



**TÉMA VOZKY:**  
Roztroušená skleróza

**MOTORISMUS:**  
Vozíčkář Llovera jezdí rallye

**CESTOVÁNÍ:**  
Tip na dovolenou ve Slovinsku

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE • WWW.VOZKA.ORG

1/2015

Vozík s výtahem

# VOZKA

I vozíčkáři  
mohou tancovat

20. března 2015

MAGAZÍN O ŽIVOTĚ A PRO ŽIVOT NA VOZÍKU

Ročník XVIII.



Milan Linhart: Pevná vůle pro mne není klišé – str. 54



- PĚT TERAPIÍ PRO ŠTASTNÝ ŽIVOT S HANDICAPEM
- ROZVÍŘENÉ VODY V PROBLEMATICE VZDĚLÁVÁNÍ HANDICAPOVANÝCH ŽÁKŮ
- ČESKÁ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ – CZEPA SLAVÍ 25. NAROZENINY

Foto: archiv ZŠ pro TP Opava



# JP SERVIS

ČINNOST JP SERVISU JE ZAMĚŘENA NA INDIVIDUÁLNÍ ÚPRAVY AUTOMOBILŮ  
PRO OSOBY TĚLESNĚ POSTIŽENÉ, VYŽADUJÍCÍ PRO SVOJI MOBILITU (SAMOSTATNOST)  
SPECIÁLNÍ PODMÍNKY + DOPROVODNÝ PROGRAM PŘÍMO SOUVISEJÍCÍ S TOUTO OTÁZKOU



Kompletní sortiment francouzské firmy **SOJADIS** (Elektronické ovládání plynového pedálu, Multifunkční ovladače na volant, ...)   
Nakládání a kompletní řešení přepravy invalidních vozíků 1-180 kg! od profesionálů **Harmar AMERICA'S LIFT LEADER**   
Laminované a 3D samolepky - Individuální výroba samolepek a polepů vozidla

Jsme schopni navrhnout a realizovat jakékoli úpravy vozu   
(jsou-li možné na daném typu vozu) dle přání majitele tak, aby ovládání   
a užívání vozu bylo co možná nejpohodlnější a nejbezpečnější

[www.jpservis.eu](http://www.jpservis.eu)

+420 606 613 239

Kompletní úpravy automobilů pro tělesně postižené osoby   
Odvoz vozidla k úpravě a zpět je zajišťován vlastním odtahovým speciálem po celé ČR   
18 let profesionální práce v oboru



**Jan Píbal - JP SERVIS**, Na Městečku 137, Štětěň, 387 51,   
provoz: +420 383 393 249, mobil: +420 606 613 239, url: [www.jpservis.eu](http://www.jpservis.eu), e-mail: [info@jpservis.eu](mailto:info@jpservis.eu)   
Oficiální partner zajišťující přestavby vozů pro program **OPEL HANDYCARS**

 **OPEL HANDYCARS** **OPEL HANDYCARS**   
[www.opel-handycars.cz](http://www.opel-handycars.cz)

## Úpravy aut pro invalidy



Ruční ovládání všech druhů,   
mechanická i elektronická.   
Komplexní řešení přepravy.   
Plošiny, rampy, otočné sedačky.

Osvědčení od MD ČR a SR.   
Montážní střediska v ČR a SR.



**IROA-HDC s.r.o.**

Lodžská 808,

181 00 Praha 8

Telefon: 233 552 309, 283 852 945

e-mail: [iroa@volny.cz](mailto:iroa@volny.cz)

internet: [www.iroa.cz](http://www.iroa.cz)





## Obchodníkem bez bariér je opět Tesco

Prodejnou, která lidem se zdravotním postižením nejvíce usnadňuje návštěvu a nákup, je stejně jako za rok 2013 Tesco. Určil to průzkum **MasterCard Obchodník bez bariér 2014** mezi stovkami lidí s postižením, jehož garantem je Konto Bariéry. Kladné body získala vítězná firma i za službu **iTesco.cz** – tedy možnost objednávek přes internet. Na dalších místech skončily prodejny Lidl, Globus a Billa.

## Zkuste zdarma Happy Neuron

Program **Happy Neuron** pomocí kognitivního tréninku minimalizuje dopad onemocnění roztroušené sklerózy na kvalitu života. Provozovatel webu <http://www.malina.brainjogging.cz/> nabízí možnost si program po sedm dní vyzkoušet zdarma. Kognitivní trénink je posilování a zdokonalování paměti, pozornosti, logického myšlení, prostorové orientace a řeči.

## Znáte své léky?

Poradna **Znám své léky** pomáhá pacientům odhalit rizikové oblasti užívání léků. Za dobu svého fungování od června 2014 pomohla a poradila prostřednictvím internetu více než 19 000 lidí. Poradnu provozuje Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP) ve spolupráci se společností Infopharm. Podařilo se jí např. odhalit závažné lékové interakce (v 10 % případů) nebo duplicitu léků (rovněž v 10 % případů). Nejvíc interakcí bylo zjištěno v oblasti onemocnění kardiiovaskulárního systému. Další informace na <http://www.aifp.cz/cs/online-poradny/znam-sve-leky/>.

## Polohování lůžka očima

Vysoké poškození krční míchy s sebou nese plnou závislost na péči druhých osob. Asociace CZEPA podporuje experimentální studii Ing. Martina Kopečka, M.Eng., z LF v Hradci Králové a UK v Praze, nabízí možnost zapojit se do této studie a pomoci tak vývoji nové pomůcky. Projekt by měl zhodnotit a ověřit, že **bezkontaktní technologie využívající senzor pro sledování pohybu očí** je vhod-

ným řešením pro imobilní pacienty a lépe nahrazuje kontaktní technologie. Kontakt pro zájemce: [martin.kopecek@gmail.com](mailto:martin.kopecek@gmail.com).

## Více než milion pro handicapované

Rada **Konta Bariéry** rozdělila na svém únorovém zasedání 1 000 830 korun mezi téměř 70 žádostí. Mezi standardní žádosti, tedy ty, u kterých je pevně stanovena výše příspěvku, putovalo 377 860 korun. Koupí se za ně například sluchadla, rehabilitační kočárky nebo vozíky. Další žádosti posuzovali členové rady individuálně.

## Talente – neváhej a přijď!

Pražský divadelní spolek **Proměna a LouDkové divadélko** hledají nové talenty všech věkových kategorií. Zkoušky jsou obvykle dvakrát týdně. Vítány jsou tvůrčí a literární schopnosti, ale nejsou podmínkou. Zájemci o role v obou souborech mohou zaslat stručný životopis na: [senior@remedium.cz](mailto:senior@remedium.cz), případně bližší informace získají na tel.: 272 739 833. Více na [www.vstupujte.cz](http://www.vstupujte.cz). Klub Remedium je poskytovatelem soc. aktivizačních služeb pro seniory.

## Google pro neziskovky

Program nabízí oprávněným organizacím zdarma přístup k placeným verzím produktů společnosti Google a také speciálním funkcím navrženým přímo pro neziskové organizace. Jedná se například o přístup ke Google Apps, který lze využít pro kancelářskou administrativu, nebo Google Ad Grants, kde může nezisková organizace využít reklamních služeb AdWords až v hodnotě 10 000 \$ měsíčně. Podmínkou pro zapojení do programu je členství v programu Techsoup Česká republika. Více informací najdete na [http://www.techsoup.cz/gpno\\_faqs/](http://www.techsoup.cz/gpno_faqs/).

## Praha má nové komunitní centrum pro seniory

Dům seniorů a komunitní centrum s názvem **Rezidence a Centrum RoSa** otevřely svoje brány novým obyvatelům i veřejnosti. Dva roky trvající přestavba chátrající ubytovny přinesla své ovoce – nedaleko metra Kobyličky vznikl unikátní dům, který nabízí bezpečné bydlení pro seniory i současné propojení pro všechny generace. Jde o první projekt tohoto typu v České republice podle francouzského vzoru. V centru je 108 bytů, každý obyvatel má svoji vlastní nájemní jednotku 1+kk či 2+kk. Důraz je kladený na bezpečí a pohodlí nájemníků. Přímou v objektu funguje lékař, psychiatr či rehabilitační personál, najdete tam obchod se smíšeným zbožím, kavárnu a knihovnu.

(bf)

## Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ .....	3–6
SOCIÁLNÍ SLUŽBY .....	7–12
VZDĚLÁVÁNÍ .....	12–19
ZAMĚSTNÁVÁNÍ .....	12–18
ZDRAVOTECHNIKA .....	20–24
ZDRAVOTNICTVÍ .....	25–31
KULTURA .....	32–39
SPOLEČEN. AKCE .....	26–35
SPORT .....	40–46
MOTORISMUS .....	42–43
CESTOVÁNÍ, POBYTY .....	46–52
LIDÉ, VZTAHY .....	53–55
PORADNA .....	56–61
VOLNÝ ČAS .....	62–65
INZERCE, VZKAZY, TIRÁŽ .....	66

LITERÁRNÍ DÍLNA .....	37
ROZHOVOR .....	54
VAŘÍME S VOZKOU .....	62
ARTETERAPIE PRO RADOST .....	63

## Přílohy

BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA

## Valašské moudrosti

*Klaustrofóbia je strach z uzavřených prostorů. Například: Jdu do hospody a bojím sa, že je zavřená.*

\* \* \*

*Strč mobil do čaju a máš T- mobile. Strč ho do vody a máš Vodafone. Rozlom ho a máš: Oú tú!*

\* \* \*

*To, že ti něco někdy nedojde, není chyba České pošty.*

\* \* \*

*Bud' cestu najdu, nebo si udělám vlastní.*

\* \* \*

*Začínal sem z ničeho a většinu z toho pořád mám.*

*„Tož, múdré to je, enem esli je to též pravda“ (Jura Klásek, Slovácko sa nesúdi)*



## Editorial

## Pokrytectví a mediální lumpárny



„Nejsem zastán-  
cem názoru, že by  
děti, které jsou ur-  
čítým způsobem  
handicapované, mě-  
ly být umísťované  
do tříd s nehandi-  
capovanými žáky,  
protože je to ne-  
šťěstí pro oba,“ řekl prezident Miloš  
Zeman. „... vůbec se mi inkluze nelíbí  
a jsem proti ní.“

Instantně poté nastala další „antizema-  
novská“ mediální smršť, v níž dostal  
prostor každý, kdo vyjádřil (nejlépe co  
nejostřejší) kritiku prezidentových  
výroků. Rejstřík byl pestrý: od několi-  
ka handicapovaných lidí přes ty, které  
řeči o inkluzi živí, až po nesmiřitelné  
odpůrce prezidenta Zemana (přede-  
vším z řad politiků).

Padaly úvahy o tom, že Miloš Ze-  
man znevážil prezidentský úřad, že jde  
o návrat do totality, případně až do  
středověku, a aktérům vůbec nedochá-  
zelo, že mluví mnohem více o sobě  
samých, než o prezidentovi.

Mezi „skvosty“ pak patří výrok, že:  
„Tyto děti, ať už s handicapem men-  
tálním nebo fyzickým, mají plné právo  
vzdělávat se spolu s ostatními dětmi,  
které handicapu nemají. Pokud je jim  
to upíráno, tak se to dotýká jejich lid-  
ské důstojnosti a nás všech...“

Takový verdikt jednoho z politiků  
ale vůbec nezohledňuje intelektuální  
schopnosti žáků, čili jakoby říkal:  
Nikdo nemá právo bránit dětem s men-  
tálním handicapem, aby se z nich  
v některých případech stali třeba profes-  
soři – jako je tomu u dětí, které handi-  
capy nemají (protože jinak se to dotýká  
jejich lidské důstojnosti a nás všech...).

Zdůrazňuji, že to není výrok můj,  
nýbrž výrok jednoho z politiků a vypa-  
dá to, že zatímco k titulu profesor se  
mentálně postižení dosud nedopraco-  
vali, tak mezi politiky už ano – akorát  
je to postižení z jejich vlastní vůle  
a navíc to tají...

Podrobněji se problematice inkluze  
ve vzdělávání dětí s postižením (tj.  
jejich začleňování do hlavního proudu)  
věnujeme na jiném místě.

Jiří Muladi

## Exodus opět nabízí kurzy sociální rehabilitace



Bezbariérový dům Exodu – atrium v Tře-  
mošné

Oblíbené týdenní kurzy **Sdružení ob-  
čanů Exodus** z Třebošné budou probíhat  
také v tomto roce, a to **od dubna do říj-  
na**. Všechny kurzy stojí 2 200 Kč, cena  
zahrnuje program, týdenní ubytování  
a stravování. Dopravu si klienti zajišťují  
sami.

### Výtvarný a relaxační kurz

■ 27. 4. – 3. 5.

Kromě zvládnutí mnoha nových vý-  
tvárných technik se účastníci mohou těšit  
i na celodenní výlet, skupinové a relaxač-  
ní cvičení, návštěvu relaxační zahrady  
a potřebný odpočinek. Budou vyrábět  
košíky nebo keramiku, naučí se ubrous-  
kovou techniku apod.

### Poznávací a výtvarný kurz

■ 29. 6. – 5. 7.

Chcete poznávat okolí a k tomu si vy-  
robit něco hezkého? Pak je kurz určen pro  
vás. Navštívíte plzeňskou zoo, krásný  
zámek Kozel, slavný plzeňský pivovar,  
klášter v Plasích a další zajímavá místa  
v okolí. Z výtvarných technik se naučíte  
malbu na hedvábí či malování na svíčky,  
vyrobíte si svícen, keramiku apod. Při  
skupinové relaxaci se příjemně uvolníte.

### Poznávací kurz a kurz digitální fotografie

■ 13. 7. – 19. 7.

Týden poznávacích zájezdů po Plzeň-  
sku a k tomu mnoho dalších aktivit jako  
výtvarné techniky, relaxační metody,  
práce s digitální fotografií, skupinové  
rehabilitace nebo bowling.

### Tvořivý týden a deskové hry

■ 20. 7. – 26. 7.

Na tomto kurzu se naučíte korálkování,  
filcování, tvorbě z plyšových drátků,  
malování na hedvábí, keramiku a další  
výtvarné techniky. Zahrajete si různé  
deskové hry, které podporují paměť

a fantazii. Těšit se můžete na celodenní  
výlet a skupinovou rehabilitaci.

### Relaxační kurz

■ 27. 7. – 2. 8. 2015

Kurz je zaměřený na potřebný odpoči-  
nek a relaxaci klientů. Na programu je  
arteterapie, muzikoterapie a canisterapie  
s asistenčními psy. Vydáte se na celoden-  
ní výlet, absolvujete různá relaxační  
a rehabilitační cvičení v rehabilitační  
zahradě. Dále vás čeká výtvarný a kera-  
mický kurz.

### Sportovně adrenalinový kurz

■ 7. 9. – 13. 9.

Kurz je zaměřen na sport v tělocvičně  
– baseball, florbal či basketbal. Čeká vás  
ale i plavání, pétanque, bowling nebo  
adrenalinové jízdy na motokárách a raf-  
tech. Ti odvážnější budou slaňovat, samo-  
zřejmě bezpečně. K dispozici budou šipky  
a stolní fotbal. V programu nechybí sku-  
pinové rehabilitace, celodenní výlet, ná-  
vštěva solné jeskyně, muzikoterapie, arte-  
terapie, keramický a výtvarný kurz nebo  
promítání filmů.

### Designový kurz

■ 14. 9. – 20. 9.

Tento týden bude věnován navrhování  
bytového designu a základům bytové  
architektury. Během kurzu se naučíte  
i zásadám správného využívání prostoru,  
který má sloužit osobám se sníženou  
soběstačností. Kurz je vhodný pro všech-  
ny, kteří se chtějí seznámit se současnými  
trendy a vytvořit si různé vychytávky pro  
hezčí a pohodlnější bydlení.

### Kurz výtvarné techniky

■ 12. 10. – 18. 10.

Na letošním posledním kurzu se nau-  
číte výrobě košíkářských předmětů, šper-  
ků, dekorativních předmětů a svíček. Dále  
zvládnete ubrouskovou techniku, batik-  
ování, malbu na hedvábí, textil, sklo apod.  
Součástí kurzu je celodenní výlet, kon-  
cert, bowling, skupinové rehabilitace  
a mnoho dalších aktivit.

Bližší informace ke kurzům vám podá  
**Petra Pacáková – vedoucí sociální re-  
habilitace** na e-mailu pacakova@exod-  
us.cz nebo na tel. 605 053 226.

Více o činnosti a službách Sdružení  
občanů Exodus a ubytování v jejich bez-  
bariérovém domě v Třebošné u Plzně se  
dozvíte na <http://www.exodus.cz/>.

(hk)

# Napsali jste nám



## Najde se žena pro Ladislava?

Vážená redakce,

jmenuji Ladislav Vašek, narodil jsem se 8. 2. 1957 a bydlím v Hodoníně na ulici Slunečné v bytě 1+1. V únoru roku 2005 mě postihla mozková příhoda a v roce 2010 jsem měl autohavárii. Občas chodím – cca 50 metrů – vesměs se ale pohybuji na elektrickém vozíku. Po ukončení základní školní docházky jsem se učil na slévače v Sigmě Hodonín, ve svých třídvaceti letech jsem se oženil. V roce 1990 jsem byl Úřadem vlády ČR povolán k řešení otázky národnostních menšin. V roce 2005 se mnou žena rozvedla, a tak si hledám ženu od 45 do 55 let, dítě není překážkou.

Pokud bude mít některá žena zájem mě blíže poznat, ať mi napíše, popř. zavolá na: VasekLadislav.srpvalstav@seznam.cz, tel. 703 002 33.

Ladislav Vašek

sedím bez pohnutí a pak mě zase čeká cesta domů. Podotýkám, že celou dobu sedím v jedné pleně a cestu do školy i ze školy musím absolvovat v jakémkoli počasí. To je ale pohoda oproti zkouškám. Velmi špatně dýchám a moje mluvení je slabounké a pro mě velmi náročné. Po zkoušce mě asistent odváží domů v mírné ztrátě vědomí. Stačí mi ale čtyřicet hodin a zase funguju.

Normální člověk by se mě ptal, proč to vlastně všechno dělám? Odpověď je nasnadě – přece musím zjistit, jaké mám možnosti, a v rámci mé bláznivé osobnosti tyto hranice ještě trochu posunout...

Říkám lidem, že se mají šetřit, odpočívat a tento náš divoký svět brát s rezervou. Sama tak určitě nedělám a vlastně úmyslně riskuji. Nikomu to nedoporučuji, ale mě osobně to vážně moc baví!

Monika Henčlová

## Změna otevírací doby pražské půjčovny komp. a reh. pomůcek STP v ČR

Dobrý den,

dovoluji si čtenáře Vozky informovat o tom, že od začátku roku 2015 změnil Svaz tělesně postižených v České republice z. s. otevírací dobu v půjčovně kompenzačních rehabilitačních pomůcek na Karlínském náměstí 59/12, Praha 8 – Karlín.

V půjčovna je nyní v provozu: pondělí 9–15 h, středa 9–16 h, čtvrtek 9–13 h a pátek 9–16 h.

Pokud máte špatnou pohyblivost a většinu času musíte trávit doma, rádi vám poradíme s výběrem pomůcky po telefonu a rezervujeme ji pro vás.

Kontakt: Michaela Řiháčková, email: michaela.rihackova@gmail.com, telefon 606 848 952.

Michaela Řiháčková  
STP v ČR

## A mám to!

Musím se vám pochlubit. Ukončila jsem úspěšně zimní semestr na vysoké škole – hurá, pokračuji do letního semestru! Každý z nás má nějaké omezení, takže sám zažívá i minimální úspěch jako velkou věc. Samozřejmě nebudu díky studiu vydělávat miliony, ale mám určitou jistotu, že neumřu „úplně blbě“...

Příznávám, takové studium je pro mě vlastně fyzicky velmi náročné. Potřebuji dřív vstávat, nechat se vykoupat a upravit a vyrazit do školy. Tam několik hodin

## Chvilka poezie s paní Adélou Seneckou

Jednu loňskou prosincovou středu proběhlo ve společenské místnosti na šestém patře CSS Hrabyně poetické odpoledne s paní Adélou Seneckou. Neslo název „Náruč láskyplná“.

Na uskutečnění akce se podílely pracovnice zdejšího oddělení sociálních služeb. Společenská místnost byla plná, skoro jsme se tam všichni nevešli. Paní Senecká přednášela svoje velmi krásné verše. Ty byly kořeněny citem, láskou, něhou...

Do svých veršů paní Senecká vložila také svůj obdiv k přírodě a lásku k rodině. Je totiž ochotná se něco „přiučit“ od svých vnoučat a to potom zakomponovat do svých básní. Umí dát velmi citlivě najevo svou lásku, dokáže ocenit nové skutečnosti. I když je zralejšího věku (prozradila ho), nestydí se za nic a to ji velmi ctí. Má tak velmi bohaté životní zkušenosti a ty velmi umně vkládá do svých básní.

Ve verších vyjadřuje své poděkování Bohu, Pánu Ježíši za dar, který dostala. Přesto tato žena působila velmi skromně. Je z Opavy a já pevně věřím, že se k nám brzy vrátí. Hudebně ji doprovázel pan Vilém Munya, poděkovala jí i starostka Hrabyně, paní Zdeňka Jordánová.

Paní Senecká mi darovala svou sbírkou básní s názvem „Melodie lásky“. Moc Vám, paní Senecká, děkuji, hlavně za to, že jsem Vás poznala.

Bylo mi ctí!

Lucie Blažková  
CSS Hrabyně

# Podpořte svého Vozku!

Magazín VOZKA vychází nepřetržitě od r. 1998. Jeho cena se za tu dobu měnila pouze jednou, a to v roce 2012 – cena ročního předplatného (4 čísla) se zvýšila ze 100 Kč na 160 Kč. Přesto je cena magazínu stále dotovaná.

Jelikož náklady na výrobu magazínu neustále narůstají (zpracování, cena tisku, distribuce atd.), nabízíme možnost **soukromým dárcům i firmám** podílet se na financování oblíbeného celostátního magazínu pro lidi s těžkým tělesným postižením, zejména vozíčkáře, ale i méně pohyblivé seniory a lidi s lehčími formami postižení.

Uvítáme každou finanční částku, kterou se rozhodnete podpořit vydávání magazínu VOZKA. Uveďte do zprávy pro příjemce kromě slova DAR i jméno a adresu, my Vám zašleme potvrzení o přijetí daru.

Děkuje Vaše redakce VOZKY

## Způsob podpory

### ■ Poštovní poukázkou typu A

Adresa majitele účtu: Ostravská organizace vozíčkářů o. s., Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava – Zábřeh

Ve prospěch účtu – č. účtu/kód banky: 256261415/0300

Zpráva pro příjemce: DAR – jméno a adresa

### ■ Bezhotovostní převod na účet

Číslo účtu/kód banky:  
256261415/0300

Popis: DAR – jméno a adresa

# Černá kronika

Trable, dramata a kuriozity

## Dostal kolečkové křeslo a pytel na hlavu...

Američan Jonathan Gears čelí obvinění z napadení a pokusu o únos studentky Washingtonské univerzity, když zároveň předstíral, že je zaměstnancem školy. Odmítl se ale letos v únoru dostavit k soudnímu líčení. Soudkyně ho proto nechala proti jeho vůli vytáhnout z cely a přivézt na ortopedickém vozíku. Muž měl přítom na hlavě pytlík, aby nikoho nepoplival a nepokousal. Jednoho ze strážců už totiž stačil pokousat a tvrdil, že je HIV pozitivní.

## Smutný konec jednoho výletu

Ledovka na silnici se stala příčinou, že vloni prosinci na Plzeňsku havarovalo auto s vozíčkářem. Otec rodiny, 36letý muž, přejel z udržované silnice na zatím neposypanou silnici 3. třídy, vozidlo dostalo smyk, přeletělo silnici a skončilo na boku v příkopu. Bohužel, ve vozidle byl přepravovaný malý chlapec, vozíčkář, který byl zraněn a transportován do nemocnice. Chlapec trpí svalovou dystrofií a je na nabouraném – speciálně upraveném vozidle – plně závislý. Během jeho vyprošťování zapadla i odtahová služba a musel přijet na pomoc traktor.



## Fetoval na záchodě pro invalidy

Záchod pro invalidy na úřadě v centru Plzně se zdál být dobrý místem muži pro aplikaci pervitinu. Letos v únoru ho tam načapala hlídka městské policie ještě před začátkem pracovní doby, byl pod vlivem omamných látek a z kapes mu vyčuhovaly injekční stříkačky.

## Špatně se pohybuješ? Okradou tě

Ostravská policie se letos počátkem roku zabývala případy, kdy zloději zneužili toho, že se lidé nemohou dobře pohy-

bovat. Dva třidvacetiletí výtečníci ukradli sedmašedesátiletému invalidovi z kabátu klíče od bytu, ze kterého odnesli televizor a okamžitě ho prodali v zastavárně. Pak s klidem vrátili klíče invalidovi zpět do kapsy. Ten si krádeže všiml až po návratu domů. I když policisté pachatele ihned odhalili, peníze už byly pryč – jeden si za ně koupil drogy, druhý částku prohrál na automatech.

## Okradli stařenku o berlích

O další případ okradení nemohoucího člověka se na počátku tohoto roku postarali jiní dva muži z Ostravy, tentokrát ve věku 59 a 44 let. Okradli čtyřiaosmdesátiletou ženu, která se pohybuje jen pomocí berlí a kterou si vyhlédli v tramvaji. Pak s ní vystoupili na zastávce v Ostravě – Mariánských Horách a z tašky na kolečkách jeden z mužů uzmul její mobilní telefon. Jenže důchodkyně si toho všimla a na muže upozornila strážníky. Ti dvojici zastavili a přivolali policisty.

„Oba zadržení muži využili svého práva a k věci odmítli podat vysvětlení. Mladší byl eskortován do věznice, neboť soudce v minulosti vydal příkaz k jeho zatčení a dodání do výkonu trestu rovněž pro majetkovou trestnou činnost,“ konstatovala policejní mluvčí Gabriela Holčáková.

## Pomohl ženě o holi, pak jí sebral peněženku

Mostecká police hledá asi pětadvacetiletého zloděje, který letos v únoru okradl ženu pohybující se o holi. Šestapadesátiletá žena byla v obchodě a s nákupem šla k autu, kterým přijel její partner. Nesla těžkou tašku a v jedné ruce měla berli, kterou si při chůzi pomáhala. Potěšilo ji, že jí neznámý mladý muž nabídl pomoc, vzal jí tašku a tu pak uložil do auta. Žena mladíkovi poděkovala, a když si sedala do vozu, muž jí nečekaně vytrhl z ruky peněženku a z místa utekl. Škodu žena vyčíslila na pět tisíc korun.

## Zapaloval karavany, protože je chudý...



Foto: HZS Jihomoravského kraje

Karavany mají jen bohatí a já jsem invalida, hájil se žhář zapalující obytná auta. Kriminalistům z Brna-Bystrce se podařilo dopadnout žháře, který na začát-

ku loňského listopadu vyděsil obyvatele této městské části. Za svůj cíl si vybral karavany, které zapálil na dvou parkovištích. Plameny tam zachvátily čtyři auta a dalších devět bylo poškozeno.

„Terčem žháře byly obytné přívěsy, nezdráhal se však zapálit ani kontejnery či reklamní slunečníky. Na služebně se pak k většině požárů přiznal. Do protokolu uvedl, že svého jednání lituje, ale bohužel se nemůže s poškozenými vyrovnat,“ řekl policejní mluvčí Pavel Šváb.

Litovat svého jednání ale muž vydržel jen tři dny. Když ho pak řidič noční hromadné dopravy vykázal z autobusu, rozhodl se vybit si vztek na autě, které vždycky chtěl, ale nemohl si ho dovolit – proto ho zapálil. „Když o požáru slyšeli policisté z vysílačky a zároveň podezřelého spatřili na hlavním nádraží, měli téměř jasno. Zvláště když si u řidiče autobusu zjistili místo, kde do vozu nastoupil. Pachatel skončil opět na služebně, odkud putoval rovnou do vazby,“ dodal Šváb. Škoda, kterou muž způsobil, jde do milionů korun.

## Invalida chystal z vazby vraždu

Odsouzený podvodník Václav Špaček, který připravoval z vazby vraždu svého společníka, si odpyká celkem 18 let v nejprísnejším typu věznice. Souhrnný trest mu v lednu potvrdil pražský vrchní soud, který nevyhověl Špačkovu odvolání. Podle pravomocného rozsudku chtěl muž vraždou zabránit tomu, aby proti němu společník svědčil. O tom, že je Špaček přípravou vraždy vinen, soudy rozhodly už dříve. Nyní řešily pouze konečnou výši trestu.

Jedenapadesátiletý invalidní důchodce Špaček byl už dříve několikrát odsouzen pro majetkové trestné činy, v rejstříku trestů má celkem pět záznamů. Vraždu se snažil dojednat z vazební věznice v Ruzyňi, kam se dostal kvůli obvinění z rozsáhlého podvodu s pohonnými hmotami. Jeho o deset let mladší podnikatelský společník byl stíhán na svobodě, ale začal spolupracovat s policií. Špaček se obával toho, že vyradí informace o jejich trestné činnosti. Proto od srpna do září 2012 instruoval svou družku, která za ním do vazby chodila na časté návštěvy, aby zařídila mužovo „uklizení“. Chtěl, aby vraždu provedl jeho známý, ukrajinský dělník Petr, za 50 000 korun. Špaček se hájil tím, že muže nemínil nechat zabít – pouze prý usiloval o jeho dočasné přesídlení na Slovensko.

Zdroj: Novinky, Reuters, Krimi.cz, MF DNES, Ostrava idnes.cz, Právo, ČTK

(bf)

# Sdružení Kruhcentrum se věnuje i integraci lidí s postižením

Občanské sdružení **Kruhcentrum** z Humpolce naplňuje poslání integrace lidí s handicapem v rámci pobytu rodin s dětmi s různými druhy postižení – fyzickým, mentálním i sociálním. Dnes se hodně o integraci mluví, ale řada organizací zůstává stát u myšlenky, jak konkrétně integraci podpořit a realizovat.

V Kruhcentru přestali přemýšlet o administrativních náležitostech, o sociálním vzdělávání a terapeutickém vedení. Rozhodli se udělat *krok*... Důležitá byla osobní zkušenost s lidmi s lehkým mentálním postižením a z pobytů pro rodiny s dětmi s těžkým postižením. Vždyť integrace musí mít především praktické naplnění...

## Přínos pro děti i rodiče...

Sdružení oslovilo již fungující projekt Klub rodičů ESPIS, což je spolek rodičů dětí s kombinovaným postižením z Brna, který již tradičně pořádá rehabilitační pobyt pro rodiny s dětmi s těžkými vadami. Hlavním cílem projektu je dopřát rodičům chybějící odpočinek a zároveň jim umožnit sdílet zážitky svého dítěte. Proto jsou zde k dispozici pedagogové a studenti oboru Pečovatelství ze SOŠ a SOU Třešť, kteří zajišťují profesionální péči o děti. Rodiče tak mají čas sami pro sebe.

## ...a pro asistenty

Studenti, kteří tady pomáhají, jsou často děti, které se samy potýkají s nějakým drobným omezením, např. s poruchami učení, mozkovými dysfunkcemi, hraničními IQ, popř. mají sociální problémy, ale i lehké mentální retardace až střední poruchy vývoje. Všichni jsou velmi šikovní, pracovití a mají dobré reference od svých učitelů. Spojuje je velká chuť do práce, ideály, odpovědnost a touha učit se nové věci, vidět nové příběhy a být užiteční. Na pobytu v Orlických horách naprosto intuitivně pronikli do prostoru autistů a byli jim výtečnými společníky. Dělalí asistenty při plavání, věnovali se dětem při muzikoterapii, kreslili s nimi, byli jim doprovodem a kamarády na horských túrách i při hrách v penzionu.

## Jestliže ti život hodí citron, udělej z něj limonádu

Pravda, asistenti se chvíli rozkoukávali, vždyť to pro ně byla docela nová

zkušenost. Např. když téměř dospělý chlapec s autismem nespočíval zrovna ve své zóně bezpečí a svými nekoordinovanými pohyby utíkal od stolu, sedmnáctiletou asistentku přepadly obavy, zda bude schopna zvládnout takovát postižení. Co se stalo druhý den ráno? Spolehlivě vedla chlapce za ruku na horskou túru.

Studenti měli možnost setkat se s neslyšící dívkou a přiučit se základům znakové řeči. Jedna z asistentek odjízďela z pobytu s rozhodnutím absolvovat po zvládnutí závěrečných zkoušek kurz znakové řeči.

## Asistentka Anna

Aničce je sedmnáct, narodila se se sluchovou a oční vadou. Základní škola pro ni byla náročná, ale zvládla ji. Potřebuje více času na učení. Má velmi silnou empatii, dokáže se dobře vcítit do prožívání druhých, proto si ke studiu a praktické výuce vybrala obor Pečovatelství.

„Chci pomáhat druhým. Chtěla jsem se stát lepším člověkem, každá energie věnovaná pomoci druhým se vrací. A také vím, že fyzická nemoc pramení z oslabení duše. Proto chci být užitečná v životě lidí,“ říká Anička.

Určitou výhodu svého handicapu vidí v tom, že se naučila odezírat, vnímat více ostatními smysly a hlavně cítit energii člověka. Dříve přicházela v úvahu operace její sluchové vady. Dnes už ji nechce. Naučila se více vnímat a pracovat s energií. Anna chce pochopit způsob myšlení autistů a dalších lidí s postižením, chce jim porozumět. Upřednostňuje práci se starými lidmi – vzhledem ke svému sluchovému handicapu.

## Nabídka interaktivních forem spolupráce

Pracovníci sdružení Kruhcentrum aktivně vytváří prostor pro celostní rozvoj individuality každého člověka. Každý totiž má své jedinečné nadání, se kterým přišel na svět. Ne vždy se ale podaří tyto vlohy objevit a náležitě rozvinout.

Cílem sdružení je právě napomocť nalézt tvůrčí potenciál každého z nás, objevit osobního dar, jímž jsme všichni jedineční. Chce vytvářet příležitosti pro náš duchovní, osobní i profesní rozvoj, příležitost pro cestu k sobě samému...

Mezi hodnoty, které sdružení vyznává patří: otevřenost, integrita, kreativita, respekt a transparentnost.

Sdružení pořádá a zajišťuje celou řadu zajímavých akcí, seminářů a přednášek s osobnostmi z oblasti psychologie, meditace, problematiky vztahů v rodinách, prenatální péče, rozvoje osobnosti, pohybových aktivit apod.

### Kontakt a další informace:

Kruhcentrum, o. s., Mírová 1247, 396 01 Humpolec, [kruhcentrum@seznam.cz](mailto:kruhcentrum@seznam.cz), [www.kruhcentrum.cz](http://www.kruhcentrum.cz).



Zdroj: [www.kruhcentrum.cz](http://www.kruhcentrum.cz) (hk)

**Jste organizací poskytující služby (i) lidem s těžkým tělesným handicapem, zejm. vozíčkářům?**

**Pochlubte se svými výsledky, inspirujte ostatní a pozvěte je na své akce!**

Pište na:  
Redakce Vozka, Pavel Plohák,  
[sefredaktor@vozka.org](mailto:sefredaktor@vozka.org)

# Česká asociace paraplegiků – CZEPA slaví 25. narozeniny

Česká asociace paraplegiků – CZEPA slaví v tomto roce 25. výročí založení organizace. V únoru 1990 založili vozíčkáři po poranění míchy občanské sdružení Svaz paraplegiků, aby hájil jejich práva ve společnosti a přímo pomáhal jednotlivým lidem. V prvních čtyřech letech činnost zajišťovali jeho členové (dobrovolníci) a byl zvolen přípravný výbor. První volby proběhly 11. listopadu, zvoleno bylo třináctičlenné předsednictvo – J. Bubla, PhDr. A. Kábrtová, E. Bobek, M. Čiháček, Ing. B. Kábrt, J. Kašpar, J. Koštejn, L. Nevorál, O. Vojtěch, J. Osrník, L. Podnecký, L. Panenka a I. Lukešová. Od roku 2012 Svaz paraplegiků změnil název na Česká asociace paraplegiků – CZEPA.

## Co se nám podařilo?

■ V roce 1994 otevřel Svaz paraplegiků s pomocí Zdeňka Svěráka **Centrum Paraple** v Praze, místo, kam se pro radu a pomoc mohou obracet lidé po poranění míchy.

■ **Zlepšení úrovně zdravotní péče.** Mnoho lidí s poškozením míchy zažívalo zbytečné strasti při ne odborném léčení v zařízeních pro běžné pacienty s méně závažnými problémy. Důsledky často již nešly napravit. Právo na poskytování léčebné a rehabilitační péče v souladu s nejnovějšími poznatky medicíny, psychologie a etiky považuje CZEPA za jedno z významných práv lidí po poranění míchy. Od svého vzniku usiluje o zlepšení úrovně zdravotní péče o občany po poranění míchy a o přijetí koncepce jejich léčení formou spinálního programu. Svaz paraplegiků se podílel na vzniku tří spinálních jednotek a spinálních rehabilitačních jednotek.

■ **Edukace odborné veřejnosti: Paraplegiologické fórum.** V roce 2004 se uskutečnilo setkání zástupců spinálních jednotek, rehabilitačních ústavů a Centra Paraple, kde padlo rozhodnutí o založení Paraplegiologického fóra – skupiny zdravotnických odborníků při občanském sdružení Svaz paraplegiků. V roce 2007 se Paraplegiologické fórum odštěpilo od Svazu paraplegiků a pod Českou lékařskou společností JEP byla ustavena nová odborná společnost – Česká společnost pro míšní léze.

■ **Edukace odborné veřejnosti: Pořá-**

**dání tematických odborných konferencí.** V úzké spolupráci se spinálními jednotkami a klinickou zájmovou skupinou „Fyzioterapie míšních lézí“ při UNIFY ČR.

■ **Vydání odborných publikací:** např. Paraplegie, tetraplegie – Mezinárodní semináře (1995, 1996); Paraplegie, tetraplegie (1997); Poranění míchy pohledem sexuologa (1998); Cesta k nezávislosti (2004); Jak na to doma (2011); Desatero moudrého vozíčkáře (2012); Vše okolo tetraplegie (2012); Léčba a rehabilitace pacientů s míšními lézemi (2012); Průvodce správného výběru vozíku pro spinální pacienty (2013); Cvičení na doma – tetraplegie (2014).

■ **Vydání odborných DVD:** Rady pro všední den (2001); Rady pro nejbližší I. a II. (2001); Vteřiny poté (2003); Doma je doma aneb kutilem z donucení I. (2004) a II. (2005); Rodina: skutečnost nebo sen? (2005); Jak na to (2006); Komunikace v krizové situaci (2007); Co je dobré vědět, když... (2007); Nepodceňovat ani (zdánlivé) maličkosti (2007); Strategie přesunů (2008); Kůže – přítel nebo rizikový faktor (2008); Asistující osoba v roli cvičitele (2009); Rehabilitační pomůcky v domácnosti paraplegika I. (2010); Co můžeš pro své tělo udělat sám I. (2010); Rehabilitační pomůcky v domácnosti paraplegika II. (2012); Co můžeš pro své tělo udělat sám II. (2012); Když nemáš nic, i trochu je hodně (2012); Aquaterapie... stokrát jinak I. (2012); Aquaterapie... stokrát jinak II. (2013); Jak stvořit domov... k obrazu svému I. (2013).

Pokud odborné publikace a DVD nemáte, můžete je získat v CZEPA nebo je najít elektronicky ke stažení či zhlédnutí na stránkách [www.czepa.cz](http://www.czepa.cz)

■ **Ovlivňování legislativy a životních podmínek v zájmu vozíčkářů** prostřednictvím kontaktů a intervencí sociálních pracovníků asociace s institucemi i jednotlivci, předávání informací klientům prostřednictvím pravidelného čtrnáctidenního elektronického zpravodaje – newsletteru, pořádání regionálních i odborných setkání nebo aktivní připomínkování zákonů.

■ **Provozování komunitního portálu [Vozejkov.cz](http://Vozejkov.cz)** – od roku 2012.

■ **Zřízení charitativního kamenného obchodu **Hvězdný bazar**** v Praze, který slouží zároveň jako tréninkové pracoviště

vozíčkářů – od roku 2013.

■ **Mapa bezbariérových odborných ambulancí se spinálním programem**, jejíž data zobrazuje také portál a aplikace **VozejkMap** – od roku 2013.

■ **PR kampaně s cílem informovat veřejnost o životě vozíčkářů** – NeOdhalení (2012), Umíme se postavit na vlastní nohy (2011), Módní přehlídka (2012).

■ **Provozování mobilní aplikace **VozejkMap**** s webovým rozhraním – od roku 2013.

■ **Půjčování pomůcek a automobilů** (ortopedické vozíky, sedací polštáře, přesouvací desky).

■ **Preventivní program **BanalFatal**** zaměřený na školy a spolky, s nezapomenutelným autentickým poselstvím prevence úrazů míchy – od roku 2014

■ a další.

## O co usilujeme?

Česká asociace paraplegiků – CZEPA sdružuje lidi po poškození míchy, kteří prostřednictvím občanského sdružení usilují o důstojný a aktivní život lidí s omezením pohybu po poškození míchy, hájí práva a zájmy vozíčkářů ve společnosti. CZEPA usiluje o odstraňování nepříznivých důsledků ochrnutí následkem poškození míchy. Cílem je rozvíjet podmínky pro integraci imobilních občanů do všech oblastí společenského života. Posláním asociace je pomáhat lidem po poškození míchy, jejich rodinám a přátelům zachovat důstojný život a naplňovat základní lidská práva.

## Poděkování

Děkujeme všem příznivcům a přátelům, kteří s námi ujeli či ušli kus této cesty. Vážíme si pestré mozaiky spolupráce s jednotlivci i organizacemi, kterým na kvalitě života vozíčkářů po poškození míchy záleží. Sledujte náš web, chystáme pro vás v jubilejním roce zajímavá pozvání: [www.czepa.cz](http://www.czepa.cz).

Česká asociace paraplegiků – CZEPA





# Lepší VozejkMap v kapse nežli glóbus na půdě

Česká asociace paraplegiků – CZEPA provozuje mobilní aplikaci VozejkMap a webový portál <http://www.vozejkmapp.cz/>, které tvoří jednotnou databázi sdílených otevřených dat bezbariérových míst v České republice. Je ke stažení zdarma na webu projektu – pro systém iPhone a Android.

Místa v databázi jsou vkládána a ověřována především samotnými uživateli (nejčastěji vozíčkáři, ale také např. rodiči s dětmi v kočárku). Vstupní data jsou ale také manuálně ověřována administrátorem portálu, který je sám vozíčkář. Do aplikace může vkládat data kdokoli, kdo ví o objektu s bezbariérovým přístupem (bez schodu nebo se zařízením překonávajícím bariéru) a s toaletou pro vozíčkáře.

## Data i pro vozíčkáře za volantem

Výhodou mobilní aplikace je rychlé přidávání a vyhledávání objektů v místě, kde se právě nacházíte (GPS sama určí místo). Po zadání konkrétního zařízení je možné využít navigační systém a další funkce mobilních zařízení. Vložená místa mohou uživatelé komentovat, doplňovat o fotografie či hodnocení.

Od svého založení v roce 2013 si mobilní aplikace VozejkMap získala již 1 200 uživatelů, kteří mají možnost využívat informace o více než 7 000 místech, které je možno filtrovat podle různých kategorií. Databáze byla obohacena také o informace vozíčkářům řidičům, a to o bezbariérové čerpací stanice, parkoviště, prodejní a servisní místa ŠKODA na hlavních silničních tazích v České republice, ale také o kategorie banka (bankomat) a obchody.

