



UŽITEČNÉ TIPY:
Přidavné AKU pohony

PŘEDSTAVUJEME:
Klub vozíčkářů Petýrkova

CESTOVÁNÍ:
Člověk lázeňský

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE • WWW.VOZKA.ORG

2/2016

Balíky o invalid. důchodech

VOZKA

Téma pro diskusi:
Očkování a vakuiny

28. června 2016

MAGAZÍN O ŽIVOTĚ A PRO ŽIVOT NA VOZÍKU

Ročník XIX.



M. Mariánek: Média potřebují nabízet emoce, strach a polopravdy – str. 15



- **NADACE AGEL „ÚŘADOVALA“ V ATMOSFÉŘE ZLATÉ TRETRY**
- **KALENDÁŘ, VÝSTAVA A PETICE ZA MODERNÍ REHABILITACI DĚTÍ S DMO**
- **SPORTOVNÍ HRY ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH V KOPŘIVNICI JSOU UNIKÁTNÍ**

Foto: Jiří Muladi



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

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

AL podlahový systém + univerzální sedadla s integrovaným bezpečnostním pásem ►



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

Jan Píbal - JP SERVIS www.jpservis.eu +420 606 613 239



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

internet: www.iroa.cz



VOZKA ZOOM 2016



Vážení čtenáři a příznivci magazínu VOZKA,

v letošním roce jsme pro vás připravili fotosoutěž s názvem **VOZKA ZOOM 2016**.

Fotografická soutěž má tři kategorie:

- Život kolem nás
- Sportovní momenty
- Umění ve fotografii

Pravidla fotosoutěže a podmínky účasti

1) Soutěžící mohou zasílat do každé kategorie **maximálně pět snímků** na e-mailovou adresu: vedouciydani@vozka.org.

Všechny fotografie splňující pravidla soutěže budou zveřejněny na webových stránkách magazínu VOZKA na adrese: www.vozka.org.

Uzávěrka soutěže je **31. srpna 2016**. Potom snímky vyhodnotí odborná porota a **celkový vítěz získá hlavní cenu 5 000 korun**. Druhé a třetí místo bude odměněno hodnotnými věcnými cenami.

2) Zaslané fotografie přijímáme v digitálních formátech **jpeg** nebo **tiff**, v rozlišení minimálně **300 DPI**, do maximálního formátu **A4**.

Snímky musejí být označeny: „**Fotosoutěž VOZKA ZOOM 2016**“ a příslušnou kategorií. Dále musí obsahovat **jméno, příjmení a datum narození autora**. Fotografie musí **vyhovovat etickým normám a zákonům České republiky**.

Soutěžící zodpovídají za to, že k fotografiím **mají jasná autorská práva** a že mají **řádně vypořádána práva třetích osob**, tedy osob zobrazených.

3) Organizátorem soutěže je redakce magazínu Vozka. Veškeré zaslané fotografie se po skončení soutěže stávají majetkem organizátora, který si vyhrazuje právo snímky využívat a prezentovat s uvedením autora. Organizátor si rovněž vyhrazuje právo změnit pravidla soutěže.

© Copyright 2016 | Všechna práva vyhrazena

**Rádi fotografujete? Máte snímky v „šuplíku“?
Zašlete nám je a pochlubte se nejen svým blízkým a známým!**



VDV – Nadace Olgy Havlové podpořil 57 organizací

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové letos přidělil tři miliony korun organizacím poskytujícím pomoc a podporu seniorům. Prioritu měly projekty zaměřené na vzdělávání zaměstnanců organizací pečujících o seniory. Do prvního grantového řízení programu Senior v tomto roce se přihlásilo a o finanční podporu požádalo přes osmdesát neziskových organizací. Uspělo celkem padesát sedm z nich. Další informace najdete na www.vdv.cz.

Procvičování krátkodobé paměti nejkrásnější knihou roku 2015

Publikace Procvičování krátkodobé paměti – Sešit pro trénování paměti a kognitivních funkcí II (Obtížnost 2), který loni vydala Česká Alzheimerovská společnost (ČALS), uspěl v soutěži o Nejkrásnější knihu ČR v roce 2015. Sešit získal první místo v kategorii učebnice pro školy všech stupňů a ostatní didaktické pomůcky a tvůrci si tak odnesli 50 000 Kč. Oceněný sešit je součástí souboru deseti publikací, které slouží k procvičování pěti oblastí kognitivních funkcí, a pro každou oblast nabízí dva stupně obtížnosti. Sešity je možné zakoupit na e-shopu ČALS na www.alzheimer.cz.

