

Obsah

Předmluva	7
Věnování	9
Slovo autorky	11
O autorce	13
Část A	
Pro usnadnění života při roztroušené skleróze	15
Základní rady, jak si usnadnit život	17
Základní rady	18
Přehled společností	20
Váš domov	23
Bezpečný a přístupný domov	25
Kde lze zakoupit mimo ČR?	40
Vypadat dobře, cítit se lépe	41
Úprava zevnějšku	42
Rady při oblékání	44
Jednoduché změny oděvů	46
Punčochy a obuv	47
Nakupování oblečení	49
Kde lze zakoupit mimo ČR?	54
Jak zvládnout zmatek během stravování	55
Jak udělat kuchyni přístupnější	56
Plánování přípravy jídla	58
Servírování pokrmů	60
Jak zorganizovat nákup potravin	61

Výroba a užívání jednoduchých nástrojů v době stravování	63
Kde lze zakoupit mimo ČR?	65
Jak se o sebe postarat	67
Jak vylepšit paměť a koncentraci	68
Uklidňující činnosti	70
Kde lze zakoupit mimo ČR?	74
Jak zvládat zdravotní problémy	75
Uchovávání záznamů a výzkum	76
Návštěvy u lékaře	77
Léčba a lékařské testy	80
Nemocnice	84
Zvládání zdravotní domácí péče	86
Kde lze zakoupit mimo ČR?	88
Víkendové vyjíždky a dlouhodobé cestování	89
Příprava na výlet	89
Balení na cesty	92
Cestování autem	93
Jak udělat svůj vůz přístupnějším	95
Cestování letadlem	97
Cestování do ciziny	99
Pobyt v motelu či hotelu	100
Kde lze zakoupit mimo ČR?	101
ČÁST B	
Užitečné informace o příspěvku na péči	103
Základní informace k životní situaci	105
ČÁST C	
Právní předpisy v ČR	109
Přehled příspěvků a dávek	111
Opakující se peněžité dávky	121
ČÁST D	
Kontakty v České republice	123
RS centra	125
Rejstřík	131