„Architektonické bariéry psychicky paralyzují vozíčkáře v každém městě, je pro ně frustrující hledání nových zařízení a zkoušení (bez)bariérovosti,“ uvedla Alena Jančíková, ředitelka České asociace paraplegiků – CZEPA, která je sama poúrazovou vozíčkářkou.

## Velmi užitečná aplikace

Mnozí čtenáři Vozky z vlastní zkušenosti dobře vědí, že vozíčkářem se může stát opravdu každý. V České republice se podle statistik poranění páteře a míchy nevyhne čtyřem až pěti lidem týdně. Ne všichni mají to štěstí, že své poranění rozchodí... Podělte se s ostatními o vaše tipy na osvědčená bezbariérová místa na vašich trasách a nzapomeňte do svého mobilu nainstalovat také VozejkMap.

Stihnete to ještě před letošní dovolenou? Mít ho v kapse může být nejen užitečné,

ale pro vozíčkáře často i záchrana.  
Česká asociace paraplegiků – CZEPA

**SVOBODA POHYBU NA VOZÍKU**

- Stažení zdarma
- Možnost aktivně se podílet na obsahu. Data mohou vkládat všichni uživatelé
- Vyhledávání nejbližších bezbariérových míst
- Navigace do místa určení
- Vkládání dat přes mobilní telefon s využitím GPS (samo určí, kde se právě nacházíte)
- Vkládání dat přes webovou stránku
- Veškerá data jsou dostupná i na [www.vozejkmapp.cz](http://www.vozejkmapp.cz)
- Obsahuje fotografie míst, hodnocení, komentáře, kontakty
- Informace o typu bezbariérového přístupu, dostupnosti bezbariérového WC a parkoviště pro vozíčkáře
- Ověření dat administrátorem - vozíčkářem
- Filtrace dat

**vozejkmapp**

Mobilní aplikace pro chytré telefony a webové rozhraní nabízí mapu, navigaci a informace o bezbariérových místech v celé ČR i v zahraničí. Umožní Vám naplánovat si cestu tak, abyste se nedostali do potíží a mohli cestovat samostatně. Pomůže najít například nejbližší bezbariérovou kavárnu či WC. Data zadávají a ověřují samotní vozíčkáři.

VOZKA 1/2015

## Originální charitativní sekáč

# ☆☆☆ Hvězdný bazar ☆☆☆

V Hvězdném bazaru mladí vozíčkáři prodávají módu, design, knížky, umění či doplňky. Právě teď praská ve švech, protože přijal několik tašek kostýmů z filmů Fotograf, Laputa či Křídla Vánoc. Pěkné, často nové věci se prodávají za přátelské ceny. Dají se tu objevit i speciální úlovky, jako jsou originální díla českých umělců nebo kostýmy hvězd z koncertních turné. Každý kus má svůj příběh a hlavně smysl. Výtěžek z prodeje plyne na podporu zaměstnávání vozíčkářů. Nákupem v Hvězdném bazaru tak pomůžete vozíčkářům s poraněním míchy „postavit se na vlastní nohy“.

### Je to v pohodě...

„V šestnácti letech jsem žil fotbalem. Studoval jsem obchodní akademii, ale veškerý čas jsem trávil na trénincích a zápasech. Myslím, že jsem měl trochu talent. Pak bylo najednou všechno jinak. Náleď, smyk a náraz auta do stromu. Tomu, že mám poraněnou míchu a už nikdy nebudu chodit, jsem nechtěl uvěřit, chtěl jsem hrát fotbal. Dlouho jsem nechodil mezi lidi, bál jsem se a styděl. Měl jsem pocit, že nemůžu nic dokázat sám, že jsem závislý na druhých,“ říká Robin Beránek (22 let). „Práce ve Hvězdném bazaru mě hrozně posunula, úplně se změnilo to, jak se cítím před lidmi. Už mi to přijde normální, někdo na kolech, někdo po nohou – je to v pohodě. Rád si s lidmi popovídám i klidně odpovím na otázky o vozíku. Myslím, že je důležité, aby nás lidé poznávali. Začal jsem si věřit a snažím se co nejvíc naučit. Pořád tvrdě dřu při rehabilitaci, vrátil jsem se ke sportu, chci něco dokázat v plavání a chci si dodělat školu.“

Robin prodává ve Hvězdném bazaru několik dní v týdnu, stará se také o web a facebookové stránky obchodu. Kamený obchod sídlí v Jungmannově ulici v centru Prahy a prodává i prostřednictvím e-shopu. Hvězdný bazar nabízí originální zboží, jehož velkou část tvoří dary od českých celebrit. Patří mezi ně třeba podepsané sportovní dresy a náčiní, kostýmy z filmů a seriálů nebo oblečení přímo od návrhářů.

„Hvězdou dne“ ale může být každý – ať už si něco v obchodě koupí anebo přinese do bazaru pár kousků ze svého šatníku či domácnosti. Bazar rozšířil sortiment také o klasické second-hand zboží, takže lidé mohou smysluplně darovat věci, které



V kampani Hvězdného bazaru, která trefně míří na humornou strunu, vystupuje Miroslav Krobot

už nepotřebují, ale někomu jinému se budou ještě hodit. Smyslem charitativního obchodu je především podpora mladých lidí, kteří po úraze zůstali na vozíku. Vozíčkáři v obchodě prodávají a kromě toho, že veškerý výtěžek jde přímo na podporu jejich zaměstnávání, mají zároveň možnost získat v Hvězdném bazaru pracovní zkušenosti a zvýšit tak svou šanci na trhu práce.

### „Vozíčkářský“ interiér a originální design návrhů

Obchod stojí za návštěvu také díky svému interiéru, který je originálním způsobem přizpůsobený vozíčkářům, aby mohli bez problémů obsluhovat zákazníky. Jeho součástí je třeba i promyšlený mechanismus na zvedání ramínek s oblečením. Navrhoval jej Jan Jiránek, architekt, který je sám vozíčkář, se svou kolegyní Pavlínou Sasínkovou.

Hvězdný bazar navrhuje také věci s vlastním originálním designem jako trička nebo tašky. Nyní se spojil s firmou Jordis, prvním výrobcem čokolády přímo z kakaových bobů u nás. Čokoládový salón vyrábí takové unikáty, jako je třeba kořenitá čokoláda s hrubou mořskou solí, čokoláda z kozího a ovčího mléka nebo třeba 100% čokoláda. Tabulky, které si zákazníci odnesou z Hvězdného bazaru, mají 45% obsah kaka, 57 % z ceny každé prodané tabulky jde na pomoc vozíčkářům.

Tento charitativní projekt provozuje Česká asociace paraplegiků – CZEPA. V České republice žije nyní více jak 8 000 vozíčkářů s poraněním míchy. Každý rok přibývá asi 150 dalších. CZEPA pomáhá těmto lidem od těch nejtěžších chvil těsně po úraze, a pak i v průběhu celého dalšího života, aby se mohli zařadit zpátky do aktivní společnosti.

Příběhy lidí, které CZEPA podpořila, si můžete přečíst přímo na webu Hvězdného bazaru: <http://hvezdnybazar.cz.lin ux01.ignum.cz/o-nas/>.

Navštivte obchod v Jungmannově ulici v Praze 1 nebo se podívejte na e-shop: [www.hvezdnybazar.cz](http://www.hvezdnybazar.cz).

Krátký dokument o tom, jak vznikl Hvězdný bazar a jak to v něm vypadá, můžete zhlédnout na: <https://www.youtube.com/watch?v=eMbTkLo5hEA/>.

Mgr. Lucie Šplíchalová  
manažer komunikace



# Asociace Trigon a Křišťálový kamínek

Milan Linhart

Existuje řada cen a ocenění, která jsou nositeli přívlasku prestižní. Takovými mohou být kupříkladu Cena Thálie za celoživotní přínos divadlu, Zlatý míč pro nejlepšího fotbalistu planety nebo Zlatý slavík pro nejoblíbenějšího českého zpěváka. Podle mne mezi ně musíme počítat i ta ocenění, která ve svém podtitulu nesou název *handicap*. U vstřelených branek či hereckém a pěveckém výkonu je nezbytný talent a kreativita. Pro práci s handicapovanými je nutné disponovat citem a ochotou pomáhat potřebným. V případech, kdy jsou těmi nadšenci lidí s vlastním zdravotním postižením, k tomu přistupuje vítězství nad tímto handicapem. Toto může být jedna z nejvyšších forem integrace.

Schopnost povznést se nad vlastní problémy, věnovat své prostředky, svůj čas a energii ve prospěch těch, kteří naši pomoc potřebují, mají obvykle jedinci s výjimečnými vlastnostmi. Pokud jde navíc o bezmocné seniory, nemocné a handicapované děti či osoby s nejrůznějšími druhy postižení, jde o činnost nanejvýš záslužnou. Těmi mimořádnými osobnostmi mohou být zaměstnanci neziskových organizací, dobrovolní funkcionáři ze spolkových sdružení nebo jedinci pracující na volné noze, třeba od svého počítače z domova. Mnozí z nich jsou velmi skromní a nenápadní lidé a ne vždy bývá jejich práce oceněna.

Je proto dobré a spravedlivé, že se právě oni dostanou čas od času do nominací na některé z prestižních ocenění za mimořádné aktivity ve prospěch zdravotně postižených, které se u nás udělují od roku 1990. Patří mezi ně **Cena Vládního výboru pro zdravotně postižené**, **Cena Olgy Havlové Výboru dobré vůle**, **Cena Mosty Národní rady osob se zdravotním postižením České republiky** a **Křišťálový kamínek**, kterou uděluje **Asociace Trigon**. V roce 1995 jsem se i já stal nositelem jedné z cen Vládního výboru pro zdravotně postižené.

## Asociace Trigon

Na podzim loňského roku jsem se dostal do kontaktu s občanským sdružením Asociace Trigon a teď bych ho rád představil i těm, kteří o něm dosud neslyšeli. Asociace Trigon je poměrně mladou organizací, neboť vznikla teprve v roce 2006. Jejím cílem a posláním je realizovat projekty zaměřené na pomoc lidem s handicapem, rodinám postižených dětí, rizikovým skupinám, lidem ohroženým

sociálním vyloučením, a to poskytováním komplexních služeb formou spolupráce v oblasti vzdělávání, sociální pomoci a zdravotní péče. Usiluje o zkvalitnění života a větší samostatnosti lidí s handicapem. Asociace je založena na principech solidarity, transparentnosti a reciprocity.

Mezi její projekty patří i program celoživotního vzdělávání, agentura podporovaného vzdělávání, chráněné bydlení, aktivizační a motivační středisko sociální rehabilitace atd.

## Cena Křišťálový kamínek

Asociace Trigon se od svého vzniku hlásí k **Evropskému týdnu handicapu**, který probíhá každoročně na podzim v Ostravě. Slavnostní zakončení doprovází večer s udělováním ocenění **Křišťálový kamínek**. V loňském roce šlo již o 22. ročník akce a v rámci České republiky byla cena udělována podeváté. Sošku Křišťálový kamínek zhotovil ostravský umělec Marek Pražák.



Cena je udělována ve dvou kategoriích:

- Ocenění osobnosti za dlouhodobou práci a mimořádné výsledky ve prospěch osob s handicapem,
- Ocenění osobnosti s handicapem za mimořádný čin nebo aktivitu.

## Olga Rosenbergerová

V čele Asociace Trigon stojí člověk mimořádných kvalit, energická, nesmírně pracovitá a charismatická žena – paní Olga Rosenbergerová. V roce 2013 se stala vítězkou ankety „Žena regionu“. Její zážitek je vskutku imponující. Je předsedkyní zmíněného občanského sdružení, ředitelkou mezinárodní akce Evropské dny handicapu, podílí se na společném projektu tří univerzit – Ostravské univerzity, Univerzity Palackého v Olomouci a Univerzity Roma Tre v Itálii, který je zaměřen na vydávání učebnic pro účastníky rekvalifikačních programů z řad zdravotně postižených. Paní Rosenber-

gerová externě přednáší studentům sociálních studií Ostravské univerzity a sociální pedagogiky UP v Olomouci. Organizuje konference a semináře s tematikou péče o osoby se zdravotním postižením, znevýhodněné lidi a jejich vzdělávání a zaměstnávání. Jejím životním krédem je být cílevědomá, houževnatá, ale zůstat přitom slušná, žít v pravdě a opravdově.



Filozofie Olgy Rosenbergerové je mi velmi blízká a sympatická, neboť se s ní ztotožňuji. Být pracovitý, vytrvalý, tvrdý na sebe, pomáhat druhým, proměňovat sny v realitu, přijímat nové a nové výzvy a nebát se rizik...

Těší mě, že právě z rukou této ženy jsem na slavnostním večeru k zakončení 22. ročníku Evropských dnů handicapu, ve středu 1. října 2014, převzal Křišťálový kamínek jako ocenění za svou dlouholetou aktivitu ve prospěch zrakově postižených. Kromě mě byli oceněni další tři lidé. Předání se konalo v Divadle Antonína Dvořáka v Ostravě. Akci podpořil Magistrát města Ostravy a řada sponzorů.

Svou cenu jsem předal symbolicky své předčasně zesnulé manželce Aidě. Zemřela ve věku 56 let a letos uběhne již pět let od jejího úmrtí. To byla pro mne žena s velkým Ž, obrovský optimista, motivátor a podporovatel mých aktivit. Je to hlavně její zásluha, že se mi dostalo této cti a uznání.

Má rada pro všechny, kteří se chtějí integrovat, je jednoduchá – **nelitovat se, ale pracovat na sobě a vytrvat!**

Každý může udělat pro druhé víc, než si myslí... ■



# Nikol fandí tenisu – – a Radkovi zvlášť!

Mimořádné překvapení zažila vozičkářka Nikol Vlochová v ostravské ČEZ Aréně při tenisovém utkání 1. kola Davisova poháru s Austrálií. Světoznámý tenista a náš daviscupový matador Radek Štěpánek – ve spolupráci s Nadačí AGEL – jí zde předal šek ve výši 70 000 korun na nový ultralehký mechanický vozík.



Radek Štěpánek, Nikol Vlochová, Denisa Rísová

Nikol se s Radkem Štěpánkem setkala loni na jaře při turnaji v boccii, kdy jí následně, jako svou velkou fanynku, pozval i s maminkou, dědečkem a asistentkou na osobní posezení při kávě.

„Od té doby se náš vztah vyvinul v kamarádství,“ říká Radek Štěpánek, „a víme o sobě především prostřednictvím textových zpráv.“ Nikol k tomu dodává: „Vždycky, když hrál Radek někde na Moravě, dal mi vědět a přijeli jsme mu fandit.“

## Velké překvapení

Když se ale tentokrát vydala Nikol Vlochová fandit českému týmu na Davis



Nikol Vlochová s Radkem Štěpánkem

Cup, postaral se jí Radek Štěpánek, zvlášť u příležitosti jejích osmnáctých narozenin, o naprosto nečekaný zážitek.

„Nikol až do poslední chvíle netušila, že dostane nový vozíček,“ vysvětluje výkonná ředitelka Nadace AGEL Mgr. Denisa Rísová. „Společně s maminkou a dodavatelskou firmou jsme všichni před dívkou předstírali, že zjišťované míry a další údaje poslouží pouze k opravě již nevyhovujícího starého vozíčku.“

Celkové finanční prostředky ve výši 130 tisíc korun pro Nadaci AGEL opatřil sám Radek Štěpánek, jako patron Nikol, a rozhodl, že budou určeny přímo jí.

„Prvních 70 tisíc korun směřuje na nový vozíček. Zbylou částku má Nikol u nás, a jakmile řekne, co by dále potřebovala, bude jí vyplacena zbylá částka,“ dodává Denisa Rísová.

Nadace AGEL pomáhá potřebným lidem i právnickým osobám od roku 2011 a v loňském roce podpořila 72 žádostí, přičemž rozdala více než dva milióny korun. Obdarovaná Nikol Vlochová však měla pro světoznámého tenistu na oplátku také připraveny dárky: svůj dres boccia týmu Handicap sport club Havřífov a originální pálenku s tenisovým míčkem.

Dodejme, že jak toto setkání s fanynkou, tak i Daviscupová atmosféra podporují Radka Štěpánka psychicky k návratu na kurty po téměř půlroční pauze (naposledy si zahrál loni v září semifinále DC proti Francii). Kvůli nedoléčenému zranění nyní v českém výběru chyběl – a to doslova. Nejedem tuzemský fanoušek tenisu si po prvních dvou prohraných dvouhrách povzdechl: „Chybíš, Radku, chybíš...“

Foto, text: Jiří Muladi



Gratulace k narozeninám Nikol

## Mladí lidé s tělesným postížením mohou získat vhodnou práci

Pilotní program  
sdružení D.R.A.K.,  
organizace REINTEGRA  
a NRZP ČR  
přináší výsledky

V dnešní době není jednoduché najít práci. Nedostatek pracovních příležitostí a mnoho uchazečů na jedno volné pracovní místo nahrává uchazečům, kteří jsou vzdělaní, ctižadostiví a plní energie. Situace, která na trhu práce v současné době v České republice panuje, znesnadňuje přístup osobám s tělesným postižením k vhodné práci.

Pokud zaměstnavatel zaměstná osobu s tělesným postižením, musí obvykle upravit pracovní místo a nakoupit speciální pracovní či kompenzační pomůcky. To pro zaměstnavatele znamená nejen zvýšené výdaje na zaměstnance, ale také závazky v oblasti úpravy pracovního prostředí. Z tohoto důvodu zaměstnavatelé při výběru pracovníků dávají přednost osobám zdravým a lidé s tělesným postižením zůstávají dlouhodobě bez práce.

## Pilotní program

Jak tedy mohou mladí lidé s tělesným postižením na trhu práce uspět, když nemají dostatek pracovních zkušeností a jejich tělesný handicap jim znesnadňuje přístup na trh práce?

Liberecké sdružení D.R.A.K. ve spolupráci s krnovskou organizací REINTEGRA a Národní radou pro osoby se zdravotním postižením ČR již od roku 2013 spolupracují na realizaci projektu s názvem „Včasná pracovní diagnostika pro tělesně postižené“, který je spolufinancován Evropskou unií a státním rozpočtem České republiky. Tento projekt nabízí mladým lidem s tělesným postižením do 26 let příležitost zúčastnit se pilotního programu, který usnadní jejich start do pracovního života. Cílem programu je pomoci mladými lidem vybrat vhodnou profesi s ohledem na jejich zdravotní postižení a pomoci jim získat zaměstnání. V rámci projektu bude vytvořen vhodný nástroj, díky kterému bude možné včasné diagnostikovat a rozvíjet potenciál

osob s tělesným postižením ve vztahu k trhu práce. Při realizaci pilotního programu se vychází ze zkušeností partnerské organizace BBRZ v Rakousku.

„Příležitost zúčastnit se našeho pilotního programu využili především mladí lidé s tělesným postižením, kteří v současné době hledají práci a studenti, kteří v tomto školním roce ukončí školní docházku, chtějí pokračovat ve studiu a neví, jaký obor svého studia zvolit. V rámci programu již po dobu jednoho roku aktivně pracujeme s mladými lidmi s tělesným postižením, společně hledáme vhodné profese s ohledem na jejich zdravotní omezení a snažíme se je umístit do zaměstnání. Pro ně je to velká šance, která jim usnadní přechod ze školy do zaměstnání,“ říká Lenka Orgoníková z REINTEGRY.

„Výsledky už jsou patrné. Některým účastníkům pilotního odzkoušení se podařilo nalézt vhodné zaměstnání a dalším vyhledat obor vzdělání, který jim v budoucnu umožní lépe se uplatnit na trhu práce, a to i přes jejich zdravotní handicap,“ potvrzuje Martin Korych z občanského sdružení D.R.A.K.

Pokud vás problematika zaměstnávání osob s tělesným postižením zaujala, můžete získat více informací na internetových stránkách organizace D.R.A.K. [www.sdruzenidrak.cz/cs/](http://www.sdruzenidrak.cz/cs/) nebo na stránkách organizace REINTEGRA <http://www.reintegra.cz/>.

*Mgr. Martin Korych  
sociální pracovník  
Občanské sdružení D.R.A.K.*



Foto z ergodiagnostiky ve sdružení D.R.A.K. Foto: [www.sdruzenidrak.org](http://www.sdruzenidrak.org)

esf evropský sociální fond v ČR EVROPSKÁ UNIE  
OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST  
PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

# Maturita bez bariér

Na škole Spektrum  
mohou studovat i lidé s handicapem



**Konečně je tady moderní škola vhodná pro všechny, jimž handicap komplikuje studium na střední škole. Škola Spektrum je schopná připravit takové podmínky, aby žáci mohli bez starostí studovat. Výuka probíhá po internetu, na zkoušky se jede jen dvakrát do roka. Studium je zakončeno maturitní zkouškou. Vzdělávání se ve Spektu věnují již od roku 1994 a maturitní vysvědčení zde získalo již několik stovek studentů.**

## Které obory můžete po internetu studovat?

Studovat můžete dva maturitní obory: **Obchodní akademii**, což je čtyřleté studium, a **Podnikání**, které se studuje dva roky. Obor se volí podle předchozího nejvyššího dosaženého vzdělání. Oba obory lze studovat v kombinované formě studia, při níž studenti studují z domova přes internet a na zkoušky jezdí pouze dvakrát ročně.

Dále škola nabízí studium jednoho předmětu zakončené jednotlivou maturitní zkouškou a možnost vykonání maturity bez předchozího studia podle školského zákona.

## Jak na to?

Škola má kapacitu 100 až 280 míst. Záleží jaký obor a formu studia si zvolíte. Výuka začíná každoročně v září. Do oboru Obchodní akademie lze přijmout uchazeče, kteří splnili povinnou školní docházku. Do oboru Podnikání se mohou hlásit ti, kteří absolvovali tříletý obor vzdělávání s výučním listem. Studenti budou přijati bez přijímacích zkoušek.

Pokud tedy chcete začít studovat od září 2015, vyplňte na stránkách školy nezávaznou on-line přihlášku ke studiu. Zaměstnanci školy vás poté budou kontaktovat a po vyřízení dokumentů ke studiu a zaplacení školného, které na jeden rok činí 27 000 Kč, můžete začít studovat.

**Kontakt a další informace:** Střední škola ekonomicko-podnikatelská SPEKTRUM, s. r. o., Boženy Němcové 482, 293 01 Mladá Boleslav (budova SZŠ – vchod vlevo), tutorka on-line vzdělávání Mgr. Marta Suchá – tel.: 608 102 102, [tutor@skolaspektrum.cz](mailto:tutor@skolaspektrum.cz), <http://www.skolaspektrum.cz/>.

(hk)

## Kauza INKLUZE:

# Rozvířené vody v problematice vzdělávání handicapovaných žáků

## Celý text prezidenta Miloše Zemana o inkluzi handicapovaných dětí

Nejsem zastáncem názoru, že by děti, které jsou určitým způsobem handicapovány, měly být umísťovány do tříd s nehandicapovanými žáky, protože je to neštěstí pro oba. Opakuji – neštěstí pro oba. Že? Mohl bych to samozřejmě rozvádět, mohl bych mluvit o šikaně, mohl bych mluvit o tom, že rychlost kolony je určena rychlostí nejpomalejšího vozidla, takže učitelé se nemohou hned věnovat těm řečněme talentovanějším dětem, ale sám se domnívám, a to není žádný rasismus ani preference nějaké etnické skupiny, že ty děti jsou daleko šťastnější, když jsou v rovnocenné komunitě, než tehdy, když jsou zasazeny do komunity...

Víte, dětská krutost je jedna z nejstrašnějších, dětská krutost – zvaná šikana – je možná ještě horší než krutost dospělých. No, a když tyto děti jsou takzvaně integrovány, když dochází k té inkluzi, potom jsou samozřejmě oběmi určitého pohrdání, určité šikany a tak dále a tak dále...

Takže já hrozně miluju ten multikulturalismus. Já si myslím, že si to vymysleli blázniví intelektuálové z pražské kavárny, kteří nikdy nebyli ve škole, a když, tak do ní nakoukli na půl hodiny. No, a ještě se jim předváděla Potěmkinova vesnice. Čili jsem proti inkluzi. Já vím, že multikulturalisté mě napadnou, že jsem rasista, nebo já nevím co všechno, ale vůbec ne. Z hlediska duševní pohody těch dětí je daleko lepší, když budou existovat – ono se tomu říká praktická třída, protože to je méně dehonestující než předchozí známý název, takže chcete-li znát můj názor, vůbec se mi to nelíbí a jsem proti tomu.

Poznámka: Pro správné pochopení toho, co chtěl prezident vyjádřit, je důležitá první věta a v ní slova „určitým způsobem handicapovány“. Při setkání s vedením Národní rady osob se zdravotním postižením ČR na Pražském hradě Miloš Zeman řekl: „Jednou jsem chtěl být zdvořilý a nevyplatilo se mi to.“ Mluvit přímo o mentálním postižení mu prý přišlo kruté a všichni poté jeho slova vztáhli například na vozíčkáře.

(di)



## Jak to vidí pedagogové v praxi?

„Děti z praktických škol potřebují individuální přístup. Každý učitel vám řekne, že když se objeví ve třídě dvě děti s handicapem, tak to zpomaluje práci celé třídy,“ říká Milena Walderová, ředitelka Základní školy generála Zdeňka Škarvady v Ostravě-Porubě.

Podobně to vnímá také ředitel jedné z krnovských základních škol Karel Handlíř. „Jednou k tomu dospějeme, protože jde o jedinou šanci, jak integrovat děti s postižením. V současné době na to ale nejsou připraveni ani učitelé, ani školy.“

„O těžce postižených se, doufám, neuvažuje, že by se začlenili do kolektivu v běžné základní škole,“ říká Rostislav Galia, ředitel Základní školy kpt. Vajdy, která je jednou z největších speciálních a praktických škol na Ostravsku. „Jedná

se spíše o děti s lehkým mentálním postižením. A tam to vidím bledě. Ve třetí, čtvrté třídě se k nám vracejí. V běžné třídě bývají často poslední a nikdo se s nimi nebaví. Nevím, jestli někdy zažily nějaký úspěch. Myslím si, že asi moc ne.“

Do školy v ulici kpt. Vajdy chodí asi čtyřicet romských dětí, bývají těžce postižené. „Nám je jedno, jestli je dítě Rom, nebo ne. Věnujeme se jim stejně. Nemáme problémy s šikanou nebo s nesnášenlivostí. Naopak. Třeba romské děti pomáhají vozíčkářům,“ vysvětluje Galia.

Také Svatopluk Chlápek, bývalý ředitel Mateřské, základní a střední školy Slezské diakonie Krnov, kam chodí žáci s lehkým a těžkým mentálním postižením, si myslí, že existuje určitá skupina dětí, pro které jsou speciální a praktické školy ideální. „Znal jsem mnoho dětí s mentálním postižením, které začaly chodit do běžné základní školy. Nechytaly se, bre-

## Individuálně integrovaní žáci v MŠ, ZŠ a SŠ (srovnání 1995 / 2013)

Druh zdravotního postižení / počet žáků individuálně integrovaných	1995	2013
Mentální postižení	325	2 341
Tělesné postižení	1 385	2 258
Zrakové postižení	660	656
Sluchové postižení	484	905
Poruchy autistického spektra	0	1 983
Narušení komunikační schopnosti	1 745	2 703
Specifická vývojová porucha učení a chování	27 445	43 015
<b>Celkem</b>	<b>32 044</b>	<b>53 861</b>



čely, ostatní je šikanovali. Ve třetí třídě měly psychické problémy, počůrávaly se. V praktické škole zažívaly pocit úspěchu, a dokonce se do ní těšily,“ konstatuje Svatoopluk Chlápek.

„Problém inkluze mě nesmírně vytáčí. Tady totiž vůbec nejde o děti jako takové, ale o politiku – abychom Evropě dokázali, že jsme napravili, co jsme měli,“ dodal Chlápek s tím, že z principu je zastáncem inkluze a aby děti byly pořád spolu. „Neměli bychom rozlišovat, jestli je někdo postižený, nebo ne. To je úplně to nejlepší pro všechny. Zároveň jsem ovšem realista. Myslet si, že jenom luskneme prsty a všechno se změní, to je absurdní.“

## Názory čtenářů

■ Anna Macháčová: „Moje pravnučka do třídy s postiženým klukem chodila. Byl po mozkové obrně a nic moc nechápal. Ve třídě s ním byla asistentka, která na něho neustále velice hlučně mluvila. Četla mu tam při vyučování i pohádky. Hádejte, koho prvníáci poslouchali? Učitelku a její vysvětlování sčítání, anebo asistentku a jak šel Honza do pekla?“

■ Petr Mikeš: „Co se týče fyzického postižení, o tom žádná – není důvod je učit někde odděleně od zdravých dětí (a vlastně ani nechápu, jak to mohlo někoho někdy napadnout) –, ale co se týče mentálního handicapu, tam je podle mě situace jiná. Takové dítě potřebuje jinou strukturu učení a taky někoho, kdo se na něj zaměří a bude mu pomáhat. To půjde dost špatně, pokud bude na 25 dětí jedna učitelka – a bude z toho problém jak pro postižené dítě, tak pro ty zdravé.“

■ Hanka Chen: „Tak asi jde o to, jak handicapované to dítě je, že? Pokud děti mají ve třídě spolužáka na vozíčku, tak to jistě nikoho neomezí, naopak se naučí k sobě slušně chovat. Pokud ten spolužák bude třeba nezvladatelný mentálně postižený, tak bude asi pro všechny lepší, když mu bude poskytnuta speciální péče tam, kde jsou na to připravení. Např. jedna moje kamarádka má mentálně retardovanou dcerku, a když mi vykládá, jak se jim věnují ve speciální škole, je zcela jasné, že takovou péči by v ‚normální‘ škole nedostala ani s asistentkou. A navíc, holčička je tam moc spokojená, není ve stresu, nikdo si z ní nedělá legraci.“

■ Jiří Rohan: „Na základní škole jsme měli jednoho ‚opozdřeného‘ spolužáka. Výuka šla zcela mimo něj, učil se naprosto odlišným tempem a rozhodně neměl dost inteligence ani na dokončení základní školy. Základní škola mu nic nedala, my zdraví jsme mu s učením pomoci neuměli, pro něj i pro nás to byla ztráta času.“

■ Martin Lukeš: „Kdyby tu byla diskuze o hloupých a chytrých dětech, tak všichni

ti, co plivou na Miloše Zemana, by se rozčilovali, že jejich chytré děti jsou brzdeny při výuce hloupými a že učitel se jim nemůže náležitě věnovat. Dávají své děti za velké peníze do ‚elitních‘ škol, když se to ale hodí, zapomenou na vše a jak jeden muž uráží prezidenta, protože jsou ‚in‘.“

■ Marie Vašíčková: „Inkluze je super věc, která už roky funguje na západě. Pracovala jsem v britském školství a viděla, že i postižení studenti dokážou dělat pokroky. OVŠEM: tam to fungovalo tak, že na každou třídu byli tři asistenti, škola měla vyhrazené samostatné třídy pro výuku *face to face*. Tam umísťovali studenty, kteří byli divocí, popř. kteří nestíhali. Takže až bude mít učitel k dispozici deset asistentů, dvojnásobný plat, také logistické podmínky a snížený úvazek pro individuální práci... Pak určitě nebude mít problém s inkluzí, která bude mít i pozitivní dopad na všechny studenty. Dokud ale nebudou zajištěny správné podmínky, inkluze nebude přínosem pro nikoho. Počínaje frustrovaným učitelem, přes frustrovaného studenta a frustrovaným postiženým studentem konče. Tolik z pohledu pedagoga.“

■ Marcel Chládek, ministr školství: „Jak jsem pochopil pana prezidenta, tak jeho výroky míří na děti, které vlastně mentálně nemají na to, aby mohly být v hlavním vzdělávacím proudu, a potřebují speciální péči.“

## Zlepšit připravenost škol

Ptáme se Kláry Šimáčkové Laurenčíkové, předsedkyně České odborné společnosti pro inkluzivní vzdělávání.

• **Jakou zkušenost mají země, které inkluzivní vzdělávání podporují?**

Ty země, které se daly na inkluzivní vzdělávání, vykazují nejlepší výsledky v mezinárodním šetření. Jsou to hlavně skandinávské státy, ale k inkluzivnímu vzdělávání se přihlásily i Německo a Rakousko. Velmi bychom potřebovali, aby se i v českých školách děti spíše učily rozumět rozmanitosti jako něčemu, co je součástí našich životů a vždycky bude, jako něco, co souvisí s demokracií, s funkční a zdravou společností.

• **Je nebo není možná sto procentní inkluze?**

Opravdu můžeme obrovsky zlepšit připravenost škol na vzdělávání dětí, které potřebují nějakou podporu, ať už jsou to děti se zdravotním postižením nebo děti z jiného kulturního či jazykového prostředí. Neznám ale žádný systém na světě, který by neměl menší procento třeba speciálních škol pro děti s velice těžkými handicapem. Ale ten poměr je jiný než u nás. Hlavně připravenost škol hlavního vzdělávacího proudu je něco, čemu je potřeba se aktivně věnovat.

• **Jak si školy poradí se vzděláváním dětí se speciálními potřebami?**

Žádný systém na světě se neuchýlí k tomu, že by děti jen přemístil do hlavního proudu. Jde o komplexní přeměnu vzdělávacího systému, aby byl otevřený, spravedlivý a dobře připravený na každé dítě. Systémy v zahraničí, které prošly proměnou, si samozřejmě zachovaly i nějaké základní množství specializovaných (nejen) škol, ale i pracovišť. S tím vším ruku v ruce musely jít legislativní změny a změny financování podpůrných opatření, aby byly dostupné pro děti od mateřských až po vysoké školy.



## Vedení NRZP ČR u prezidenta

„Naším cílem je umožnit co největšímu počtu dětí a žáků se zdravotním postižením navštěvovat běžné školy a účastnit se plnohodnotného vzdělávání. Segregace ve vzdělávání by nutně vedla k vytváření ghett osob se zdravotním postižením,“ uvedl Václav Krása s poukazem na právě projednávanou novelu školského zákona. A zástupci NRZP chtěli s prezidentem podrobně o problematice hovořit.



Foto: ČTK

„Shodli jsme se na tom, že je potřeba dostatek pedagogických asistentů, aby žáci dostali takovou podporu, jakou potřebují,“ uvedl po únorovém jednání Václav Krása. „Informovali jsme pana prezidenta o současném systému inkluzivního vzdělávání a on uvedl, že sám podporuje, aby lidé se zdravotním postižením se co možná nejvíce vzdělávali v hlavním vzdělávacím proudu. Upřesnil, že ono lednové prohlášení ke vzdělávání lidí s handicapem se týkalo dětí s těžkým mentálním postižením, protože v tu dobu byl zrovna na návštěvě takového zařízení.“

Připravil Jiří Muladi

# Abilympiáda bude letos součástí výstavy Kreativ

Nebude chybět ani výstava kompenzačních a rehabilitačních pomůcek Abi-Reha

Už 23. ročník abilympiády se uskuteční 29.–30. května v Pardubicích, bude součástí velké akce Kreativ spolu s výstavou kompenzačních a rehabilitačních pomůcek Abi-Reha a stánky výrobků chráněných dílen. Dějištěm abilympiády bude znovu Arena Pardubice. Každý rok je také připraven bohatý doprovodný program, který nebude chybět ani letos.

Příjezd a registrace účastníků proběhne ve čtvrtek 28. května od 15 do 19 hodin. Odjezd účastníků je v neděli 30. května do 10 hodin. Poplatek pro soutěžící a pro doprovody činí 750 Kč za osobu, bez ubytování pak 330 Kč.

Poplatek je nutno zaplatit **do 31. března** na účet České abilympijské asociace. Uzávěrka přihlášek je rovněž v pondělí **31. března**. Počet soutěžících je v každé disciplíně omezen, proto se přihlaste co nejdříve. **Registrace je možná pouze prostřednictvím elektronického formuláře na adrese <http://db.abilympics.cz/>.**

## Soutěžní disciplíny a ubytování

Zájemce si může vybrat nově **maximálně tři disciplíny**. Do přihlášky (do poznámek ve formuláři) musí uvést pořadí zvolených disciplín. Každý účastník



Malba na sklo

musí dosahovat 18 let a vybírat může z těchto 36 disciplín: košíkářství, výroba nábytku, tvorba www stránek, počítačová editace textu, origami, keramika, malba na hedvábí, šití dámského oděvu, vyřezávání ovoce a zeleniny, elektromechanická montáž, návrh plakátu, technická ilustrace, dřevorezba, cukrářství, studená kuchyně, aranžování květin, vyšívání, háč-

kování, pletení, drhání, batika, zdobení kraslic, paličkování, malba na sklo, výroba svíček, fotografování, drátování, malování na kameny, patchwork, modelování z fimo hmoty, výroba šperků z korálků, ubrusková technika, pletení z papíru, síťování a enkaustika.

Vozíčkáři budou ubytováni v **bezbariérovém Hotelu Hůrka**.

Další ubytování nabízí hostel TRIM v Ohrazenicích.

Zajištěno bude celodenní stravování a doprava.

## Co je abilympiáda

Abilympiáda je každoroční celorepubliková **soutěž pracovních schopností a dovedností osob se zdravotním postižením v profesních i volnočasových disciplínách**. Každoročně přitahuje velkou pozornost široké veřejnosti a atmosféra ve velké sportovní hale je nejen soutěžní, ale i velmi přátelská.

Abilympiádu pořádá Česká abilympijská asociace (CAA), která je členem Mezinárodní abilympijské federace (IAF). Více informací o činnosti naší abilympijské asociace, která je mj. i autorem a realizátorem pardubického integračního centra sociálních aktivit Kosatec, najdete na [www.abilympics.cz](http://www.abilympics.cz).

Zdroj: [www.abilympiada.cz](http://www.abilympiada.cz)

Foto z Abilympiády 2014:

Luboš Jeníček

(hk)



Vyšívání


**pořádá vzdělávací kurzy pro osoby s hendikepem (ZTP, ZTP/P)**
**Místo konání:** Gymnázium Fr. Hajdy, Ostrava-Hrabůvka, Fr. Hajdy 1429/34 – plně bezbariérové

**Cena všech kurzů:** 200 Kč/kurz, pro členy Handy Club Ostrava ZDARMA

**Číslo účtu:** 2600444499/2010, VS: 01042015

**Kurz anglického jazyka pro začátečníky a mírně pokročilé**
**Zaměření kurzu:** zvládnutí základních komunikačních dovedností v anglickém jazyce, problematika života a práce s hendikepem.

**Kdy:** 1x týdně v pátek od 17–19 hod. (začátečníci) a od 19–21 hod. (pokročilí)

**Délka kurzu:** 7 měsíců

**Termín první lekce:** 3. duben 2015 (nutné předchozí přihlášení)

**Počítačový kurz – práce přes PC z domu**
**Zaměření kurzu:** Microsoft Office – praktické tipy pro práci v Excelu, Wordu, PowerPointu, sdílení dokumentů přes internet Google Docs a Google Disk, aj.

**Délka kurzu:** 1 měsíc

**Kdy:** 1x týdně ve středu od 17–19 hod.

**Termín první lekce:** 1. duben 2015 (nutné předchozí přihlášení)

**Počítačový kurz správného chování uživatelů na internetu**
**Zaměření kurzu:** pravidla e-mailové komunikace (přikládání příloh, zveřejňování e-mailových adres), zabezpečení vlastních účtů (FB, Seznam, Gmail), pravidla stahování programů, práce s internetovým bankovníctvím, aj.

**Délka kurzu:** 1 měsíc

**Kdy:** 1x týdně ve středu od 17–19 hod.

**Termín první lekce:** 7. říjen 2015 (nutné předchozí přihlášení)

**Výtvarný kurz**
**Zaměření kurzu:** rozvoj vlastního sebevyjádření kresbou a malbou různými typy kreslicích materiálů, skicování, stínování, malba zátiší, základy kompozice a zlatého řezu, barvy a teorie barevného kruhu. To vše doplněno o relaxační techniky vlastní kresby a malby.

**Délka kurzu:** 3 měsíce ve dvou sériích

**Kdy:** 1x týdně ve čtvrtek 3–5 vyučovacích hodin, začátek v 17 hod.

**Termín první lekce:** 2. duben 2015 (nutné předchozí přihlášení)

**Přihláška:** jméno a příjmení, kontaktní údaje: e-mail + telefon, druh hendikepu – ZTP nebo ZTP/P, název kurzu, který jste si vybrali – možno i více kurzů, den a hodinu.

**Přihlášky zašlete do 15. dubna 2015 (v případě volných míst i později) na e-mailovou adresu:**  
**franzova.michaela@gmail.com** • Dotazy na tel.: 604 295 672, 724 715 256

Podpořeno partnery:

**OSTRAVA!!!**

 Moravskoslezský  
kraj



# Když Srdcerváči pomáhají

**Lidé s handicapem mohou a chtějí pracovat, jsou schopni se o sebe postarat. To dokazuje šest odvážných vysokoškolačů, kteří se rozhodli start své kariéry spojit s originální fundraisigovou kampaní Srdcerváči.**

Mají před sebou hned dva úkoly – najít práci pro sebe a zároveň pomoci vybrat prostředky na zaměstnání jiných, dosud nezaměstnaných lidí s postižením. Srdcerváči nejsou žádná charita, stojí na principu „win-win“. Jako protihodnotu za váš finanční příspěvek si můžete vybrat nevšední dárek či zážitek z katalogu, který nelze běžně koupit a který od institucí, firem či významných osobností získali právě Srdcerváči. Jedná se o návštěvu divadla, koncertu, výstavy či kina, můžete získat nevšední zážitek ze světa gastronomie, něco módního na sebe nebo strávit příjemný čas sportovní aktivitou. Výběr dárečků je opravdu velký a pestrý.

Nový katalog bude otevřen opět až v září, originální a vkusné dárky vyrobené Srdcerváči ale můžete objednávat celoročně.

Během dvou ročníků kampaně (2013 a 2014) se Srdcerváčům podařilo získat téměř jeden milion korun a najít práci pro více než 700 lidí. V grantové výzvě vy-

hlášené loni na podzim se sešlo 19 žádostí, z nichž osm získalo celkem 410 000 korun. Rozhodování bylo velmi těžké, protože doručené projekty byly všechny kvalitně zpracované.

„Jsem moc ráda, že celková bilance je ‚v plusu‘ nejen po stránce finanční, ale zejména v oblasti hledání nových pracovních příležitostí,“ řekla Hana Potměšilová, ředitelka Nadačního fondu pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením (NFOZP), který Srdcerváče organizuje. Několik nových pracovních uplatnění se naskytlo například v Nestlé či Všeobecné zdravotní pojišťovně.

## Saňte se Srdcerváčem!

K podpoře tohoto zajímavého projektu se nabízí hned několik způsobů. Buď si vyberete jedinečný dárek či zážitek z katalogu (je opravdu z čeho vybírat), nebo si pořídíte certifikát „Dobrý pocit“ v hodnotě 100 Kč a přispějete tak na konto projektu. Popř. můžete svůj příspěvek poslat přímo na transparentní bankovní účet Srdcerváčů: 53333335/0300.

## Jak to celé funguje?

Tým projektu oslovuje instituce, firmy a významné osobnosti, ať věnují cokoliv,

co může udělat radost. Vzniká tak katalog unikátních dáreků a zážitků. Poté si jen stačí vybrat některý z nich a hodnota příspěvku bude zaslána na konto projektu Srdcerváči. Každý tak získá kromě dobrého pocitu i odměnu v podobě něčeho, co ho potěší.