RSka se dětem nevyhýbá

Porucha vidění, řeči, brnění, nejistá chůze, ztráta citlivosti rukou či nohou, únava, duševní nevyrovnanost. Jakmile rodiče uvidí tyto příznaky u svého potomka, měli by s ním vyrazit k neurologovi – může se jednat o první ataku roztroušené sklerózy (RS). Lékaři odhadují, že v ČR nyní žije 50 dětí s RS. Včasná diagnóza zásadně zlepšuje jejich naděje na plnohodnotný život. Dětské pacienty s RS v Česku mapuje Registr pacientů s roztroušenou sklerózou (ReMuS) a 25. května na nemoc upozornil Světový den RS.

Fond vzdělání má 78 stipendistů

Deset nových stipendií a školné dalších pět sociálně či zdravotně handicapovaným studentům – o tom na březnovém

zasedání rozhodl Poradní sbor Fondu vzdělání, který více než 20 let finančně zajišťuje ČSOB. Fond vzdělání má v současné době celkem 78 stipendistů. ČSOB jakožto klíčový dárcé projektu v závěru minulého roku věnovala Fondu vzdělání 1,9 mil. Kč s tím, že 410 000 z této částky je určeno na podporu přístupu ke vzdělání pro děti azylantů a migrantů. S přispěním dalších dárců Fondu vzdělání bude 18 studentů ve věku 14–26 let moci absolvovat letní jazykovou školu ve Velké Británii.

Linka EDA funguje v každý pracovní den

Anonymní krizová telefonická Linka EDA je v provozu více než rok a nyní rozšiřuje poskytování krizové telefonické intervence na každý pracovní den. Na linku je možné volat zdarma, přičemž pomáhá rodinám, které se ocitly v těžké životní situaci, zejména v případě, že se dozvěděli závažnou diagnózu dítěte nebo se museli vypořádat s následky těžkého úrazu svého dítěte. Kromě telefonické linky 800 405 060 je k dispozici chat na webové stránce www.elinka.iporadna.cz. Na webových stránkách www.eda.cz je také k dispozici emailové poradenství na adrese linka@eda.cz.

Nové publikace pro pomoc seniorům



„šmejdů“ a on-line nakupování.

V rámci kampaně nazvané *Senior ombudsman* sdružení nabízí seniorům konkrétní pomoc s cílem zprostředkovat souhrn informací, týkajících se lidských a ekonomických práv, zejména v oblasti ochrany spotřebitelských zájmů. Upozorňuje seniory na hlavní rizika v běžném životě, jak se jim vyvarovat a kde najít pomoc. K tomu slouží webové stránky www.seniorombudsman.cz a samozřejmě vydávané publikace. Nová publikace *Babi, dědo! Nenechte se okrást aneb Jak nenaletět novým trikům podvodných prodejců* má výmluvný název. Druhá brožura s názvem *Jak nenakupovat zajíce v pytli* se týká rad a tipů pro bezpečný nákup v e-shopech.

Publikace jsou zdarma k dispozici v tištěné i elektronické podobě, např. na stránkách SCS www.konzument.cz.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	3–8
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	9–17
VZDĚLÁVÁNÍ	17–19
ZDRAVOTECHNIKA	20–24
ASISTENČNÍ PES	22
ZDRAVOTNICTVÍ	25–37
KULTURA	38–45
LITERÁRNÍ DÍLNA	44
SPORT	46–53
CESTOVÁNÍ, POBYTY	54–60
LIDÉ, VZTAHY	61–63
VĚDA A TECHNIKA	70
VOLNÝ ČAS	71–73
INZERCE, VZKAZY, TIRÁŽ	74

SOUTĚŽ VOZKA ZOOM 2016	3
NAPSALI JSTE NÁM	8
PŘEDSTAVUJEME	10
ROZHOVORY	15, 30
TIP VOZKY	20
TÉMA PRO DISKUZÍ	28
LITERÁRNÍ DÍLNA	44
FOTOREPORTÁŽ	45
PORADNA	64

Přílohy

BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA

Víte, že...

