Obsah

Predhovor 7

Venovanie 9

Slovo autorky 11

O autorke 13

ČASŤ A
Pre uľahčenie života so sklerózou multiplex 15

Základné rady, ako si uľahčiť život 17
Základné rady 18
Prehľad spoločností 20

Váš domov 23
Bezpečný a prístupný domov 25
Kde nakúpiť mimo SR? 40

Vyzerať dobre, cítiť sa lepšie 41
Úprava zovňajška 42
Rady pri obliekaní 44
Jednoduché zmeny odevov 46
Pančuchy a obuv 47
Nakupovanie oblečenia 49
Kde nakúpiť mimo SR? 54

Ako zvládnuť zmätok v kuchyni 55
Ako urobiť kuchyňu prístupnejšou 56
Plánovanie prípravy jedla 58
Servírovanie pokrmov 60
Ako zorganizovať nákup potravín 61

Výroba a používanie jednoduchých nástrojov v kuchyni 63
Kde nakúpiť mimo SR? 66

Ako sa o seba postarať **67**
Ako si vylepšiť pamäť a koncentráciu 68
Upokojujúce činnosti 70
Kde nakúpiť mimo SR? 74

Ako zvládať zdravotné problémy **75**
Uchovávanie záznamov a výskum 76
Návštevy u lekára 77
Liečba a vyšetrenia 80
Nemocnica 84
Zvládanie domácej zdravotnej starostlivosti 87
Kde nakúpiť mimo SR? 88

Víkendové výlety a dlhodobé cestovanie **89**
Príprava na výlet 89
Balenie na cesty 92
Cestovanie autom 93
Ako urobiť svoje auto prístupnejším 95
Cestovanie lietadlom 97
Cestovanie do cudziny 100
Pobyt v moteli či hoteli 100
Kde nakúpiť mimo SR? 102

ČASŤ B
Základné informácie o možnostiach riešenia životnej situácie **105**

ČASŤ C
Kontakty v SR **107**

SM centrá 109
Ostatné kontakty 112

Register **113**