Výtěžek projektu rozděluje odborná komise v transparentním grantovém řízení mezi zájemce o vytvoření nových pracovních pozic a na rozvoj jejich podnikatelských plánů. Cílem projektu je tak nejen pomoci konkrétním lidem, ale také změnit pohled naší společnosti. Většina lidí s tělesným postižením totiž chce a může pracovat, a to mnohdy lépe než jejich zdraví vrstevníci.

Porvat se za dobrou věc se rozhodla i řada osobností. Ambasadory projektu jsou mj. hudebník Tomáš Klus, zpěvák a bubeník kapely Tata Bojs Milan Cais, herec Pavel Nový, místopředseda vlády ČR Pavel Bělobrádek, badmintonista Petr Koukal atd.

Více informací na [www.srdcervaci.cz](http://www.srdcervaci.cz).

Zdroj: [www.srdcervaci.cz](http://www.srdcervaci.cz)  
(hk)

**My jsme**  **SRDCERVÁČI**

# Michal Pospíšil: Vzhůru do kyberprostoru

Již před lety mě článek na internetu *Cyberbullying – nový rozměr šikany* přiměl k úvahám o kyberšikaně, tedy o zneužívání běžně dostupných prostředků informačních a komunikačních technologií – internetu, interaktivních a digitálních technologií nebo mobilních telefonů. Všichni se totiž obklopujeme elektronickými vymoženostmi a denně s nimi pracujeme, bavíme se nebo si i nahrazujeme běžný kontakt s lidmi.

Poslední den loňských dlouhých vánočních prázdnin nastoupil vyučující jedné ze základních škol v mém bydlišti do práce stylově: zasedli do školních lavic a vyslechli si přednášku pracovníka Policie ČR o kyberšikaně a nejen o ní. Tyto přednášky škola organizuje pro žáky I. i II. stupně. Byl jsem rád, že mě učitelé vzali mezi sebe a školení jsem se mohl zúčastnit. Zde jsou některé mé postřehy.

## Kyberútok

Útok v kyberprostoru je velmi snadný, protože ve virtuálním světě je víc diváků, kteří se částečně zapojují do kyberšikany

tím, že si dílo útočníka prohlédnou, popř. pošlou jeho dílo dál (aktivně ho rozšiřují nebo pouze sdílejí). Dopad útoku na oběť je tak mnohonásobný. Nejvíce jsou ohroženi mladiství nebo děti, co píšou komentáře k těmto snímkům či videím na sociální síti. Snadno se pak stávají spolupachatelé – tak na tuto skutečnost nahlíží zákon.



A nejen to. Lidé mají na internetu zdravotní knížky, lečjaké účty, využívají internetové bankovníctví atd. Jejich data mohou být snadno zneužita, účty vybrány... Jedinou ochranou je neotvírat podezřelé e-maily, častěji měnit hesla, dále pak šifrování na sociálních sítích, užívání zabezpečených webových stránek (poznáme je tak, že mají v adrese: <https://www.../>), které mají např. banky. Internetové prohlížeče se snaží uživatelům zjed-

nodušit toto ověření tím, že na legitimních stránkách bank tuto informaci zobrazí v zeleném políčku vedle internetové adresy. Takže zkrátka: nevydávat se zbytečně všanc...

## Pozor na přátelství po internetu!

Uživatel musí být velmi obezřetný, jak při pohybu v kyberprostoru, tak i při využívání možností, které skýtá. Snadným terčem, vedle dětí a mladistvých (o seniorch, kteří již dávno pro sebe internet objevili, si netroufám spekulovat), může být kdokoli. A je-li uživatelem člověk s handicapem, který možná z nedostatku příležitosti zahoří pro „přátelství“ na internetu, měl by být obezřetný dvojnásob. Víím o tom své a snažím se dodržovat bezpečné postupy. Přesto jsem odcházel ze školení s hlavou zamotanou. Tolik nebezpečí!

Pořád ale platí, že člověk musí používat hlavně rozum a obezřetnost, aby se mu tak dobrý sluha, jako internet bez pochyby je, nestal zlým pánem...

# NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



## Čtyři klíče k životu



**Byock Ira, 240 str., 325 Kč, Portál.**

Čtyři jednoduché věty – *Prosím, odpusť mi, Odpouštím ti, Děkuji a Mám tě rád* – mají obrovskou moc, díky níž dokážou napravit a přestovat naše vztahy i náš vnitřní život. Mohou nám pomoci důstojně a poctivě vyřešit obtíže mezilidských vztahů. Mezinárodně uznávaný odborník v oboru paliativní péče dr. Ira Byock na praktických příkladech vysvětluje, jak je dobré oprostít se od letité zášti a škodlivých emocí. Pocit celistvosti a naplnění lze prožít i po rodinné hádce, osobní tragédii či rozvodu, a dokonce i tváří v tvář smrti.

## Než jsem tě poznala



**Moyesová Jojo, 408 str., 349 Kč, Ikar.**

Málokterá kniha dává čtenáři nahlédnout do života lidí na kolečkových křeslech tolik jako tento romantický příběh. Louisa Clarková je obyčejná dívka žijící obyčejným životem. Má ráda svou práci v bistro, dlouholetého přítele a svět končí s hranicemi malého rodného městečka. Svůj život by za nic nevyměnila. Když však bistro zavřou, Louisa měnit musí. Svět Willa Traynora naopak žádné hranice nemá. Je to svět adrenalinu, velkých obchodů i peněz, svět možností bez omezení. Will svůj život miluje. Pak ho nehoda upoutá na kolečkové křeslo. Jen těžko si lze představit více nesourodou dvojici než náladového a cynického Willa a optimistickou a upovídanou Louisu. Přesto tyto dva svede osud dohromady. Willova matka totiž Louisu najme na šest měsíců jako ošetřovatelku. Cítilivý romantický příběh o dvou lidech, kteří nemají nic společného, dokud jim láska k nohám nepoloží celý svět. S ním však i otázku, jak vysokou cenu je člověk ochoten zaplatit za štěstí toho, koho miluje.

## Život na hraně a dál...



**Fremuth František, 216 str., 268 Kč, Ikar.**

Druhé vydání známé knihy je rozšířeno o témata týkající se kondice a postavy, rekreačního sportování, spánku a odpočinku. Srozumitelnou a zábavnou formou jsou zde zpracovány kapitoly: Hry a sex, V zajetí vlastních genů, Stres a euforie, Alkohol, Energie a výkon, Cesty života. Jsou zde navíc uvedeny návody, jak sami se sebou zacházet: např. dědičnost a rozvíjení talentu, udržení partnerství, popíjení alkoholu a závislost, zvládání stresových situací, prevence infarktu a mrtvice, kondiční a mozkový trénink atd.

## Portréty historických osobností

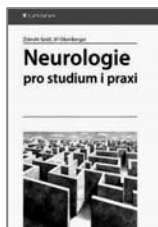


**Nejen grafologický pohled.**

**Baková Helena, 248 str., 399 Kč, Grada.**

Renomovaná grafoložka nahlíží na jednotlivé osobnosti zrcadlem jejich rukopisů a přibližuje nám jejich vnitřní svět. Ke spolupráci přizvala významné vědce a potomky slavných, aby dokreslili předkládaný obraz. Kniha nabízí různé úhly pohledu, ruší mnohé zažité představy. S velikány naší minulosti se setkáme jako s „obyčejnými lidmi“. Pochopíme, jak prožívali svět, oč usilovali, co pro ně bylo v životě důležité. Publikace osloví čtenáře z řad odborné i široké veřejnosti – každého, kdo se rád dívá jinýma očima a koho zajímají významné postavy z historie naší kultury a vědy.

## Neurologie pro studium i praxi



**Seidl Zdeněk, 384 str., 589 Kč, Grada.**

Neurologie byla v poslední době obohacena o nové poznatky, prodělala na základě klinických studií změny v terapii, klinické vedení nemocných nepochybně ovlivnily nové pomocné vyšetřovací metody. Všechny tyto změny zahrnuje nové vydání této učebnice, jež je určena především mladým a začínajícím lékařům, rozsahem odpovídá znalostem potřebným pro studenty lékařských fakult. Pro svoji přehlednost a didaktičnost je kniha oblíbena i mezi lékaři ostatních lékařských oborů a laiky.

## Sebepéče v ošetrovatelské praxi



**Halmo Renata, 232 str., 349 Kč, Grada.**

Publikace přibližuje principy sebepéče a respekt k autonomii pacienta. Čtenáři najdou v knize konkrétní příklady využití teorie deficitu sebepéče v péči např. u pacientů s onemocněním dýchacích cest, onemocněním kardiologickým, pohybového aparátu, neurologickým, zažívacího traktu či onemocněním infekčním, dále u pacientů se syndromem demence, u těhotných žen atd.

## Když duše mluví řečí těla



**Morschitzky Hans, Sator Sigrid, 184 str., 277 Kč, Portál.**

Seriózní přehled psychosomatiky zahrnuje všechny důležité orgány a jejich nejčastější psychosomatické onemocnění. Autoři se soustřeďují na tělesné poruchy bez zjevných organických příčin (somatoformní a disociativní poruchy) a na tělesné poruchy s psychologickými faktory (psychosomatické poruchy v užším smyslu). Popisují řadu somatoformních a psychosomatických poruch podle různých orgánových oblastí – srdce, krevní tlak, dýchání, žaludek, střeva, kůže, ženské orgány, uši, krk, nos, hlas, oči, zuby a pohybové ústrojí. Součástí každé kapitoly jsou kazuistické ukázky a psychosomatické koncepty, které se dotýkají psychologických faktorů dané oblasti a praktických terapeutických postupů.

## Cvičení na doma – tetraplegie



**Vydala Spinální jednotka při Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LK UK a FN v Motole v Praze ve spolupráci s Českou asociací paraplegiků – CZEPA.**

Obecný popis cvičební jednotky, protahovací cvičení a procvičování jednotlivých partií s asistencí i možností autoterapie (i pro paraplegiky). Elektronická verze: <http://www.czepa.cz/cinnost/publikace-a-dvd/publikace/>.

(bf)

Objevili jste knížku vhodnou pro vozíčkáře? Dejte nám o ní vědět.  
Redakce: Pavel Plohák, tel.: 595 545 083, [sefredaktor@vozka.org](mailto:sefredaktor@vozka.org)

# Nejkrásnější pohled je z nového vozíku s výtahem

Michal Pospíšil

Jsem vozíčkář a asi všichni, kteří užíváte ke svému pohybu vozíky, ať mechanické či elektrické, mi jistě dáte za pravdu, že náš výhled (hlavně v davu) neskýtá bůhvíjaká panoramata...

Loni se mi definitivně odporoučel „můj“ elektrický vozík. Šel z opravy do opravy, a když se naplnil čas, vrátil jsem ho pojišťovně, absolvoval lékařské kolečko – posbíral jsem nutná vyjádření a razítka, no a v neposlední řadě si vybral nový.

Jelikož bydlím v šestém patře panelového domu, kritéria byla jasná – musí se vejít do výtahu a projet všemi dveřmi, i servis by neměl být daleko. Všechny mé dosavadní vozíky byly z Meyry, hledal jsem tedy nejprve tam; vedla mě k tomu nejen spokojenost s jejími výrobky, ale i dobré zkušenosti s lidmi, kteří pro ni pracují v Praze a v Č. Budějovicích.



## Ta panoramata!

Zdrojem mého pohybu se stal **Champ lift 1.594-27**. Výrobní technologie jsou stále dokonalejší, pokrok je znát i u elektrických vozíků. Víím, že některé umožňují i vzpřímený postoj, ale považte, vysunu-li lift (je ve standardní výbavě) na maximum, dosahují výšky cca 170 cm, mohu se tedy dívat lidem do očí, doma zalévám květiny, v kuchyňské lince vidím na nádobí, v obchodě si sundávám zboží z regálů sám... Kamarádi špičkují, že



klidně mohu do baru a uvidím přes pult. To je změna! A co teprve ta panoramata!



Zatím si na nový vozík zvykám – joystick je citlivější, bezpečnostní pás je níž, než jsem byl zvyklý. Zato ale, pomínu-li lift, jezdí o dva kilometry rychleji než můj starý, který se již nevyrábí. Teď se snažím naformátovat baterii, aby mi dobře sloužila. Zsvěcení jistě vědí, že v zimním období to není legrace.

Je příjemné se na novém vozíku rozhlédnout, líbí se mi, že mohu jednat s lidmi *tête à tête*. Dovolují si tedy opravit okřídlená slova „Nejhezčí pohled je ze hřbetu koně“ (nebo i z lecjaké rozhledny, tedy asi z jakéhokoli vyvýšeného místa) na „Nejhezčí pohled je z vozíku s výtahem“...

Michal Pospíšil  
pospmichal@email.cz

# Ortopedické vozíky

V tomto textu se zabývám negativními dopady zpřísnění finančních úhrad přidělení a servisu kompenzačních pomůcek zdravotními pojišťovnami na nás zdravotně postižené klienty.

Jednou z kompenzačních pomůcek jsou i **ortopedické vozíky**. Mechanický či elektrický vozík není snadné na poukaz předepsaný lékařem získat. Během provozu potřebuje každé zařízení servis. Tím více pohyblivé, umožňující mobilitu. Ortopedické vozíky jsme nuceni provozovat i v ne zcela bezbariérovém prostředí veřejné i privátní architektury. Bezbariérovost je sice pro většinu případů zakotvena v legislativě, ale při realizaci staveb a jejich rekonstrukcí bohužel často ignorována. V případě bariéry propadlého chodníku před vchodem či jednoho schodu je řešení více o dobré vůli než o nedostatečnosti legislativy a kompetencí.

## V dešti i ve sněhu

Na vozíku se musíme pohybovat i v nejrůznějších rozmarech počasí. Nelze vždy dbát pokynů na samolepkách el. ortop. vozíků – nepoužívat v dešti a sněhu! Vozíčkáři nepatří mezi ty, kteří vyhledávají monzunové deště nebo arktické vánice – cestu za různými povinnostmi nemůžeme odkládat na jaro či slunečné počasí. Proto býváme nemile zaskočení např. deštěm nebo sněhovou vánicí a v tu chvíli není nikdo a nic, co by nás a především vozík plnohodnotně před přívaly vod a sněhu ochránilo.

V rámci odstraňování „diskriminace“ doporučuji vylepit stejné samolepky na všechny automobily i ostatní mobilní zařízení provozovaná v exteriéru, včetně letadel. Samozřejmě je to nesmysl, zařízení určená pro provoz ve vnějším prostředí se musí s jeho vlivy konstrukčně i materiálově vyrovnat. Proto tomu tak má být i u el. ortop. vozíků, a ne při konstrukci tyto vlivy ignorovat, aby výrobce snížil materiálové náklady. Varovné samolepky tohoto druhu jsou proto čirým alibismem. Bral bych např. upozornění, že vozík není vhodný pro skoky do vody a potápění...

## Životnost ortopedických vozíků

Používání vozíků v exteriéru má podstatný vliv na jejich poruchovost i celkovou životnost. Státní sektor pod následky hospodářské krize a ve snaze ušetřit nutí zdravotní pojišťovny k přístupu „ber kde ber“. Z toho vzniklo mj. **prodloužení možnosti požádat o nový el. ortop. vozík z původních pěti na aktuálních sedm let**. Uživatelé el. ortop. vozíků ale moc dobře ví, že už těch pět let bylo na hraně. Nynější lhůta se musí projevit na podstatně dražším servisu stávajícího vozíku. Řeknete si – no tak se vozík prostě

opraví! Podívejme se ale na to podrobněji.

## Úřední mašinerie

Vozík se vám porouchá a vy to ihned oznámíte (telefonicky, e-mailem...) příslušnému servisu dané značky vozíku. Bude oprava provedena do 24 hodin? Ne. Nastává totiž krmení úředního šimla. Značkový servis vám musí vypracovat a zaslat kalkulaci opravy, což mohou být dny i týdny... Následuje objednání u příslušného odborného lékaře. Dny i týdny až měsíce... Po předání kalkulace vyplní lékař doručení formulář a vystaví poukaz. Dny i týdny... Poukaz je odeslán na zdravotní pojišťovnu, je posouzen, někdy i vrácen k přepracování, ale také třeba zamítnut. Minimálně týdny... V případě kladného vyřízení pojišťovna poukaz odešle klientovi, pak ho dostane servis. Ten začíná objednávat náhradní díly. Týdny, měsíce... Nakonec dojde k samotné opravě.

Počítejte se mnou: od oznámení poruchy k předání opraveného vozíku uplyne řada týdnů, popř. měsíců. Pokud nemáte vlastní náhradní vozík, nebývá, bohužel, zapůjčení náhradního od firmy (alespoň ne na celou dobu, kdy ho potřebujete) pravidlem. Firmy většinou nedisponují větším množstvím náhradních vozíků pro aktuální zapůjčení. Vázalo by jim to finanční prostředky a mohlo ohrozit ekonomiku firmy. Nevypadá to, že by zdravotní pojišťovny s uvolněním financí na tuto položku firmám počítaly. V důsledku to dopadá na nás klienty. Množí se totiž případy, kdy vozíčkář po celou dobu řešení opravy nemá možnost svobodného pohybu! Nemá se pohybovat na čem...

## A tak čekám a čekám...

Zažil jsem to sám – už v loňském říjnu jsem registroval závady na vozíku a upozorňoval na problémy, později, koncem listopadu, jsem už důrazně požadoval opravu přes ředitele firmy. Přes ochotu a schopný servis úřední šiml způsobil, že jsem náhradní vozík dostal až v polovině února... A stále čekám na dokončení opravy. Do této doby mi nezbyvalo, než se pokoušet pohybovat na porouchaném vozíku. (uzávěrka textu 27. 2. 2015).

Po čtyřech letech mám najeto 6 000 km – výměna ojetých pneumatik před zimou se nestihla, na ujetém sněhu je vozík občas neovladatelný. Akumulátory mají také po životnosti, nabíjel jsem je už téměř každé dva kilometry. Převodovky a zřejmě i uhlíky na motorech jsou také „po smrti“. Možná i joystick – odbočilo mi to neplánovaně do řeky. Naštěstí se mi to podařilo vypnout. Pamatuji případ, kdy se kolega na elektrickáku takto utopil...

## Proč to nejde smysluplněji?

Dříve se celá situace řešila tak, že se porouchaný vozík opravil, a pak se vyřídily papíry. Dnes už to ale nejde – hrozí vysoké pokuty od pojišťoven servisním firmám, které by toto umožnily.

Je tu ještě jeden velký problém – razantní (padesátiprocentní) snížení příspěvku na mobilitu pro III. a IV. stupeň invalidity (slib byl pouze na jeden rok) následně způsobuje, že ortop. vozíky částečně suplují auta určená pro invalidy. Pro nedostatek financí jezdíme na vozících některé trasy až na samé hranici jejich technických možností, což má neblahý vliv na stupeň jejich opotřebení. Proto důležitým faktorem pro odlehčení nadměrné provozní zátěže ortop. vozíků by bylo vrácení výše příspěvku na její původní hodnotu.

V tom by hodně mohla pomoci NRZP ČR, sílu a podporu by určitě našla, stejně jako v případě aktivit proti S-kartě. Experti, a to i vládní, tvrdí, že ekonomika ČR jde v posledním období nahoru, řeší se zpětné „vyrovnání“ soudcovských platů, tak proč nevrátit občanům s průkazem OZP příspěvek na mobilitu v původní výši? Vždyť je to finanční nástroj, který nám pomáhá v zařazení se do společnosti.

Jsem si vědom, že tento článek – můj výkřik do tmy – situaci nevyřeší. Domnívám se, že by bylo vhodné do řešení této problematiky zapojit všechny zainteresované strany: kolegyně a kolegy vozíčkáře z celé ČR, NRZP ČR, zdrav. pojišťovny i firmy poskytující el. ortop. vozíky.

Dovolím si odlehčit situaci citátem z filmu Voskovce a Wericha *Svět patří nám*: „A vono to de a vono to šlo...“

Ivo Krajíček, Občanské sdružení AVAZ  
Rada seniorů Jihlava





# Vozíky s DNA

## Značení ortopedických vozíků syntetickou DNA se rozšiřuje do celé ČR

S nápadem označovat ortopedické vozíky „syntetickou DNA“ přišla Městská policie Ostrava (MP Ostrava) jako první v ČR už loni a letos chce jít v jejích šlépějích i opavská městská policie, která na tuto aktivitu podala projekt u Ministerstva vnitra ČR.

Na únorové besedě, která se konala v Rehabilitačním ústavu Hrabyně, o tomto preventivním opatření hovořil preventista MP Ostrava Jaromír Kolařík, garant forenzního identifikačního značení pro ČR, a paní Jana Koběřská, rovněž preventistka MP Ostrava. „Za loňský rok označili v Ostravě přes čtrnáct set kol a šestačtyřicet vozíků – ty měly mimochodem hodnotu větší než čtyři miliony korun,“ uvedl např. Jaromír Kolařík. Oba názorně předvedli, jak se vozík značí, pan Kolařík zodpovídal četné dotazy účastníků besedy.

Koordinátorka prevence kriminality Městské policie Opava Petra Stonišová pak nastínila, jakým způsobem by se mohlo od letošního července realizovat značení a evidování ortopedických vozíků pro klienty ústavu.

V další části se prezentovala Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, a to prostřednictvím vedoucí regionální pobočky v Ostravě Zuzany Kašpárkové.

Celé setkání uzavřel vyprávěním svého osobního příběhu pan Pavel Carbol, kterého připoutal na ortopedický vozík nádor na mozku a složitá léčba. Chuť do života ho ale neopustila a on se rozhodl pomáhat policii rozšiřovat myšlenku na označování vozíků syntetickou DNA. Podle něho by navíc bylo dobré označovat nejen kola a ortopedické vozíky, ale i další pomůcky pro handicapované, jejichž hodnota přesahuje tisíce korun.

Označování syntetickou DNA zatím využívá třináct měst v republice, ale plánuje se také jeho další rozšíření, dokonce i přes hranice s Polskem a Slovenskem.

(di)

### Pohled uživatele

Pavel Carbol

V srpnu 2014 jsem jako vozíčkář kontaktoval NRZP, resp. vedoucí regionální pobočky paní Mgr. Zuzanu Kašpárkovou, za účelem získání informací ohledně značení ortopedických vozíků. Pak už šlo vše rychle. V srpnu mé dva i vozíky (elektrický i mechanický) označili a zaregistrovali v národním registru REFIZ. Ale pak jsem byl později kontaktován, zda bych se mohl zúčastnit výše zmíněného



Vozíčkáři na besedě s Městskou policií Ostrava

Foto: <http://www.mpostrava.cz/>

semináře v Ostravě a pověděl tam něco ohledně značení kompenzačních pomůcek z pohledu uživatele. Po nějaké době váhaní jsem souhlasil a semináře se zúčastnil. A v té chvíli se v mé hlavě zrodila myšlenka nenechávat si to jen pro sebe a uspořádat besedu s dalšími vozíčkáři. Prostě je s tímto projektem seznámit a ukázat jim, že přeci jen existuje aspoň něco, co by nám pomohlo naše pomůcky ochránit před nenechavci, kteří se neštítí vozíčkáře napadnout a v „lepší“ případě jen okrást, popř. dokonce ortopedický vozík či jinou kompenzační pomůcku ukrást. No a právě značení pomůcek syntetickou DNA by mohlo napomoci snížit toto riziko. Jedná o pouhým okem neviditelné značení, které má svůj jedinečný kód, něco jako lidská DNA, a jde vidět jen po nasvícení speciální UV lampou, kdy se označené místo rozjasní.

Navíc označená pomůcka má svou nálepku, která už by měla pomoci pachatele odradit od úmyslu pomůcku odcizit nebo jakýmkoliv způsobem ji zneužít, prodat apod.

### Beseda v CSS Hrabyně

Seminář v Ostravě byl spouštěčem, který mě za velkého přispění strážníků MP Ostrava pomohl celou besedu spolu s paní Mgr. Lucií Jordánovou, náměstkyní pro sociální služby na CSS v Hrabyni, naplánovat. Sestavil jsem program s lidmi, kteří se dobrovolně besedy zúčastnili, aby nás vozíčkáře, a hlavně ty, kteří bydlí na CSS v Hrabyni, seznámili s celým projektem značení ortopedických vozíků syntetickou DNA.

Proč v Hrabyni? Hlavní důvod byl, že tam bydlí nejvíce vozíčkářů v rámci Moravskoslezského kraje. Další, menší centrum, kde také žijí vozíčkáři, je obec Chuchelná, taktéž v okrese Opava, která je detašovaným pracovištěm RÚ v Hrabyni.

Jelikož většina vozíčkářů podobným projektům nedůvěřuje, navíc jsou někteří vozíčkáři někdy až dost naivní v domněnání, že jim vozík nikdo nemůže „zpod zadnice“ ukrást, považuju podobné besedy za velmi účinné. Připomínám, že značení je v rámci projektu MV ČR a měst zcela zdarma.

Besedy se zúčastnilo okolo 40 vozíčkářů, pečovatelský i zdravotnický personál. Bezprostředně po besedě se přihlásilo sedm vozíčkářů k zařazení do seznamu na označení svých vozíků.

Po oficiálním ukončení besedy jsme se ještě s některými vozíčkáři sešli v prostorách CSS, abychom si o projektu více popovídali. Viděl jsem, že většina z nich smysluplnost projektu pochopila.

Jaký jiný by měla mít takováto beseda účel?...

Pavel Carbol, Pustá Polom



## Technické pomůcky výrobního družstva nevidomých Spektra

# Zpřístupnění počítače pro osoby s velmi těžkým pohybovým handicapem

Výrobní družstvo nevidomých Spektra bylo založeno v roce 1989 a specializuje se na moderní kompenzační pomůcky pro klienty se zrakovým, tělesným, sluchovým či kombinovaným postižením. Družstvo trvale zaměstnává přes 50 % zdravotně handicapovaných pracovníků a může svým odběratelům poskytovat náhradní plnění podle zákona 435/04 Sb. Nabídka pro klienty s tělesným postižením je orientována na zpřístupnění počítače, diagnostiku, případně využití počítače ke komunikaci s okolím. O této nabídce bychom rádi informovali čtenáře Vozky.

Možnosti jsou široké – velkoplošné klávesnice, trackbally, spínače, ovládání pomocí pohybu hlavy, úst či očí. Vždy je nutné vybírat a zkoušet vhodné pomůcky vzhledem k diagnóze, druhu postižení a účelu použití. Na pořízení pomůcek přispívá Úřad práce ČR podle zákona 329/2011 Sb.

### Tobii PCEye Go

V tomto článku jsme pro vás připravili informace o systému ovládání počítače očima Tobii PCEye Go švédského výrobce Tobii. Zařízení doporučujeme v případě těžších forem handicapu, kdy možnosti pohybu klienta jsou velmi ome-



Systém Tobii PCEye Go je „počítačová myš“ naváděná očima

zené nebo žádné. Typickým příkladem je poranění páteře, mozková příhoda, progresivní onemocnění typu RS či ALS (u progresivních onemocnění je oční kontakt nejdéle použitelný).

Tobii PCEye Go je „počítačová myš“ naváděná očima. Počítač se ovládá tím nejjednodušším způsobem – pohledem. Zařízení dvěma kamerami detekuje polohu a pohyb očí a umísťuje kurzor myši tam, kam se uživatel dívá. PCEye Go snímá oční pohyby na dálku – není třeba mít na hlavě brýle, ukazovátka či jiné předměty omezující uživatele. Klepnutí myši se vykoná prodlouženým pohledem do jednoho místa nebo mrknutím.

PCEye Go spolupracuje s jakýmkoli

tabletem, počítačem či notebookem s operačním systémem Windows. V případě potřeby je možné obrazovku počítače pomocí ramene polohovat tak, jak uživateli vyhovuje (např. vsedě, vleže, na boku..).

Ztratit samostatnost a kontakt s okolím patří k nejtěžším životním situacím. Pomocí zařízení Tobii PCEye Go umožníme lidem opět komunikovat s přáteli, vyhledávat na internetu, hrát hry, používat Skype nebo dokonce ovládat další přístroje ve svém běžném okolí (např. světla v místnosti, alarm nebo televizor).

Lidé, kteří nekomunikují mluvenou řečí vůbec, mohou používat počítač jako pomůcku s hlasovým výstupem. Dorozumívají se pomocí předem připravených komunikačních tabulek, popř. si vytvářejí vlastní.

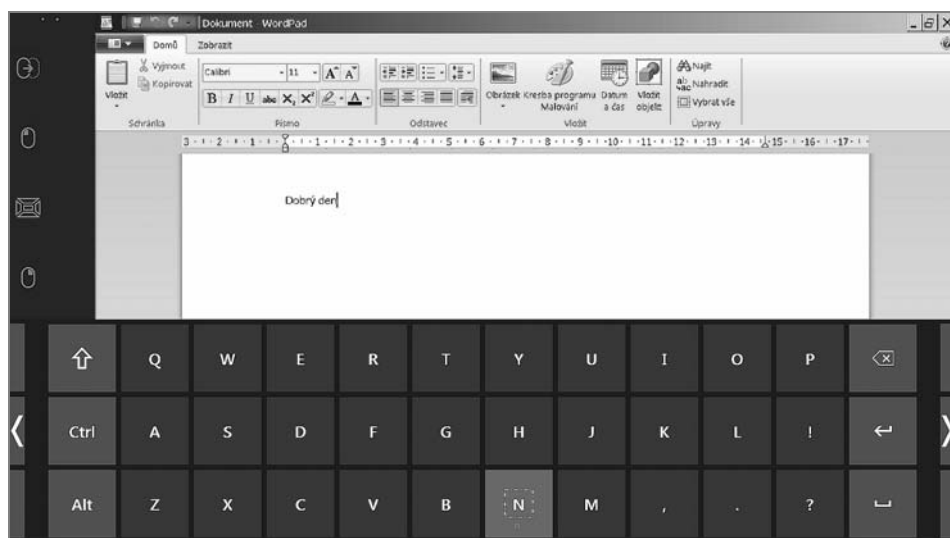
### Ukázkové video

Ukázkové video naleznete na našich internetových stránkách <http://spektra.eu/cs/jemna-motorika/polohovaci-zarizeni/pceye/>.

Pokud máte zájem o více informací nebo přímo o vyzkoušení a zápůjčku zařízení, obraťte se na nás. Rádi vám pomůžeme s výběrem vhodné pomůcky a vyřízení žádosti o příspěvek na nákup pomůcky.

Romana Šejvlová, Spektra, v.d.n.,  
Zátišská 1914/1, 143 00 Praha 4,  
tel.: 736 625 556, 241 763 416,  
[sejvlova.romana@spektra.eu](mailto:sejvlova.romana@spektra.eu)  
<http://spektra.eu/cs/>

(reklama)



Ukázka ovládání počítače očima – psaní do Wordu z klávesnice

# Veletrhy Brno: MEDICAL FAIR Brno a REHAPROTEX 2015

Vystavovatelé představí i novinky z oblasti rehabilitačních, kompenzačních a protetických pomůcek a nově projekty **Senior** a **REHA KIDS**

Oblíbené výstavy **MEDICAL FAIR Brno** a **REHAPROTEX** se letos uskuteční od 12. do 15. května, a to opět na výstavišti Veletrhy Brno. Na návštěvníky zde budou čekat zajímavé novinky z oblasti zdravotní, rehabilitační či sociální péče a také nabídka cíleně zaměřená na seniory a děti. Návštěvníci si vystavené zboží mohou na místě zakoupit.

Veletrh REHAPROTEX nemá ve sřevodoevropském měřítku konkurenci. Představuje široký sortiment kompenzačních, protetických, ortopedických a rehabilitačních pomůcek, služeb v oblasti wellness, nabídky pro seniory a prezentaci poskytovatelů sociálních služeb.

## Týden zdravotnictví

Prezentace novinek a trendů z oblasti zdravotní a rehabilitační techniky má v Brně dlouhou tradici. Spolu s uvedenými mezinárodními veletrhy se nově bude

souběžně konat mezinárodní dentální veletrh a konference InDent.

Mezi účastníky nechybějí tradiční a významní vystavovatelé jako ALTECH, DMA Praha, ERILENS, HORIZONT NARE, KURY, MAVE, ORTOSERVIS, PATRON BOHEMIA, SIVAK, FORMAT 1, CLINITEX CZ, VECOM a další. Nejlepší exponáty obou veletrhů se budou ucházet o prestižní ceny Medical Fair Award a Rehaprotex Award.

## Novinky pro děti a seniory

V rámci projektu **Senior** se návštěvníci seznámí s možnostmi vzdělávání, prevence a aktivního trávení volného času. Prostor pro prezentaci opět dostanou poskytovatelé sociálních služeb.

Novým tématem je projekt **REHA KIDS**, který představí pomůcky pro děti se zdravotním postižením. Veletrhy rozšíří prodejní centrum o prezentace nestátních neziskových humanitárních organi-



zací, kde si návštěvníci mohou vybrat některý z originálních výrobků chráněných dílen. Jde o tradiční a vyhledávanou součást veletrhu REHAPROTEX, která slouží k podpoře neziskových organizací.

**Kontakt a další informace:** Veletrhy Brno, a. s., Výstaviště 405/1, 603 00 Brno, tel.: 541 151 111 (spojovatelka, kontakt pro dotazy), info@bv.cz, http://www.bv.cz/.

(hk)

Foto: Veletrhy Brno (www.bv.cz)

**Motren**

## Český výrobce pohybových léčebných přístrojů Kalpe



Rotren Solo

**Pasivní, asistované a aktivní cvičení dolních a horních končetin pro dospělé i děti od 3 let**

V nabídce **16 typů profesionálních přístrojů pro pohybovou rehabilitaci končetin!**

**Léčba s přístroji Motren - Rotren** snižuje výskyt a intenzitu spasmů, zlepšuje pohyblivost končetin, podpoří krevní oběh včetně srdce, zvětší objem svalů a omezí další bolestivé symptomy.



Motren Duo 1

**Pronájem pohybových léčebných přístrojů a motodlah od 55 Kč/den, rotopedy pro rehabilitaci od 35 Kč/den!**

**Záruční doba 3 roky** = záruka kvality, rychlé dodání přístrojů. Nejnižší ceny na trhu! Přístroje od **7 985 Kč**. **Vyzkoušejte přístroj zdarma** v pohodlí Vašeho domova. Nově v nabídce **přístroje speciálně pro paraplegiky!**

**Rehabilitační půjčovna pohybových léčebných přístrojů, motodlah a rotopedů.**



**Výroba, prodej, půjčovna a servis pro ČR a SR:** **KALPE** - Ke Kapličce 193, 252 41 Dolní Břežany - Praha západ  
email: kalpe@volny.cz tel: +420 241 910 688, +420 737 289 275 www.kalpe.cz Facebook a YouTube: Kalpe.reha

# Sanatoria Klimkovice otevřely nové lokomoční centrum dětské léčebny

Finanční podpora Nadace ČEZ a NF Vítkovice Steel pro děti, které by rády chodily

Nové lokomoční centrum dětské léčebny, které Sanatoria Klimkovice slavnostně otevřely ve čtvrtek 19. února 2014 po měsíčním úspěšném zkušebním provozu, jsou dalším krokem k přeměně standardních lázní ve špičkové neurorehabilitační centrum. Unikátní tělocvična soustředí sofistikované rehabilitační přístroje a zařízení určené pro nácvik toho základního lidského pohybu, tedy chůze. Trénovat chůzi v ní mohou, právě díky speciálním přístrojům, i děti, které bez pomoci zatím nemohou samy ani stát.

Investici do zdraví dětí podpořila částkou 200 000 korun Nadace ČEZ, významně přispěl také Nadační fond Vítkovice Steel. Obdobné lokomoční centrum pro děti v jiných českých lázních prozatím není. Náklady na jeho vybudování v klimkovických lázních byly zhruba 2 miliony korun, z toho na stavební úpravy padl jeden milion. Je v něm celkem osm speciálních zařízení a několik rotopeďů.

## Nejmodernější technologie

„Už z dřívější spolupráce víme, že v Sanatoriích Klimkovice jsou děti v péči těch nejlepších odborníků. Rádi jsme proto přispěli také na to, aby tito odborníci mohli malé pacienty léčit prostřednictvím nejmodernějších technologií,“ komentoval finanční podporu předseda před-



Rehabilitační chodník Therapie

stavenstva a generální ředitel společnost ČEZ ESCO Michal Rzyman. Nadace ČEZ přispěla 200 000 korun na **rehabilitační chodník Therapie**, který stojí 316 000 korun. Aby ho mohli využívat i pacienti, kteří nedokážou bez pomoci stát, zkombinovaly ho klimkovické fyzioterapeutky s prvky z jiné rehabilitační metody KlimTherapy. Nově vzniklému zařízení, využívajícímu jako oporu gumové pásy, začali v lázních říkat **Spiderwalk**.

Nejdražší přístroj **Thera-trainer Balo**, který umožňuje nácvik rovnováhy ve vertikální poloze zcela nechodícím pacientům, stál 412 000 korun. Nadační fond Vítkovice Steel na něj poskytl příspěvek ve výši 300 000 korun. „Z otevření lokomočního centra máme radost hned dvojnásobnou. Jednak jde o projekt, který je smysluplný, protože zde v klimkovických sanatoriích bude sloužit velkému množství dětí, zároveň je to také první realizovaný projekt z celkem 36, který Nadační fond Vítkovice Steel letos podpořil,“ uvedl za správnou radu Nadačního fondu Vítkovice Steel Jaromír Křišica.

## Intenzivní terapie

„Přístroje jsou pro nás velkým pomocníkem. Díky nim se nám uvolní ruce, jimiž bychom jinak museli pacientovi poskytovat oporu, abychom s ním mohli cvičit, korigovat jeho pohyb,“ objasnila fyzioterapeutka Jana Trnovcová.

Lokomoční centrum budou využívat jak děti, které do klimkovických lázní přijíždějí na rehabilitační pobyty hrazené zdravotními pojišťovny, tak malí pacienti, kteří absolvují **specializované neurorehabilitační programy**. Většinou se jedná o klienty s dětskou mozkovou obrnou nebo po úrazech mozku. Intenzivní terapií se přitom u mnohých pacientů dá dosáhnout výrazného zlepšení.

„Lokomoční centrum je místo určené zejména pro aplikaci, a tím i značně lepší fixaci nových pohybových vzorů získaných v rámci individuálního cvičení toho nejtypičtějšího lidského pohybu – chůze. Chůze je komplexní pohyb a skládá se z mnoha dílčích částí. Lokomoční centrum nabízí trénink chůze na mnoha úrovních dle aktuálního stavu a potřeb dítěte. Je vhodné tedy i pro děti, jejichž psychomotorické postižení umožňuje pouze přístrojovou vertikalizaci (postaví se jen za pomoci přístrojů). Pro zlepšování vzpří-



Malá pacientka na rehabilitačním chodníku Therapie

movacích reakcí těchto dětí je velice důležitá stimulace hlubokých pohybových čidel a stimulace rovnovážného ústrojí,“ objasnila vedoucí rehabilitace Sanatorií Klimkovice Romana Holáňová.

## Co na to pojišťovny?

Otevření centra vítají především rodiče dětí s různým neuro-pohybovým postižením. „Lokomoční centrum je další velkou pomocí pro naše postižené děti. Navazuje na předcházející, už zavedené špičkové rehabilitační metody, nabízí velké možnosti pro kvalitní a intenzivní rehabilitaci dětí s dětskou mozkovou obrnou, což první výsledky ze zkušebního provozu už potvrzují,“ konstatoval Miloš Svoboda z Asociace dětí s dětskou mozkovou obrnou. Podle něj je ale velkým omezením celý systém rehabilitační péče v Česku, protože zdravotní pojišťovny hradí rehabilitaci jen ve velmi omezeném rozsahu, který nezajistí ani udržení aktuálního stavu malého pacienta, natož jeho zlepšení. „Přitom je evidentní, a i v klimkovických lázních máme mnoho příkladů ze specializovaných programů hrazených klienty, že zlepšení při intenzivnější rehabilitaci může být i velmi výrazné, mnohdy až překvapivě. Je to i případ lokomočního centra,“ prohlásil Miloš Svoboda.

Vladislav Sobol  
mluvčí Skupiny ČEZ  
(red)



# Téma pro diskuzi: Roztroušená skleróza

Roztroušená skleróza (zkráceně RS, lat. *sclerosis multiplex*, angl. *Multiple sclerosis*, zkráceně MS) je chronické autoimunitní onemocnění, při kterém lidský imunitní systém napadá centrální nervovou soustavu (mozek a míchu), čímž způsobuje demyelinizaci (rozpad myelinových pochovek). Název roztroušená skleróza souvisí s jizvami (sklerózami, spíše známými jako plakety či léze), které RS vytváří v nervové soustavě. Dosahují rozměrů od 1 milimetru až po několik centimetrů. Léze vytvářené RS nejčastěji zahrnují oblasti bílé hmoty v blízkosti ko-

mor mozečku, mozkového kmene, bazálních ganglií, míchy a zrakového nervu.

## Fakta

- Na světě je asi 2,5 miliónu lidí s onemocněním RS, v ČR přibližně 19 000; národním dnem roztroušené sklerózy je v ČR 25. červen.
- RS má negativní vliv na tělesné, mentální i psychické funkce.
- RS se vyskytuje více u žen než u mužů.
- RS není dědičná, i když genetická náchylnost hraje roli v jejím vývoji.

- Délku života RS významně neovlivňuje.
- RS není nakažlivá.
- První příznaky nemoci se u 2/3 pacientů objeví mezi dvacátým a čtyřicátým rokem života.
- Neexistuje lék, který umí RS vyléčit, ale je známa řada léčebných postupů, které příznivě ovlivňují průběh nemoci.
- Mnohé ze symptomů RS lze úspěšně zvládat a léčit, předpokladem je především včasná a dostatečná léčba. ■

## Eva Havrdová: Jde o to, jestli propadnete beznaději, nebo zda naopak budete bojovat. Strach je destruktivní...

*„Všechny moje aktivity vedly k tomu, aby se pacientům s roztroušenou sklerózou dařilo lépe. Aby se títo lidé dovídali informace o chorobě a co s ní lze dělat srozumitelnou cestou. Aby mohli být poučenými partnery lékařů. A když se za sebou ohlédnu, je mi dobře. Je trochu legrační, že moje práce je více hodnocena v zahraničí než doma, ale to na mém dobrém pocitu nic nemění, spíše to obráží tristní situaci v českém zdravotnictví.“*



**Doc. MUDr. Eva Havrdová, CSc., je vedoucí MS Centra Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. Problematice roztroušené sklerózy mozkomíšni se dlouhodobě věnuje. Přednáší o základech neuroimunologie, patogeneze**

**a terapii sclerosis multiplex, patogeneze a léčbě Parkinsonovy nemoci, Huntingtonovy nemoci, tremoru a spasticity. Je autorkou mnoha publikací.**

- **Léčbě roztroušené sklerózy se věnujete třicet let. Přibývá podle vás pacientů?**

Určitě ano. Je to zlepšenou diagnostikou, ale také faktickým nárůstem choroby. A kupodivu narůstá počet diagnostikovaných žen. Vždycky byl poměr mužů a žen jedna ku dvěma, během posledních let se posunuje k poměru jedna ku třem. Dává se to do souvislosti s hormonálními výkyvy žen během jejich života, protože hormony zasahují imunitní systém, a negativně se projevuje i zvyšující se počtem žen, které kouří.