... v souvislosti s probíhajícími diskusemi o reformě systému péče o ohrožené děti v České republice chce Společnost pro ranou péči, jeden z největších poskytovatelů sociálních služeb rané péče v České republice, stále více a účinněji upozorňovat na důležitost podpory rodin vychovávajících dítě s postižením?

V návaznosti na novelu zákona o sociálně-právní ochraně dětí platnou od roku 2013 byla v České republice učiněna celá řada úspěšných kroků směřujících k postupnému snižování počtu dětí v ústavní péči. Přesto počet dětí umístěných mimo svou rodinu zůstává stále poměrně vysoký.

Podle údajů společnosti Lumos bylo v roce 2013 v náhradní či ústavní péči celkem 25 798 dětí, což je v přepočtu na celkový počet dětí v zemi číslo dvaapůlkrát vyšší než například v Anglii.

Možností, jak počet dětí vyrůstajících mimo svou vlastní rodinu výrazně snížit, je **zlepšit dostupnost terénních sociálních služeb** poskytujících podporu a profesionální pomoc rodinám v obtížné životní situaci a **významně podporovat rodiny**, do nichž se dítě s postižením narodí.

Editorial

PENÍZE NEJSOU VŠECHNO

Klobouk dolů před nezištnou pomocí



To jim opravdu není hanba? Takový byl titulěk editorialem v loňském čtvrtém čísle vašeho magazínu VOZKA, který se týkal dlouhodobého nedostatku peněz pro

zvýšení příspěvku na péči o lidi s postižením, zatímco na nelegální migranty vláda našla stovky milionů korun takřka ihned.

Nyní se tedy konečně dostalo i na naše vlastní lidi v nouzi: od srpna 2016 dojde skrze novelu zákona o sociálních službách k navýšení příspěvku na péči o zdravotně postižené o deset procent. Tuto novelu podepsal prezident ČR Miloš Zeman 7. června a týká se 340 000 lidí. Pro úplnost – zmíněný příspěvek na péči nebyl valorizován od roku 2007, kdy se začal vyplácet, zatímco cena služeb mezi tím vzrostla o 53 procent a míra inflace se zvýšila o 17 procent.

„Mzdy a důchody se za deset let zvedly o 24 procent, jen u lidí závislých na pomoci nedošlo k žádnému navýšení. Vláda nemůže neustále diskriminovat ty, kteří se nemohou bránit,“ řekl na toto téma předseda NRZP Václav Krása.

Ostatně, v roce 2007 stála hodina služby 85 korun a dneska 130...

Počínaje srpnem 2016 se tedy situace v poskytování příspěvku na péči, tedy jeho výše, změní k lepšímu.

Ale není všechno jen v penězích, o čemž svědčí i příběh, který jsem se nedávno dozvěděl na Sportovních hrách zdravotně postižených dětí a dospělých (memoriálu Petra Douska) v Kopřivnici. Hlavním pořadatelem této akce je už tradičně Asociace zdravotně postižených v Kopřivnici a její předsedkyně Irena Kučerková měla velký zdravotní problém.

Po „obyčejné“ operaci žlučníku se jí vytvořily hluboké dekubity, ze kterých se léčila takřka rok. A po celou tu dobu se o ni velmi intenzivně staraly kamarádky Maruška Šrámková a Milena Bártová. Nikoli ale za 130 korun na hodinu, nýbrž úplně zadarmo.

Klobouk dolů...

Jiří Muladi

Studenti s postižením mohou žádat o Stipendium Bariéry



Na fotce ze září 2015 stipendisté, loňští absolventi i ti, kdo již dříve studia ukončili a úspěšně pracují

Rada Konta Bariéry vyhlásila výběrové řízení Stipendia Bariéry pro akademický rok 2016/2017. Stipendium je určené pro středoškoláky a vysokoškoláky z řad těžce zdravotně handicapovaných studentů. Přihlášku se všemi náležitostmi je možné zasílat do 10. 8. 2016. Projekt je financován z výnosů aukčních salonů Konta Bariéry.

Handicapovaní studenti středních (od druhého ročníku studia) a vysokých škol se o stipendium ucházejí v otevřeném výběrovém řízení. Úspěšným žadatelům je vyplácen měsíční příspěvek ve výši

1 000–4 000 Kč. Příspěvek není podmíněn studijními výsledky. Jde o sociální podporu, která pomáhá hradit část nákladů spojených se studiem. Rozhodnutí o tom, zda se Stipendium Bariéry žadatelé v nadcházejícím školním roce přizná a v jaké výši, přijímá každoročně na základě individuálního posouzení všech došlých žádostí dvanáctičlenná Rada Konta Bariéry. Rada zasedá v ustálených termínech a je složená z řad předních odborníků i známých osobností.

