počítačem, klimatizace či suchého prostředí v místnosti nebo vlivu životního prostředí (kouř, prach, vítr) se na potížích mohou podílet i jiné faktory. Produkce slz se zároveň snižuje s věkem, mají na ni vliv hormonální změny nebo nervové poruchy, ale i některé léky, jako jsou například hormonální antikoncepce, léky na spaní, revma či diabetes.

Syndromem suchého oka také často trpí lidé nosící kontaktní čočky. Zdravotní komplikace lze řešit omezením rušivých elementů, výrazně ale mohou napomoci i správné oční kapky.

### **Nedostatek slzného filmu**

Lidské oko za běžných okolností za den mrkne více než 14 000krát. Mrkání je zásadní pro zachování zdraví oka a jeho průběh je zajištěn tzv. slzným filmem, který se nachází na jeho povrchu.

„Ten se mrkáním rovnoměrně roztírá po celém povrchu oka, rohovky a spojivky a zajišťuje tak lesk, průhlednost a ve výsledku dokonalou zrakovou ostrost. Udržuje povrch oka vlhký, hladký a čistý. Současně ale zajišťuje i výživu rohovky a chrání proti infekci,“ říká oční lékařka As. MUDr. Pavlína Skalická z 1. LF UK a VFN v Praze s tím, že pokud dojde k jakékoli poruše rovnováhy v tomto komplikovaném systému, trpíme syndromem suchého oka.

Zatímco v klidu mrkáme častěji, při soustředění se četnost mrkání snižuje. Proto jsou syndromem suchého oka ohroženi například studenti, čtenáři nebo řidiči aut, stejně tak lidé, co pravidelně sledují televizi. Při takových aktivitách se četnost mrkání snižuje až na pouhých osm mrknutí za minutu, což na dostatečné zvlhčení oka nestačí.

### **Trápí i vás syndrom suchého oka?**

K hlavním příznakům ukazujícím na syndrom suchého oka patří pocit unavených až bolavých očí, pocit tlaku v nich, pálení, řezání, nebo svědění, neřídka i

nadměrné slzení. Tyto příznaky je podstatné zachytit v počátcích a začít je řešit, aby se nevyvinuly v závažnější komplikace.

Syndrom suchého oka může vést nejen k nepříjemným pocitům a tlaku v očích, ale v závažnějších případech až k bolesti hlavy, zvýšené citlivosti na světlo, slepeným víčkům a rozmazanému a rozostřenému vidění. V extrémních případech, při neléčeném stavu, může syndrom suchého oka skončit dokonce narušením očního povrchu a poruchou zraku. Proto odborníci doporučují obtíže řešit neprodleně.

### **Možnosti léčby syndromu suchého oka**

Při léčbě syndromu suchého oka je zásadní kompenzovat nedostatek přirozeného zvlhčení jeho povrchu, proto je jeho základem náhrada nedostatečného množství slzného filmu tzv. umělými slzami neboli očními kapkami.

„Doporučujeme vždy pravidelnou aplikaci umělých slz a frekvence se řídí stupněm postižení povrchu oka. Není vhodné, aby pacient kapal ve chvíli, kdy se nepříjemné potíže objeví. Cílem léčby je totiž předcházet symptomům a zlepšit tak komfort pacienta,“ radí oční lékařka.

S ohledem na případná související onemocnění je nejlepší zkonzultovat postup s lékařem nebo lékárníkem.

### **Podle čeho vybrat umělé slzy?**

Ideální umělé slzy obsahují látky, které jsou oku vlastní a přirozeně se nacházejí v slzném filmu. Zároveň neobsahují konzervační látky, které mohou již podrážděné oči dále dráždit, způsobovat alergické reakce, narušovat lipidovou vrstvu slzného filmu apod. Ideální umělé slzy mají také dlouhou dobu použitelnosti i po otevření, takže je nemusíte za pouhých pár dnů vyhodit do koše.

### **Na co se při výběru umělých slz zaměřit?**

- Je přípravek v očích dobře snášen?
- Omezuje vidění? (Rozmazává či zamlžuje?)
- Obsahuje konzervační látky?
- Má dostatečně dlouhou dobu použitelnosti?

### **Odborníky nejdoporučovanější umělá slza**

Na základě nezávislého průzkumu v roce 2018 (do průzkumu se na online portálu pro zaměstnance lékáren Educom.cz zapojilo 579 zaměstnanců lékáren z celé České republiky) byl jako první volba lékárníků v kategorii Suché oči zvolen produkt Hyal-Drop multi, a to z následujících důvodů:

- Kapky Hyal-Drop multi zaručí očím okamžitou úlevu.
- Díky nejvyšší koncentraci hyaluronátu, který se v očích přirozeně vyskytuje, kapky Hyal-Drop multi sníží tření mezi víčkem a rohovkou, rohovku zvlhčí a zaručí oku ochranu vytvořením ochranného filtru.
- Kapky jsou vhodné ke každodennímu použití i pro velmi citlivé oči. Hodí se pro zvlhčování kontaktních čoček a zpříjemňují jejich nošení.
- Patentovaný uzávěr umožňuje pohodlné dávkování a udrží kapky sterilní 6 měsíců po otevření.

Více se o umělých slzách, syndromu suchého oka a jeho řešení dozvíte na stránkách [www.sucheoko.cz](http://www.sucheoko.cz).

**Redakční rada:**

**Bc. Daniela Jeníčková, [d.jenickova@arpzpd.cz](mailto:d.jenickova@arpzpd.cz)**

**Vydává Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s.**

**Karlínské nám. 12**

**186 03 Praha 8 – Karlín**

**(pro vlastní potřebu)**

**e-mail: [asociace@arpzpd.cz](mailto:asociace@arpzpd.cz) [http:// www.arpzpd.cz](http://www.arpzpd.cz)**