- **Co je příčinou „eresky“?**

To se přesně neví, ale dokážeme vyjmenovat rizikové faktory. V naší geografické oblasti je to nedostatek vitamínu D. Máme prostě málo slunce. A zdá se, že se na rozvoji nemoci podílí i přemrštěné užívání krémů s vysokými opalovacími faktory. Vitamin D patří mezi molekuly, které řídí činnost imunitního systému. Jde o hodně důležitou molekulu, protože spouští asi dva a půl tisíce genů. Dalším rizikovým faktorem může také být infekce virem Epstein-Barrové. Většina těchto infekcí je bez příznaků, máme ho v sobě skoro všichni. Lidé ohrožení roztroušenou sklerózou ale mají na tento virus velké množství protilátek, které se vytvářejí před první atakou, roky před nástupem nemoci.

- **Existují rizikové potraviny pro vznik RS?**

Nezkoumáme potraviny, ale složení mikrobů ve střevě, protože velká část imunitního systému sedí kolem střeva. Jak se zdá, složení mikrobiomu je ovlivněno stravou. Látky, které nyní přijímáme ve stravě a na něž organismus po tisíciletí nebyl zvyklý, mají vliv na to, jaké choroby vyrobíme i jak budeme stárnout. Je zřejmé, že nadbytek mouky, cukru a všech aditiv mohou mikrobiom poškozovat. Možná jednou budeme měnit mikrobiomu pacienta hned, jak zjistíme diagnózu roztroušená skleróza. Ale to je vize do budoucna. Nicméně u střevních zánětů už probíhají i léčebné pokusy s výměnou mikrobiomu.

- **Může průběh nemoci ovlivnit genetik?**

Aktuálně máme rozpracovaný česko-australský projekt. Vybíráme DNA pacientů, kteří jsou na tom hodně špatně, a těch, kdo jsou po dvaceti letech relativně zdraví, abychom zjistili, jestli je mezi nimi genetický rozdíl. Máme představu, že by se po dokončení výzkumu mohli testovat pacienti hned na začátku onemocnění, abychom zjistili, jak rychle bude choroba postupovat. U pacientů, kde hrozí rychlý postup, bychom se nezdržovali podáváním léků první volby, ale rovnou nasadili to neúčinnější, co máme.

- **Co pro pacienty konkrétně znamená biologická léčba první volby?**

Při ní jsou už pacienti v Česku ve velmi dobré situaci, a to díky nařízení

vlády z roku 2013, které požaduje nasazení léčby do čtyř týdnů od indikace. To je zcela jedinečná úprava a pacientům zaručuje, že již nemusí bojovat o léčbu, kterou nutně potřebují, jak se to stávalo v minulosti a jak se stále stává v mnoha okolních zemích.

Bohužel však neumíme léky registrovat s dostatečnou razancí ve prospěch pacientů. Státní ústav pro kontrolu léčiv sice tvrdí, že postupuje podle medicíny založené na důkazech a schvaluje léky podle těchto důkazů, ale ve skutečnosti to není pravda. Aby se totiž nemocný dostal k účinné léčbě první volby, musí mít tři ataky za dva roky nebo dvě ataky za rok, zatímco všude jinde po světě stačí dvě ataky za dva roky. S eskalační léčbou, která je oproti léčbě první volby dvojnásobně drahá, je to stejné.

## • Existuje reálná šance, že se úhradová vyhláška změní?

Vloni jsme založili meziresortní Pracovní skupinu pro roztroušenou sklerózu. Má za úkol stanovit nová pravidla pro poskytování komplexní péče ve všech našich centrech, tedy i pro fyzioterapeuty, psychoterapeuty a sociální pracovníky. Hlavní však je, aby se pacienti dostali k účinné léčbě co nejdříve, protože jde o mladé lidi. Bez včasné léčby 85 procent pacientů končí v invalidním důchodu. Takže je jasné, že to má socioekonomické dopady, které ale v Česku zatím nikoho moc nezajímají.

## • Co by měl pacient při RS udělat se svou psychikou?

Holdně lidí je nastavených jen na výkon – a to je také projev autodestrukce. Tito lidé mívají do sebezničení tři pracovní úvazky, a není to proto, že chtějí mít více peněz, ale proto, že v jejich rodině byl člověk přijatelný jen tehdy, když podával vysoký výkon. A to je potřeba změnit, je potřeba se mít rád, a to spousta lidí neumí. Pro tyto lidi je zdravý prospěšný změnit svá vnitřní přesvědčení, třeba s pomocí psychoterapeuta, aby se naučili sami sebe přijímat. A to i s tím, že mají nějaké vady, na kterých sice mohou pracovat, ale zároveň by měli vědět, že okolí je bude přijímat i s jejich chybami. A naopak i oni mohou mít rádi lidi, ačkoli nejsou dokonalí. Mnoho lidí se pak začne zamýšlet i nad tím, co skutečně v životě chtějí.

## • Lze tréninkem vytvářet v mozku nové synapse?

Samozřejmě. Je na to sice málo studií, protože je velmi těžké přimět lidi, aby plnili po nějaký delší časový úsek stejný úkol, a k tomu shromáždit skupinu lidí, kterým přikážete, že nebudou dělat nic. V současné době se pracuje na vytvoření zábavných edukačních programů, kde by se dalo tohle testovat. Také by tyto programy mohly sloužit k rehabilitaci kognitivních funkcí u lidí s RS. Zdá se, že některé počítačové hry, u kterých tak neradi vidíme vysedávat naše děti, ve skutečnosti mozek aktivují. Psychoterapie je ale dobrá i pro spoustu zdravých lidí. O to víc je užitečná, když člověku do života vstoupí nemoc. Protože člověk se často ve svých

problémech zacyklí a psychoterapeut dovede tento kruh rozetnout.

## • Zažila jste někdy pocit beznaděje, když se k vám dostal například mladý člověk v pokročilém stadiu RS a vy jste věděla, že už se nikdy neuzdraví?

Víte, to je náš každodenní úděl, i když musím říci, že s moderními léky tato situace nastává stále méně často. Tím nechci říci, že pomůžeme všem. Také se snažíme, aby pacient měl i psychologickou podporu, aby nežil v trvalém stresu. Centrum, jež jsem vybudovala, tedy v tomto směru poskytuje komplexní péči. Máme neuropsycholožku i vlastního psychoterapeuta, což je pro pacienty nesmírně důležité. Když se totiž ve dvaceti letech setkáte s těžkou nevyléčitelnou chorobou, samozřejmě to ovlivní vaši psychiku, nazírání na život...

Jde ale o to, jestli propadnete beznaději, nebo zda naopak budete bojovat. Strach je skutečně to nejhorší, co můžete mít, působí na vás opravdu destruktivně. Proto je třeba se naučit ten strach ovládnout, zbavit se ho.

## • Poslední otázka: existuje podle Vás, jako přední neuroložky, duše?

Určitě. To by musel být člověk ignorant, aby si myslel, že vše funguje tak nějak náhodně samo od sebe. To je ale každého soukromá věc, to nelze nikomu vnucovat a ani to nemám v úmyslu. Ale určitě se tomuto tématu nevyhýbám.

Jiří Muladi

## Anketa: Téma RS

### Vladka

„Asi před deseti lety jsem začala špatně vidět na jedno oko (vypadlé střední vidění), taky mi dělali lumbálku apod. Před třemi lety mě začaly brnět konečky prstů na ruce, tak jsem zašla na neurologii, zase lumbálka atd. – verdikt: RS. Lékařka se mi vysmála, když jsem se optala, zda budu moci mít druhé dítě. Zaregistrovala jsem se na RS centrum v Pardubicích, tam do mě začali cpát kortikoidy a další medikamenty, byla jsem unavená a bylo mi špatně. Naštěstí mě kámoška doporučila k jednomu léčiteli, který pracuje s přístrojem Oberon. Vyhodila jsem všechny prášky a vrhla se na celostní medicínu. Pán mě vyšetřil a říkal, že ti co mají „příšitou“ RS, tak tu nemoc má ve skutečnosti jen pětina z nich.

Já mám radikulitidu, jsou to záněty v těle a to se dá řešit. Nejdůležitější je nejdříve podstoupit detoxikaci organismu,

vypudit všechny parazity z těla, čímž se uvolní ledviny. Kdo chce trochu fungovat, nesmí být závislý na doktorech. Nyní sportuji, mám dvě krásné děti a hlavně jsem optimista.“

### Lenka

„Ano, spousta lidí má díky liknavosti a nezájmu neurologů příšitou RS. Nejhorší na tom je, že lidé jim věří a cpou do sebe léky, které jim pouze ublíží. Ať je to nález na mozk, popř. lumbálka, je hodně nemocí, co vypadají jako RS, ale opravdu to RS není. Jenže chce to hodně vyšetření a to stojí čas a peníze – na to naše zdravotnictví nemá. Také je tam velký nezáměr spousty lékařů. Pro ně je výhodnější: dáme diagnózu RS a vypadni.“

### Petr

„Za těmito potížemi může stát chronická chlamydiová infekce. Nejčastěji napadený člověk trpí více příznaky najednou, charakteristická je dlouhodobost po-

tíží, jejich postupné zhoršování a často nenápadný začátek. A neznámá příčina a neúspěšnost léčby! Tedy: náhlé rýmy, tvorba hlenů v dýchacích cestách, afty, alergie, kožní onemocnění postupně se objevující, vypadávání vlasů a ochlupení, bolest zubů, bolest, ztuhlost a otoky kloubů i svalů, brnění prstů, třes rukou i hlavy, únava, ospalost, malátnost, chronická únava či nechuť k životu. Dále přichází zhoršování psychiky kvůli napadení nervů endotoxinem, rizikové těhotenství, neplodnost nebo zánět prostaty kvůli usídlení chlamydií v pánvi. Někdo může pociťovat bolest v různých částech těla kvůli napadení nervových zakončení. Napaden je i cévní systém. Většina příznaků je tedy dána dlouhodobým drážděním nervových zakončení napadených orgánů v těle. Z toho si můžete udělat jasný úsudek, že nelze stanovit diagnózu přesně, protože nemoc má tisíc tváří...“

Pokud máte nespécifické a zhoršující se bolesti v těle, postupně se vám zhoršuje ▶

zdravotní stav a trpíte chronickou únavou, pozorujete zhoršující se psychickou pohodu, je dost pravděpodobné, že ve vašem těle jsou aktivní ložiska chlamydiové infekce a ty vám chronicky škodí. Neexistuje jiná tak hodně rozšířená infekce, ostatní mají daleko menší schopnost takto přežívat a škodit.“

## Stáňa

„Chlamydie dokážou žít v malých nenápadných koloniích téměř ve všech orgánech, znamenají velmi nespecifické příznaky nemocí, často se jedná o velkou kombinaci příznaků. Navíc škodí i endotoxin, který se vyplavuje do těla a je zanášen krví do všech částí našeho těla. Typickým společným znakem u mnoha pacientů je ale meteosenzitivita, to znamená zvýšená citlivost na počasí, tzv. biozátěž. Zhoršení příznaků u zhoršené biozátěže je častým a skoro pravidelným

jevem. Díky dlouhodobému dráždění organismu, nervů a cév a také parenchymatozních tkání, je chronická infekce také jednou z hlavních příčin závažných onemocnění, jako jsou rakovina parenchymatozních orgánů, nervové onemocnění – sclerosis multiplex, mozková mrtvice, angina pectoris, bolest srdce, poruchy krevního tlaku, cukrovka, lupénka, bolesti kostí a okostice, záněty kloubů, dna a poruchy štítné žlázy.“

## Helena

„Eresku mohou léky jen zpomalit, ale já mám dobrou zkušenost s rehabilitací a cvičením, tedy hlavně doma. Mám gymnastický míč a masážního ježka, který stimuluje všechny body na chodidle. Pomáhá to, noha je pak pohyblivější. Chce se to poradit s odborníkem, ale hlavně pomáhá cvičit, něco pro sebe udělat. No a samozřejmě dobrá nálada.“

## Alena

„Mám eresku už více než 15 let, deset let jsem na vozíku. Bohužel se ani sama neuvezu, jíst mi musí dávat manžel. Vyzkoušela jsem veškeré injekce a léky – bydleli jsme roky v USA, teď už dlouho v Německu – a nepomáhá nic, to mi věřte. Ta choroba má tisíc tváří. Zoufale a stále hledáme NĚCO, co by ten postup aspoň zpomalilo. Moje diagnóza je něm. *chronisch progredierend*, čili nejhorší druh.“

## Magda

„Pročpak lékaři nesdělují, že drtivá většina lidí s RS má pozitivní testy na plicní chlamydie? Mezi námi, bakterie a viry můžou za hodně nemocí, i když to stávající medicína ještě neví. Nebo ví, ale ignoruje to?“

Připravil Jiří Muladi

## RS a těhotenství

**Zatímco lékaři ještě v roce 2004 neschvalovali ženám s diagnózou RS těhotenství a často doporučovali umělé přerušování, pozdější studie dokázaly pravý opak – většině žen s RS těhotenství neškodí, naopak se v době gravidity stabilizují a prospívají.**

„Odhadujeme, že se s roztroušenou sklerózou v ČR potýká odhadem kolem 17 tisíc pacientů, dvě třetiny tvoří ženy. Obvykle se u nich nemoc prokáže ve věku 20 až 30 let, kdy řada z nich plánuje děti. Z mnoha dlouhodobých studií už nyní jistě víme, že během těhotenství se většina žen s roztroušenou sklerózou cítí dobře, před případnými atakami nemoci je chrání hormony a změna imunitních pochodů,“ konstatuje MUDr. Olga Zapletalová, která se specializuje na léčbu roz-

troušené sklerózy ve Fakultní nemocnici Ostrava.

„Mnohé pacientky dokonce tvrdí, že by byly rády stále těhotné, protože se cítily velmi dobře,“ doplnila doc. MUDr. Dana Horáková, PhD., z Centra pro demyelinizační onemocnění 1. Lékařské fakulty UK a VFN Praha. „Těhotenství navozuje imunotoleranci, kdy tělo matky musí tolerovat ‚napůl cizí genetický materiál‘ – plod. Kdybychom znali mechanismy, které tuto imunotoleranci způsobí, pak bychom je mohli využít i léčebně, ale bohužel tomu tak zatím není.“

Riziko, že by matka či otec s RS přenesli svoji nemoc na dítě, je podle genetiků 18 až 24 procent, tedy pouze mírně zvýšené ve srovnání se zdravou populací. A výskyt RS u přímých příbuzných, jako

jsou rodiče, děti či sourozenci, je 3 až 5 procent.

Zdroj: [www.nfimpuls.cz](http://www.nfimpuls.cz)  
Ilustrační foto: Wikipedia (di)



## Život s RS: Najděte si své Kilimandžáro

### Pacienti s RS na nejvyšší africké hoře

**Autentický příběh: Před pěti lety se z expedice na nejvyšší africkou horu Kilimandžáro v Tanzanii vrátilo do Prahy pět pacientů s roztroušenou sklerózou. S touto nemocí byli první, kteří výpravu na horu vysokou 5 895 metrů n. m. podnikli. Autorkou nápadu byla Radka Keršnerová – nechala se inspirovat příběhem slepého horolezce Jana Říhy, který už Kilimandžáro zdolal.**

První ataku (náhlé zhoršení zdravotní-

ho stavu kvůli nemoci) zažila Radka v Irsku na túře. Bylo jí sedmadvacet. „Přestávala jsem vidět na jedno oko. Po návratu se můj stav natolik zhoršil, že jsem jela na pohotovost. Z nemocnice mě už nepustili,“ říká Radka. Do té doby byla zdravá, plná elánu, dělala postgraduál, vyučovala římské právo a pracovala v rakouské advokátní kanceláři.

„Ereska vás hodně stigmatizuje. Bylo mi hrozně: během pár týdnů jsem přišla o zdraví i o práci a netušila, co bude dál.“

Radčin stav se však po třech měsících výrazně zlepšil. Porodila holčičku a kluka, ovšem když mu bylo 14 měsíců, ataka přišla znovu.

### Zázračné uzdravení nepřijde...

„Začala jsem se bát. Kromě standardní léčby jsem vyhledala pomoc alternativní medicíny, navštěvovala léčitele a šarlatány, zkoušela jsem všechno,“ říká Radka. „Ereskaři jsou ale snadnou obětí těchto

lidí, protože náš stav se může nadlouho zlepšit. Nemoc se ale nedá vyléčit. Po třech letech alternativních cest, pátrání v minulých a budoucích životech, jsem vystřízlivěla a přestala hledat zázračné uzdravení. Pochopila jsem, že můj život má novou kvalitu. Nemoc není prokletí, je to i dar...“

## Expedice

Po roce a půl od první myšlenky, kdy se s plánem na expedici do Afriky svěřila jedné kamarádce, přes shánění sponzorů po pětitisícovkách, různých grantů a organizaci realizačního týmu najednou stála na úpatí Kilimandžára.

„Bylo to jako zázrak,“ říká Radka. „Když jsem tam stála, v rovníkové Africe, stovky kilometrů od domova, v tu chvíli jsem věděla, že Bůh je tam s námi.“

Na výpravu se přihlásilo deset pacientů, nakonec jich ale odjelo jen pět. Pod-

půrný tým tvořilo dvanáct lidí. Radka Kerschnerová se dostala do výšky 5 231 metrů.

„Pak už musela zpátky, protože ji postihla výšková nemoc. Bylo jí špatně, motala se,“ vysvětluje vedoucí expedice Vendula Plavcová. „Samotný vrchol ovšem zdolalo třináct ze sedmnácti účastníků, což je zároveň jeden z nejúspěšnějších skupinových výstupů vůbec.“

Pro všechny ženy, které si z jakéhokoli důvodu myslí, že jsou na dně, pak má Radka trvale platný vzkaz:

„Ať jste zdravá, nebo nemocná, najděte si ‚své Kilimandžáro‘ a vylezte na něj! Dokažte si tím, že máte chuť do života, že o něj stojíte, i kdyby tím ‚vaším Kilimandžárem‘ mělo být pouze to, že ráno sama vstanete z postele.“

Foto: archiv Radky Keršnerové

(di)



## Prostor pro altruismus

### Nové rehabilitační pomůcky pro pacienty MS centra v Nemocnici Jihlava

Více než třicet nových rehabilitačních pomůcek za desítky tisíc korun mají k dispozici pacienti MS centra (zabývá se komplexní léčbou především roztroušené sklerózy mozkomíšní) v jihlavské nemocnici. Byly pořízeny z daru producenta čaje a kávy, společnosti Oxalis a Nadačního fondu IMPULS, ve spolupráci se Sdružením mladých sklerotiků. Pomůcky pomohou v léčbě tří stovek pacientů s roztroušenou sklerózou, kteří MS centrum v jihlavské nemocnici navštěvují.

Jak uvedl neurolog Radek Ampapa, vedoucí lékař MS centra, finančně nejnáročnější byla dvě polohovací rehabilitační lehátka.

„Naši fyzioterapeuti si velice chválí Flowin sadu, která je určena pro kondiční a dysbalanční cvičení, skvělé jsou balanč-

ní podložky nebo cvičící a masážní míče. Pacientům významně pomohou k celkovému zlepšení kondice, balančních schopností i posílení svalových skupin, které mají chorobou nejvíce postiženy. Zlepšují pohybové stereotypy, ale řeší i druhotné problémy, jako jsou bolesti zad z asymetrického přetěžování.“

#### Podpora je velmi potřebná

Celý projekt je unikátní tím, že jde o spolupráci soukromého, neziskového sektoru i samotných pacientů.

„Systém veřejného zdravotního pojištění neposkytuje dostatek prostředků, aby se nezbytné komplexní péče dostalo všem postiženým roztroušenou sklerózou. Proto je zapotřebí zapojení i neziskových a soukromých subjektů,“ říká Jana Hlaváčová ze Sdružení mladých sklerotiků. „Z pat-

nácti MS center v České republice disponuje potřebným vybavením jen zlomek a naším cílem je přispět k nápravě tohoto stavu.“

V podobných aktivitách vidí budoucnost i Nadační fond IMPULS, jenž jako jediný nadační subjekt podobné projekty pro léčbu roztroušené sklerózy u nás organizuje.

„Chceme nyní najít dárce, kteří by pomohli financovat pacientům jihlavského MS centra chybějící psychoterapeutickou péči. Není hrazena z veřejného pojištění, přitom je v řadě případů pro úspěšnou léčbu nezbytná,“ uvádí ředitelka nadačního fondu Aurin Nedbalová.

„Potřebných je opravdu hodně,“ potvrdila Helena Mertlová, marketingová manažerka společnosti Oxalis. „Těžko se vybírá jeden konkrétní charitativní projekt – naším záměrem bylo zaměřit se na ty, jejichž podpora není obecně až tak výrazná a přesto velmi potřebná.“

MS centrum při neurologickém oddělení Nemocnice Jihlava funguje pátým rokem. Je spádovým centrem pro zhruba půl miliónu obyvatel kraje Vysočina a má v péči více než 300 pacientů, z toho přes 200 na nákladné biologické léčbě.

„Bohužel se stává, že vyjma rehabilitace už není k dispozici jiná léčebná metoda, která by mohla pacientovi s roztroušenou sklerózou pomoci,“ upozornil Radek Ampapa.

Zdroj: [www.multiplesclerosis.cz](http://www.multiplesclerosis.cz)  
(di)

Téma připravil Jiří Muladi





# Kmenové buňky

Kmenové buňky (stem cells) nejsou diferencované a mají schopnost dělit se i přeměnit na jiný buněčný typ. Tato schopnost umožňuje tělu vytvořit nové buňky a opravit tak poškozené části těla. Kmenové buňky jsou schopny přeměny v diferencované buňky chrupavek, kostí, svalů, nervových tkání, tukové tkáně a dalších buněčných struktur se specializovanými funkcemi. Tyto vlastnosti se využívají v regenerativní medicíně při léčbě bércových vředů, chronických ran a popálenin, v plastické chirurgii i v jiných lékařských oborech.

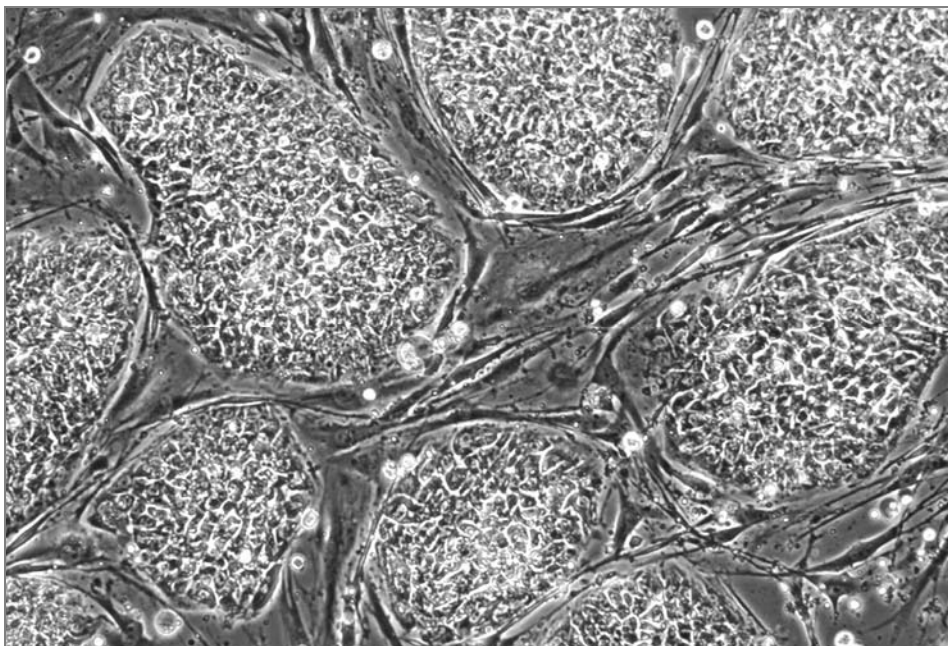
## Léčba míchy i mozkových center?

Jak ukázal výzkum poranění páteřní míchy prováděný na hlodavcích, transplantace kmenových buněk může napomoci hojení, i když je často obtížné zjistit, který mechanismus je za to zodpovědný. Ovšem transplantace kmenových buněk u zvířat měla i vážné vedlejší účinky, vedla mimo jiné ke tvorbě nádorů. Kvůli tomu se tyto buňky ještě před použitím pro léčbu páteřní míchy přimějí, aby se diferencovaly do nervových **progenitorových buněk** (buněk schopných rozrůznit se do určitých typů neuronů).

Pokusy ukázaly, že sedm dní po transplantaci těchto buněk do poraněné páteřní míchy byli potkani schopni hýbat končetinami. V budoucnu si lékaři slibují, že budou pomocí kmenových buněk „opravovat“ srdce po infarktu, slinivku břišní diabetiků, poškozenou míchu a snad i mozková centra narušená třeba Parkinsonovou nemocí.

## Léčba kloubů už je ambulantní

Dosud se léčení kloubní artrózy opíralo především o symptomatické tlumení bolesti nitrokloubního zánětu a zlepšení kloubní kluznosti. Novinku k ovlivnění průběhu artrózy představuje podání vlastních tkání s využitím **buněk stromální vaskulární frakce (SVF)**, které obsahují kmenové buňky z tukové tkáně. V případě jejich aplikace do blízkosti kloubu opotřebovaného artrózou dojde k přeměně kmenových buněk na buňky chrupavky a dalších poškozených struktur. Dochází tak ke zlepšení výživy chrupavky, utlumení zánětu, útlumu bolesti, zvětšení rozsahů pohybů v kloubu a ke zlepšení kvality života.



Embryonální kmenové buňky

Foto: Wikimedia.org

V mililitru tukové tkáně se nachází 100 000 až 500 000 kmenových buněk, což je mnohokrát více než v mililitru kostní dřevě. Nejlépe dostupná je tuková tkáň v oblasti břicha, podbřišku a na hýždích. Pro ošetření jednoho velkého kloubu (nebo několika malých) se odebírá asi 50 ml podkožního tuku. Jedná se zpravidla o jednorázový ambulantní výkon, který je vhodný i pro vyšší věkové skupiny pacientů.

končetiny dobrým řešením.

Vědecký sekretář České společnosti kardiologické chirurgie Vladislav Třeška uvedl, že jednoznačně podporují rozšíření metody v ČR ve specializovaných centrech. Metoda je vyzkoušena na více než 1 500 nemocných ve světě, přičemž více než 60 procentům z nich končetinu zachránila. Zdravotní pojišťovny by navíc podle lékařů ušetřily, protože místo 400 000 Kč, které platí nyní, by za novou metodu vydaly jen 100 000 Kč.

## Pro a proti

### Odkoušená metoda

**Diabetici ohrožení amputací nohy by se mohli v Česku léčit pomocí kmenových buněk. Že je tato léčba účinná a bezpečná, na tom se shodly odborné lékařské společnosti na semináři, který uspořádalo ministerstvo zdravotnictví. Náměstek ministra Tom Philipp uvedl, že diskuse budou pokračovat a léčba by mohla být zařazena do seznamu výkonů od ledna 2016 – hradily by ji zdravotní pojišťovny.**

V Česku se léčí 850 000 diabetiků, dalších čtvrt milionu o své nemoci zatím neví, a tedy se neléčí. Tzv. diabetickou nohou je postiženo 45 000 diabetiků a ročně se z toho titulu provádí 11 000 amputací.

Berlínský diabetolog a angiolog Berthold Amann, který má s prováděním metody mnohaleté zkušenosti, potvrdil, že pokud není možnost klasické léčby, je odběr kostní dřevě a aplikace do postižené

### Pozor na šarlatány

Léčba kmenovými buňkami je uznávána k urychlení hojení poraněných tkání – přetržených šlach, vazů, svalů nebo poškozeného vaziva. Využívá se často u sportovců, ve veterinární léčbě, pomáhá zhojit postižená místa až dvakrát rychleji. Ale...

Když ji lékaři ordinují i na těžce degenerativně postižené klouby, například reumatoidní artritidu, psoriázu nebo osteoartrózu, jsou její přínosy přinejmenším sporné. A problém je, jestli se pacient na tuto léčbu spolehne a jinou nevyhledá. „Není důkaz, že by poškozená chrupavka dorostla jen díky injekcím kmenových buněk,“ upozorňuje předseda odborné společnosti ortopedů Martin Krbec a uvádí autentický případ:

„Žena měla artrózu třetího stupně, jela do Brna za lékařem, který jí slíbil, že jí pomůže. Nechal si zaplatit 70 000 Kč a píchal jí injekce s jejími kmenovými buňkami, aniž ji předem vyšetřil. Za půl

roku po poslední injekci se dostala k nám – měla nekrózu,“ popisuje lékař.

Toto odumírání tkání by podle něj magnetická rezonance odhalila hned na počátku. Ortoped, u něhož se žena předtím léčila injekcemi, jí přitom po stížnostech na bolesti nechal poštou poslat jen silný lék proti bolesti s tím, že pro ni víc nemůže udělat. „Považuji za kriminální čin takto se chovat k lidem a dávat jim iluzi, že jim kmenové buňky vyléčí pokročilou artrózu,“ dodává lékař.

### Otázky a odpovědi

(z <http://www.Ichirurgie.cz/>)

#### • Je podání buněk SVF bezpečné?

V současné době byly vlastní buňky stromální vaskulární frakce (SVF), které obsahují kmenové buňky, aplikovány v rámci jednoho operačního zákroku tisícům pacientů na celém světě s cílem ošetření artrózy. Ani v jednom případě nebyl zaznamenán závažný vedlejší účinek ve smyslu vzniku nádorového nebo autoimunitního onemocnění v souvislosti s podáním těchto buněk. Vzácně může dojít k přechodnému zvýšení tělesné teploty nebo velmi ojediněle k rozvoji infekce v místě podání buněk. Případně vedlejší účinky spojené s podáním buněk SVF také bedlivě sleduje Mezinárodní společnost pro buněčnou medicínu (International Cellular Medicine Society), která poskytuje detailní informace získané celosvětově na webových stránkách: [www.cellmedicinesociety.org](http://www.cellmedicinesociety.org).

#### • Jaká je účinnost ošetření artrózy buňkami SVF?

Přibližně 86 % pacientů (z celkového počtu 556 léčených na Lékařské fakultě Univerzity South Florida v USA) odpovědělo, že byli plně spokojeni s výsledkem ošetření a že by ho byli ochotni podstoupit znovu. Navíc pacienti s těžkým poškozením kolenního a kyčelního kloubu, kterým byla doporučena umělá náhrada kloubu, odpověděli takto:

- 89 % pacientů s těžkou artrózou kolene odpovědělo, že zaznamenali alespoň poloviční zmírnění potíží a polovina z nich dokonce zaznamenala zlepšení o 75 %;
- 75 % pacientů s těžkou artrózou kyčle zaznamenalo alespoň poloviční zlepšení potíží a 88 % z nich zaznamenalo zlepšení o 75% (viz také <http://www.stemcellorthopedic.com/>).

#### • Jak dlouho trvá odběr a podání buněk SVF?

Samotná příprava na liposukci (vyznačení odsávané oblasti a místní znecitlivění) trvá cca 30 minut, vlastní liposukce (odběr tukové tkáně) trvá cca 10–15 minut, aplikace do blízkosti postiženého kloubu či tkáně je okamžitá.

Připravil Jiří Muladi

## Očima Moniky Henčlové

# Vojtovka a infekce

Jsem asi šilená, ale teplotu a bolest v krku jsem nikdy nepovažovala za důvod vzdát se rehabilitace. Tak jsem byla po cvičení trochu víc unavená, no.

Až fyzioterapeutka, která používá Vojtovu metodu, mi vysvětlila, že jsem úplně mimo. Kvůli své základní nemoci jsem dost fyzicky omezená a jakákoliv jiná nemoc je pro mě a hlavně mé tělo velkou zátěží. Navíc jsem se dozvěděla, že Vojtova metoda a antibiotika se jaksi příliš nemilují a jakékoliv cvičení má potom nulové účinky.

Tak tedy vše zkusím po novém...

Pěkně jsem si lehla do teplých peřin, pila teplý čaj s medem, užívala vitamín a antibiotika. Výsledek se dostavil až neuvěřitelně rychle – teploty pominuly, tělo si odpočíváním fakt orazilo a jakmile znovu přišla fyzioterapeutka, byla i ona velmi mile překvapená. Moje základní nemoc se výrazně nezhoršila, takže jsme mohly pokračovat ve Vojtovce tam, kde jsme skončily.

Moje doporučení je zřejmé: ač jsem workholik, nikdo z nás není nepostradatelný. Tu chvilku, když marodíme, se svět nezblázní a nám bude v teplé postýlce s teplým čajem moc dobře!

## Vojtova metoda

Vojtova metoda (též nazývána jako metoda reflexní lokomoce) je soubor cvičebních technik používaných k léčbě tělesných a psychických poruch, objevená MUDr. Václavem Vojtou. Jejím základním principem je fakt, že v centrálním nervovém systému člověka jsou geneticky zakódované vrozené pohybové vzory. Byly identifikovány specifické body, díky nimž je možné stimulovat tělo k určitým vrozeným pohybům, a to hlavně tlakem na příslušná citlivá místa. Kromě samovolné pohybové aktivity dochází současně k fyziologické aktivaci bránice a svalů břišní stěny, pravidelnému hlubokému dýchání, pozitivní stimulaci nervových center a zlepšení mentální aktivity.

### Diagnózy vhodné k terapii Vojtovou metodou

#### Děti:

- Dětská mozková obrna,
- fixované asymetrické držení hlavy,
- paréza brachiálního plexu,
- rozštěp páteře,
- koňská noha,
- skolióza, ortoped. vady hrudníku,
- jiná neurologická onemocnění.

#### Dospělí:

- Cévní mozková příhoda,
- periferní paréza,
- bolesti související s páteří, skolióza,
- periartritida – bolestivé rameno,
- stavy po úrazech míchy,
- jiná neurologická onemocnění.

(red)

Zdroj: <http://cs.wikipedia.org/>



Tak co, kluci, vezmete mě do party?!

Milan Linhart

# I vozíčkáři mohou tancovat

## Taneční oddíl SKV Praha přijímá další zájemce o tanec

Taneční oddíl SKV Praha, nejmladší z oddílů pražských sportovců na vozíku, vznikl v květnu roku 2014, aby dokázal spojit sport s uměním, což se jenom tak nevidí. Má v současnosti devět členek, z toho pět vozíčkářek. Zaměřuje se na různé taneční styly (moderní tanec, jazz dance, street dance) a kromě tréninků a soustředění v Plzni i v Praze pořádá také ukázkové lekce pro veřejnost. Vedoucí a choreografkou oddílu je Martina Henrichová, která založila také plzeňskou taneční skupinu E-motion, jež s oddílem úzce spolupracuje.

Jedním z největších loňských úspěchů tanečnic na vozíku bylo vytvoření zcela nové choreografie **Dance and Change**, kterou společně s taneční skupinou E-motion předvedly například na 8. městském plese města Kralupy nad Vltavou. Ten se konal na konci listopadu v kulturním domě Vltava. K tanci a poslechu hrál Taneční orchestr Vladimíra Jánského a kromě našich tanečnic vystoupil také zpěvák David Deyl.

### Přidejte se k nám!

V roce 2015 taneční oddíl plánuje další veřejná vystoupení – např. **1. dubna**



na Studentském plese ZČU v Plzni nebo **7. 11. na už dvanáctém Benefičním florbalovém turnaji firem v Praze, celovečerní taneční show s hosty, letní taneční soustředění** a další zajímavé akce.

Kromě toho taneční oddíl neustále rozšiřuje členskou základnu, a tak vyzývá

všechny aktivní vozíčkáře a zájemce o tanec, aby se k nám přidali! Přihlásit se můžete na e-mailu [tanec@skvp Praha.org](mailto:tanec@skvp Praha.org).

Další informace a aktuality najdete na [www.skvp Praha.org](http://www.skvp Praha.org).

*Martina Henrichová  
Taneční oddíl SKV Praha*



# Literární a výtvarná soutěž Arnošta Chamráda

## Vítězkou literární soutěže Lucie Blažková

Na konci listopadu 2014 proběhlo v zeleném salonku CSS Hrabyně vyhlášení výsledků 1. ročníku literární a výtvarné soutěže A. Chamráda. Akce se konala pod záštitou senátora Vladimíra Plačka, ředitele CSS Hrabyně, obce Hrabyně, kterou zastupovala paní starostka Zdeňka Jordánová a Moravskoslezského kraje.

Za své výkony dostal finanční odměnu každý soutěžící. Ceny předával český spisovatel Petr Doležal z nakladatelství Temné vody. Vážil cestu až z východočeské Chrudimi a sponzorsky se podílel na odměnách. Oceňuji jeho ochotu i projevované sociální citění.

### Výsledky literární soutěže:

1. místo – Lucie Blažková,
2. místo – Jana Kořínková,
3. místo – Radim Tchorz.

Všichni ocenění jsou z CSS Hrabyně, Lucii Blažkovou a Radima Tchorze a jejich básnickou tvorbu čtenáři Vozky velmi dobře znají.

### Výsledky výtvarné soutěže:

1. místo – Marie Doležalová,
2. místo – Johanka Pascale Maxwell Velíčková,
3. místo – Vladislava Ryšková.

Johanka bydlí v „bytovkách“ v Hrabyni, ostatní jsou z CSS Hrabyně.

Další účastníci soutěže: Oldřich Ben-

da, Petr Černohorský, Jaroslav Vondrášek, Helena Stařinská, Vilém Munya a Milan Hráček. Zvláštní cenu dostala paní Marie Doležalová, která se věnuje paličkování.

Zdravotně postižení lidé nemají lehkou životní situaci. Přesto valná většina o lítost ani soucit nestojí. Potřebují pomoc při různých činnostech, které sami nezvládnou, které jim dělají potíže. To je fyzická stránka věci. A psychická? Musí si najít činnost, kterou vyplní svůj volný čas. Něco, co je baví a naplňuje, aby nepřemýšleli stále nad svými trápeními. V CSS Hrabyně se snaží postiženým lidem vytvořit podmínky pro naplňování těchto potřeb (oddělení ergoterapie), např. uspořádáním soutěže.

Pro mě byla soutěž opravdu výjimečným mezníkem v mém životě. Ukázalo se, že něco umím, že jsem v něčem dobrá. Svoje verše nepíši kvůli penězům nebo proto, abych vyhrála nějakou soutěž. Píši proto, že potřebuji vyjádřit svůj cit lásky (o který moji blízcí nejspíše nestojí), chci nějak oslovit ty, kteří verše budou číst...

Česká televize na vyhlášení sice přijet nemohla, ale o soutěži předem natočila několikaminutový spot do večerních zpráv. Mě osobně to velmi potěšilo. Aspoň něco. Pro komerční televize jsme

byli určitě málo zajímaví. Nikdo tady nikoho nezabil, netekla žádná krev a pozitivní záležitosti přece nejsou tak zajímavé...

*Lucie Blažková,  
CSS Hrabyně*



*Spisovatel Petr Doležal*



**Organizátoři a účastníci soutěže:** Stojící vzadu zleva spisovatel Petr Doležal, ředitel CSS a senátor Vladimír Plaček a starostka Hrabyně Zdeňka Jordánová, před nimi na vozíku s nakrátko stríženým účesem vítězka literární soutěže a dopisovatelka Vozky Lucie Blažková (alias Johanka Lucie Malardová...)



## Vládní výbor pro zdravotně postižené občany předal ceny novinářům už pojednadvacáté



Vládní výbor pro zdravotně postižené občany (VVZPO) uspořádal 2. prosince v Lichtenštejnském paláci v Praze slavnostní večer k Mezinárodnímu dni osob se zdravotním postižením, na kterém byly vyhlášeny výsledky XXI. ročníku soutěže o Cenu VVZPO za publicistické práce zaměřené na problematiku handicapu. Ceny jsou udělovány už od roku 1994 a za tu dobu prošlo soutěží na 1 200 prací.

V letošním ročníku bylo hodnoceno 85 prací, které posuzovala nezávislá devítičlenná porota. Hlavním měřítkem při posuzování bylo to, jak může přihlášená práce oslovit širokou veřejnost a pozitivně ovlivnit její přístup k handicapovaným spoluobčanům.

### Kategorie TISK

**První čestné uznání** náleží kolektivu autorů ve složení Eva Baborová, Petr Dušek, Tereza Uhrová, Eva Meisnerová a Martina Puršová za publikaci *Parkinsonova nemoc z různých pohledů*, kterou vydala Společnost Parkinson.

**Druhé čestné uznání** je určeno Petře Pášové za článek *Za výlohou lidé koukají, jak jim ůkáte na sklo*, který vyšel v Olomouckém deníku. Jeho redaktorka si na vlastní kůži vyzkoušela, jak komplikovaný je pohyb po městě, když člověk nevidí.

**I. cena:** Veronika Cézová za seriál *Pražské neziskovky* vycházející v Pražském deníku. Autorka se systematicky věnuje různým typům postižení. Na pří-

běžích jednotlivých lidí a na rozhovorech s nimi přibližuje veřejnosti problémy, které život s handicapem přináší a současně vždy představí organizaci, která osoby s konkrétním postižením sdružuje, a služby, které jim poskytuje.

**II. cena:** Štěpán Beneš za článek *Vozičkárka se stetoskopem*, který vyšel v časopise *Můžeš*. Osud kvalifikované zdravotní sestry Marie se zdá být až románově výjimečným. Po úrazu pádem z koně dostala šanci vrátit se na svoji původní pracovní pozici na americké ambasádě, kde je handicapovaný zaměstnanec zcela běžnou záležitostí. Kromě rodiny a přátel jí velmi pomohlo i Konto bariéry, např. se stavební úpravou bytu a s pořízením handbiku, který jí umožnil nadále sportovat. K plnému návratu do života už zbývala jen svatba a narození vlastního dítěte. Obojí se Marii splnilo. Článek z časopisu *Můžeš* ukazuje, že kde je vůle, je i cesta...

**III. cena:** Dita Šamánková za článek *Dokud nás smrt nerozdělí... Nevěra jako únik pečujícího partnera*, který byl publikován v časopise *Psychologie dnes*. Autorka je česká psychiatrická a psychoterapeutka. Když do vztahu dvou lidí zasáhne tragická nehoda nebo nemoc, je přirozené, že se zdravý partner o svého druhá postará. Málokdo si však dokáže uvědomit všechny důsledky do budoucna. Vlivem zátěže z nemoci se mění psychika i chování obou partnerů, takže může dojít k postupnému rozpadání vztahu. Je nevěra

v tomto případě hodna odsouzení? Autorka se seriózně zabývá otázkami, o kterých se většinou moc nemluví.

### Kategorie ROZHLAS

**Čestné uznání** náleží panu Petrovi Kronikovi za pořad z cyklu *Studio Jan Neumann Bible pro neslyšící*, kterou odvysílalo Rádio Proglas. Reportáž zachycuje vznik překladu Bible přímo do českého znakového jazyka v rámci projektu Bible bez hranic. Jedná se o unikátní počin.

**I. cena:** Radka Rozkvcová za pořad *Vidět neviděné* z rozhlasového cyklu *Kafemlýnek Rádía Proglas*. Dokument je mimořádně zdařilou výpovědí nevidomé, vzdělané, mladé ženy, která se svým nevidomým mužem vychovává zdravé temperamentní, dnes již pětileté dítě.