V předchozím akademickém roce 2015/2016 jsme podpořili šest desítek studentů z 32 vysokých a středních škol, např. z Univerzity Karlovy v Praze, Masarykovy univerzity v Brně, Univerzity Palackého v Olomouci, Metropolitní univerzity, Vysokého učení technického v Brně či VIA University College v Dánsku. Celková částka vyplacená Kontem Bariéry na stipendiích v roce 2015 činila 15 milionů korun.

Termín pro zaslání přihlášek je tedy **10. 8. 2016** (doručení do Konta Bariéry), adresa: Melantrichova 5, 110 00 Praha 1, kontaktní osobou je p. Magdaléna Nováčková (magdalena.novackova@bariery.cz).

Formulář přihlášky a podrobné informace o podmínkách účasti ve výběrovém řízení jsou k dispozici na internetových stránkách Konta Bariéry: www.kontobarier.cz.

Sandra Štefaníková
Konto Bariéry



Co je dobré vědět o správném sedu na vozíku

Co je dobré vědět... když chceš zdravě sedět, to je název nové publikace Zdeňky Faltýnkové vydané Českou asociací paraplegiků – CZEPA. Bude sloužit jako pomůcka především v rámci edukačních programů organizace, které pořádá v jednotlivých regionech České republiky. Jde o semináře *Principy správného sezení, výběru a nastavení vozíku*, regionální setkání vozíčkářů a multioborové celostátní konference.

Nejvíce může být brožura o 20 stránkách užitečná pacientům, kteří si vybírají svůj první vozík po těžkém úrazu či onemocnění. Je to jakási „kuchařka“, návod k tomu, nad čím vším je třeba se zamyslet, než si vozík v konečné konfiguraci uživatel nechá zaměřit výrobcem či distributorem. Kritérií je velká řada a jsou výsledkem dlouholeté praxe autorky a zkušeností vozíčkářů – „mazáků“.

Proč je důležité správně sedět?

Autorka klade důraz na vysvětlení příčin svalových dysbalancí a jejich vlivu na patologii pozice pánve, trupu i dolních končetin, potažmo na přetěžování kloubních struktur i svalů a šlach horních končetin jako hlavní „pohonné jednotky“.

V kapitole *Proč je důležité správně, tedy zdravě sedět* jsou vysvětleny základní charakteristiky správné postury sedu a také co znamená patologický sed. Jeho příčiny určuje především špatné postavení pánve a důsledky popisuje a zobrazuje fotodokumentace.

Další kapitola popisuje způsob sebekontroly a základní preventivní opatření. Nejobsáhlejší je kapitola pod názvem *Co je třeba o vozíku vědět pro jeho správnou konfiguraci*, která podrobně popisuje technické parametry jednotlivých částí a příslušenství vozíku, jejich výhody a nevýhody. Tyto informace by měly pomoci uživateli vozíku podrobně a zodpovědně se zamyslet nad konečnou konfigurací vozíku, která bude reflektovat jeho individuální potřeby a představy.

Důležitou součástí brožury je kapitola popisující jednotlivé typy sedacích polštářů, jejich výhody a nevýhody včetně funkce a možností úprav pro korekci polohy pánve. Také tady najde čtenář upozornění na možnost přístrojového změnění rozložení tlaku na sedacích partiích – pressure mapping (tlakovou mapu), která pomůže zhodnotit antidekubitní účinky podsedačky.



Brožura je k dispozici zdarma v kanceláři České asociace paraplegiků – CZEPA, Dygrýnova 816/8, Praha 14, Černý Most a v kanceláři UNIFY ČR.

Zdeňka Faltýnková
Česká asociace paraplegiků – CZEPA
faltynkova@czepa.cz



Autorka publikace Zdeňka Faltýnková na semináři CZEPA o správném sezení
Foto: archiv CZEPA

Kam se poděla plošina?