**II. cena:** pořad s názvem *Cirkus Paciento jede!*, z cyklu *Dobrá vůle*, odvysílán Českým rozhlasem 2. Autory pořadu jsou Petra Hynčíková, Lenka Svobodová a Dominik Budil. Autoři natočili práci amatérských cirkusáků – terapeutů z občanského sdružení *Ledovec*, která je zaměřena na pacienty v psychiatrických léčebnách. Takzvaný sociální cirkus je podle současné medicíny jedním z neúčinnějších terapeutických postupů. Cirkus Paciento vystupuje v léčebnách a vnáší tam hravost a humor a tím se prolomují bariéry mezi lékaři, personálem a klienty. Pacienti se na chvíli stávají akrobaty,

Stránky plné novinek  
o močové katetrizaci

[www.actreen.cz](http://www.actreen.cz)  
[www.actreen.sk](http://www.actreen.sk)

- Nová řada močových katetrů  
Actreen® Hi-Lite
- Příběhy a zkušenosti pacientů
- Odpovědi na často kladené otázky  
a další

Výrobky řady Actreen® najdete také v síti prodejen Zelená hvězda  
[www.zelenahvezda.cz](http://www.zelenahvezda.cz)

B. Braun Medical s.r.o. | [www.bbraun.cz](http://www.bbraun.cz)

**B | BRAUN**  
SHARING EXPERTISE

## ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

### Vyrábíme a montujeme:

Elektrickou spojku - vylepšená funkčnost -  
možnost individuálního nastavení.  
Brzdu a plyn /páčka/.  
Další úpravy dle dohody.

**KOVOVÝROBA** - soustružnické a frézařské  
práce, výroba dílů dle výkresové dokumentace.

### TŘÍKOLKY PRO DOSPĚLÉ

- standart, s třístupňovou převodovkou,  
možnost doplnit i elektromotor, úpravy  
dle přání zákazníka.

**Možnost náhradního plnění.**



Informace:

**META Plzeň s.r.o.**

Hřbitovni 31, 312 00 Plzeň

tel: 377 686 725

E-mail: [metaplzen@volny.cz](mailto:metaplzen@volny.cz)

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







# S námi nejdál !

Vývoj, konstrukce, výroba, montáž.

Doporučíme vhodnou značku a typ automobilu s ohledem na vaše potřeby.  
Zajistíme Vám speciální autoškolu s upravenými vozy.  
Půjčíme Vám náhradní vůz s ručním ovládním.  
Máme vlastní odtahovou službu.  
Upravíme Váš vůz nejlepším možným způsobem.

JOSEF HURT

Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem

Tel. / mob.: +420 321 781 363 / +420 608 977 274

E-mail: [info@rucniovladani.cz](mailto:info@rucniovladani.cz)

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

[www.facebook.com/rucniovladani](https://www.facebook.com/rucniovladani)

Zastoupení pro Slovensko

Tel.: +420 608 977 274, e-mail: [malina@rucniovladani.cz](mailto:malina@rucniovladani.cz)



**Kontakt:**  
**SIVAK medical technology s.r.o.**  
Jana Masaryka 1713,  
500 12 – Hradec Králové  
Tel.: +420 495 220 684,  
Fax: +420 495 221 327  
E-mail: sivak@sivak.cz

**SIVAK**<sup>®</sup>  
medical technology s.r.o.

#### Proč PUMA?

- navržen pro velmi náročné uživatele
- funkčnost, komfort a dokonalý design
- FTSS systém = pomoc při zachování směru jízdy
- velká škála příslušenství a doplňků
- ocenění za design výrobku 2013
- ocenění reddot za design výrobku 2012
- ocenění za výrobní design 2011



#### Proč COLIBRI?

- novinka mezi „mikro“ skútry
- výběr z mnoha barev
- rychlost 6 km/h
- jednoduše rozložitelný pro převoz bez použití nářadí – systém LiteLock
- ocenění reddot za design výrobku 2014
- antikorozní úprava

#### Proč KITE?

- bezkonkurenční DST technologie = horizontální a vertikální odpružení
- bezpečnější a komfortnější jízda
- anatomicky tvarované komfortní sedadlo
- velká škála příslušenství a doplňků



## AKCE – SUPER NABÍDKA

Vážení čtenáři, doporučujeme vám sledovat naše internetové stránky, kde probíhají každý měsíc akce na různé pomůcky.

#### ZVEME VÁS NA:

**MEDICAL FAIR Brno 2015**, který se koná na jaře od **12.-15. května**.  
Čekají na Vás zde **novinky** pro rok 2015, **nový katalog** a zajímavé **veletržní slevy!**





## OPEL HANDYCARS

# SLOBODNÝ POHYB BEZ BARIÉR.

Program mobility osôb so zdravotným postihnutím.

- automatická prevodovka u väčšiny modelov
- cenové zvýhodnenie pre zdravotne postihnutých
- výhodný spotrebiteľský úver s kartou CCS v hodnote 200 €
- poistenie s asistenčnou službou pre celú Európu na 5 rokov zadarmo
- sociálne poradenstvo
- komplexné servisné služby
- špeciálne úpravy vozidiel

**5** rokov  
záruka\*



Opel Poistenie Opel Finance

[www.opel-handycars.sk](http://www.opel-handycars.sk) infolinka: 0800 101 101 [opel@handycars.sk](mailto:opel@handycars.sk)

Kombinovaná spotreba a emisie: CO<sub>2</sub>: 3,8 – 7,3 l/100 km, 99 – 163 g/km.

\*Dvojročná výrobná zákonná záruka a ďalej trojročná zmluvná záruka Opel v spolupráci so spoločnosťou CG Car Garantie Versicherungs-AG. Zmluvná záruka Opel je poskytovaná bezplatne dilerom Opel.



Wir leben Autos.

kouzlí, anebo si zapívají s cirkusovým orchestrem...

**III. cena:** pořad *Než se setmí*, který byl odvysílán Českým rozhlasem 2. Autorem je Dan Moravec. Pořad je příběhem paní Niny, padesátileté pacientky, která trpí atypickou formou Alzheimerovy choroby, a přesto má touhu pomáhat, formou reminiscenční terapie, stejně postiženým lidem. Jedná se o vysoce aktuální téma, které rok od roku, spolu s nárůstem počtu starých spoluobčanů ve společnosti, nabývá na důležitosti. Tajemná Alzheimerova nemoc se může paradoxně stát i lidsky cenným pojítkem mezi skupinami lidí takto znevýhodněných, jejich pečovateli a ošetřovateli v rodinách.

## Kategorie TV

**První čestné uznání** – dokument *Tvorba dialogu nového s klasickým*. Autorem dokumentu je Miloslav Hlavsa, námět napsala Helena Váňová a Jana Večlová, spolupracovali Roman Pošta a Romana Skála Rosenbaum. Oceněný dokument je reportáží z výstav, které uspořádala v Soběslavi společnost Parkinson Help. Toto občanské sdružení chystá i založení centra, které by se věnovalo výhradně parkinsonikům, protože jich přibývá a nemoc zasahuje stále mladší lidi, objevit se může už mezi 30. a 40. rokem.

**Druhé čestné uznání** – Michaela Fialová, Tomáš Kapras, Anna Kovářová, Alena Derzsiová za pořad *Kousek neobyčejné lásky* z cyklu *Příběhy*, které svět nevidí, který vysílala ČT. V Domově svaté Magdalény v Jiřetíně pod Jedlovou pomáhají maminkám, jejichž handicap jsou mentální i sociální. V Domově se učí „normálně žít.“

**Třetí čestné uznání** – Silvie Kleková za pořady České televize *Autismus u dětí*, *Léčba nádorů u dětí a Rehabilitace těla a mozku* z cyklu TEP 24. Pořady informují o nových výzkumech a léčebných postupech. Pozornost je kromě nemoci a nemocných věnována i osobnostem lékařů. V Brně byl zahájen výzkum genetického základu autismu, od něhož si lékaři slibují, že umožní prenatalní diagnostiku onemocnění. Děti s poruchou autistického spektra je u nás asi 10 tisíc. Další pořad ukazuje nové nadějně postupy dětské neurochirurgie, které pomáhají v léčbě nádorových onemocnění u dětí. Rehabilitace těla a mozku na RÚ v Hrabyni u Ostravy zaujala svými obdivuhodnými výsledky jak lidí se zdravotním postižením, tak starší část populace s jednou i více endoprotézami, pacienti po mozkových příhodách či po úrazech. Jen důsledná rehabilitace je podmínkou k návratu do normálního života...

**I. cena:** pořad České televize *Život se smrtí* sedmidílný cyklus Šárky Horákové-Maixnerové, Petry Všelichové, Richarda Hýska a Lenky Polákové. Smrtelná nemoc, umírání – z toho máme strach všichni. V době, kdy se diskutuje o možnosti svobodně zvolit způsob odchodu ze života, kdy zároveň narůstá antagonismus mezi generacemi a kdy být starý a nemožící se jaksí nehodí, je třeba ocenit odvahu autorů dokumentu, kteří s úctou a vysokou citlivostí nahlíží do osudů sedmi lidí, kteří onemocněli rakovinou.

**II. cena:** dokumentární film Erika Čipery s názvem *Praha snů*. Snímek není věnován idylickým krásám Prahy, ale problémům pohybu po Praze a zvláště v pražské hromadné dopravě – mnoha jejím bariérám, které nepostihují pouze vozíčkáře, ale také rodiče s kočárky, malé děti, těhotné ženy, seniory a lidi po úrazech. Z filmu je zřejmé, jak chybí promyšlená koncepce a návaznost mezi jednotlivými úpravami komunikací. Často na nedomyšlení problémů doplácí i již existující dobré dílčí úpravy, protože mezi nimi neexistuje potřebná návaznost. Film není ufnukaný, ale svižný a kromě jiného ukazuje, jak řadě mladých lidí nejsou tyto problémy lhostejné, jsou ochotni zveřejňovat je a usilovat o jejich nápravu.

**III. cena:** pořad Klíč č. 14/2013 s názvem *Osobní asistence* vysílaného v ČT. Autory tohoto pořadu jsou Michaela Fialová, Jana Hrdá a Alan Lederer. Téma samo o sobě není nové. První průkopnicí osobní asistence u nás byla Jana Hrdá, která si ji sama vyzkoušela už v roce 1985. Ve snímku rekapituluje postupné prosazování tohoto principu pomoci vozíčkářům a aktuálně vysvětluje, v čem se liší osobní asistence a pečovatelská péče, vztah postiženého a osobního asistenta, který za klienta dělá to, co on sám nemůže, podle Jany Hrdé „má ruce a ochotné srdce“. Jana Hrdá zemřela 5. srpna 2014.

Mgr. Jiří G. Souček  
odbor kabinetu ministra pro lidská  
práva, rovné příležitosti a legislativu  
Jiřího Dienstbiera  
(hk)



## Staňte se dopisovatelem Vozky!

### Pošlete nám své informace na téma života s vozíkem

VOZKA je magazínem o Vás, pro Vás a s Vámi.

Aby v něm vozíčkář našel maximum toho, co od takového magazínu očekává, je důležitý podíl samotných čtenářů na jeho tvorbě. Každý z Vás má své zkušenosti a poznatky ze života na vozíku. Byla by škoda se o ně nepodělit. Vždyť i Vám se na počátku Vašich svízelí jistě dostalo rad, za které jste byli nesmírně vděční.

Podívejte se kolem sebe – na Vaše zlepšováky, atypické úpravy prostředí, ve kterém žijete, na vybavení a pomůcky, které používáte, na maličkosti, které Vám zpříjemňují a ulehčují život. Vzpomeňte si na bezbariérové objekty, do kterých jste se dostali sami bez asistence, na zkušenosti, které jste získali, na zážitky, které jste prožili...

Vaše texty o životě a pro život na vozíku redakčně zpracují zkušení redaktori.

Uvítáme informace zejména na tato témata: bydlení, dovolená, motorismus a doprava. Velmi důležité pro čtenáře Vozky jsou informace o nových či rekonstruovaných bezbariérových objektech.

### Objevte pro sebe novou příležitost k seberealizaci

Otevřete si tedy prázdnou stránku ve Vašem počítačovém textovém editoru a pusťte se do toho!

Objevte pro sebe svět žurnalistiky, vyzkoušejte si, jaké to je být součástí týmu celorepublikového magazínu Vozka. Z Vašeho podílu na obsahu oblíbeného magazínu se mohou jeho čtenáři, a samozřejmě i Vy, radovat pravidelně, či pouze občasně. Tvořte bez zábrán a nechte se inspirovat vším, co Vás zajímá, z čeho se radujete, nebo naopak kvůli čemu se rozčilujete...

### Autorské honoráře

Pokud se stanete pravidelným dopisovatelem, po zúčtovacím období daného roku Vám za Vaše příspěvky vyplatíme autorský honorář podle jejich rozsahu a kvality.

Své příspěvky zasílejte na:  
Redakce VOZKA, Pavel Plohák,  
tel.: 595 545 083, 737 238 933,  
sefredaktor@vozka.org



# Umělci malující ústy a nohama

## Veronika Svatošová

Veronika Svatošová žila do svých 13 let jako každé jiné zdravé dítě. O prázdninách před začátkem osmé třídy (v roce 2000) utrpěla úraz, nešťastně spadla ze stromu. Od té doby je ochrnutá na celé tělo. Veronika následovala příkladu podobně zraněného kamaráda Tomáše Janouška a velmi brzy po zranění začala psát a malovat ústy. Ústy se také naučila ovládat počítač. V roce 2006 ukončila studium na střední škole úspěšným složením maturitní zkoušky.

V současné době Veronika studuje kořejštinu na Karlově univerzitě, čímž se jí splnil velký sen. Žije se svou rodinou v Karlových Varech.

### Jenom na vás záleží, jestli budete šťastní

Přestože by se její možnosti mohly zdát omezené, opak je pravdou. Když máte vůli a cíle, dokážete zkrátka cokoli. Veronika má na svém kontě řadu krásných děl, která předvedla na několika výstavách. A kolik z nás natočilo dokument ve prospěch něčeho, čemu věří? Veronika takový má – aktivně bojuje za zákaz lovu velryb.

„Také si myslím, že pokud má člověk zdravý mozek, může pořád něco dokázat, i když nehýbe rukama ani nohama, pořád může lidem něco předat,“ říká Veronika.

**Ne naše tělo, ale náš duch určuje náš osud.** Neexistuje žádný problém, se kterým se nemůžeme vyrovnat. Žádné neštěstí není tak velké! Když se dokážete srovnat s věcmi, které se jednoduše nedají změnit, můžete být šťastní. Samozřejmě, není to lehká cesta, ale jak jinak se dá nad životem vyhrát? Kapitulace a deprese nám zkrátka v ničem nepomůžou! Lepší je vzchopit se, smířit se s osudem a díky tomu špatnému se stát silnějším. To je Veroničino krédo...

Zdroj: [www.vdmfk.com](http://www.vdmfk.com)

<http://dreamlife.cz/>

Zpracovala Hana Klusová

Umělci v ČR: UMÚN – Nakladatelství umělců malujících ústy a nohama, Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30, [umun@umun.cz](mailto:umun@umun.cz), <http://www.umun.cz/>, tel. 485 161 712.



Veronika Svatošová



Ledňáček



Léto



Karlův most



Louka s máky



## Teorie létání

Symfonie lásky

*Vyděšený Richard neví, co si počít s těžlesně postiženou Jane. Dožaduje se pro ni zkušeného ošetřovatele. Ale to je přesně to, co Jane nepotřebuje. Potřebuje lidskost, upřímnost, citlivost bez lítosti...*

Pravdivý, trochu smutný, místy však humorný film Paula Greengrass z roku 1998 v produkci Velké Británie o lásce mezi milovníkem létání a postiženou dívkou ukazuje někdy děsivě krutou realitu ze života člověka s postižením. Helena Bonham Carter v roli Jane a Kenneth Branagh jako Richard v necelých dvou hodinách rozehráli symfonii příběhu o dvou nezařaditelných lidech, kteří jsou sice rozdílní, ale mají stej-

né touhy a sny jako všichni ostatní.

Richard rezignuje na kariéru malíře, aby se mohl plně věnovat své touze létat. Moc mu to nejde, a tak to zkouší pořád dokola. Tentokrát se spustí na podivných křídlech ze střechy banky. Tam pracuje jeho utrápená přítelkyně Julie, která už jeho posedlost létáním neunesla a rozhodne se ho opustit.

Na pokraji psychického zhroutení Richard prchá do samoty kdesi ve Walesu, kde si odpykává 120 hodin veřejně prospěšných prací jako trest za své létající „pokusy“. V rámci trestu se musí starat o pětadvacetiletou Jane, která trpí formou nevyčlelitelné choroby pohybového ústrojí. Richard zjišťuje, že Jane má i přes svůj handicap zcela jedinečný smysl pro humor. Nakonec to vypadá tak, že Jane chce hlavně přijít o panenství a Richard je svolný k vykradení banky. Život je pro ně prostě jenom hrou, neberou ho vážně: např. Jane si jen tak „trochu“ kradne v obchodě se slovy: „No a co? Vsadíš mě do vězení?“

Geniální Greengrass dokázal přesně vybudovat vztah mezi Richardem a Jane – jednou přinutí diváka vytáhnout kapesník, jindy jej rozesměje, donutí k zamyšlení atd. Velmi přirozeně rozvíjí příběh rostoucího přátelství mezi dvěma odlišnými lidmi, kterým v životě cosi schází...

Oba hrdiny spojuje touha něčeho dosáhnout (Richard chce vzlétnout, Jane chce za-

žít sex), chtějí mít pocit, že jejich život měl smysl a byl naplněn. Zprvu nesourodá dvojice si k sobě najde cestu a skrze vzájemnou pomoc naleznou i vysněný cíl.

Jane pomalu umírá, snílek Richard si v garáži staví letadlo, jejich blízcí jsou jim na míle vzdáleni... Divákovi je od začátku jasné, že Jane nakonec zemře, Richardovo letadlo vzlétne a všechny bariéry budou protrženy...

Zvláštní výběr prostředí, hudby a celkové nálady udělaly své – velmi dobře jsem se filmem bavila. Na konci filmu měla Jane krásnou mohylku – *láska vzlétla...*

Film získal na Bruselském mezinárodním filmovém festivalu cenu Crystal Star za režii.

**Teorie létání (The Theory of Flight).** Velká Británie, 1998, 101 min. Režie: Paul Greengrass.



Blanka Falcníková

## Literární dílna

### Věra Schmidová: Moje první jarní mrtvola



Na jaře se (asi jako každý) s radostí vrhám na zelený salát. Po té dlouhé zimě bez zeleně ho s radostí vítám. Proto když jsem uviděla na trhu první salát, byl můj. S obrovskou radostí jsem ho okamžitě odvezla domů a i s taškou podala asistentce: „Uděláme si salát!“

Okamžitě hodila tašku do dřezu a utekla na druhý konec bytu: „Ne, prosím!“ V hlavě měla hrůzu.

„Co se stalo?“ nechápala jsem. Celá se chvěla strachy.

„Fóbie!“

„Znám,“ uklidnila jsem ji. „Vím moc dobře co to je. Neboj, do ničeho tě nebudu nutit.“

Pomaloučku se zklidňovala a já horečně přemýšlela, jaká že to ta fóbie na zelený salát asi může být. Nic mě nenapadlo, tak mi nezbyvalo než počkat, až se zklidní úplně.

Pak jsem se zeptala: „Vím toho o fóbiích dost, o jakou jde ve tvém případě? Nic mě totiž v souvislosti se salátem nenapadá.“

„Housenky, žížaly... nesměj se, prosím...“

„Ne, neboj, nesmějí se. Ty za to přece nemůžeš.“

„To se nedá překonat,“ snažila se mi vysvětlit.

„Já vím,“ souhlasila jsem.

Chytla mě za ruku: „Štve mě to – rozumově vím, že mi ta housenka nic neudělá a že já jsem hrozba a nebezpečí pro ni, ale... já za to nemůžu.“

„Já vím, neboj.“

Fóbie jsou potvory. „Svého“ člověka, kterého ovládnou, psychicky deptají, ničí, zesměšňují, ale i ohrožují, třeba infarktem.

Zajela jsem tedy s vozíkem ke dřezu a salát do něho vysypala. Pomalu, pečlivě jsem ho rozebírala na jednotlivé listy, důkladně jsem prohlédla a ještě důkladněji umyla pod tekoucí vodou. V celém salátu jsem našla jednu jedinou malou housenku. Vložila jsem ji do připravené sklenice a tu pak pečlivě uzavřela. Oblékla jsem si svetr a vestu, vzala uzavřenou sklenici a zamířila ke dveřím.

„Stůj!“ zařvala na mě moje asistentka takovým hlasem, že jsem málem spadla z vozíku.

„Promiň,“ omluvila se vzápětí. „Kam... kam s ní jedeš?!“

„Jako vždy – vyvezu ji ven.“

„Kam ven?“

„Daleko,“ snažila jsem se ji uklidnit. „Neboj, hodně daleko. Aspoň pro ni.“

„A tam?“

Její otázka mě trochu překvapila.

„No nic, vysypu ji a vrátím se.“

„Ty ji necháš žít?“ Ta hrůza v jejím hlase začínala nabírat na intenzitě. Jenom, aby nedostala hysterický záchvat...

„Neboj,“ snažila jsem se ji uklidnit. „Zavezu ji opravdu hodně, hodně daleko a pak rychle ujeďu a pečlivě za sebou zavřu všechny dveře – od domu, od výtahu i od bytu.“

„Ale když bude žít, může mě kdykoliv napadnout!“

Co teda? Co teď? Co mám udělat? – horečně jsem přemýšlela.

„Musíš ji zabít,“ rozhodla má asistentka.

„Já?“ zděsila jsem se. „Dokáži zabít pouze komára nebo mouchu. Jinak si pokaždé zabroukám píseň, kterou ve filmu „Trhák“ zpíval Juraj Kukura – „nech brouka žít...“

Zděšená se na mě podívala.

„Ale to je housenka!“

Viděla jsem, že chuděra asistentka začíná těžce dýchat a lapat po dechu, že situace je opravdu hodně vážná, že ji musím neprodleně ukončit.

„Tak jo. Jenom klid, prosím tě. Běž na balkon a nedívej se, pouze zhluboka dýchej. Vyřídím ji, neboj.“

„Určitě?“

Přikývla jsem a v duchu jsem poprosila nebohou housenku za odpuštění... ■



# Poezie z Vašeho pera

Johana Lucie Malardová

## Dětský smích

Měl jsi rád můj smích,  
teď vidíš jen můj hřích.  
Byla jsem tvou princeznou,  
teď ať si mě jiní vezmou.

Jako holčička jsem se smála,  
tobě svoje srdce dala.  
Tys mě příliš chránil,  
přítom mě tak zranil.

Ted' už nechci se smát,  
ty jen mamon máš rád.  
Vše si řádně spočítáš,  
mě žádnou šanci nedáš.

Když dítě se směje,  
okolí to upřímně hřeje.  
Já už nemůžu dál,  
i když bych mohla mít plný sál.

## Omalovánky

Omalovánky jen pro děti?  
Ne, nemáte ani ponětí,  
jak mohou uklidnit,  
nakupené napětí uvolnit.

Vybarvuji mandaly,  
přemýšlím, co vše jste mi vzali.  
A ti dobří, co mi dali,  
měla jsem radost, když jste se smáli.

Dospělí, když omalují,  
ve svých snech si plují  
na dřevěných pramicích,  
za hluku vlků vyjících.

Jste jak omalovánky barevné,  
přítom vůbec nejste stejné.  
Každá jste úplně jiná,  
Vím, kde je vaše stránka stinná.

Hrabyně  
1. 2. 2015



Radim Tchorz

## Obloha patří hvězdám

Záblesky očí hvězd,  
zavírám silou pěst.  
Ty nedohlédneš konců cest,  
skrývají oči lest.

Fantazie lásky září,  
nepoznáš té krásy stáří.  
Úplněk jen v kalendáři,  
mnoho sester a bratří.

Velký svatební závoj,  
co má svůj tajuplný náboj.  
Projde nejednou řekou,  
než řekne ti své ANO.

Hrabyně  
21. 2. 2015



## Stůj při mně

Ruce spleteny láskou,  
tvář za sluníčkem.  
Voní vůní vlivnou.  
spolu a s osudem.

Dáváš mi sílu úžasnou,  
dívám se tvýma očima.  
Hladím pleť překrásnou,  
hledám, kde začíná...

Láskou ukaž cestu,  
krásou dej sílu.  
Budeš blíže svému světu,  
slibem dej víru.

Hrabyně  
13. 8. 2013

Recenze Blanky  
Falcníkové

## Je to prostě holka divoká...

**Autorka útlé knížky *Holka divoká* Monika Henčlová žije s těžkou formou roztroušené sklerózy. A podle povídek v knížce soudím, že žije mnohem více, než mnozí z nás. Pohybuje se pomocí ortopedického vozíku a k tomu, aby mohla být aktivní, potřebuje pomoc asistentek.**

A právě jim diktovala *Holku divokou* – knihu o svém životě, o mužích, o její nemoci a životě na vozíku v závislosti na druhých. Splnila si tak další ze svých snů...

„S pomocí asistentek se mi nakonec podařilo knihu napsat, ráda bych ji vydala dřív, než umřu,“ říká Monika.

Holka divoká



*Henčlová*

Foto: <http://www.dusot.cz/>

Kniha vyšla loni před Vánocemi. Jsou v ní postřehy člověka, kterému lékaři v raném mládí dávali jen pár let života. Dnes je jí pětatřicet, pohybuje jen hlavou, ale žije si svůj život.

### Maminka (citace z knihy)

„Každé dítě chce v dospělosti pečovat nejen o své děti, ale také o své rodiče. Chce jim vrátit veškerou péči, lásku a pochopení. Mně to umožněno nebylo.“

Bylo jí krásných šestnáct, když se dozvěděla podivná dvě slova: roztroušená

skleróza. Lékaři jí doporučili, aby se nevystavovala žádnému námaze – při práci, sportu, zábavě... Poslala je do háje – do studovala, pracovala, dělala modelku, chodila na večírky, prostě žila...

Věděla, co jí jednou čeká a chtěla žít, než to skončí.

#### Balvan (citace z knihy)

„Všichni jste tekoucí voda v řece a já balvan. Můžete zkoušet mě odvalit, ale mnohem jednodušší je kolem mě pouze plouvat.“

Zdravotní stav Moniky se postupně zhoršuje, jak už to u roztroušené sklerózy bývá.

„Mám jen hlavu a krk a zbytek je mrtvý, jen obrovské mrtvé tělo. Měřím skoro metr devadesát, takže je to metr devadesát mrtvol,“ říká s černým humorem Monika, která podle lékařů tady už čtrnáct let neměla být. Přesto (v jejím případě asi právě proto) je dodnes zaměstnaná, má svůj byt, přátele, zájmy, občas i milence.

„Jasná hlava, to je ještě jediné, co mi zůstalo a na čem hodlám pracovat. Holt budu dělat, dokud to půjde. A zatím to jde...“

Invalidní důchod má až posledních pět let, přičemž původně o něj nechtěla vůbec žádat. Po rozvodu s manželem si uspořádala život s pomocí *dobrušek* (denní pečovatelky) a *třešniček* (které chodí na noc).

#### Erotika v mužském podání (citace z knihy)

„V posteli od vás chceme vtip, originalitu, zajímavost a hlavně něhu. Uvědomte si laskavě, že jen tak ležet v posteli můžeme i s plyšovým medvídkem.“

Při čtení knihy se skvěle pobavíte – a díky Moničině příkladu pochopíte, že život je prostě *Život* – nelze se mu vyhnout, odsunout ho na druhou kolej a trápit se „svými“ problémy, ať jsou jakékoli – jste to Vy sami!



Monika Henčlová Foto: archiv M. H.

V případě zájmu o koupi knihy nebo o pomoc s její distribucí pište na: [info@lidemezilidmi.cz](mailto:info@lidemezilidmi.cz).

## Florbalový klub vozíčkářů FBC ABAK Ostrava hledá posily

Florbalový klub vozíčkářů FBC ABAK Ostrava založila Renáta Staňková s trenérem Petrem Koutným v roce 2005. Za desetileté působení se členy týmu stali jak studenti Střední školy prof. Z. Matějčka z Ostravy-Poruby, tak i sportovní nadšenci z Ostravy a okolí. V roce 2008 vstoupil tým do oficiální vozíčkářské florbalové ligy. Za své působení jsme získali mnoho ocenění v rámci týmu i jednotlivců. Mezi nejcennější umístění patří dvojnásobné vítězství v lize florbalu vozíčkářů a vítězství v největším mezinárodním turnaji Prague Wheel Open.

Ostravský tým patří ke stálým účastníkům ligové soutěže. Rádi bychom do našeho kolektivu pozvali další sportovce, kteří se chtějí zapojit a vyzkoušet si, jaký je to pocit, když společně bojujeme o vítězství. Přivítáme všechny bez rozdílu věku či pohlaví, stačí jen mít sportovního ducha a chtít se zapojit do party, která drží při sobě v dobrém i zlém.

Trénujeme dvakrát týdně v tělocvičně školy prof. Matějčka, vždy v úterý a ve čtvrtek od 14.30 do 16 hodin. Pro nováčky můžeme zapůjčit florbalové vybavení včetně sportovního vozíku. Pokud máte zájem, kontaktujte vedoucí týmu Renátu Staňkovou na e-mailu [renna@centrum.cz](mailto:renna@centrum.cz) nebo přes formulář na našich stránkách [www.fbc-abak-ostava.cz](http://www.fbc-abak-ostava.cz).

### Hledáme i sponzory

Jako každý sportovní oddíl i my potřebujeme podporu. Hledáme sponzory – firmy i jednotlivce –, kteří by chtěli podpořit naše zapálení do hry. Odměnou pak budou nejen naše dobré výsledky, ale i logo na dresech, reklamní polepy kol či medializace na internetu.

Ligové kolo, které se konalo v Ostravě

v polovině března ve sportovní hale Sareza (Ostrava-Privoz), mělo vynikající sportovní atmosféru. Mnozí diváci zjistili, jak je florbal vozíčkářů dynamická a napínavá hra, plná ostrých soubojů, krásných gólů a nezapomenutelné atmosféry.

Další informace o našem týmu najdete na stránkách [www.fbc-abak-ostava.cz](http://www.fbc-abak-ostava.cz) a více informací o florbalu na vozíku na stránkách [www.fbh.cz](http://www.fbh.cz).

Těšíme se nejen na nové hráčské přírůstky v naší partě, ale i na skvěle fandící diváky, kterých není nikdy dost a kteří nás ženou za vítězstvími!

Tým FBC ABAK Ostrava



2× ilustr. Foto: Dominik Drahonínský, [www.fbcostava.cz](http://www.fbcostava.cz)



# Orientáči zahajují sezónu

Tradiční závod opět v Opavě, tentokrát na Prvního máje  
SKV Praha informuje o své půlroční termínovce

## Závodit se bude v Kateřinkách

Oddíl orientačního běhu TJ Opava uspořádal od roku 1998 již šestnáct orientačních závodů pro zdravotně handicapované. S výjimkou ročníků 1999, 2002 a 2003 se jedná o nepřetržitou řadu závodů (v letech 2010 a 2012 byly závody dokonce dva), ale s různým místem konání.

V Hrabyni se konaly tři akce, v Oloumouci dvě, po jedné v Arboretu Nový Dvůr, ve Zlatých Horách, Krnově (ve spolupráci s oddílem SKOL) a loni v Přerově. Nejvíce závodů proběhlo samozřejmě přímo v Opavě (sedm), a to v pěti různých lokalitách, přičemž do jedné z nich bychom se chtěli vrátit i letos. Jedná se o sídliště a jeho okolí v **městské části Kateřinky**, kde se závodilo naposledy v roce 2004, takže i tento prostor se většině závodníků bude jevit jako nový, zvláště potom, co v něm proběhla rozsáhlá revitalizace.

Termín závodu jsme tentokrát stanovili přímo na sváteční den **1. 5. 2015**. Předpokládaný začátek závodu plánujeme na **13 hodin**, aby všichni stačili včas dorazit. Podobně jako v posledních ročnících bychom chtěli náš závod pořadatelsky spojit i s jinou akcí, a to s orientačním závodem v rámci SPORTTOUR Opava, což je regionální seriál soutěží v různých sportech.



Michalov 2014

Foto: Eva Kociánová



Michalov 2014

Foto: Eva Kociánová

Zatím potvrdili či přislíbili účast pravidelní účastníci našich závodů, kteří se ve svých kategoriích opakovaně umísťují na předních místech – Milan Lučný (Havířov), Bohuslav Hůlka (Praha), Jarmila Mrtková (Dvůr Králové), Miroslav Špidlen (Tanvald), Jiří Michelfeit (Havířov), Pavla Štanclová (Opava), Petra Severýnová a Martina Petrovická (obě Vrchlabí). Pořadatelé samozřejmě opět očekávají silnou účast závodníků z ÚSP Hrabyně, ze sdružení ALFA HANDICAP (Přerov), HANDI JOBS (Dětmorovice) či APROPO (Havířov), kteří obvykle tvoří převážnou část startovní listiny. Bude vypsána i kategorie pro mládež, takže předpokládáme mimo jiné i účast žáků ze Základní školy pro tělesně postižené Dostojevského v Opavě.

Doufáme, že překonání současných zdravotních nesnází dovolí dorazit do Opavy i dvěma nestorům těchto orientačních závodů, a to Bohumilovi Mrvovi a Petrovi Krystkovi. Oba se spolu s Alenou Srokovou z Hrabyně jako jediní z pravidelných účastníků zúčastnili prvního ročníku tohoto závodu v již zmíněném roce 1998.

Pořadatelé z TJ Opava se velice těší na všechny zájemce o sportovní vyžití s orientační mapou a buzolou na prvomájovém setkání v Opavě!

Ing. Miloš Rychlý  
TJ Opava

## Termínovka trail-o SKV Praha

„Trail orienteering (trail-o) je mezinárodně respektovaná orientační disciplína. Její pravidla jsou podobná našemu orientačnímu závodě, ale s podstatným rozdílem. Hlavní důraz se klade na **čtení mapy a piktogramů, rychlost a správnost rozhodování**. Rychlost jízdy na vozíku roli nehraje. Nejedná se ale o sport pro vozíčkáře! Vozíčkáři ho ale mohou provozovat, což je pro nás velká výzva,“ říká předseda SKV Praha Bohuslav Hůlka.

Více informací o této atraktivní disciplíně, kde se setkávají zdraví sportovci s handicapovanými, najdete na <http://www.trailo.cz/>.

### Termíny závodů:

- **28. 3., První jarní Zero**, Prostějov;
- **29. 3., Mistrovství Slovenska**, Borský Mikuláš (SVK);
- **11. 4., Kuňka Revival E1 (Pre-O)**, Kunětická hora;
- **12. 4., Kuňka Revival E2 (Pre-O)**, Kunětická hora;
- **18. 4., Zlotoryja (POL)**;
- **16. 5., Orel E1 (Pre-O)**, Orlické hory;
- **17. 5., Orel E2 (Pre-O)**, Orlické hory.

(red)

Foto: zdroj: [http://oop.rajce.idnes.cz/Voziky\\_Michalov\\_2014/](http://oop.rajce.idnes.cz/Voziky_Michalov_2014/)

# Čeští sledge hokejisté se chystají na mistrovství světa

Zbrusu nový komplex Harborcenter v americkém Buffalu bude od 24. dubna do 2. května dějištěm mistrovství světa ve sledge hokeji. A čeští sledge hokejisté patří mezi nejlepší týmy na světě. S pátým místem na paralympiádě v Soči sice nebyli příliš spokojeni, ale i tak to tomuto sportu pomohlo – ozvali se další zájemci. „Od paralympiády mi pořád někdo telefonuje, že by si to chtěl zkusit. U nás ve Spartě už se tři lidé chytli,“ konstatuje útočník Zdeněk Krupička.

V rámci příprav na mistrovství světa se národní tým zúčastnil turnaje čtyř zemí v německém Hannoveru, kde skončil na druhém místě. K tomu pak přidal první místo na mezinárodním turnaji Czech Sledge Open v litoměřické Kalich aréně. A do třetice všeho dobrého: z mezinárodního turnaje v Drážďanech si Češi odvezli zlaté medaile!

„Přípravu teď komponujeme tak, abychom se scházeli jednou týdně na dva dny,“ říká trenér Jiří Bříza. „Kalich aréna nám nabízí potřebné zázemí pod jednou střechou. Máme výborné podmínky a veškerý servis – ubytování, stravu, tělocvičnu, posilovnu, led, saunu i vířivku.“

V Buffalu by hokejisté rádi postoupili do bojů o medaile. „Chceme se nějakým způsobem odplatit sportovnímu osudu v Soči, kde nám chybělo sportovní štěstí, a dopřát si postup do semifinále. Tam už by nás čekali ti nejtěžší soupeři,“ dodává kouč.

Zdeněk Šafránek, kapitán sledge hokejové reprezentace, si v uplynulém roce příliš radosti neužil. Krátce po paralympiádě v Soči ho začaly pronásledovat zdravotní problémy, musel dokonce na operaci. „Obnovily se mi problémy se sedací částí. V listopadu jsem byl operován a všechno se nádherně zahojilo, takže od ledna jsem s kluky mohl začít trénovat,“ vysvětluje Zdeněk Šafránek. „Sledge je jako jízda na kole, to se nezapomíná – jde akorát o fyzickou. Kluci celou dobu, co jsem nebyl k dispozici, trénovali. Ale myslím, že to nebude tak dlouho trvat a kluky doženu.“

## Miniprofil „profíka“

Sport je pro lidi s handicapem ideální možností, jak se vyrovnat s nepřízní osudu – posouvá hranice jejich možností. Potvrzuje to i příběh sledge hokejisty **Miroslava Hrbka**. Je oporovou národního týmu a v nejvyšší soutěži obléká dres



Ilustrační foto

Foto: Karel Švec, cslh.cz

Žraloků z Karlových Varů. Jeho život změnil střet s vlakem.

„Když jsem se poprvé probral z narkózy, začal jsem se smát, že nemám nohy. Pak jsem chtěl, aby mě na áru dali blíže k televizi, protože jsem na ni neviděl. Jelikož šlo o traumatický úraz, tak mi do nemocnice přivedli psychiatra a psychologa, aby si člověk nechtěl něco udělat,“ říká Mirek.

Devětačtyřicetiletý obránce tehdy bral a i dnes bere život takový, jaký je. „Po hodině rozhovoru mi psychiatr i psycholog říkali, že si takhle s nikým dlouho nepopovídali. Netušili, proč je volali.“

Mirek se nechtěl jen pasivně smířit s ortopedickým vozíkem a hledal možnost, jak se zapojit do běžného života. Sport nabízel a nabízí stále i handicapovaným řadu možností. Ostatně, nikdo ze sledge hokejistů si na osud nestěžuje. V kabině nebo na střídačce neuslyšíte žádnou stížnost na život a na to, co je potkalo...

„Trochu si to protiřečí, ale tím, že jsem na vozíku, jsem se dostal tam, kde jsem. Díky paralympiádám a mistrovstvím světa mám projetý celý svět,“ uzavírá Miroslav Hrbek.

(di)



Sledge hokejista Miroslav Hrbek s reprezentačním dresem

Foto: Karel Švec, cslh.cz



Představujeme

# Albert Llovera: první handicapovaný jezdec rallye

Albert Llovera, jezdec šampionátu rallye, se narodil v Andoře (knížectví ležící mezi Francií a Španělskem) 11. září 1966. Bývalý vrcholový lyžař se stal nejmladším sportovcem, který se zúčastnil ZOH v Sarajevu v roce 1984, bylo mu 17 let. O pouhý rok později, po těžké nehodě, zůstal od pasu ochrnutý. Stalo se tak během závodu Evropského lyžařského poháru, rovněž v Sarajevu. Jako špičkový sportovec zůstal věrný svému poslání – stal se automobilovým závodníkem, jezdcem rallye.

Nejprve začal na čtyřkolkách a postupně se propracovával jako rallye jezdec v různých šampionátech. V roce 1989 se stal vítězem Peugeot Rallye Cupu Andorry. V letech 2001 až 2002 závodil díky podpoře Fiatu (Fiat Punto S1600) v JWRC (Junior World Rally Championship) ve Fiatu Punto S1600. Následovala řada závodů ve Španělsku a ve vybraných závodech WRC. Do světa rallye se naplno vrátil v roce 2010 a závodí ve světovém šampionátu rallye **Super 2000**, kde jezdí ve Fiatu Abarth Grande Punto S2000. Velký úspěch zaznamenal hned při prvním závodě v Mexiku, kde skončil pátý.

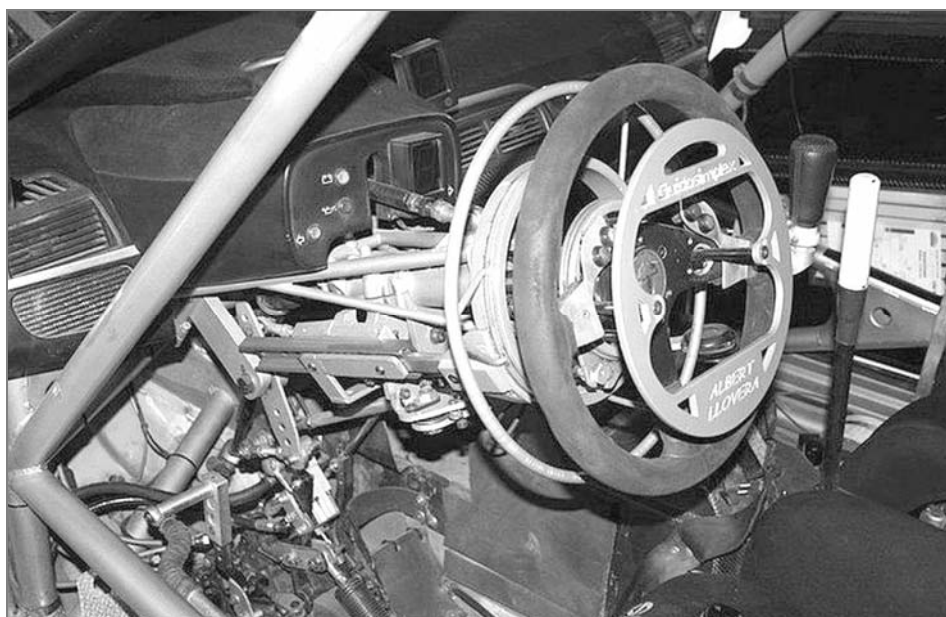
Llovera je vůbec **prvním jezdcem rallye, který závodí s handicapem**. Všeobecně jsou tyto závody považovány za nejtěžší. Mezi jeho spolujezdce patří Marc Martí, Borja Rozada a Diego Vallejo.



Albert Llovera si užívá finále Dakaru 2015, dojel na 41. místě



Albert Llovera během Španělské rallye v roce 2011



Detail volantu závodního Fiatu Punto S2000, který je speciálně upraven pro ruční ovládání



Lloverův vůz během Finské rallye v roce 2010

## Život mimo závodění

Albert kromě závodění spolupracoval s NASA, kde se podílel na vývoji a testování přístrojů a speciálních ortopedických pomůcek.

V roce 2005 vznikl dokumentární film s názvem *Křídla Fénixe* (*The Wings of the Phoenix*) v režii José María Borellema, který odráží Alberta bojového ducha. Na premiéru filmu přišli např. Carlos Sainz (španělský legendární jezdec rallye) nebo slavný herec Javier Bardem.

V roce 2011 Albert vydal knihu *Bez omezení*, která vypráví příběh jeho života.

## Splněný sen o Dakaru

Albert Llovera dlouho snil o účasti na slavné Rallye Dakar. Dočkal se v roce 2007, to ale byl nucen skončit už v 6. etapě. O sedm let později stál na startu Dakaru opět, tentokrát v Jižní Americe. Ani tentokrát neměl štěstí – musel odstoupit v 8. etapě.

Až konečně letos se Albertovi splnil velký sen o Dakaru. Spolu se svým spolu-



Albert Llovera se svým týmem a fanoušky

jezdcem Alexem Haro Bravem celou nebezpečnou cestu z Argentiny přes Bolívii, Peru, Chile a poušť Atacama (nejsušší místo na světě) zpět do Argentiny. Llovera dojel se svou rallyeovou buggy na 41. pozici. O svých zážitcích z extrémně náročného vytrvalostního závodu pravidelně informoval své fanoušky na facebooku:

„Tak a dokázali jsme to, protože jsme

všichni věřili v úspěch! Než jsme nastoupili na Dakar, věděli jsme, že to bude nejtěžší závod, ale také to, že se nevzdáme, pokud to nebude nezbytně nutné. A teď jsme tady v Buenos Aires na podiu! A jsme nevýslovně šťastní a pyšní, že jsme zvládli tento přetěžký úkol, který se zdál téměř nemožný a od kterého nás mnozí odrazovali. Zažili jsme těžké chvíle, zvláště když v poslední etapě mechanici málem selhali. Ale zachovali jsme klid a vždycky se našlo řešení, jak obtíže překonat. A teď už jen mnohé díky všem, kteří nás neúnavně podporovali!“

## Bez bolesti není žádná výhra

„Po třech dnech sezení v autě, kdy jednou jste nahoře pak dole, všechno s vámi otřásá, si musím léčit rány – dekubity na svém zadku. Každý, kdo má poranění páteře, ví, jak náročné je vyléčit si proleženiny. A mně se objevily už během 4. etapy. Ale všechno něco stojí a tohle je pro mě ta nejtěžší věc, se kterou jsem se musel po celý Dakar potýkat. I přesto, že jsem měl denně zajištěnou odbornou péči v nemocničním stanu – ano připadal jsem si v něm jako ve válce –, musel jsem každý den ujet 800 km ve vedru a potu, což mi postupně dekubity jen zhoršovalo. Ale teď už je po všem, jsem šťastný a doma vzpomínám na všechnu tu slávu, odvahu a přátelství,“ vzpomíná stále dojatý Albert Llovera.

Zdroj a foto: facebook Alberta Llovery  
Přeložila a zpracovala: Hana Klusová



Vražedná kombinace sucha, tepla a prašného písku, to je Dakar. S těžkým terénem si poradí jen upravený terénní speciál. Za jeho volantem Llovera, vedle něj stojící spolujezdec Alex Haro Bravo

# Trochu jiný surfař Charles Webb

Charles Webb, sedmačtyřicetiletý Američan z Kalifornie, která je surfařským rájem, utrpěl v roce 1986 zranění páteře po motocyklové nehodě. Bylo mu 19 let. Ochrnul a na svou posedlost – surfování – musel zapomenout. V roce 2013 ale objevil **standup pádlovací surf**, který je unikátním prknem pro handicapované. Na surf se pevně umístí vozík a pomocí pádla se pohybuje. Charlie tak mohl začít znovu trénovat. Jeho nadšení a odvaha byly tak obrovské, že v červenci 2014 rozhodl nastoupit do obřího závodu surfařů a pádlistů s názvem **BOP – Battle of the Paddle** (z angl. *boj pádel*).

## Pádlování ho uzdravilo

„Nápad začít se surfováním přišel v době, kdy jsem byl v koncích. Měl jsem velké problémy s ramenem, mám v něm umístěné dva rotátory, které jsou už opotřebené. Měl jsem téměř odtržený biceps, ale nemohl jsem si dovolit jít na operaci, protože chodím do práce a nemám nikoho, kdo by se o mě v době rekonvalescence staral. Nikdo mi nepere ani nevyndáš smetí,“ říká Charles.

„Takže s myšlenkou začít se surfem přišel můj bratr James, vlastně v úplně nevhodnou dobu. Narazil v jednom surfařském obchodě na prototyp pádla-surfu, ale nikdo na tom neuměl. Takže můj bratr spolu s vynálezcem toho prkna mě vlastně do toho uvrtali. Ale byl jsem rád. Dostal jsem se mezi lidi, kteří vážně chtějí pomáhat ostatním. Takže nás poháněla stejná idea. Já toužil po něčem, co mě vrátí do normálního života, a oni chtěli pomáhat. Nebyla to náhoda. Takže jsem byl



Charles Webb při otevřeném závodu na čtyři míle

první, kdo na tom začal trénovat. Zároveň jsem taky rehabilitoval rameno. Jako zázrakem se začalo díky pádlování zlepšovat, což nedokázaly ani odborné rehabilitace za celé dva roky. Díky pádlu se za šest týdnů moje kondice neskutečně zlepšila,“ pochvaluje si Charles Webb.

## Vodní sporty pro handicapované

Pádlování ale časem Charlesovi nestačilo, touha zkusit to na vlnách sílila. Jednoho dne sebral odvahu a rozhodl se svézt na vlně na speciálním surfu **waveski**. A ono to šlo! Nebylo to sice snadné, musel se naučit držet balanc, být stabilní i bez asistence. Pořád ale trénoval. Aniž

by někomu něco sdělil, přihlásil se do čtyřmílového závodu BOP, který se konal na pláži Doheny State Beach.

Charles tak přešel zcela na surfování na waveski a stal se instruktorem těchto vodních sportů pro odvážlivce s mentálním i tělesným postižením. Je to pro něj velmi motivující. S partou stejně smýšlejících lidí loni založili organizaci Onit Ability Boards. Zajišťují a speciálně upravují surfařské a pádlovací vybavení pro sportovce s handicapem. Vedou kurzy a společně prožívají radost z každého úspěchu všech, co prahnou po svobodě na vlnách divokého a krásného Pacifiku. Podle Charlese je to vhodný sport pro všechny věkové kategorie i druhy postižení.

## Souboj pádel

Unikátní závod BOP se koná od roku 2008 střídavě v Kalifornii, na Havaji nebo v Brazílii. Této mega akce se pravidelně účastní přes 480 závodníků a dalších 1 300 neprofesionálů na pádlu surfu. Tisíce diváků pak z břehu obdivuje borce zápolící s vlnami Pacifiku. Místy jsou bičující a v jiném úseku mírnější. Závod se jede na čtyři míle (6,4 km). Start je na pláži Doheny State Beach a trať dále vede kolem přístavu Dana Point's Harbor. Atmosféra závodu byla jednoduše fantastická!

Charles, který nestál na vlnách dobrých pětadvacet let, se po ročním tréninku nakonec na startu závodu objevil. Byl jedním ze 60 borců, kteří úspěšně dojeli do cíle.

„Z ničeho nic jsem byl v cíli a lidé mě



Charlie při tréninku na prkně waveski



objímali. Prál bych si to prožít ještě jednou. Byl to jeden z nejúžasnějších dnů v mém životě," říká dnes ještě stále dojatý Charles.

Vrcholem celého, už tak pro Charlese neuvěřitelného dne, bylo setkání s jeho idolem – surfařem ve vysokých vlnách Lairdem Hamiltonem. Ten nešetřil chválou nad Charlieho odvahou a vytrvalostí...



Charles s Lairdem – nejlepším surfařem světa (Google)



Laird Hamilton sjíždí obrovské vlny na Havaji (Google)

Příběh Charlese Webba, chlapíka, co to v životě neměl lehké, ale znovu našel sílu a smysl života i zdraví, a to nejen ve vlnách oceánu, je pro mnohé velmi povzbuzující.

Zdroj:

<http://www.sanclementetimes.com/a-paddle-for-all/>

<http://www.onitabilityboards.org/>  
Neoznačené foto: archiv závodu BOP

(hk)

# Generali Survival

## Outdoorová čtyřadvacetihodinovka uvidí opět odvážné vozíčkáře



**Čtyřadvacetihodinový outdoorový závod dvojic, který se bude již poctináté konat ve středisku pražské Akademie múzických umění v Poněšicích u Hluboké nad Vltavou, odstartuje 12. června ve 22 hodin večer.**

Nikde v Evropě neexistuje závod, který by mohl svým rozsahem konkurovat projektu **Generali Survival**. Svým konceptem, a dnes už i tradicí, představuje jedinečný podnik světové úrovně.

„Jedním z hlavních cílů projektu je smazat hranice mezi závodníky na vozíč-

ku a lidmi bez handicapu. Integrace paraplegiků do soutěže nehandicapovaných je stěžejní myšlenkou závodu,“ říká hlavní pořadatel akce Martin Pádívý.

Letos se bude jednat již o **6. ročník projektu víceboje vozíčkářů a sportovců bez handicapu**. Závodníky čeká kolo/handbike, běh, lezecká stěna, plavání, lukostřelba, vysoké lanové překážky, divoká voda, trial na ortopedickém vozíku a spousta dalšího.

Přihlášky budou spuštěny v březnu, jako již každoročně bude pro závodníky otevřena možnost získat parťáka na závod přes webové stránky závodu.

Závodí každý s každým, občas i sám se sebou... Je to prostě výzva. Neváhejte a buďte u toho!

Více na [www.generalisurvival.cz](http://www.generalisurvival.cz) nebo [www.facebook.com/generalisurvival](https://www.facebook.com/generalisurvival).

Kateřina Vetešníková  
**GENERALI SURVIVAL – koordinátor**  
Foto: Miroslav Rygl.





## Pět terapií pro šťastný život s handicapem

Závěrečné hodnocení projektu opavské ZŠ pro tělesně postižené

**Základní škola pro tělesně postižené, Opava, Dostojevského 12 realizovala v období od 1. 2. 2012 do 31. 12. 2014 projekt v rámci globálního grantu Rovné příležitosti dětí a žáků ve vzdělávání v MSK s názvem „Pět terapií pro šťastný život s handicapem“ (reg. č. CZ.1.07/1.2.25/01.0008). Hodnota projektu činila 3 487 780,52 Kč. Projekt byl financován ze strukturálních fondů EU – ESF – a státního rozpočtu ČR.**

Projekt byl koncipován pro všechny žáky školy, pedagogy a rodiče. Byl zaměřen na terapii a zavádění nových terapeutických prvků jako inovativních vyučovacích metod a forem do výuky pomocí systematického a odborného vzdělávání všech pedagogických pracovníků školy.

### Pět základních terapií

Zkrácený název projektu **5T** vystihuje zaměření na pět základních terapií: muzikoterapii, ergoterapii, psychoterapii, zooterapii (hipoterapii, canisterapii) a pohybovou terapii (aquaterapii, bazální stimulaci a synergickou reflexní terapii).

Pedagogičtí pracovníci absolvovali v průběhu projektu bohatou paletu vzdělávacích aktivit, např. kurz VOKS – výměnný obrázkový komunikační systém, kurzy Bazální stimulace, Synergické reflexní terapie, Aquaterapie, Canisterapie, Monoski, Muzikoterapie a speciální kurzy zaměřené na edukaci žáků s poruchou autistického spektra.

Díky projektu jsme mohli pro žáky naší školy zakoupit speciální i další kompenzační pomůcky – tandemová a jízdní kola, monoski, lyže, snowblady, hrnčářský kruh, vypalovací pec, ergoterapeutické stoly, pracovní nářadí, manipulativní hry, ozvučení, africké bubny – djembe, altový xylofon, alternativní hudební nástroje, fotoaparát, laminátory, vodní sloup, světelné efekty, psychowalkmany, plavecké pomůcky aj. Zakoupené pomůcky nám výrazně pomohly zpestřit edukační proces žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

### Přínos projektu

Všechny terapie probíhaly formou volnočasových aktivit. Jejich průběžně

hodnocení, výstupy společně s fotodokumentací jsou podrobně popsány na webových stránkách projektu. Stěžejní a rovněž finančně nejnáročnější aktivitu – hipoterapii – jsme praktikovali v jarních a podzimních měsících přímo na školní zahradě pod vedením erudovaných fyzioterapeutů. V zimních měsících jsme navštěvovali solnou jeskyni, která měla příznivý vliv na zdraví dětí, především na jejich imunitu. K oblíbeným aktivitám patřily zimní lyžařské výcviky a letní několikadenní výlety na tandemových kolech. V závěru projektu se uskutečnily společné výlety do aquaparku Kravaře a Ski areálu Vaňkův kopec.

Díky projektu 5T se nám podařilo dosáhnout maximálního osobnostního rozvoje, inovovat metody a formy práce, zvýšit erudovanost pedagogických pracovníků, modernizovat vybavení školy a financovat nadstandardní aktivity.

Veškeré aktivity projektu jsou prezentovány na webových stránkách <http://5t.skolaprotp.cz/>.

*Mgr. Silvie Häuserová,  
manažer projektu*

*Mgr. Vanda Tomová,  
věcný manažer projektu*

### Ski výlety na Vaňkův kopec

V prosinci jsme zorganizovali pro žáky opavské Základní školy pro tělesně postižené na Dostojevského ulici lyžařské výlety do **Ski areálu Vaňkův kopec**. Jednalo se o úplně poslední aktivitu v rámci projektu „Pět terapií pro šťastný život s handicapem“, který bohužel na konci roku 2014 skončil.

Sněhová nadílka začínající lyžařské sezóně sice moc nepřála, avšak kopec byl uměle zasněžován a čtyřicetimetrová vrstva technického sněhu byla víc než vyhovující. Žáci si perfektně zalyžovali a vůbec poprvé si vyzkoušeli i večerní lyžování s umělým osvětlením.

Díky zakoupeným speciálně upraveným lyžím – monoski – si mohli lyžování užít i žáci s tělesným handicapem.

*Mgr. Silvie Häuserová,  
manažer projektu*

*(Foto na tit. straně časopisu)*

## Anekdoty

Baví se dva ředitelé:

„Víte, pane kolego, že ve vašem závodě pracuje můj vnuk?“

„Ano, vím, je to velice vtipný člověk. Když tady minulý týden hrál Real Madrid, bral si volno na Váš pohřeb.“

\* \* \*

Dva vozíčkáři jedou proti sobě po cestě v parku. První se na druhého s porozuměním podívá, ukáže si na nohy a říká: „Kuvajt, 1993.“

A druhý ukáže palcem za sebe a říká: „Psí lejno, deset metrů zpátky.“

\* \* \*

Přijde manželský pár do čínské restaurace. Usadí se, příběhne číšnice: „Co si dáte? Máme kočičí nožičky, psí steaky...“ Žena se zhrozí: „Ježkovy voči!“ „Výborná volba, madam!“

\* \* \*

Potká starší paní na ulici plačícího chlapečka. „Co se ti stalo?“ ptá se ho. „Já jsem se ztra... ztratí!“. „No to nic“, chlácholí ho. „A svoji adresu znáš?“ „Znám. Franta zavináč seznam tečka cézet.“

## Oprava

V minulém čísle Vozky (č. 4/2014) jsme v textu *A zase to cestování po železnici...* v části *Ze zkušeností vozíčkářů – Někdy zůstává rozum stát* (str. 45) autorovi článku – panu **Ivo Krajičkovi** z Jihlavy – mylně přidělili titul Ing. Opravu zveřejňujeme na žádost p. Krajička.

*Redakce*



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Upozorňujeme

# V jeskyních Moravského krasu platí nyní pro vozíčkáře omezení

Od 1. března do září z důvodu výstavby provozní budovy nebude možná návštěva Punkevních jeskyní pro vozíčkáře. V Moravském krasu mohou navštívit Sloupsko-šošůvské jeskyně a jeskyni Výpustek. Tyto jsou z velké části upraveny jako bezbariérové.

V Punkevních jeskyních mohli vozíčkáři absolvovat trasu suchou částí Punkevních jeskyní (Tunelovou chodbou) na dno propasti Macocha a zpět. O tom, kdy bude přístup pro vozíčkáře obnoven vás budeme informovat v našem magazínu, popř. se nové informace dozvíte na webových stránkách Správy jeskyní Moravského krasu: <http://www.cavemk.cz/informace-pro-vozickare/>.

## Sloupsko-šošůvské jeskyně

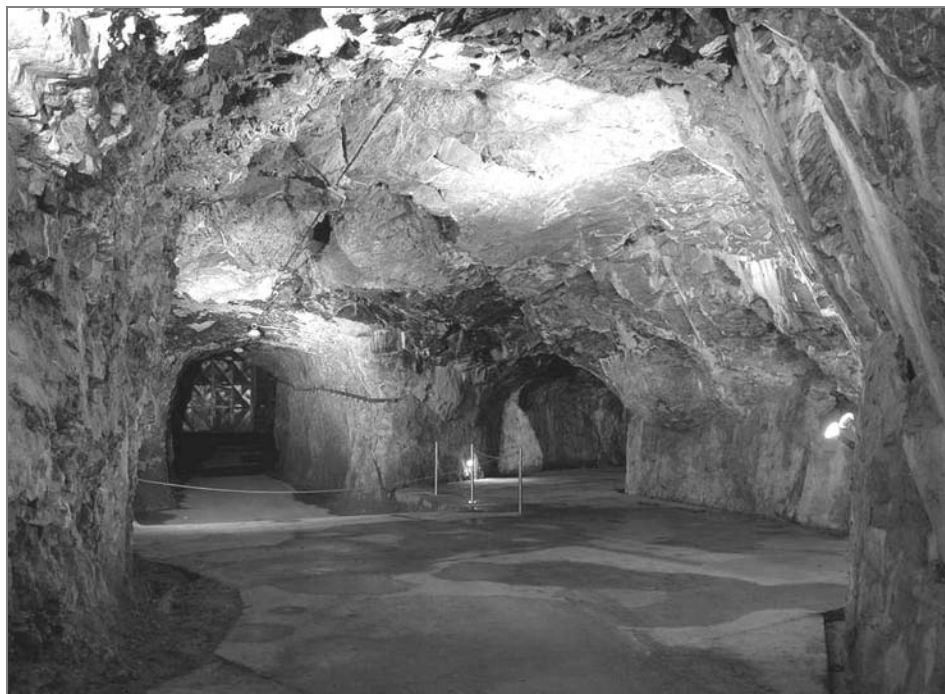
Sloupsko-šošůvské jeskyně jsou největší zpřístupněné jeskyně v České republice. Tvoří je rozsáhlý komplex dómů, chodeb a obrovských podzemních propastí, které spojují dvě podzemní patra s výškovým rozdílem 60 metrů. Návštěvní trasa prochází horním patrem. Navštěvníci si mohou zvolit jeden ze dvou prohlídkových okruhů. Krátký okruh o délce 890 metrů prochází sloupskou částí jeskyně a končí v jeskyni Kůlna s archeologickou expozicí. Dlouhý okruh o délce 1 760 metrů vede sloupskou i šošůvskou částí jeskyní a rovněž končí v jeskyni Kůlně.

Pro tělesně postižené návštěvníky byla velká část jeskyní upravena jako bezbariérová, je ale nutné se **nahlásit předem na tel. číslo 516 435 335**. Pak mohou absolvovat celý kratší okruh mimo jeskyně Eliščiny a Nagelovy propasti.

## Jeskyně Výpustek

Tato jeskyně patří mezi nejvýznamnější jeskynní systémy Moravského krasu. Má bohatou a z velké části i smutnou historii. Labyrint temných chodeb a dómů byl vytvořen ponorovou činností Křtinského potoka. Podle záznamů jej navštívili již v 17. století mastičkáři, kteří zde nacházeli kosti pravěké zvířeny.

V současné době jsou v jeskyni dokončovány expozice „Jeskyně Výpustek v Křtinském údolí“ a „Jeskyně dávných rituálů“, které představují Výpustek jako nejstarší zpřístupněnou jeskyni Moravského krasu, jeskyni „draků a jednorožců“, největší medvědí jeskyni Moravského krasu a jeskyni dávných rituálů.



Jeskyně Výpustek

Foto: <http://cestovinky.sk/>

V rámci expozice jsou prezentovány i další činnosti člověka – první zemědělci, těžba fosfátových hlín, podzemní továrna i tajné vojenské velitelské stanoviště.

Expozice ve Výpustku je součástí integrální expozice Moravského krasu, která je postupně budována ve Sloupsko-šošůvských jeskyních, Kůlně, Balcarce, Výpustku a v Kateřinské jeskyni.

Tělesně postižení návštěvníci mohou

absolvovat téměř celý prohlídkový okruh, **je nutné se objednat na tel. 516 439 111**. Toalety pro invalidy jsou na veřejném WC u hotelu Skalní mlýn nebo u Kateřinské jeskyně.

**Další informace:** Ústřední informační služba Skalní mlýn, 678 01 Blansko – Skalní mlýn, tel. 516 413 575, 516 410 024, e-mail: [info@caves.cz](mailto:info@caves.cz).

(red)



Vstup do Sloupsko-šošůvských jeskyní

Foto: <http://www.pametnik.cz/>

# Jen si tak chvíli hrát

Milan Linhart

Každý z nás se občas vrací do dětských let. Do toho krásného času bezstarostnosti, bezpečí a her. Vracíme se tam ve vzpomínkách na ty nejbližší, na chvíle šťastné i méně příjemné, na kamarády a věrné společníky – naše hračky. S nimi jsme si hráli ve dne, v noci jsme s nimi usínali...

V 50. letech, v nichž jsem vyrůstal já, byl jejich sortiment dost chudý. Mnoho předmětů na hraní jsme si však uměli vyrobit sami. Několik jsem od rodičů přece jen dostal. Byla to autíčka se setrvačником, např. Tatra 603 nebo figurky na klíček. Vrcholem hračkářského průmyslu byly hlavolamy, například kulička v labyrintu. Dlouho jsem si své poklady schovával, v pozdějších letech ale bohužel padly za oběť generálnímu úklidu. Pro moji mámu to byly nepotřebné věci, pro mne nenahraditelné klenoty. Zmizely i mé sbírky minerálů a brouků, zbyly pouze některé stolní hry – *Člověče, nezlob se* či stolní fotbal, s nimiž jsme si hráli i v dospělosti.

Má dcera už měla větší štěstí – 70. léta nabízela dětem pestrou škálu hraček. Ty byly vděčným dárkem k narozeninám nebo pod vánoční stromeček. Svě zamilované panenky nebo modely pokojíčků si mohla dcera uchovat pro své potomky. Těmi, které si sama vyřadila, obdarovala drobtinu z dětských domovů.

Dnes je na našem trhu obrovské množství výrobců hraček, neboť jde o jeden velký business. V nabídce jsou jednoduché mechanické, ale i velká škála interaktivních, pohyblivých, ozvučených a světélkujících. Ty náročnější bezpochyby rozvíjí inteligenci a motoriku dětí. Ale i naše vnučata nakonec sáhnou po těch nejjednodušších – pro mého vnuka Lukáška to je jeho králíček nebo žirafka Sophinka.

## Expozice hraček v Ostravě a Dobroslavicích

My dospělí – tátové a mámy, babičky a dědečkové – se ovšem do dětských let nemusíme přenášet pouze prostřednictvím výchovy našich dětí a vnučat. Můžeme tak učinit i tím, že se vydáme za hračkami na nějakou výstavu. Jejich sbírky dnes v České republice vlastní řada muzeí, hradů a zámků nebo nadšenců z řad soukromých sběratelů. Ti posledně jmenovaní se pak mnohdy specializují na určitý druh hraček.

V Ostravě a jejím těsném sousedství najdete hned dvě expozice tohoto druhu.



Část bezbariérové expozice Muzea hraček v Ostravě

Tou první je **Muzeum hraček** v centru Ostravy. Druhou je **expozice panenek s porcelánovou hlavičkou** soukromé sběratelky v obci Dobroslavice. **Obě výstavy jsou zcela bezbariérové.**

■ Ostravské muzeum vzniklo v loňském roce. Nachází se ve 2. patře budovy obchodního domu Prior na Masarykově náměstí. Expozice zahrnuje tisíce exponátů za období zhruba od poloviny 19. století až po současnost. Je rozdělena do tří sekcí: Hračky a hry, Disneyana a Sběratelství. Prohlídku muzea doplňuje výklad zasvěceného průvodce. Organizátoři umožní na požádání těžce zrakově postiženým návštěvníkům osahat si některé vybrané exponáty. Otevřeno mají denně kromě neděle. Poskytují slevu pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P. Muzeum nabízí na svých stránkách i videoprohlídku: <http://muzeumhracekostrava.cz/videoprohlidka/>.

■ Druhou výjimečnou expozicí je soukromá sbírka panenek s porcelánovými hlavičkami paní Klapuchové v obci Dobroslavice v okrese Opava. Do obce se dostanete autobusy MHD z Ostravy-Poruby přes Plesnou. Vozíkáři si mohou v jízdním řádu vybrat vhodný spoj. Z konečné zastávky je to už jen kousek po silnici kolem zámeckého parku k domu manželů Klapuchových.

Přivítá vás milá, usměvavá a energická majitelka, která vás dvorem bez bariér provede do zahradního domku. V tomto čistém a v zimě vytápěném příbytku je umístěna jedinečná expozice panenek s porcelánovou hlavičkou. Zhruba 500 exponátů mapuje historii sbírky od 19. století po dnešek. Prohlídka s výkladem majitelky vás uchvátí jednak krásou expozice, ale také entuziasmem člověka nadšeného pro věc. Kromě mnoha peripetií při získávání exponátů se dozvíte o náročné práci při rekonstrukci figur, kostýmů, šití krajků s pomocí zlatnické lupy atd. Bez nadsázky je možné říci, že

odtud odchází s bohatými dojmy každý návštěvník.

Po návštěvě expozice se můžete projít zámeckým parkem s cizokrajnými stroji. Barokní zámek, který zde stával, byl na konci 2. světové války zničen. Podobný osud potkal mnoho selských usedlostí, ale obec byla po válce opět obnovena. V parčíku naproti zámeckému parku objevíte další místní raritu – 2 smírčí kříže z 16. století – doklad středověkého trestního práva. Po málo frekventované silnici je možné dojet do obce Plesná k zastávce MHD. Více informací najdete na webu manželů Klapuchových: <http://www.porcelanovepanenky.estranky.cz/>.



Figurka A. Mozarta v expozici panenek

Obě jedinečné expozice jsme v nedávné době v rámci činnosti odboru zrakově postižených Klubu českých turistů Ostrava navštívili. Každá z nich je trochu jiná, ale jedno mají společné: mají pobavit, potěšit a nás dospělé aspoň na chvíli vrátit do dětství.

Že je v každém z nás kousek dítěte a že si umíme pořád hrát, jsme dokázali při návštěvách obou výstav. Nakonec proče ne. Vždyť ten, kdo si rád hraje, nezlobí...

# Ohlédnutí Boženy Šimkové

## Májování v Poodří • Knihkupectví ABZ

### Májování v Poodří

Před pár lety, na Prvního máje, se skupinka chodících roškařů i vozíčkářů sešla u restaurace Na Baště v Dolní Polance, odkud se vydala na společnou procházku malebnou krajinou **Poodří** podél rybníků. Chůze o holích i jízda vozíky, převážně elektrickými, po zpevněné štěrkové cestě, která vlnitě kopírovala břeh potoka a převážně vedla pod korunami stromů, byla příjemná i chladivě osvěžující.

Občasné výmoly vytvořené koly cyklistů byly plytké a daly se bravurně objet. Počasí bylo nádherné. Pod blankytně modrou oblohou jsme se v jednom místě u rybníka s rákosím ocitli v přírodní koncertní síni plné zvuků. Žádný dirigent, pouze přirozené tóny živočichů vábících k sobě své protějšky. Bylo to úžasné, úplný přírodní koncert s pestrou paletou tónů...

Kolem projíždějící cyklisté byli při jízdě stejně disciplinováni jako my, vůbec jsme si nevadili. Cestou jsme se zastavili u kvetoucí třešně, pod kterou se uskutečnilo pár políbení, pozorovali jsme labutě, viděli medvědí česnek, blatouchy a různou další květenou. Současně cestu lemovaly informační tabule seznamující návštěvníky s faunou a flórou oblasti Poodří. Na betonovém platu hráze velkého rybníka jsme si odpočinuli a pak se



*Turistická trasa od restaurace Na Baště v Dolní Polance k rybníku je rovinatá*

vydali zpět po stejné cestě k restauraci Na Baště, kde se mnozí odměnili výbornou domácí baštou. Výběr byl bohatý. Májová procházka přírodou se všem líbila. Trasu mohu jenom doporučit!

Na výchozí místo před Rybářskou baštou se můžete dopravit autem, autobusem i po vlastní ose na električáku, pokud bydlíte poblíž. Do Polanky jezdí nízkopodlažní autobus č. 46. Vystoupíte na zastávce Dolní Polanka. V její blízkosti je bariérová (schody) restaurace U Machů s parkovacími místy a s možností použití

WC (pouze hůlkaři). Čeká vás asi 500 metrů chůze (jízdy) po asfaltové cestě (značená cyklostezka) lemované úhlednými zahrádkami a rodinnými domy. Za chvíli jste u restaurace Na Baště, kde také můžete zaparkovat.

Z mého pohledu doporučuji výlet i vozíčkářům na mechanickém vozíku, ale s doprovodem a pouze ve všedních dnech v dopoledních hodinách. Provoz cyklistů je v tom čase minimální. Vůbec nedoporučuji víkend.

### Knihkupectví ABZ

Chci se s Vámi podělit o dobrou zkušenost. Knihkupectví ABZ navštěvuji už druhým rokem. Tituly si objednávám přes jejich internetové stránky <http://knihy.abz.cz/> a vyzvedávám osobně na prodejně.

Knihkupectví má širokou nabídku titulů za velmi přijatelné ceny a rychlé vyřízení objednávky. Příjemným překvapením pro mne bylo, když vedení reagovalo na mé připomínky: velký schod před vchodem a úzké vstupní dveře. Při každém vyzvednutí objednávky jsem poprosila kolemdoucího, aby oznámil prodejci, že jsem venku. Ochotně vždy vyšel ven za mnou, navíc s omluvou, že se pokusí s bariérovým vchodem něco udělat.

To už je od loňského podzimu minulostí. Při revitalizaci budovy byl odstraněn schod, nové vstupní dveře jsou dostatečně široké. Nyní se do prodejny na el. vozíku snadno dostanu.

Kontakt a další informace: ABZ Knihy, a. s., Žoluděvova 5, 700 30 Ostrava – Zábřeh, tel.: zákaznická linka 595 782 815, <http://knihy.abz.cz/>, [knihy@abz.cz/](mailto:knihy@abz.cz/).



*Pohled na uklidňující hladinu rybníka*



*Budete-li mít štěstí, všimne si vás labuť*



# Nenechte si ujít dovolenou ve Slovinsku

Dům paraplegiků v Pacugu u Portorože nabízí bezbariérové ubytování

Městečko **Portorož**, což v překladu znamená „Přístav růží“, je dnes nejmódnější přímořské letovisko ve Slovinsku. Leží nad Istrií v Terstském zálivu a dříve bylo součástí slavné Benátské republiky. Proto je celá oblast stále dvojazyčná, hovoří se zde slovinsky i italsky.

Dnes je Portorož největším a nejlépe vybaveným slovinským letoviskem s klimatickými lázněmi. Město nenabízí jen krásné památky evokující skvostné benátské stavby, ale také možnosti zábavy na každý den. Vyhlášené jsou místní pláže, které jsou na rozdíl od zbytku slovinského skalnatého pobřeží písčné a mají pozvolný vstup do moře. Pláže kromě koupání vybízejí i k různým sportovním aktivitám.



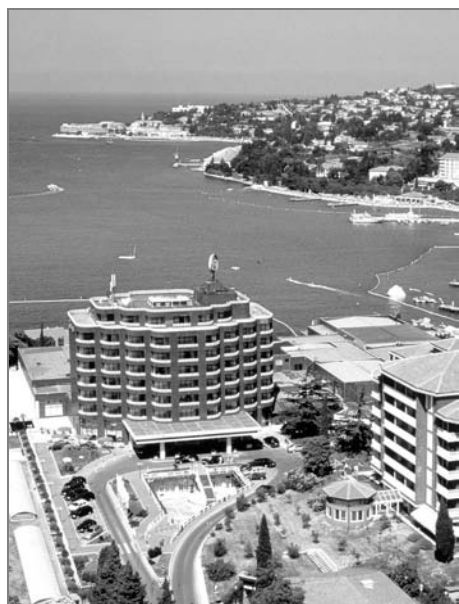
Město Portorož

Ve městě je také výborný aquapark Laguna Bernardin.

## Zcela bezbariérové ubytování

V **Domě paraplegiků** ve slovinském letovisku **Pacug** u Portorože nabízí možnost individuální dovolené u Jadranského moře v termínu **od 24. července do 31. srpna**. Zcela bezbariérový moderní hotel je situovaný v severní části Piranského poloostrova. Rozloha celého pozemku je 6 150 m<sup>2</sup>. Nabídka zahrnuje plnou penzi, sedm klimatizovaných dvoupokojů s koupelnou, TV a lednicí.

K dispozici je jeden pokoj s manžel-



Pobřeží se pyšní moderními hotelovými komplexy



Bazén se zvedákem

Foto: [www.vozejkmap.cz](http://www.vozejkmap.cz)



Bezbariérový pokoj

skou postelí, elektrickou postelí s hrazdou, TV, lednicí a koupelnou. A jeden klimatizovaný pokoj s dvěma patrovými postelemi a koupelnou. V areálu je **plavecký bazén s mořskou vodou a zvedákem**, podzemní parkoviště, terasa, hřiště na basketbal, badminton, stolní tenis apod.

Na pobřeží u sousedního města **Izola**, kde je sídlo organizace muskulárních dystrofií, je **přístupná pláž s betonovým nájezdem** a bazénem k užití i pro ostatní návštěvníky.

Zájemci o rezervaci, propagační materiály a ceník mohou psát na e-mail: [vozejkov@czepa.cz](mailto:vozejkov@czepa.cz).



Přístupná pláž s betonovým nájazdem na pobreží u susedného mesta Izola

Foto: www.vozejkmap.cz

Adresa: Dom paraplegikov, središče zdravja in počitnic, d.o.o., Pacug 10, 6320 Portorož, www.domparaplegikov.si.

K tomu doplňuje Hana Sixtová z CZEPA: „Dom paraplegikov je situován na stráni/kopci nad městečkem Portorož – autem na pobřeží je to cca 10 minut. Na pobřeží susedního městečka Isola je betonová „promenáda“, v její zadní části je přístup na pláž po pozvolném nájazdu; ve stejném místě je betonový nájazd do moře i kruhový bazén (vystavěla ho místní organizace zdravotně postižených). Ve městě je dostupné bezbariérové WC, doplňující fotografie jsme umístili na síť VozejkMap: <http://www.vozejkmap.cz/zv-eza-paraplegikov-slovenie-7318/>.“

Nedaleko Pacugu leží rybářské městečko Piran s pevností, starobylými uličkami a krásnými výhledy na moře...

### Chráněná krajinná oblast Strunjan

Mezi městy Piran a Izola se rozkládá chráněná přírodní oblast **Strunjan**, kterou tvoří několik kilometrů dlouhý nedotčený pás útesu. Najdete tady vzácné druhy fauny i flóry, místo je důležité s hlediska geologického, petrografického a geomorfologického. Přírodní rezervace Strunjan skrývá obrovské biotické rozmanitosti a představuje nejdelší nepřerušenu část přírodního pobřeží v zálivu Terstu.



(hk)



Pohled na západní výběžek Piranského poloostrova nalevo od Portorože

## Očima Moniky Henčlové

### Třeba důkaz Boží existence

Myslela jsem si, že mám těžké postižení, když nehýbu nohama ani rukama. Všechno ale bude asi trochu jinak. Moje nejlepší kamarádka je vysoká, štíhlá, dlouhovlasá a krásná mladá žena. Má zaměstnání, milujícího partnera a navíc chuť ještě studovat na vysoké škole.

Pak se to stalo. Totálně opilá kráska si podřezala artérií na noze. Proč? V bláznivci řekla lékaři, že je pro ni tento svět moc složitý, že ho nechápe, že z toho má deprese...

Vysvětlíte mi někdo, co se stalo? Proč mladá a vcelku úspěšná mladá žena najednou neví, co se životem a jak si ho zorganizovat?

Možná jsem přišla na důvod. Spousta lidí od rána do noci maká, plní své úkoly, plánuje další aktivity, ale nikdo nemá *ani minutu čas pro sebe*. Spousta lidí se snaží zapálit si večer svíčku a pustit si do uška příjemnou hudbu... nikdo ale neodpočívá a i v této atmosféře myslí na své úkoly, co ještě musí udělat a stihnout.

Vážně ale stačí minutka – přepnout svou mysl do příjemného a hlavně bezpečného prostředí sebe sama a jen tak se nechat unášet. *Možná je právě toto důkazem Boží existence*. V té chvíli vás totiž vážně nic neohrožuje a i pro dospělého člověka je příjemná představa něčí měkké a hřejivé náruče...

Měřím bez deseti centimetrů dva metry a neumím si představit toho Herkula, který by mě nosil v náručí a houpal. Umím si ale představit *Boží náruč*, která fakt neřeší moji váhu.

Mám děsný strach o svoji kamarádku, neumím jí pomoci, třeba ale svou radou pomohu jiným. Odpočívání rozhodně neznamená flákat se v posteli...



# Euforie s šerpy

## Odvážní vozíčkáři se mohou podívat na vrcholy evropských hor

*Do všeho naplno a s úsměvem na tváři* – to je heslo olomouckého vozíčkáře Michala Koutného. Své heslo uplatnil i během loňských prázdnin, kdy s pomocí šerpů vystoupal nejprve cvičně na Sněžku a pak na dva a půl tisíce metrů vysoké slovenské Rysy.

Šestičlennou výpravu – tři šerpy a tři vozíčkáře sedící v krosnách – přivítal na Sněžce spontánní potlesk poutníků. „Krosny jsme postupně dávali dohromady skoro rok, museli jsme na nich spolupracovat i s našimi vozíčkáři, aby byla cesta co nejpohodlnější pro nás i pro ně,“ vysvětloval dvoumetrový Ondřej Pleštil.

Nejvyšší českou horu šerpové zdolávají z Pece pod Sněžkou obvykle za hodinu dvacet minut, cesta s handicapovanými na zádech jim trvala něco málo přes dvě hodiny.

„Šlo se nám krásně, udělali jsme si čtyři přestávky na odpočinek a nezávodili jsme, spíš jsme vozíčkářům ukazovali zajímavosti po cestě nebo odpovídali na jejich otázky. Museli jsme ale jít zodpovědněji a dávat pozor na každý krok. Ke konci cesty dost foukalo a vítr s námi házel do Polska,“ dodal Milan Marhan, který s obřím batohem na zádech závodí po horách už deset let.

„Když jsem ty kluky viděl, jsou to chlapi jako hory, tak jsem strach v žád-



Elitní horský šerpa na skalní stezce s vozíčkářem Michalem Koutným na zádech

Foto: archiv Milana Koutného

ném případě neměl,“ vzpomíná Michal Koutný. „Ale na Rysech už to bylo jiné – tam jsem se trochu bál, nicméně svému šerpovi jsem důvěřoval.“

Vítr na slovenských Rysech byl natolik silný, že výprava musela přehodnotit plány, a na samotný vrchol se dostal místo

tří vozíčkářů pouze Michal. „Byl to nádherný pocit, vlastně taková zvláštní směs pocitů. Pocit úlevy a dosažení vrcholu, díky vůči klukům, kteří mi to umožnili, prostě pocit splněného snu,“ popsal pak své zážitky Michal Koutný. „Kdyby mi někdo před půl rokem řekl, že se podívám takhle vysoko, nevěřil bych tomu.“

### Chcete zažít dobrodružství?

Tým elitních šerpů, říkají si **Šikulové**, pod vedením Zdeňka Páchy hledá zájemce z řad vozíčkářů, kteří by se letos rádi zúčastnili některého z těchto připravovaných projektů:

- Na vrchol beskydské **Lysé hory**, (27. června);
- na vrchol tatranských **Rysů**, (v červenci);
- na vrchol krkonošské **Sněžky**, (9. srpna);
- Na vrchol **Mont Blancu**, (červenec–srpen).

Podstatou každého z těchto projektů bylo (a je) za nezbytné asistence svých přátel (technického doprovodu) vynést na speciálně upravených krosnách vozíčkáře do míst, kam by se za normálních okolností nikdy nedostali, a to s cílem zažít s nimi mimořádný pocit štěstí a euforie.

**Kontakt:** Pácha Zdeněk, Kunčičky u Bašky 361, 739 01 Baška, tel.: 732 875 199 (558 644 163), email: zdenekpacha@seznam.cz.



Michal Koutný (ve výřezu vlevo) na krosně šerpy

Foto: archiv Milana Koutného

(di)

# Hacker mamánek a špatně zabezpečená platební karta

Humorné i poučné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře



Do internetového bankovníctví se mi nikdy moc nechtělo. Nějak jsem mu podvědomě nevěřil. Často jsem slyšel od svých známých, viděl v telce i často četl v novinách, jak nějaký šikovný hacker v zahraničí i u nás v Česku nějaké firmě pěkně vyluxoval účet. Platební kartu mám již přes dvacet let a nikdy jsem neměl žádný problém ani s pinem na zapamatování, ani s nějakým zlodějem. Přišlo to odněkud, odkud bych to nečekal ani náhodou...

Před dvěma roky jsem byl nucen náhlou změnou bydliště si udělat elektronické bankovníctví, které jsem se naučil také ve svém pokročilém věku i z počítače perfektně ovládat. Nemusel jsem každou chvíli lítat na poštu s několika složenkami, ale zaplatil jsem vše převodem ze svého účtu, z bezpečí domova, pěkně v klídku. Napsat na webové stránky Poštovní spořitelny do správného chlívečku své „identifikační číslo“ a do dalšího pak PIN není zase tak složité, jak jsem si původně myslel. Devítimístný potvrzovací kód finanční transakce mi přijde vždy neprodleně na můj mobil. Ten kód ale musím přesně opsat, je pokaždé jiný. Celé to trvá tak minutku. Vyplněním kódu Poštovní spořitelně potvrdím převod z mého účtu na účet jiný.

Navíc mi před rokem manželka Renáta doporučila výborné „avízo“! To mi přijde na můj nahlášený e-mail, že jsem někde vybral či zaplatil nějakou částku. To mi sice ani chodit nemusí – ještě jsem schopen si zapamatovat, kdy a kde to udělám. Když mi ženuška jednou za kvartál vyzvedává léky, platí je mou platební kartou, protože to jsou léky moje. Většinou mi avízo dojde během jednoho až tří dnů. Hned vím, že ženuška mi v Motole vybrala léky nebo, jak jsme se předem dohodli, 5 000 Kč na oblečení z Marks & Spencer na Václaváku, kam o víkendu pojedeme tramvají č. 9. Dáme si tam i vynikající klobásku...

Od jara do podzimu jako vozičkář vybírám své a naše korunky z účtu pomocí bankomatu já, v zimě ale musí žena, i když, jak se píše v pokynech Poštovní spořitelny, je má platební karta nepřenositelná. Když se některá pečlivá pokladní v supermarketu ptá manželky, kde je majitel karty, tak jí zamávám, až když objednu kvůli bariérám všechny pokladny a vyjedu tam, kde je to širší a bezbariérové – většinou u hlavního vchodu.

vé – většinou u hlavního vchodu.

Vadí mi, asi jako všem, neustále se (a bez varování) zvyšující poplatky za výběry, za vedení účtu a výpisy, za SIPO a za převody na JPU. Díky jedinečnému a osvědčenému avízu mi přišlo v dubnu v mejlu, že jsem zaplatil kartou 319,27 Kč za něco, co mi absolutně nic neřikalo. Když jsem se po příchodu z práce manželky ptal, zda si něco neobjednala a nekoupila přes internet, koukala na název té transakce jako včela z jara. Když si po chvíli vzpomněla, že jeden náš známý má počítačovou hru s podobným názvem, měli jsme v tom jasněji... A když v podvečer přišla zpráva o dalším výběru za 319 Kč a dalších dvou celkem za 850 Kč, volal jsem na Poštovní spořitelnu a nechal si pod číslem 111 146 zablokovat svou platební kartu, abych nepřišel o zbytek peněz, který mi na účtu ještě zůstal. To vysoké číslo mě překvapilo. To je počet už tolika okradených lidí od začátku letošního roku? To už zjišťovat nebudu, ale budu chtít po zloději, kterého díky všímavosti mé ženy osobně znám, protože jsme u něj byli za poslední týden na (naštěstí) jedné návštěvě, uhradit ještě 350 Kč za zhotovení nové platební karty.