Michal Pospíšil

V Českém Krumlově byla na vlakovém nádraží kdysi dostupná plošina na ruční ovládání. Pravděpodobně při každoročním pořádání Dne s handicapem byla víc než žádoucí, proto fungovala i další léta mimo konání této akce. Je pravda, že jsem ji nevyužíval, ale letos v únoru jsem chtěl jet za známými do Plzně. České dráhy „nemohly zaručit“ můj nástup v Českém Krumlově (okresním městě) a nenašel se nikdo, kdo by mě odvezl do Českých Budějovic, kde bych přestoupil do vlaku na Plzeň. Oželel jsem elektrický vozík a poprosil kamarádku, aby mě vytáhla na mechanickém do zdejší lokálky. V Českých Budějovicích problém nebyl, zaměstnanci ČD mi pomohli.

Situace s plošinou se nezměnila. Dodnes ve stanici není k dispozici. Víím, že České dráhy mají přetrvávající potíže – finanční i personální – nejsou obsazovány stanice (v Českém Krumlově je nyní obsluha jen v pracovním týdnu od 8 do 15 hodin). Víím, že bych cestu vlakem do krajského města zvládl sám, vyřídil bych, co potřebuji, a vrátil se zpět. Nemusel bych nikoho šhánět a prosit o odvoz. Vždyť nebydlím „na samotě u lesa“, ale v okresním městě...

Jenže běžný cestující, za kterého se považuji, i když jsem na ortopedickém vozíku, může být nespokojen či mít důvod ke stížnosti. Myslel jsem, že časy, kdy jsem psal stížnosti na České dráhy (např. po nahlášení přepravy vozíčkáře jsem cestoval jako balík v nevytopeném zavazadlovém prostoru), jsou již dávnou minulostí. Nejsou.

Jsem rozčarovaný a nespokojený. Kam se obrátit? Kde zjednat nápravu? Kdo pomůže? Máte někdo podobné zkušenosti z poslední doby?

pospmichal@email.cz



Ilustr. foto: Plošina SP-R, výrobce DELTA B+B spol. s r.o.; <http://www.vlaky.net/>

Kronika

Trable, dramata a kuriozity

Hrozil bombami po celém Česku



PČR uzavřela hl. n. v Plzni

Foto: krimi-plzen.cz

Policie letos v květnu obvinila z šíření poplašné zprávy jednačtyřicetiletého muže podezřelého z výhrůžek bombou na magistrátech a vlakových nádražích v Česku. Muž začal své výhrůžky telefonicky oznamovat kolem 9. hodiny a už za zhruba pět hodin jej kriminalisté zadrželi v Hradci Králové. Podle policie oznámil uložení bomby na víc než deseti místech v šesti městech.

Podezřelý, který je zdravotně handicapovaný a pohybuje se na vozíčku, se k činu doznal. Soud na něj uvalil vazbu. Policie musela po oznámení výhrůžky evakuovat stovky lidí. Objekty prohledala, bomby ale nenašla. Náklady, které byly vynaloženy na bezpečnostní opatření, a škoda, která dotčeným institucím vznikla, se budou pohybovat v řádech milionů korun.

Vozíčkář páčil trávu a uhořel

V Mokrouších na Rokycansku došlo v dubnu letošního roku k obrovské tragédii. Během pálení trávy tam uhořel jedenaosmdesátiletý muž na ortopedickém vozíku. U tragédie zasahovali plzeňští policisté, hasiči Hasičského záchranného sboru Plzeňského kraje i záchranáři. Podle prvotních informací se starý pán pravděpodobně pustil do úklidu zahrady a v sudu páčil staré větve a trávu. Během toho však chytlo jeho oblečení a oheň zachvátil i jeho samotného.

Vraždil kvůli nemoci?

Česko-budějovický soud letos v dubnu poslal na 15 let do vězení za vraždu vlastní matky čtyřiašedesátiletého Jana Boora z Písku. Muž podle obžaloby ženu, s níž žil ve společné domácnosti, delší dobu urážel a napadal a loni v červenci ji umlát. Podle znalců se u tyrana projevuje počínající demence umocněná nadměrným požíváním alkoholu. Kvůli tomu prý

bude také případná resocializace po skončení trestu problematická.

Boor celý proces sledoval na ortopedickém vozíku. Kvůli potížím se srdcem absolvoval nedávno operaci, kdy mu lékaři do těla vložili kardiostimulátor. Také trpí dušností a není schopný udělat více než pár kroků. Kvůli těmto okolnostem soud zvolil trest na spodní hranici zákonné sazby.