Velmi nepříjemně mě překvapilo, jak mizerně je má karta u Poštovní spořitelny zabezpečená. Myslel jsem si, že když mám PIN jen ve své v hlavě, tak mi nikdo, nikdy a nic z mého účtu neukradne. A jak je to možné bez mého potvrzení kódu transakce, které přijde jen mě na mobil? Byl jsem naivka. Paní, které jsem nahlašoval blokaci karty a účtu, mi drze řekla: „Musíte si vaši platební kartu hlídat jako oko v hlavě, aby se k ní nikdo cizí a nepovolaný nedostal.“ Ta mě vytočila!

Zloděje jsme se ženou přitlačili do kouta a dali mu na výběr – buď vrátí 1 850 Kč a řekne nám, jak to celé udělal, nebo to bude vysvětlovat Policii ČR. Vybral si možnost první, jakpak by ne, když to za něj ihned zaplatila jeho milovaná maminka, která ho seřvala jako psa. Místo toho, aby její synáček a mamánek poctivě makal, tak je denně i 18 hodin na internetu. Brigádu v McDonaldu či jinde si (ne)vyjednává asi už pátý měsíc a furt nic. Chtěl jsem původně peníze přímo od něj, protože je to výchovnější, ale to bych se jich jen tak nedočkal...

A víte, jak ten dvacetiletý nemakačenko a počítačový závislák tu krádež z mého účtu udělal? Je totiž ještě jedna možnost, ke které nepotřebujete to, co je v elektronickém bankovníctví při transakcích nut-

né! O této možnosti jsem doposud neměl ani tušení. Vytáhl jsem to až z mého zloděje. Je to neskutečně jednoduché: když nemáte na výběr peněz z vašeho účtu objednanou službu avíza a ani elektronické bankovníctví, zjistíte až třeba za měsíc, že máte „vyčórovaný“ účet. Tedy až když vám přijde papírový výpis domů! Nebo v lepším případě to zjistíte při výběru z bankomatu, když vám nedá žádné peníze, které tam přeci musíte mít...

Nyní vám prozradím, jak se ta naštěstí rychle odhalená krádež stala. Když jsme si s manželkou a paní domu na chvíli zajeli při poslední návštěvě na její zahradu, se kterou se nám chtěla pochlubit, žena si samozřejmě kabelku s doklady, která visela pod našimi svršky zdánlivě bezpečně na věšáku, nebrala. A tu mou kreditní kartu měla v peněžence, jako ostatně vždy. Zloději stačilo, jak se nám pak později nechtěně přiznal, rychle si opsat šestnáctimístné číslo karty vpředu a pak sedmimístné číslo vzadu!! Poslední trojčíslí na něm totiž chtěli v internetovém obchodě při objednávce jeho čtyř debilních počítačových her – stříleček! Ještě musel vyplnit, do kdy ta má karta platí! A to bylo vše, co prý musel udělat. Během chvilky měl hry, nebo snad jen jejich licence k nim. Chvilka zlodějova vzrušení, chvilka snad i strachu, ale hlavně prásárna toho nejhruššího zrna...

Okradl ne nějakou velkou prachatou firmu nebo nějakého zkorumpovaného pracháče, který si nakradl majetek, ale nešťítíl se okrást starého ochrnutého vozičkáře!

Život běží v pohodě dál a já jen chci upozornit hlavně starší lidi, ať si svou platební kartu hlídají mnohem lépe než já, jako oko v hlavě. Na takového hajzla můžete narazit i vy. A nemusíte být hlavně tak úspěšní, jako jsem byl já se svou velmi všímavou ženou, že dostanete své peníze zpět. Jen by mě ještě zajímalo, jaký trest by za takový delikt zloděj dostal. Do 5 000 Kč to tipuji jen na přestupek, přes 5 000 Kč už by to byl trestný čin? Ve středověku by takový zloděj přišel o ruku, nebo by byl vymáčán ve Vltavě.

Nevěřím, že už to ten můj zlodějíček nikdy neudělá, jak to vystrašeně sliboval, když měl strach z policie. Udělá to určitě znovu, jen si dá větší pozor, aby nebyl tak rychle odhalen nějakým „mentálem“, za kterého mne nejspíše měl...

Josef Procházka



## Rozhovor

**Milan Linhart: Pevná vůle pro mne není kliše**

Věřím v sebe... naučil jsem se s handicapem žít

Křišťálový kamínek zaujímá čestné místo na policiče jeho pokoje hned vedle dvou dalších prestižních ocenění – poháru Abilympionika roku 2008 a medaile za přínos turistice od Klubu českých turistů. „Ocenění, kterých se mi dostalo, vnímám jako odměnu za mou vytrvalost a důkaz, že to, co léta dělám, má smysl,“ říká Milan Linhart.

**• Křišťálový kamínek je prestižní ocenění za angažovanost ve prospěch lidí s handicapem a je dílem sochaře Marka Pražáka...**

Ano, jeho krása spočívá v čistotě a ušlechtilosti materiálu i způsobu povrchové úpravy. Navíc, jeho vzhled ve mně od prvního okamžiku asociuje věž či rozhlednu. Jakoby měl symbolicky vyjádřit jednu z mých velkých životních lásek – turistiku. A bude mi trvale připomínat hezké okamžiky ze slavnostního večera v Divadle Antonína Dvořáka v Ostravě v říjnu loňského roku.

**• Sám jste kdysi utrpěl těžký úraz – jak se to stalo a jaká byla jeho prognóza?**

Po ukončení středoškolského studia jsem v roce 1973 nastoupil k výkonu základní vojenské služby jako psovod u pohraniční stráže v Břeclavi. Na hranici s Rakouskem jsem kontroloval vlakové nákladní soupravy. Při jedné z kontrol



V roce 2007 Milan reprezentoval Českou republiku na abilympiádě v Japonsku

vršků vagónů došlo nešťastnou náhodou k zásahu elektrickým proudem vedením vysokého napětí. Jako hořící pochodeň jsem potom bezvládně spadl z uhláku na zem. Probral jsem se až po týdnů na oddělení popálenin nemocnice v Ostravě – Zábřehu. Bylo mi právě dvacet let a tak jsem mohl slavit své „znovuzrození“...

Byl jsem těžce popálený, totálně ochrnutý – a aby toho nebylo málo – elektrický proud mi vážně a trvale poškodil zrak. Následovala vleklá léčba na očním, neurologickém a rehabilitačním oddělení a pak půlroční rekonvalescence v RÚ Hrabyně. Na počátku cesty za obnovou těla (trvala dva roky) stály sliby lékařů na téměř úplné uzdravení, ale na jejím konci už zbylo jen umístění v ústavu sociální péče. Odmítl jsem ústav i ortopedický vozík. Do nového života jsem vkročil o berlích s těžkým tělesným handicapem a vážným zrakovým postižením. Dál se s tím už nedalo nic dělat. Svě snažení jsem musel směřovat jinam.

**• V co věříte a jakou máte životní filosofii?**

Věřím v sebe, ve své schopnosti a síly. Chci být za všech okolností co nejvíce samostatný a soběstačný, i když si uvědomuji, že existují věci, které zvládnou jen s pomocí okolí. Nechci tvrdit, že jsem se s handicapem vyrovnal, ale naučil jsem se s ním žít. A to už mám za sebou více než čtyřicet let života s postižením.

Mou životní filozofií je být na sebe tvrdý, nelitovat se a vytrvat. Nebýt pasivní a nečekat na pomoc, pokud ji nezbytně nepotřebuji. Integrovat se chceme my, lidé s handicapem, nikoliv zdravá veřejnost. V každém z nás jsou jisté rezervy. Ty nás vedou k závěru, že vždy je možné se posunout ještě dál a výš, i když se už zdá, že to nemůže být lepší.

**• Kdo nebo co vám osobně nejvíce pomáhá?**

Změna zdravotního stavu mi přinesla mnohé cenné zkušenosti a změnu žebříčku hodnot. Takzvaní přátelé z předešlého života se někam vytratili. Zůstal jsem sám. Ale našel jsem si byt, zaměstnání a pár přátel nových. S nimi jsem chodil na hokej, fotbal, koncerty atd. Zásadní změna v mém životě nastala ve chvíli, kdy jsem potkal ženu svých snů, svou budoucí manželku.

Byla člověkem nesmírně laskavým, pozitivního myšlení. Kromě toho nás pojilo mnoho společného. Zmíním ale-



Milan Linhart přebírá ocenění Křišťálový kamínek z rukou náměstka primátora Ostravy M. Štěpánka. Foto: AT, zdroj: <https://www.ostrava.cz/>

spoň lásku k hudbě a výtvarnému umění. Stala se nejenom mou ženou a maminkou naší dcerky, ale i mou velkou inspirací, podporovatelkou a pomocnicí v mých četných aktivitách, stejně jako přísným a nesmlouvavým kritikem. Byla první, kdo posuzoval mé kresby i články. Dodnes mi zní v uších její občasné: „Tatínku, není to špatné, ale já vím, že to dovedeš ještě líp.“ Nakonec jsem jí vždy dal za pravdu a kresbu překreslil ještě dvakrát, popř. články přepsal. V jejich šlépějích teď kráčí i dcera, která je po náhlém úmrtí mé ženy mou oporou a podporovatelkou. Rodina je tou nejpřirozenější motivací a posilou všech lidí, včetně handicapovaných...

**• Jak jste na tom s koníčky?**

Koníčky, zájmy, hobby – to je v mém životě naprostý fenomén – jsou to mé ce-loživotní lásky. Jde o věci trvalé, nepodléhající času, módě ani euforické prchavosti.

Na prvním místě jim vévodí výtvarné umění, na druhém stojí hudba a na třetím turistika. Pak následuje četba a publikační činnost. Výtvarné umění praktikuji teoreticky jako vystudovaný historik umění i prakticky jako kreslíř – amatér. Tady jsem musel přece jenom poněkud slevit ze svých ambicí v důsledku poúrazového poškození zraku.

Bez hudby, která povzbuzuje, uklidňuje a inspiruje, bych nemohl žít. Zabývám se jí do hloubky. A turistika je osobitou kapitolou mého života, koníček s velkým K...

Nechci opomenout ani další ze svých oblíbených aktivit – abilympiádu. Jsem soutěživý typ a těchto turnajů pracovních dovedností i duševních schopností, které se konají každý rok v Pardubicích, se účastním od roku 1992. Když něco umíš, ukaž to ostatním, to je mé heslo. Mými disciplínami jsou návrh plakátu, technická ilustrace a malba. Dosáhl jsem předních umístění na národní abilympiádě, ale reprezentoval jsem ČR i na mezinárodních abilympiádách v Austrálii, Japonsku a Jižní Koreji. Své výtvarné a literární vlohly jsem zároveň zúročil na mnoha tuzemských soutěžích a přehlídkách – diplomy z nich by se dal vytapetovat dětský pokojíček.

• **Jste také kreslíř vtípů – nejsou to však vtípy povrchní. Jakým procesem je ze sebe „dolujete“?**

Kresbě a malbě jsem se věnoval od malička. V pozdějších letech se k nim přidaly karikatury a grafika. S kreslenými vtípy jsem měl jistou zkušenost už před vojnu. Po úrazu jsem opustil malbu a s velkým nadšením a kvapem jsem se začal věnovat kresleným vtípům a volné grafice. Proč kvapem? Bylo to někdy koncem 70. let, kdy mi – po jedné z prohlídek – oční lékař sdělil, že pokud budu zbývající část zraku namáhat, mohu o něj přijít zcela.

Nejprve jsem si musel vytvořit novou postavičku, no a pak jsem ji jednoduše posadil na ortopedický vozík, popř. jí vložil do rukou francouzské berle, hůl vycházkovou či slepeckou. Řekl jsem si, že umět si udělat legraci ze svého handicapu je přece jedna z forem integrace. Ten humor, který považovali někteří zdraví čtenáři za poněkud nevhodný, se vztahoval také na mne. Náměty jsem tedy čerpal i ze svého života. Jde o všechny oblasti: sociální, zdravotní, společenskou, oblast kultury, sportu i sféru politickou. Nemám svého Švandrlíka, takže kresbu i text vymýšlím sám. Snažím se, aby byl vtíp hravý a úderný, aby potěšil, rozesmál nebo přinutil k zamyšlení.



Milan Linhart v roce 2011 při soutěžení na abilympiádě v jihokorejském Soulu

• **Musím samozřejmě zmínit, že jste dlouholetým spolupracovníkem Vozky – publikujete i jinde?**

Vzpomínám, že v 80. letech nebylo příliš mnoho periodik pro zdravotně postižené. Spolupracoval jsem s některými humoristickými časopisy, např. Potměluch nebo Trnky-Brnky. Mé vtípy s tématikou zdravotně postižených poprvé otiskl časopis Elán. Až po roce 1990 nastal konečně vzestup periodik pro lidi s postižením. Začala tak moje vynikající spolupráce s časopisem Můžeš a s Vozíčkářem, především proto, že jejich šéfredaktoři Olda Pechar či Miloš Pelikán se pro tento druh humoru nadchli. Stejněho ražení byl i zakladatel a první šéfredaktor Vozky Petr Dzido. K němu musím dodat, že v otiskování kreslených vtípů byl a je velmi odvážný. Zatímco ohlas u časopisů pro tělesně postižené je velmi pozitivní, periodika pro zrakově postižené je otiskují méně.

• **Když se v závěru vrátíme kruhem na začátek, tak Křišťálovým kamínkem je oceněna vaše angažovanost ve prospěch jiných handicapovaných lidí – a tu značně projevujete i v oblasti turistiky. Může to znít téměř jako vtíp, ovšem něco takového je právě ve vašem případě nevídané...**

Jako zdravý jsem rád sportoval. Pohyb mi byl blízký a po úrazu mi chyběl. Hledal jsem tedy pohybové aktivity odpovídající mému stavu. Našel jsem je v oddíle zdravotně postižených při TJ Baník Ostrava. Začal jsem se věnovat atletickému trojboji (disk, koule, oštěp) a hlavně turistice. Už předtím jsem si s dcerou otestoval na beskydských kopcích, zda to půjde. Šlo to sice s pády, šrámy a ne tak lehce jako předtím, ale zvládl jsem to.

Pak jsem přidal organizátorské aktivity a začal kolem sebe shromažďovat stejně postižené „krásné blázný“, převážně z řad nevidomých a slabozrakých – světlo světa tak spatřil nový turistický oddíl. S ním jsem se po roce 1990 zaregistroval v obnoveném Klubu českých turistů a stal se jeho předsedou. Od počátku jsem razil heslo, že turistika má být přístupná všem, a to bez rozdílu věku, druhu a stupně postižení. Přístupné mají být rovněž památky a umění, proto se dodnes snažím skloubit vycházky s poznáváním uměleckých artefaktů prostřednictvím hmatového vnímání.

Své vědomosti z oboru historie, architektury, sochařství a malířství předávám léta našim členům. Zpřístupňování toho, co nemůže nevidomý obsáhnout zrakem, je jednou z metod odstraňování bariér a jednou z aktivit na cestě k integraci. A o to nám všem přece jde.

Jiří Muladi

## Odešla Šárka Nosková



Šárka Hrzibková, později Nosková, byla od samého začátku Ostravské organizace vozíčkářů její členkou. Stala se dispečerkou dopravy pro imobilní občany ALDIO. Přicházela někdy s úsměvem, jindy měla ve tváři vepsanu únavu a bolest. Nikdy si neztěžovala, a když se naskytl možnost zasmát se, ráda se přidala. Byla naším „ajtákem“, s naší technikou si vždycky poradila. Jakmile jsme pořádali ples, okamžitě se ujala shánění dáreků do tomboly, vytvořila tisíce losů, které prodávala účastníkům plesu. Měla lví podíl na jeho úspěchu. Tak nějak všechno zvládla, i když ne vždycky lehce.

V roce 2009 se nás jen tak mimochodem zeptala, co budeme dělat jednu zářijovou sobotu. Vůbec jsme netušili, že budeme svědky jejího *soukromého šťastného dne*, protože naše Šárka se vdávala! V bílých nadýchaných šatech vypadala krásně, ale co bylo dech beroucí, bylo její očividné štěstí. Pak uběhlo několik měsíců a ze Šárky byla maminka malé Terežky. To už jsme ji viděli zřídka...

A pak přišel únor 2015 a zpráva, že Šárka navždy odešla ve věku nedožitých 45 let. Pro její nejbližší je to nenahraditelná ztráta, pro nás ostatní bolestná vzpomínka na *naši Šárku*.

Marie Báňová

Ostravská organizace vozíčkářů o. s.

**VSP**

Vy se ptáte...,

...Poradna NRZP  
v ČR odpovídá.

## Poradna Národní rady osob se zdravotním postižením

### Otázky a odpovědi



#### Pracovní poměr OZP

Měla jsem pracovní poměr sjednaný na dobu určitou – od 1. 11. 2013 do 31. 10. 2014 s tříměsíční zkušební dobou. Moje nadřízená, pracovala jsem jako vedoucí pošty, mi 27. 10. donesla oznámení o ukončení pracovního poměru. Ještě na začátku měsíce října jsem byla na lékařském vyšetření ohledně vykonávání práce, lékařka mi posudek napsala na pět let. Má vedoucí právo mi to sdělit takhle pozdě? Pochopitelně jsem se sesypala a jsem na neschopence. Mám invalidní důchod 3. stupně a průkazku ZTP. Mám právo na nemocenskou a v jakém rozsahu?

Termín na sdělení potvrzení o platnosti ukončení pracovní smlouvy není nikde stanoven. Zpravidla jde však o alespoň tři dny před ukončením pracovního poměru. Jelikož jste tedy měla pracovní smlouvu na dobu určitou a zaměstnavatel vám sdělil, že ukončení platí, vše proběhlo řádně.

Zaměstnanci, který je uznán ošetřujícím lékařem dočasně práce neschopným a je poživitelem invalidního důchodu pro invaliditu 3. stupně, se nemocenská vyplácí od 15. kalendářního dne trvání dočasné pracovní neschopnosti po dobu nejvýše 70 kalendářních dnů, nejdéle však do dne, jímž končí pojištěná činnost.

*Mgr. Jana Bendová  
Poradna NRZP ČR v Brně*



#### Doprava OZP a vyhrazená sedadla

Má autobusový dopravce na dálkových linkách, např. Teplice–Praha, povinnost označit sedadla pro osoby se zdravotním postižením? Moje dcera je držitelkou průkazu ZTP/P. Opakovaně se nám stalo, že při nástupu (nastupujeme dvě zastávky od místa výjezdu) byl autobus plný, řidič nám prodal

zlevněné jízdné, ale s tím, že dálkové autobusy nemají povinnost označit vyhrazená sedadla. Pak nastala trapná situace pro cestující i pro nás...

Vyhláška č. 175/2000 Sb. Ministerstva dopravy a spojů ČR v § 12 k přepravě osob s omezenou schopností pohybu a orientace uvádí:

(1) Cestující s omezenou schopností pohybu a orientace mají ve vozidle právo na místo k sezení na sedadlech pro ně vyhrazených a označených. Pokud není u těchto osob jejich právo na místo k sezení zřetelně patrné, prokazují svůj nárok příslušným průkazem. Jiný cestující, který takové místo obsadil, toto místo cestujícímu s omezenou schopností pohybu a orientace na jeho požádání uvolní.

(2) Dopravce vyhradí a označí v každém jednotlivém vozidle nejméně dvě místa k sezení pro cestující s omezenou schopností pohybu a orientace. V městské hromadné dopravě dopravce vyhradí a označí pro tyto účely nejméně šest míst k sezení v každém jednotlivém vozidle. Na dráze lanové s uzavřenými vozidly se místo k sezení pro cestující s omezenou schopností pohybu a orientace vyhrazuje a označuje alespoň v jednom vozidle.

(3) Cestujícímu s omezenou schopností pohybu a orientace musí být v městské hromadné dopravě umožněn nástup do vozidla i výstup z vozidla všemi dveřmi, které jsou označeny pro nástup nebo pro výstup cestujících.

(4) Na spoje, do nichž si lze zakoupit místenku, se místenky na místa vyhrazená pro cestující s omezenou schopností pohybu a orientace prodávají jen pro osoby, jejichž nárok na obsazení těchto míst se prokáže.

(5) Podrobnosti o podmínkách nástupu a výstupu cestujících s omezenou schopností pohybu a orientace stanoví dopravce ve smluvních přepravních podmínkách.

Z uvedeného je zřejmé, že vyhradit místa pro invalidy je povinností dopravce, a proto byste se měla s tímto problémem obrátit na vedení příslušného dopravce. Žádné výjimky pro dálkovou dopravu jsem v zákonu ani vyhlášce nenašel. V případě liknavosti ze strany autodopravce na váš podnět podejte stížnost na

ministerstvo dopravy, pod které tato agentura spadá.

*PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně*



#### Příspěvek na auto

Prosím o informace ze dvou okruhů souvisejících s příspěvkem na zakoupení a následnou úpravu motorového vozidla.

První věc: Jsem osoba tzv. úplně závislá, tedy ve čtvrtém stupni. Přesto denně za doprovodu asistenta minimálně 2–3 × týdně dojíždím do zaměstnání s příjmem okolo 15 000 Kč hrubého, mám také příjmy ze samostatné výdělečné činnosti, které po odpočtu výdajů činí necelých 6 000 Kč měsíčně. Dle názoru ÚP jsem předběžně ohodnocen na naprostou minimální výši příspěvku na auto, údajně téměř nulovou. Případá mi nesmyslné, aby příspěvek byl určen na vozidlo užívané na prvním místě k dojíždění do zaměstnání a současně se příjmy z titulu tohoto zaměstnání považovaly za důvod k jeho nepřiznání.

Zajímala by mě proto kritéria rozhodování o výši příspěvku. Nemám žádné jiné společně posuzované osoby, byt ani jinou nemovitost k bydlení či rekreaci nevlastním. Jediným majetkem je životní pojistka na stáří ve výši 230 000 Kč.

Druhá otázka se týká vymezení toho, co spadá do úprav vozidla hrazených z jiných peněz. Patří tam též položky, které standardně dodává za příplatek výrobce předmětného vozidla? Jako vozičkář budu potřebovat prodlouženou verzi vozidla, zvýšenou střechu, druhé posuvné dveře, případně i automatickou převodovku...

Dle normativních instrukcí MPSV ČR č. 17/2012 se výše příspěvku na zvláštní pomůcku (zakoupení motorového vozidla) dle zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, stanoví s přihlédnutím k:

- četnosti a důvodu dopravy,
- k příjmu osoby a příjmu osob

s ní společně posuzovaných podle zákona o životním a existenčním minimu,

- k celkovým sociálním a majetkovým poměrům.

Posloupnost uvedených kritérií dovozuje jejich význam pro stanovení výše dávky. Četnost a důvod dopravy hodnotí krajská pobočka ÚP dle následující posloupnosti (nejdůležitější důvody, které budou mít pozitivní vliv na výši dávky, jsou uvedeny odshora):

1. Doprava do zaměstnání, školy, předškolního zařízení, zařízení sociálních služeb apod., tedy v zásadě „každodenního“ charakteru.

2. Doprava do zaměstnání, školy, předškolního zařízení, zařízení sociálních služeb apod., která nemá charakter každodenní, ale jde např. o dopravu do týdenního stacionáře apod.

3. Obstarávání nákupů a dalších osobních záležitostí, návštěvy lékaře vyplývající z dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu (nikoli v důsledku běžné nemoci) apod., a to alespoň jednou týdně.

4. Doprava uvedená v bodě 3 realizovaná v menší intenzitě a doprava související s volnočasovými aktivitami (výlety, návštěvy příbuzných apod.).

Příjem se hodnotí dle zákona o životním a existenčním minimu. Obecným pravidlem je, že se zvyšujícím se příjmem „klesá výše dávky“. Nicméně na otázku příjmu je třeba pohlížet poněkud komplexněji. Krajská pobočka nemůže přijmout automatické pravidlo, že čím nižší příjem, tím vyšší dávka, a to zejména tam, kde je výše příjmu natolik malá, že reálně neumožní efektivní využívání motorového vozidla.

Celkové sociální a majetkové poměry se hodnotí dle § 15 zákona o pomoci v hmotné nouzi. Při hodnocení celkových sociálních a majetkových poměrů se krajská pobočka zaměří zejména na další vlastněná a užívaná motorová vozidla. V dané souvislosti může krajská pobočka také brát v potaz, kdo motorové vozidlo, na které je žádán příspěvek, řídí a kdo ho bude (k jakým účelům a četnosti) dále používat. Stejně tak může krajská pobočka vzít v potaz cenu vozidla, které má být zakoupeno, a možnost danou § 85 zákona č. 235/2004 Sb., o dani z přidané hodnoty (možnost vrácení daně z přidané hodnoty osobám se zdravotním postižením). Odkaz na § 15 zákona o pomoci v hmotné nouzi neznamená, že by osoba byla „nucena“ prodávat majetek apod. Provázanost obou zákonů je pouze vodítkem pro posouzení, jaké jsou celkové sociální a majetkové poměry konkrétní osoby.

Maximální výše příspěvku na zvláštní pomůcku (motorové vozidlo) činí 200 000 Kč. Přiznání dávky v této částce

by mělo být spíše výjimkou; dávka v maximální výši by měla být přiznána pouze v odůvodněných případech. Vždy by mělo jít pouze o osobu, u které je četnost a důvod dopravy na úrovni dopravy do zaměstnání, školy, předškolního zařízení, zařízení sociálních služeb apod., tedy v zásadě každodenního charakteru.

Stanovení výše příspěvku je nezbytné posuzovat vždy individuálně s ohledem na konkrétní situaci žadatele a na dobu, po kterou je příspěvek poskytován.

Odpověď na druhou část dotazu může vycházet pouze z prováděcí vyhlášky č. 388/2011 Sb. a zákona o dávkách pro osoby se zdravotním postižením č. 329/2011 Sb. Citovaná vyhláška uvádí, že mezi zvláštní pomůcky určené osobám s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí patří dodatečná úprava motorového vozidla; jedná se o úpravy vyžadující montáž, např. ruční ovládání, usnadňování nastupování a nakládání vozíku. Z vyhlášky se více nedočtete, a pokud je mi známo, doposud žádný seznam srovnatelných pomůcek či metodika k pomůckám neexistuje. Pro vaši potřebu speciálně upraveného vozidla, tedy co se výšky, délky a dveří týká, bych použil argumentaci zákona, kde se v § 9, bod 13 a 14 uvádí:

(13) Seznam druhů a typů zvláštních pomůcek určených osobám s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí, těžce sluchově postiženým osobám, těžce zrakově postiženým osobám a osobám s těžkou nebo hlubokou mentální retardací, na jejichž pořízení se poskytuje příspěvek, stanoví prováděcí právní předpis.

(14) Při rozhodování o poskytnutí příspěvku na zvláštní pomůcku, která není uvedena v seznamu podle odstavce 13, se posuzuje, zda je tato konkrétní zvláštní pomůcka z hlediska využití srovnatelná s druhy a typy zvláštních pomůcek uvedenými v seznamu podle odstavce 13.

PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně



## Parkovací karta

**Obdržel jsem průkaz ZTP a k tomu parkovací kartu. Chtěl jsem se zeptat, jestli mohu tuto kartu používat i ve služební dodávce (např. dálniční známka...), i když je auto psané na firmu.**

Úlevy, resp. osvobození od časového zpoplatnění nebo od výkonového zpoplatnění (mýtné) je vymezeno taxativně v § 20a zákona o pozemních komunikacích a týká se vozidel: „... přepravujících těžce zdravotně postižené občany, kteří jsou podle zvláštního právního předpisu (zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování

dávek osobám se zdravotním postižením) držitelé průkazu ZTP, s výjimkou postižených úplnou nebo praktickou hluchotou, nebo průkazu ZTP/P, pokud držitelem silničního motorového vozidla je postižená osoba sama nebo osoba jí blížká...“

Z daného ustanovení plyne, že je-li vozidlo psáno na vašeho zaměstnavatele, není možné osvobození uplatňovat.

Celý výčet a více na stránkách MD ČR [www.mdcz.cz](http://www.mdcz.cz).

Mgr. Jana Bendová  
Poradna NRZP ČR v Brně



## Cesta do zahraničí

**Je možné uplatnit kartu ZTP či ZTP/P také v zahraničí, konkrétně v Rakousku? Mám na mysli úlevy na cenách veřejné dopravy, jestli jsou stále stejně platné jako v ČR, popř. jestli je nutné si vyřídit nějaký speciální doklad o zdravotním postižení.**

Průkazy osob se zdravotním postižením (TP, ZTP a ZTP/P) za hranicemi ČR nikdo nezná (s výjimkou Slovenska), takže je nelze uplatnit (ani na Slovensku).

Jediný průkaz, který lze v zahraničí využít, je Parkovací průkaz, který získáte na základě průkazu ZTP nebo ZTP/P (mimo osoby se sluchovým postižením). Na stránkách Ústředního automotoklubu ČR [www.uamk.cz](http://www.uamk.cz) pak najdete pod jednotlivými státy sekci Parkování více informací.

PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně



## Věcný dar a daně

**Můj dotaz se týká odpočtu daru postiženému z daní. Je možné, aby si věcný dar (PC) odečetl z daní můj manžel, který není otcem mé zdravotně postižené dcery? Může si tento dar odečíst syn mého manžela? Jako doklad slouží čestné prohlášení?**

Zákon o daních z příjmů uvádí v § 20, odst. 8: „Od základu daně lze odečíst hodnotu bezúplatného plnění poskytnutého fyzickým osobám s bydlištěm na území České republiky, které jsou poživateli invalidního důchodu nebo byly poživateli invalidního důchodu ke dni přiznání starobního důchodu nebo jsou nezletilými dětmi závislými na péči jiné osoby, na zvláštní pomůcky podle zákona upravujícího poskytování dávek osobám se zdravotním postižením nejvýše do částky nehrázené příspěvkem ze státního rozpočtu a na majetek usnadňující těmto osobám vzdělání a zařazení do zaměstnání, ▶



pokud hodnota bezúplatného plnění činí alespoň 2 000 Kč.“ Z uvedeného je zřejmé, že tento dar by si mohl váš manžel odečíst ze základu daně v případě, že byste si požádali o příspěvek na zakoupení osobního počítače na úřadu práce, a rozdíl mezi přiznanou částkou a celkovou částkou, který činí 10 % celkové ceny, by si mohl manžel odečíst ze základu daně. K tomu pak slouží darovací smlouva mezi dárce a obdarovaným, která se dokládá.

Je-li osobě příspěvek přiznán, pak dostává 90 % částky za pomůcku a pouze 10 % si hradí ze svého. O těchto 10 % by si pak manžel mohl snížit základ daně. Nedostane-li syn přiznán příspěvek od úřadu práce, nelze dar uplatnit jako slevu na dani.

*PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně*



### Podpora v nezaměstnanosti

**Pracuji u jedné společnosti už pět let. Nyní jsem dostal výpověď pro nadbytečnost. Mám ID III. stupně. Mohu žádat o podporu v nezaměstnanosti?**

Pokud jste dostal výpověď pro nadbytečnost, pak podle zákoníku práce § 52 a 67 máte nárok na odstupné. A to i v případě, že jste invalidní ve třetím stupni.

Co se podpory v nezaměstnanosti týká, zde nestačí jen uvést, že máte invalidní důchod III. stupně. Zde je třeba rozlišit, zda vám byl tento důchod přiznán s tím, že můžete nebo nemůžete pracovat za zcela mimořádných podmínek.

Pokud vám byl přiznán s tím, že můžete pracovat za zcela mimořádných podmínek, nebo vám byl důchod přiznán před rokem 2010 a dle zákona o důchodovém pojištění č. 155/1995 Sb. § 39, odst. 1, písm. b), pak nárok na podporu v nezaměstnanosti máte.

*PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně*

### Vozkova Poradna NRZP

Na otázky do Vozkovy poradny NRZP odpovídají pracovníci poradny Národní rady osob se zdravotním postižením ČR, regionálního pracoviště pro Jihomoravský kraj.

#### Kontakty:

☎: 542 214 110, 542 214 111,

SKYPE: poradnabrno

✉: poradnabrno@nrzp.cz

www.poradnazp.cz, www.nrzp.cz

## Nerozumíte sociální problematice? Nechte si poradit Poradnou NRZP ČR

Situace osob pečujících o své blízké je velice časově i fyzicky náročná. Proto jedním z úkolů Poraden NRZP ČR (Národní rady osob se zdravotním postižením) je tuto situaci pečujícím osobám co nejvíce usnadnit. Pečující osoba se pak může věnovat plně svému blízkému členu rodiny, což je z našeho pohledu to nejdůležitější.

Je zbytečné se zatěžovat úvahami o tom, na jaké dávky či výhody má nárok osoba zdravotně postižená v návaznosti na platné právní úpravy. Orientovat se v příslušných zákonech a vyhláškách včetně jejich aktualizací je jen těžko zvládnutelné bez konkrétní odbornosti v sociální práci a využití právních znalostí. On vlastně ani neexistuje obecně platný návod, jak v těchto případech postupovat, protože každý klient se z hlediska svého onemocnění nachází v jiné situaci. K na-lezení vhodného postupu a řešení je nutné zvolit individuální přístup. Jinými slovy řečeno – při přiznávání nároku na sociální dávky či výhody se postupuje ve vztahu ke konkrétní diagnóze a návaznosti na příslušné zákony. S řešením otázek ze sociálně právních oblastí a s obhajobou práv osob zdravotně postižených vám pomohou poradkyně Poradny pro Moravskoslezský kraj NRZP ČR v rámci své poradenské činnosti.

### Jakou pomoc nabízíme?

Cílem poradny je poskytovat rady, informace, pomoc a podporu osobám, které se ocitly v nepříznivé životní situaci. Prostřednictvím odborného sociálního poradenství nejen u pečujících osob, osob se zdravotním postižením a seniorů snížit jejich psychickou a administrativní zátěž.

#### Hlavní výhody služeb Poradny NRZP ČR:

- Snadná dostupnost služby (osobně, telefonicky, emailem, Skype),
- bezbariérový přístup při osobní konzultaci,
- služba je poskytována bezplatně,
- individuální přístup ke klientovi,
- respektování a podpora klienta v jeho rozhodování,
- služba je poskytována odborníky, kteří jsou na otázky sociálně právní problematiky osob se zdravotním postižením dlouhodobě zaměřeni.

#### Nabízíme konzultaci v těchto oblastech:

- Příspěvek na péči,

- státní sociální podpora,
- pomoc v hmotné nouzi,
- invalidní důchody,
- průkaz OZP ( průkaz TP, ZTP nebo ZTP/P) a výhody s ním spojené,
- příspěvek na mobilitu,
- příspěvky na nákup kompenzačních pomůcek (vč. příspěvku na pořízení motorového vozidla),
- zaměstnávání osob se zdravotním postižením,
- vyhledávání vhodných sociálních služeb,
- euroklíče aj.

Jestliže nastane situace, kdy je vydáno Úřadem práce ČR rozhodnutí, se kterým nesouhlasíte, pomůžeme vám také při sepsání opravných a mimořádných opravných prostředků, jako jsou odvolání, námitka, podnět k přezkumnému řízení, rozklad nebo správní žaloba.

### Kontakty

Poradna NRZP ČR pro Moravskoslezský kraj v Ostravě sídlí na adrese **30. dubna 2944/1 naproti Úřadu práce v centru Ostravy**, je tedy výborně dopravně dostupná.

**Telefonní a emailový kontakt:** 596 110 282, 736 751 206, email: poradnaostrava@nrzp.cz.

Neváhejte se na nás obrátit – poskytované služby jsou zdarma a poradkyně vám budou rády při řešení vaší situace nápomocny. Poradna NRZP pro Moravskoslezský kraj je určena především pro osoby se zdravotním postižením, seniory a osoby pečující o osoby se zdravotním postižením,

*Mgr. Markéta Dunděrová  
Poradna NRZP ČR pro MSK  
v Ostravě*



Ilustr. foto: M. Thomsen

# RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

poradenství BEZ BARIÉR  
Ostravské organizace vozíčkářů

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě

**Odstraňování architektonických bariér a rady ze života na vozíku**

OSTRAVA!!! PLESNÁ	OSTRAVA!!! VITKOVICE	OSTRAVA!!! LHOTKA
OSTRAVA!!! RADVANICE	OSTRAVA!!! MICHÁLKOVICE	OSTRAVA!!! STARÁ BĚLÁ
OSTRAVA!!! KŘÁSKÉ POLE	OSTRAVA!!! HRABOVÁ	OSTRAVA!!! MICHÁLKOVICE

**Kontaktní osoby:**  
**Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák**

- **telefony:**  
596 914 660 (11–14 h, po–pá)  
596 131 202 (14–16h po–pá)  
uvedená doba je bez záruky
- **e-mail:** poradnaov@seznam.cz
- **http://bariery.xf.cz/**
- **adresa pro korespondenci:**  
Slavíkova 4409, 708 00 Ostrava 8
- **osobní kontakt** (nutná telefonická objednávka)

**Služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí**

jem bezbariérového přístupu k zdravotnickým zařízením!



Beze slov...

Text: (mf), foto: Dáša Filipčková

## Novinky na našich stránkách

Na našich webových stránkách <http://bariery.xf.cz/> naleznete na odkazu „SCHÉMA, MAPY“ k schématu sítě linek tramvají s vyznačením bezbariérových zastávek nově i schéma linek trolejbusových zastávek v Ostravě.

Jednotlivá nástupiště trolejbusových zastávek jsou zde rozlišena nejen podle přístupu na nástupiště, ale i výšky hrany nástupiště či použití bezbariérového obrubníku.

	Kategorie bezbariérové přístupnosti zastávek
	<b>B BEZBARIÉROVÝ OBRUBNÍK</b>
	<b>ZELENÁ:</b> zcela splňuje podmínky bezbariérového užívání staveb nástup a výstup možný bez doprovodu
	<b>SVĚTLE MODRÁ:</b> splňuje podmínky bezbariérového užívání pro osoby na ortopedických vozíčkách pro nástup a výstup možný bez doprovodu
	<b>MODRÁ:</b> přístup na nástupiště, ale nástupní hrana nástupiště je od 160 mm do 200 mm pro nástup a výstup vhodný doprovod
	<b>FIALOVÁ:</b> přístup na nástupiště, ale nástupní hrana zastávky je nižší než 160 mm - příkrý sklon výklopné plošiny, problematický přístup na nástupiště pro nástup a výstup nutný doprovod
	<b>ČERVENÁ:</b> bariérová nebezpečná pro nástup a výstup s doprovodem

Trolejbusové zastávky v Ostravě: tabulka kategorií přístupnosti

Většina nástupišť je osobně prověřena osobou na ortopedickém vozíku.

(mf)

## Co možná nevíte

V nedávné době prošla rekonstrukcí tramvajová zastávka Most Mládeže. Bezbariérový přístup je tady umožněn novým podchodem. Zastávka na mostě nyní splňuje požadavky bezbariérového užívání staveb. Foto přineseme v příštím čísle Vozky.



Pás pro pěší a vedle cyklostezka, foto: Aleš Winkler

Podchod slouží nejen osobám na vozíku nebo rodičům s kočárky, ale také cyklistům. Podchod propojí městské části rozdělené frekventovanou komunikací Plzeňská.



Prosklení umožňuje přístup denního světla, foto: Aleš Winkler

Ze strany ulice Rodinná pod komunikací Plzeňská byla vybudována nová tramvajová zastávka Most Mládeže, která zcela splňuje požadavky bezbariérovosti pro osoby na vozíku.



Nově vybudovaná tramvajová zastávka

Částečnou rekonstrukcí prošla další tramvajová zastávka Most Mládeže vedoucí nad souběžnou železniční tratí. ▶

## Činnost projektu podporují:

Statutární město Ostrava, městské obvodu Ostrava-Jih, Poruba, Moravská Ostrava a Přívoz, Vítkovice, Hrabová, Krásné Pole, Plesná, Lhotka, Stará Bělá, Michálkovice a Radvanice a Bartovice, Nadace rozvoje zdraví, Stavební firma Procházka s.r.o., Projektční kancelář Ing. Milan Blasbalg, Zprostředkování prodeje zdravotních pomůcek Tomáš Vlček.

## S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Nedávno jsem objevil jakési zařízení, které se neodvažují nazvat sklopným nájezdem či rampou. Nevím, zda se vůbec někdo odvážil toto monstrum sklopit a vydat se po zařízení na vozíku, byť se zdatným doprovodem. Navíc je u něj i nedostatek manipulačního prostoru.

V případě dvou doprovodů je bezpečnější tahat osobu na mechanickém vozíku raději po schodech. A na elektrickém? Já osobně bych to vůbec nezkoušel – mám dojem, že již jsem dokaličený (po ostravsku *potlučený*) až až. Nejbizarnější na tom ale je to, že toto monstrum má dělat do-



Rekonstruovaná tramvajová zastávka

Zde byly provedeny nájezdy na nástupiště, přístupný přechod přes tramvajové těleso z nástupiště na nástupiště.

Přístup k těmto nástupišťům má zajistit nově vybudovaná nájezdová rampa, ovšem nevhodně navržená v oblouku.



Schody má řešit rampa v oblouku

Těžko soudit zda udělal chybu projektant nebo stavitel, ale minimální sklony podélné i příčné mají v některých úsecích rampy k hodnotám z platných předpisů hodně daleko.



Pohled shora

Všechny tři tramvajové zastávky včetně podchodu přinesou lidem s těžkým tělesným postižením, zejména vozíčkářům, zvýšený komfort v cestování.

Text, foto: (mf)

## Přeprava vozíčkářů a kočárků ve veřejných hromadných prostředcích DP Ostrava

Problematika přepravy vozíčkářů na elektrických a mechanických ortopedických vozících a rodičů s kočárky nabrala po zvýšení počtu přístupných nástupišť a nízkopodlažních vozů DP Ostrava nečekaný směr.

Loni v říjnu začali řidiči MHD Ostrava striktně dodržovat **nařízení o převozu pouze jednoho vozíčkáře nebo jednoho kočárku**. Pokud nebyl dodržen tento

počet, „nadbyteční“ vozíčkáři a maminky s kočárky byli vyčleněni z přepravy s tím, že mají počkat na další bezbariérový spoj. Všichni moc dobře víme, jak často jezdí bezbariérové spoje – jedná se mnohdy o čekání většinou půlhodinové.

Na obranu řidičů a DP však nutno podotknout, že v případě i nezávinné havárie a škodách na zdraví pasažérů nese částečnou vinu i řidič, protože v nízkopodlažních spojích je opravdu vyhrazeno pouze jedno místo...



Vozíčkář by měl na vyhrazeném místě správně sedět obráceně, tedy zády ke sklopným sedadlům

Samozřejmě se objevovaly i stížnosti typu – více kočárků (voziků) překáží, zašpinili jsme se o ně aj. Korunu tomu všemu dala stížnost rodiče s kočárkem, kterého řidič slušně odmítl (převážel už vozík a tři kočárky) s tím, že pokud nevezal jeho, neměl brát ani ty ostatní. Co na to říci? Snad *pro dobrotu na žebrotu...*

Po hromadných stížnostech ze strany vozíčkářů i rodičů s kočárky bylo uskutečněno i několik nezávazných jednání, kterého se zúčastnilo mj. i vedení DP Ostrava.

Přijala se některá opatření:

- v nízkopodlažních vozech bude přepravován jeden kočárek a jeden orto-

pedický vozík, popř. dva kočárky;

- výhledově bude nasazováno větší množství nízkopodlažních vozů na tzv. zaručené bezbariérové spoje, které jsou v jízdním řádu označeny symbolem ortopedického vozíku;
- ve velkokapacitních vozech bude možné přepravovat dva kočárky a jeden ortopedický vozík;
- DP rozjede rezervační systém pouze pro přepravu vozíčkáře, který bude potřebovat přepravit přesně na čas (o jehož hromadnějším využívání lze pochybovat, ale vyzkoušet se má vše...).



Nástup vozíčkáře do tramvaje

Zatím se nepodařilo vyřešit přepravu dvou vozíčkářů v jednom nízkopodlažním voze. Do budoucna bylo přislíbeno, že v některých vozech budou vyhrazena dvě místa pro vozíky a na tyto vozy budou v jízdním řádu zvláštní upozornění. V budoucnu by měla proběhnout další jednání.

Abychom přepravu co nejvíce zjednodušili, je nutno dodržovat níže uvedená pravidla:

**Povinností vozíčkáře je mít vozík v perfektním technickém stavu, hlavně**

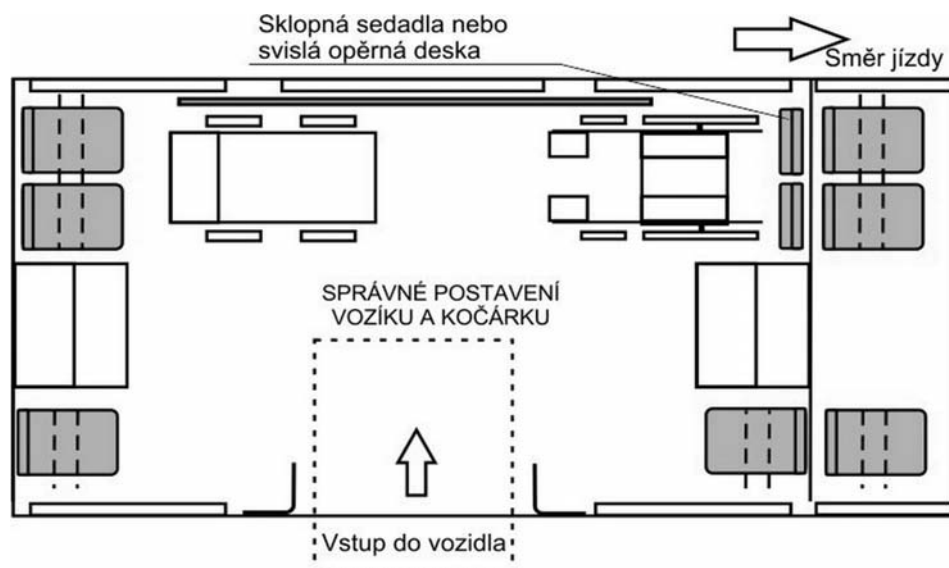


Schéma správného postavení ortopedického vozíku (a kočárku) ve vyhrazeném prostoru nízkopodlažního vozidla ostravské hromadné dopravy

brzdy, a při přepravě stát podélně ve vyhrazeném místě pro vozičkáře, zády ke svislé opěrné ploše (tedy zády ke směru jízdy), vozík bezpečně zabrzdit a využívat zádržný systém (bezpečnostní pás), je-li jím vozidlo vybaveno. V žádném případě vozičkář nesmí stát napříč ve vozidle! V případě prudkého brzdění se totiž převrátí, nehledě na to, že okolostojící pasažéři mohou přepadnout přes vozík a zranit se.

Vozičkář by si měl uvědomit svůj zdravotní stav pevně se držet madla, v případě těžkého postižení by měl být přivázán bederním pásem, příp. se přepravovat s doprovodem, který zajistí jeho bezpečnost.

Pozor! Na vyhrazeném místě jsou sklopná sedadla, která využívají hlavně senioři a lidé chodící o berlích. Při podélném stání vozičkáře a v případě prudkého brzdění však může dojít k prudkému posunutí vozíku a ke zranění dolních končetin sedícího seniora. **Správně by měl cestující na sklopných sedadlech opustit toto místo a uvolnit jej vozičkáři k zacouvání do výše popsané pozice zády ke směru jízdy.**

Podle Smluvních přepravních podmínek DP Ostrava **by měl také každý vozičkář využít zádržný systém ve vozidle, tedy bezpečnostní pás, pokud jím je vozidlo vybaveno.** To je ovšem problematické hlavně u kvadruplegika na mechanickém vozíku, kdy tento pro ochrnuté ruce nebude schopen si pás zapnout. Z praktických zkušeností vyplývá, že bezpečnostní pás sám o sobě nic neřeší, bezpečnost vozíků zajistí pouze aretační prvky ukotvené do podlahy, což v případě vozidel MHD je nepředstavitelné. Navíc bezpečnostní pás u některých vozíků není za co upoutat a zkušenost ukazuje, že upoutání z jedné strany je velmi nebezpečné. Je třeba si uvědomit, že prvotní příčina těchto problémů je už v objednávce výroby nízkopodlažních vozidel – v podmínkách by měl být jednoznačný požadavek na přepravu nejméně dvou vyhrazených míst, tak jak je to běžné v některých zemích na západ od nás.

Dopravní podnik si zaslouží pochvalu, že má zájem tuto problematiku řešit. Po zklidnění celé situace se mi stalo, že již někteří řidiči v případech, že je vozidlo poloprázdné, vezmou dva vozíky.

Na závěr doporučuji, pokud jste s jedním řidičem spokojeni, oznámte jej. K tomu potřebujete znát čas přepravy a číslo vozu. Toto lze provádět na webových stránkách <http://www.dejmiznamku.cz/>.

Text, obr.: Tomáš Dvořák,  
foto: Lucie Filipčíková

Připravil Mirek Filipčík

# PROGRAM

## Poradenství a informace



Liga vozičkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno

bezplatná linka: **800 100 250**

e-mail: **poradna@ligavozeic.cz** **www.ligavozeic.cz**

### Jak se budou v roce 2015 vyměňovat průkazy osob se zdravotním postižením

V roce 2015 dojde postupně k výměně všech průkazů mimořádných výhod i průkazů osob se zdravotním postižením za vzhledově nové kartičky.

Složitý je ale způsob, jak a za jakých podmínek k výměně u jednotlivých vlastníků průkazů dojde, protože někteří mají průkaz přiznaný dle podmínek před rokem 2012, někteří před rokem 2014 a někteří jej mají z loňského roku.



### Desatero důležitých informací

1. K vydávání nových průkazek dojde nejdříve **od 1. 4. 2015**, proto není třeba hned nyní spěchat na ÚP a stát frontu v prvotním náporu žadatelů (samozřejmě lze žádost o výměnu podat už nyní, jen si počkáte na nový průkaz do dubna.).
2. Pokud pobíráte příspěvek na mobilitu, měl by vás ÚP dokonce k výměně průkazu vyzvat dopisem, kde uvádí podrobnější informace.
3. Pokud ale příspěvek nepobíráte, ÚP vám výzvu zasílat nebude. Je to tedy na vás...
4. Všechny „staré“ průkazy přestanou platit k 31. 12. 2015.
5. K výměně budete potřebovat pasovou fotografii a původní průkaz, v některých případech pak starší rozhodnutí o přiznání výhod a stejně jako při každých úředních jednáních je potřeba prokázat totožnost

občanským průkazem. Dále je třeba vyplnit „Žádost o přechod nároku na průkaz“, tu lze stáhnout i na stránkách <https://portal.mpsv.cz/>. Za novou průkazku zaplatíte 30 Kč. U některých osob dojde pouze k automatické výměně průkazu kus za kus (bez posuzování zdravotního stavu), nicméně u některých bude nutné prokázat nárok – např. starým rozhodnutím o přiznání průkazu (před 1. 1. 2012), posudkem s trvalou platností apod.

**6.** Pokud se bude jednat o starší typy průkazu a neprokážete nárok na průkaz starším rozhodnutím či posudkem, ÚP započne řízení o přiznání nového průkazu i s posouzením aktuálního zdravotního stavu.

**7.** Na průkaz se tentokrát bude skenovat podpis vlastníka průkazu, proto je opravdu důležité, abyste se na ÚP dostavili osobně, případně je třeba podepsat žádost již doma a poslat s ní např. rodinného příslušníka spolu s potvrzením lékaře, že nejste schopni se osobně dostavit.

**8.** Pokud nejste schopni žádost ani vyplnit a podepsat se, musí mít váš zástupce kromě potvrzení od lékaře i notářsky ověřenou plnou moc. Plná moc pak bude potřeba i k vyzvednutí průkazu.

**9.** Pokud vám výše uvedený proces není jasný, nebojte se ozvat přímo vašemu příslušnému ÚP a zeptat se na váš konkrétní případ.

**10.** Připomínáme, že od 1. 1. 2015 mají klienti také možnost sami si zvolit, zda si přejí na průkazu uvést symbol označení osoby s úplnou nebo praktickou hluchotou nebo osoby hluchoslepé anebo osoby úplně nebo prakticky nevidomé (piktogram znázorňující jedno z uvedených druhů postižení). Držitelé výše uvedených průkazů provedou tuto volbu při podání žádosti o přechod nároku na průkaz OZP.

Lucie Marková,  
Poradna pro život s postižením Ligy  
vozičkářů,  
[lucie.markova@ligavozeic.cz](mailto:lucie.markova@ligavozeic.cz)

(red)



## Vaříme s Vozkou

## Rychle a jednoduše



Pokrmu, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

Kouzlo zvané  
LÍSTKOVÉ TĚSTO

Lístkové těsto z obchodu je přítelem všech domácích kuchařů a kuchařek se slabostí pro štrůdlu a závinu, které jsou naplněné buď jablky, nebo masem a zeleninou. Za nákup listového těsta v obchodě se nemusíte stydět – jeho výroba je trochu zdouhává a poměrně náročná. Můžete si koupit lístkové těsto mražené nebo chlazené (to musíte spotřebovat co nejdříve). Já doporučuji těsto už rozválené, připravené k naplnění. Je sice dražší než onen známý bochánek, ale odpadne nám tak mnohdy docela nepříjemná „rozvalovací“ anabáze, navíc v oblaku moučného prachu. V níže uvedených receptech tedy používám těsto rozválené. Klasický štrůdl s jablky ale tentokrát dělat nebudeme.

## Salámové růžičky

**Potřebujete:** Libovlnný salám (podle volby salámu lze nasměrovat i chuť růžičky – od jemné po pikantní), lístkové těsto.

**Postup:** Těsto nakrájejte na pásy široké 2–2,5 cm. Na každý položte vedle sebe čtyři půlkolečka salámu a smotejte, konec přimáčkněte. Chcete-li mít jistotu, že se těsto nerozmotá, můžete koneček pásku před přimáčknutím potřít vodou nebo rozšlehaným vejcem. Pečte při 190–200 °C cca 15 minut.



**Slaná varianta:** Na připravené proužky těsta obložené salámem lze přidat proužky sýra podle vaší chuti. Výborný je např. plíšňový sýr.

**Sladká varianta:** Proužky těsta potřete žloutkem, lehce posypte vanilkovým cukrem a skořicí, místo salámu pokládejte půlkolečka velmi tence nakrájeného měkkého jablka.



## Skořicoví šneci

**Postup:** Listové těsto potřete rozšlehaným vejcem, posypte skořicovým cukrem, trochou skořice, mletými lískovými oříšky a pokapejte rozpuštěným medem.

Placku smotejte na co nejtěsnější roládu a nakrájejte na 1–1,5 cm široké proužky. Vyskládejte je na plochu na plech vyložený pečicím papírem, potřete rozšlehaným vejcem a dejte péct do vyhřáté trouby. Pečte na 180 °C dozlatova.

**Tip:** Pečicí papír zmačkejte a namočte, poté pořádně vyždímejte a pak teprve použijte.

**Slaná varianta:** Listové těsto potřete rozšlehaným vejcem (nebo rajským protlakem, chilli omáčkou...), pokladte na ně plátky sýru (podle chuti) a uzeninu (šunku, salám nebo anglickou slaninu). Placku smotejte na co nejtěsnější roládu a nakrájejte na 1–1,5 cm široké proužky. Vyskládáme je na plochu na plech vyložený pečicím papírem, potřeme rozšlehaným vejcem, posypte kořením (oregano, kmín...), můžete přidat i velmi malý kousek sýru mozzarella. Pečte na 180 °C dozlatova.

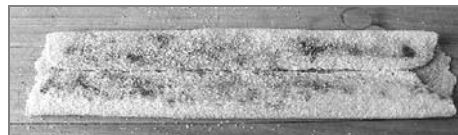


## Ouška

**Postup:** Těsto posypte pískovým cukrem, poprašte skořicí a delší strany přeložte ke středu pásu. Opět posypte cukrem a skořicí, složte na polovinu a uložte na 30 minut do ledničky.

Pak plát nakrájejte na centimetr široké dílky a naskládejte řezanou stranou na pečicí papír (namočený). Vložte do vyhřáté trouby, po pěti minutách plech z trouby vyjměte, všechna ouška co nejrychleji převraťte a vraťte do trouby na dalších 5–7 minut.

**Slaná varianta:** Místo cukru použijte trochu soli nebo vegety. Místo skořice pak jiné koření – kmín, grilovací, oregano...

Snídaňové croissanty  
se sýrem a šunkou

**Postup:** Lístkové těsto rozkrájejte na osm protáhlých rovnoramenných trojúhelníků. Ke spodní straně (základně) položte vždy plátek šunky a sýru a těsto i s náplní stočte od spodní strany směrem k vrcholu do rohlíčků.

Přeneste je na plech vyložený pečicím papírem a potřete rozšlehaným vejcem. Rohlíčky vložte do trouby vyhřáté na 200 °C a pečte dozlatova.

Croissanty můžete posypat kmínem, mákem nebo steakovým pepřem. Náplň výborně doplní také čerstvé špenátové listy.



## A co ještě?

Co se listového těsta týká – kreativě se meze nekladou. Můžete zkusit například slanou štrůdlu plněnou uvařeným kuřecím masem, se zelím nebo špenátem. Nebo můžete zabalit do těsta vaše oblíbené párečky a upečete je. Jednoduše – udělejte si, na co máte chuť!



Inspirace: podle [www.mimibazar.cz](http://www.mimibazar.cz), [www.mamincinyrecepty.cz](http://www.mamincinyrecepty.cz), foto: Internet

Dobrou chuť přeje Blanka!

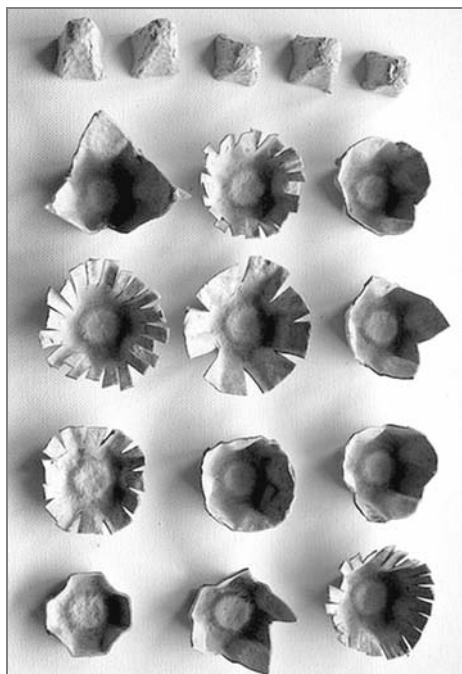
# Arteterapie pro zdraví i pro radost

## Kytice z krabiček od vajíček

Jsou tady Velikonoce a od nákupů vajíček nám zbývají kartony – klasické krabičky nebo plata. Přinášíme skvělý nápad na jejich využití: přetvoříme je na barevnou kytičku. Technika je jednoduchá, můžete tvořit např. ve skupině a přitom si povídat, jaké bývaly Velikonoce kdysi a jaké jsou dnes.

Potřebovat budete akrylové barvy, chlupatý modelovací drát (čističe dýmek), knoflíky, lepidlo Herkules, nůžky, drátek nebo šídlo.

**Postup:** Rozstříhejte jednotlivé košíčky a s okrajem si pohrajte tak, abyste vytvořili různé tvary a velikosti.

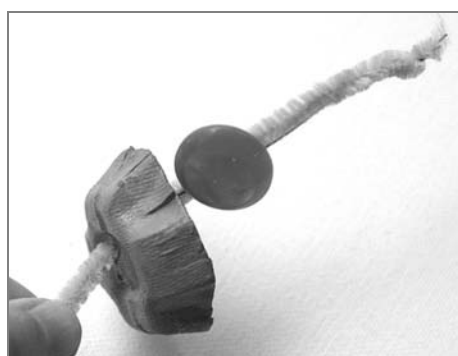


Jednotlivé tvary nabarvíte akrylovými barvami podle vaší fantazie. Květy mohou být i vícebarevné – žíhané...



Po zaschnutí propíchněte drátem (kanclářskou sponkou nebo šídlem) do dna košíčků dva otvory.

Jeden konec chlupatého drátu provléknete košíčkem, navlečte knoflík a druhým otvorem v košíčku se „vraťte“.



Jednotlivé díly můžete na sebe různé vrstvit a tvořit tak rozličné květy.

Obtočte drát zelenou papírovou stuhou nebo nastříhanými (centimetr tenkými) proužky krepového papíru. Konce papíru zafixujte lepidlem.

Potom už jen spojte jednotlivé květy do kytice a najděte jí vhodnou vázičku!

*Inspirace:*

<http://www.keliwood.cz/aktuality/kytice-z-krabicek-od-vajicek>

*Připravila Blanka Falcníková*

# Kvíz



## Jaro je tady...

Příroda – neustále nás překvapuje, i když jsme její součástí. Dnes se v kvízu můžete dozvědět, co všechno může být na zahradě nebo u nás samých zajímavého...

**1. S podzimní změnou počasí a světlých podmínek stahují opadavé listnaté své živiny do kmene a kořenů. Řapíky nevyživovaných listů se od větví snadno uvolňují a listy padají k zemi. Proč?**

- Když napadne sníh a listy nebudou vidět, je zbytečné, aby zůstaly na větvích.
- Stromy – zejména listnaté – trpí v zimě depresí z nedostatku sluneční energie. A jako lidem vypadávají vlasy, když nejsou zcela zdraví, tak stromům opadávají listy. Naštěstí je příroda tak moudrá, že na jaře dochází ke změně a listy zase rostou.
- Shazováním listů se dřeviny chrání proti ztrátě vody či polámání větví, které by hrozilo po každé sněhové nadílce či námraze.

**2. Proč mají rostliny rozdílně tvarované listy?**

- Nejen tvar, ale i velikost, tloušťka a textura listů se odvíjejí od podmínek, které panují na stanovišti, odkud rostlina pochází.
- Protože je to tak v přírodě hezčí – lidé jsou také různí a je to tak dobře.
- Záleží na stáří druhu – čím starší druh, tím větší a tvarovanější listy.

**3. Proč má slunečnice dvojí květy?**

(To, co se nám na první pohled zdá jako jeden velký, klidně až 30 cm široký květ, je ve skutečnosti úbor složený ze dvou typů květů. První, docela malinké trubkovité kvítky, z nichž po opylení vznikají plody, se shlukují do hustého terče uprostřed)

- Ty první – malé květy uprostřed slunečnice – se Bohu nepovedly, a tak květ upravil dodáním ještě jedné řady. Podobně je to s muži a ženami,

žena byla také podle bible stvořena jako druhá.

- Drobných trubkovitých kvítků by si opylovači nevšimli. Proto má slunečnice ještě velké barevné jazykovité květy, kterými láká hmyz k návštěvě.
- Z velkých okružních žlutých okvětních lístků stéká voda a další živiny doprostřed, aby mohly vyživovat plody uprostřed – slunečnicová semínka.

**4. Proč se kouří z kompostu?** (Zpracováním organické hmoty vylepšíme strukturu půdy a dodáme jí důležité živiny a minerály. Kompostování je navíc báječný způsob recyklace bioodpadu)

- Každý pěstitel či zahradník musí nejprve založit malý ohýnek, než navrší organickou hmotu. Oheň pak zespodu zahřívá kompost a ten se vlivem tepla mění v biomasu.
- Z kompostu se nekouří – jde o pachové výpary, které vlivem teploty ovzduší vypadají jako kouř.
- Miliardy půdních bakterií, které se na procesu tlení podílejí, vydávají tolik energie, že je kompost na dotek horký. Jeho teplota může dosahovat až 70 °C! Proto z něj při chladnějším okolním vzduchu vychází pára.

**5. Chybí travám květy?**

- Trávy kvetou, ale nenápadně. Opyluje je totiž vítr (větrosnubné rostliny), a tak nejsou velké květy přitahující hmyz zapotřebí.
- Tráva žádné květy nemá, protože jde v podstatě jen o krmivo pro velké býložravce – hovězí dobytek, koně nebo lesní vysokou zvěř.
- Jen vysoce zušlechtěné a geneticky upravené okrasné druhy trav, které jsou u nás k dostání jen ve vybraných prodejnách, mají květy – malé stříbrné kvítky podobající se zvonečkům.

**6. Proč se kůra břízy odlupuje?**

- Kůra břízy se samovolně neolupuje, je to práce lesních a lučních parazitujících hmyzích predátorů, kteří zejména z kraje podzimu vyrazí ve velkých hejnech a dostávají se pod první vrstvu kůry břízy.
- Ke shazování staré kůrové vrstvy dochází jednak z důvodu přirozené očisty od řas a jiných usazenin či hmyzu, jednak kvůli snazší výměně plynů. Strom díky tomu lépe absorbuje světlo, zároveň rychleji odpařuje vodu.
- V minulosti, ještě před tím, než do Evropy dorazil vynález papíru z Číny, se k výrobě hmoty, na níž by se mohlo psát, používaly staré hadry. Těch ale bylo stále nedostatek, a tak mniši z řádu Františkánů staletí zušlechťovali kmeny břízy tak, aby odštěpovala vrchní vrstvu kůry. Ta se musela

velmi opatrně sbírat a rovnat, aby se na ni mohlo psát. Tato technika se stále občas používá, nicméně takto vyrobený papír je velmi drahý a netrvanlivý.

**7. Proč je rajče ovoce?**

- Jeho semena se totiž nacházejí uvnitř plodu, jako třeba u třešní, jablek či hroznových bobulí.
- Protože se v Národním pěstitelském ústavu spletli, jeden z praktikujících studentů v 19. století nesprávně zapsal v katalogu plodin, že rajče patří k ovoci. Už to tak zůstalo.
- Správný název rajčete je Rajské jablko – podle druhového jména jasně patří k ovoci.

**8. Proč si včely nevsímají květů magnolie?** (Magnolie kvetly už v době, kdy po Zemi pobíhali dinosauři. Květy magnolií patří k nejkrásnějším, k největším, navíc úžasně voní)

- Magnolie má tak pronikavou vůni, že včely nejsou schopny kvůli vysoké citlivosti čichového aparátu u květu pobýt dostatečně dlouho, aby rostlinu opylily.
- Magnolie se objevila v přírodě dříve než včely, k opylení proto dochází pomocí brouků.
- Magnolie patří k větrosnubným rostlinám, tudíž za včely udělá práci vítr.

**9. Proč je lípa českým národním symbolem? Proč to není dub?**

(Lípa se stala pro svou vůni, půvabnou korunu i vlídný stín symbolem ochrany, pomoci a lásky. Lidé věřili, že dokáže odehnat zlé duchy a svou energií zbaví člověka chmurných myšlenek)

- V době národního obrození zvítězila symbolika stromů. Ve stredo-evropském kontextu byl dub spojován s německým národem, zatímco lípa se slovanským. Na Všeslovanském sjezdu v Praze roku 1848 se tak lípa stala stromem Slovanů i oficiálně. Od té doby ji za svůj národní strom považují i Češi.
- V 19. století nechal císař František Josef I. statisticky doložit počty lip a počty dubů na území Čech a Moravy. Jednoznačně počtem převýšily lípy, tudíž z císařského judikátu je českomoravským národním stromem lípa obecná.
- Slované jsou obecně velmi citliví – rozhodli se pro lípu, neboť její léčebné schopnosti Čechům (Slovanům obecně) lépe vyhovují. Rovněž pachově je v Českých zemích lípa oblíbenější.

Odpovědi: 1c, 2a, 3b, 4c, 5a, 6b, 7a, 8b, 9a.

Připravila Blanka Falcníková

Datum	Akce, místo	Pramen - str.	Pořádá, informace
<b>OPAKUJÍCÍ SE AKCE</b>			
úterky	<b>Basketbal</b> – tréninky, hala SŠED (Stř. škola elektr. a dřevozprac.), Frýdek-Místek, (je zde i bazén).	SKV FM	SKV FM, Zdeněk Šnajder, 607 531 417, gigi.vilik@centrum.cz
úterky, čtvrtky 14.30–16 h	<b>Florbal na mech. vozících</b> – tréninky, tělocvična školy prof. Matějčka, 17. listopadu, Ostrava-Poruba	V 2015/1–39	renna@centrum.cz, www.fbc-abak-ostava.cz.
středy	<b>ELIM - Klub seniorů</b> , ELIM, 28. října 148, Ostrava	Slez.diakonie	CPKP, Maňásková Dagmar, 596 138 006
čtvrtky	<b>Vozíčkářské ragby</b> , tělocvična VSZŠ, Ostrava-Mar. Hory, tréninky pro členy SKO a zájemce o pohyb.	SKO	SKO – Sportovní klub Ostrava, M. Hüner, 595 781 901
celoročně	<b>TJ Baník Ostrava, sportování s postižením</b> – tréninky, soutěže: volejbal, tenis, stolní tenis, kuželky.	Vozka 11/4 – 48	Zájemci se mohou hlásit předsedovi klubu p. Kožušníkovi, 732 937 989.
čtvrtky 17–19 h	<b>Klub Prosaz – Klub pro těles. postiž. a přátele</b> , Komunitní centrum sv. Prokopa, Praha 5	Vozka 10/4 – 74	Sdružení Prosaz, www.prosaz.cz
třetí čtvrtky v měsíci	<b>Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro mladé</b> od 15 do 35 let se zdrav. postiž., Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081
první pátek v měsíci	<b>Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro děti</b> od 7 do 15 let se zdrav. postiž., Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081
1×/měsíc (Paraple); víkendy (Plzeň)	<b>Taneční workshopy pro vozíčkáře</b> , Paraple Praha; Plzeň.	Vozka 14/2 – 4	HenrichovaM@seznam.cz, www.skvp Praha.org /tanec, www.vozejkov.cz
9–6 měs. Po–Pá: 6–8, 18–20 h, So: 9–13 h	<b>Bazén s bazénovým zvedákem</b> . Areál Střední školy prof. Zd. Matějčka, Ostrava-Poruba.	Vozka 14/2 – 4	Bazén: tel. 596 909 276
<b>JEDNORÁZOVÉ AKCE r. 2015</b>			
V průběhu roku	<b>Celoroč. akce AZP Kopřivnice</b>	Vozka	AZP Kopřivnice, http://azp.webnode.cz
V průběhu roku	<b>Celoroč. akce o. s. JITRO Olomouc</b> – sdružení rodičů a přátel postiž. dětí	Vozka	JITRO, www.jitro-olomouc.cz, 585 425 781
V průběhu roku	<b>Celoroč. akce Spolku Trend Vozíčkářů Olomouc</b>	Vozka	Trend Vozíčkářů Olomouc, 585 431 984, 582 777 702, www.trendvozickaru.cz
V průběhu roku	<b>Celoroč. akce a pobyty centra Dům rodin Smečno</b> (pro děti se spinální svalovou atrofií)	Vozka	Dům rodin Smečno, www.dumrodin.cz, 312 547 075
V průběhu roku	<b>Celoroč. sportovní aktivity Sport. klubu vozíčkářů Praha</b> – www.skvp Praha.org	Vozka	SKV Praha, predseda@skvp Praha.org, www.skvp Praha.org
V průběhu roku	<b>Celoroč. sport. aktivity SKV Ostrava</b> (stolní tenis)	Vozka	SKV Ostrava, www.skvostrava.cz
28. 3. – 17. 5.	<b>Trail-o – orientační běhy pro vozíčkáře</b>	V 2015/1–40	SKV Praha, http://www.w.trailo.cz/
Postupně od 27. 4. do 18. 10.	<b>Kurzy sdružení občanů Exodus</b> (výtvarné, relax., poznávací, výtvarné, digit. foto, tvořivé, sportovně adrenalinový, designový), Třemošná	V 2015/1–4	Sdružení občanů Exodus, Třemošná pacakova@exod.us.cz, 605 053 226
1. 5.	<b>Orientační běh i vozíčkářů</b> , Opava – Kateřinky	V 2015/1–40	Oddíl orientačního běhu TJ Opava
12.–15. 5.	<b>Rehaprotex (+ MEDICAL FAIR)</b> – veletrh rehabilit., kompenz. a protet. pomůcek, výstaviště Veletrhy Brno	V 2015/1–24	výstaviště Veletrhy Brno
15. 5.	<b>Cena Modrého slona 2015</b> – uzávěrka přihlášek do soutěže (termín pro zaslání prací do soutěže 30. 5.)	V 2014/4–5	CZP Libereckého kraje, o. p. s.
29.–30. 5.	<b>Abilympiáda + akce Kreativ + Abi-Reha</b> (výstava kompenz. a rehabilit. pomůcek), Arena Pardubice	V 2015/1–16	www.abilympiada.cz
12. 6.	<b>Generali Survival</b> – 24hod. outdoor. závod, Poněšice u Hluboké nad Vltavou	V 2015/1–45	www.generalisurvival.cz www.facebook.com/generalisurvival
27. 6., červenec, 9. 8., červenec–srpen	<b>Horské výstupy pro vozíčkáře s šerpy Šikuly</b> : Lysá hora, Rysy, Sněžka, Mont Blanc	V 2015/1–52	Zdeněk Pácha, 732 875 199 (558 644 163), zdenekpacha@seznam.cz
24. 7. – 31. 8.	<b>Individuální dovolená u Jader. moře</b> , bezbar. hotel Dom paraplegiků, letovisko Pacug u Portorože, Slovinsko	V 2015/1–50	Zájemci o rezervaci, info: vozejkov@czepa.cz
říjen (předpoklad)	<b>Život bez bariér Ostrava</b> – výstava, zaměřená na seniory a osoby s handicapem.. Nabídka sociálních a asistenčních služeb, úprav bydlení a vozidel, možností trávení volného času a cestování, Výstaviště Černá louka Ostrava		Výstaviště Černá louka Ostrava
7. 11.	<b>Vystoupení tanečního oddílu SKV Praha</b> , na florbal. turnaji firem, Praha	V 2015/1–32	www.skvp Praha.org, tanec@skvp Praha.org

Informace jsou přebírány jednorázově z uvedených zdrojů a není záruka jejich aktualizace

Pozvěte ostatní vozíčkáře na Vaše akce! Zašlete informace do Vozkova Kalendária!

Magazín VOZKA je vydáván a financován také za podpory:

- Ministerstva zdravotnictví ČR
- Statutárního města Ostravy
- Nadace ČEZ

**OSTRAVA!!!**



# INZERCE

Soukromou inzerci si můžete  
podat také na webu **Vozky**  
[www.vozka.org](http://www.vozka.org)

## PRODEJ

• Prodám automobil Citroen Picasso, r. výr. 2013, koupě říjen. Listopad: montáž jeřábku na el. vozík a výsuvného otočného sedadla pro spolucestujícího. Prodám vše, nebo i jeřábek či sedadlo zvlášť (montáž fa Ludvík Aleš). Rodinné důvody. Tel.: 554 751 498.

• Prodám otočnou sedačku spolujezdce.



Sedačka je otočná a výsuvná, ve velmi dobrém stavu. Uspadňuje tělesně postiženým osobám nastupování do vozidla a naopak. Vhodná je i pro seniory. Jednoduché mechanické ovládání. Sedačka jde namontovat do jakéhokoli automobilu. Původní cena 43 000 Kč. Předběžná cena 20 000 Kč, dohoda jistá! Eva Sekaninová 777 995 720, [eva287@seznam.cz](mailto:eva287@seznam.cz).

• Prodám třídílnou nájedzovou rampu zn. Kvistberga, délka 240 cm, šířka 80 cm. Rampa byla minimálně používána a je ve výborném stavu. Pořiz. cena 37 000 Kč, prodám za 27 000 Kč. Kontakt: [nedbalyslava@gmail.com](mailto:nedbalyslava@gmail.com).



• Prodám: ➔ plně funkční elektrickou polohovací postel. Cena 15 000 Kč, ➔ Nájedzové ližiny zn. Kvistberga. Délka 2 metry. Cena 2500 Kč, ➔ Otočnou sedačku spolujezdce s vozíkem do vozidla

• Prodám elektrický invalidní vozík PUMA BOOSTER, po servisní prohlídce. Koupený starší před 2 lety, pův. cena 31 tis. Kč. Nyní cena k jednání 25 tis. Kč není konečná, dohoda. Bez závad a viditelných vad, stav odpovídá stáří a používání. Baterie 2 ks gelové, bezúdržbové. Dojezd na jedno dobítí (dle terénu) v normálním provozu asi 25 až 30 km. Bližší informace na telefonu 608 626 435 (Kunovice okr. Uherské Hradiště).



• Prodám Peugeot Partner 1.4, benzin, 55 kW/75 k, r. v. 12/2006, 1. majitel, koupeno nové v ČR, šedá metalíza, najeto 35 600 km! Výbava: ABS, airbag řidiče, klima, servo řízení, okna v el. + zrcátka, mlhovky, dálk. centrální zamyk., zámek řazení construct, rádio s CD přehr. a odnímatel. před. panelem, loketní opěrka, nastavit. volant, automat. denní svícení, servis. knížka, 2 klíče, 2 sady pneu. Letní pneu na ALU ráfcích + zimní i s plech. ráfky. Boční posuv. dveře - z jedné strany, plní euro 4 - bez eko poplatku. Na voze je provedena přestavba - vozíčkářská nájedz. rampa. Vozíčkář najede do vozu na vozíku, odpadá jeho



• Prodám Peugeot Partner 1.4, benzin, 55 kW/75 k, r. v. 12/2006, 1. majitel, koupeno nové v ČR, šedá metalíza, najeto 35 600 km! Výbava: ABS, airbag řidiče, klima, servo řízení, okna v el. + zrcátka, mlhovky, dálk. centrální zamyk., zámek řazení construct, rádio s CD přehr. a odnímatel. před. panelem, loketní opěrka, nastavit. volant, automat. denní svícení, servis. knížka, 2 klíče, 2 sady pneu. Letní pneu na ALU ráfcích + zimní i s plech. ráfky. Boční posuv. dveře - z jedné strany, plní euro 4 - bez eko poplatku. Na voze je provedena přestavba - vozíčkářská nájedz. rampa. Vozíčkář najede do vozu na vozíku, odpadá jeho



• Prodám Peugeot Partner 1.4, benzin, 55 kW/75 k, r. v. 12/2006, 1. majitel, koupeno nové v ČR, šedá metalíza, najeto 35 600 km! Výbava: ABS, airbag řidiče, klima, servo řízení, okna v el. + zrcátka, mlhovky, dálk. centrální zamyk., zámek řazení construct, rádio s CD přehr. a odnímatel. před. panelem, loketní opěrka, nastavit. volant, automat. denní svícení, servis. knížka, 2 klíče, 2 sady pneu. Letní pneu na ALU ráfcích + zimní i s plech. ráfky. Boční posuv. dveře - z jedné strany, plní euro 4 - bez eko poplatku. Na voze je provedena přestavba - vozíčkářská nájedz. rampa. Vozíčkář najede do vozu na vozíku, odpadá jeho

## Přihláška k odběru Vozky

- telefonicky: - redakce: 596 783 174, 10-17 h, - dispečink vydavatele: 596 786 353 (8-13 h)
- e-mailem: [sefredaktor@vozka.org](mailto:sefredaktor@vozka.org)
- dopisem: Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30 Uved'te Vaši celou adresu a tel. číslo.
- Roční předplatné: minimálně 160,- Kč/rok/4 čísla. Při přihlášení v průběhu roku: podle počtu nevyd. čísel.
- Číslo účtu: 256261415/0300 • specif. symbol: 201 • variab. symbol: VAŠE TELEFONNÍ ČÍSLO • zpráva pro příjemce: „VOZKA“, „Jméno a město předplatitele“
- více informací: [www.vozka.org](http://www.vozka.org)

přesun na sedadlo, skládání vozíku a jeho ukládání do kufru auta. Sada bezpečnost. pásů na ukotv. invalid. vozíku, samonavíjecí Slide n'click. V 12/2014 provedena STK, vyměněn olej + filtr. Auto je v perfek. stavu bez nutnosti investic, je garážované, sloužící dopravě vozíčkáře, nekuřácké, nebourané! Cena 160 000 Kč. Kontakt: tel. 724 473 084.

## BYTY

• Pronajmu či koupím bezbariérový byt v Praze. Tel: 602 213 297.

## SEZNÁMENÍ

• Hledám lásku na celý život. Je mi 34 let, jsem svobodná, bezdětná, víra katolická. Od narození jsem invalidní (rozštěp páteře). Chodím jen krátké vzdálenosti po rovném terénu, na větší vzdálenosti potřebuji vozíček. Hledám muže ve věku 34-47 let podobně tělesně (ne duševně!) postiženého, pokud možno věřícího katolíka. Bydlím v Kutné Hoře v paneláku ve zvýšeném přízemí; pro úplného vozíčkáře to tu není vybavené. Raději bych se seznámila s mužem, který alespoň trochu chodí. Kontakt: [jarka.dusk@seznam.cz](mailto:jarka.dusk@seznam.cz).

## VOZKA

Magazín  
o životě  
a pro život  
na vozíku

Rady,  
inspirace  
a motivace

[www.vozka.org](http://www.vozka.org)

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů o. s., Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, [www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz), tel. 596 786 353, ICO: 66933579 ■ Magazín Vozka, č. ú.: 256261415/0300; internet: [www.vozka.org](http://www.vozka.org). Objednávky, inzerce (redaktor, grafika, sazba, správa webu): Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174 (10-17 h); [dzido.petr@vozka.org](mailto:dzido.petr@vozka.org) ■ Redakce - šéfredaktor, vedoucí vydání, styk s dopisovateli: Pavel Plohák (pp), tel.: 595 545 083, [sefredaktor@vozka.org](mailto:sefredaktor@vozka.org), Dolní 87, 700 30 Ostrava 30 ■ Redaktoři: Mgr. et Mgr. Blanka Falcniková (bf), Ing. Jiří Muladi (di), Hana Klusová (hk) ■ Stálí dopisovatelé: Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Monika Henčlová, PhDr. Miroslav Valina, Mgr. Milan Linhart ■ Administrativní spolupráce: Marie Báňová ■ Náklad 1 200 ks ■ Vychází 4x ročně v Ostravě ■ Cena předplatného: (minimálně) 160 Kč/rok ■ Registrace: MKČR E 12818 ■ Tiskne Repronis, Ostrava ■ Distribuci pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810, -811, -813. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobecnými obchod. podmínkami pro předplatitele ■ Články (podepsané i zkratkou) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ Zařazování příspěvků je výhradně na rozhodnutí redakce. Redakce si vyhrazuje právo redakčně upravit externí příspěvky. ■ Vydáno za finanční podpory: Ministerstva zdravotnictví ČR, Magistrátu města Ostrava **OOSTRAVA!!!**, Nadace ČEZ

Magazín VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR: lidem s těžkým tělesným handicapem (TTH) - rodičům dětí s TTH, organizacím poskytujícím služby TTH lidem; Centřům a poradnám pro TTH občany, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů, do školských zařízení pro výuku dětí a mládeže s TTH, dále veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

Ocenění redakce: Výroč. cena ministra zdravotnictví ČR za práci ve prospěch zdravot. postiž., Stříbrný kamínek Ostravské radnice a Asociace Trigon za nápaditou zpravodaj. a publicist. činnost, III. cena Vlád. výboru pro ZP za publicist. dílo zaměř. na problematiku zdravot. postiž. v kat. tisk. prací, Cena novinářů redakce zpravodaje Ostravská radnice a Centra pro komunit. plánování MS kraje za šíření informací o životě seniorů a zdravotně postižených.

26  
**PROTEC metal** INDIVIDUÁLNÍ A ZVLÁŠTNÍ ÚPRAVY VOZIDEL STRAKONICE www.protec-metal.cz

INDIVIDUÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL PRO ZTP

- Individuální úpravy vozidel pro ZTP.
- Montáž u zákazníka nebo zápůjčkové vozidlo.
- Kvalita, bezpečnost a bezproblémový provoz.
- Individuální přístup a řešení na míru

**PROTEC metal**  
www.protec-metal.cz  
info@protec-metal.cz  
+420 734 750 344  
+420 777 788 903

**INVA CAR** český výrobek

Úpravy vozidel pro ZTP

>> Vyzkoušejte si úpravu z pohodlí vašeho domova <<

ukázkové vozidlo

**www.invacar.cz** Tel. 383 388 186  
Mob. 775 677 603  
Průmyslová 464, Katovice 387 11, E-mail: info@invacar.cz

**ROHO** the ROHO group  
shape fitting technology™

*antidekubitní podložky a matrace*  
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků  
hrazeny VZP  
- 0000277  
sk. 13

Rozložení tlaku u osoby sedící na molitanu (1) a na antidekubitní podložce ROHO (2)

Dovází: CZ. TECH Čelákovice, a.s.  
Stankovského 1200/46, 250 88 Čelákovice  
tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845, e-mail: roho@cztech.cz  
**www.roho.cz**



**Život  
bez bariér.**

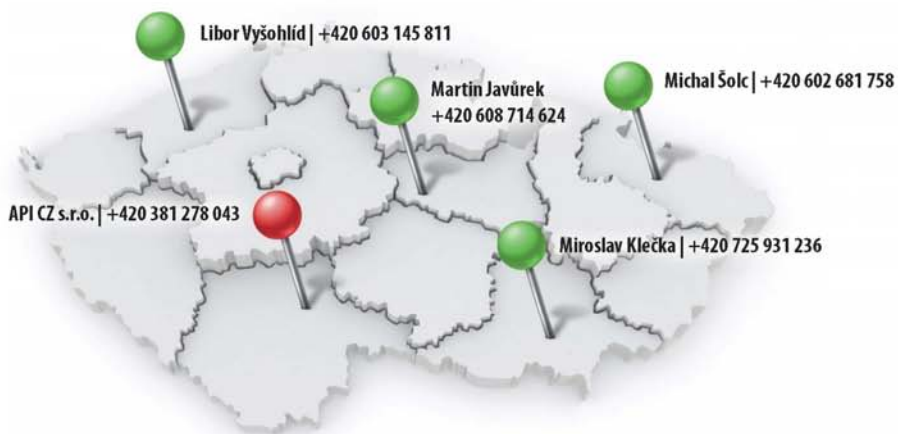
**Automobily  
bez bariér.**



**Pobočky API jsou rozmístěny po celé ČR.**

Ve všech pracují vozíčkáři, kteří Vám dokáží poradit nejen s úpravou vozidla.

- ✓ **Montáž úpravy automobilu v místě bydliště.**
- ✓ **Speciální slevové akce s automobilkami.**
- ✓ **Jediní výrobci v ČR s certifikací pro celou EU.**



**api**

**www.APICZ.com**

API CZ, s.r.o. | Slapy 136, 391 76 Slapy u Tábora | T: +420 381 278 043 | info@apicz.com