Za vjetí vlaku do haly Masarykova nádraží prý může rukáv montérek



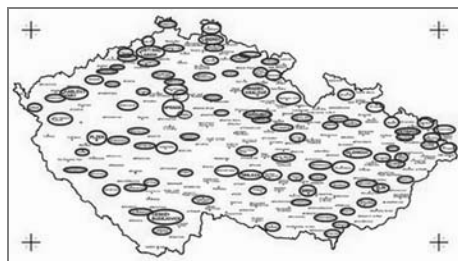
Vlak skončil před prodejním stánkem

Foto: novinky.cz

Pražská policie obvinila z obecného ohrožení 59letého strojvedoucího vlaku City Elephant, který loni na Masarykově nádraží vjel se soupravou na nástupiště.

Z šetření Drážní inspekce vyplývá, že strojvedoucí nebrzdil a neměl zapnutý automatický brzdicí systém. Na svou obhajobu uvedl, že zřejmě zavadil rukávem o vypínač funkce brzdění. Celková škoda je 82 milionů korun, převážně na soupravě City Elephant. Ve vlaku došlo i ke zničení plošiny pro vozíčkáře.

Největší simulant v ČR



V simulování nemocí nemá konkurenci Pavel K. (59) z Rychnovska. Pět let vodil za nos záchranky a personál desítek českých nemocnic. Předstíral zejména infarkty a ve špitálech si tím obstarával téměř nepřetržitě bydlení a jídlo zdarma. Jeho „léčba“ hrazená pojišťovnou stála přes 5,6 milionu korun. Kvůli podvádění s nemocemi muž stanul letos v dubnu před soudem. Odmítl vypovídat a požádal, aby proces probíhal bez jeho přítomnosti.

V minulosti již souzený a trestaný muž začal se simulováním po propuštění z vazby. Neměl střechu nad hlavou, peníze, ani stálý příjem, ač je invalidní důchodce. Penzi prý totiž odmítl. Svoji špatnou sociální situaci muž řešil tím, že

si přes tísňovou linku 155 z důvodu akutních zdravotních potíží vynutil příjezd záchranky nebo osobně přišel do nemocnice. Léčbu zneužil 1700krát. Pokud soud Pavla K. uzná vinným, může skončit za mřížemi až na 10 let.

Žena z Tábora na oko zaměstnávala postižené, stát to přišlo na miliony

Na sedm milionů korun si podle policie přišla díky dotačnímu podvodu jednatřicetiletá žena z Tábora. Jako jednatelka chráněné dílny vykazovala fiktivní zaměstnance. Hrozí jí až deset let vězení.

Žena prostřednictvím úřadu práce okrádala stát mezi lety 2011 a 2014, dotyčná v tomto období fungovala jako jednatelka chráněné dílny zaměřené na kompletaci polotovarů, skládání a montáž výrobků. Úřadu práce ale vědomě lhala o nákladech na tyto osoby a podvodně za každou na oko zaměstnanou a vykazovanou osobu inkasovala od úřadu měsíčně 8 000 korun.

Bombu propašoval do letadla v ortopedickém vozíku



Po explozi zůstala v trupu díra

Foto: profimedia.cz

Předstíral, že je postižený. Soucitu ale využil k tomu, aby na palubu letu D3159 ze Somálska do Džibutsku propašoval v ortopedickém vozíku výbušninu.

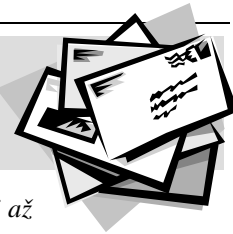
Po startu se odpálil, ale letadlo se 70 lidmi na palubě se mu nepodařilo poslat k zemi. Do trupu airbusu sice udělal díru o rozměru dvou metrů čtverečních, která ho vysála ven, ale nikoho kromě sebe nezabil. Hořící muž, který dopadl na zem asi z výšky čtyř kilometrů, byl identifikován jako Somálec Abdullahi Abdissalam Borleh. I když ho vyšetřovatelé nepřímo označili za teroristu, oficiálně úřady nic nepotvrdily. Výbuch na palubě přivedl pasažéry do naprosté paniky. „Ozval se obrovský výbuch. Velká díra se objevila na boku letadla a muž v ní zmizel. Byl vysán z letadla,“ dodal vystrašený Hassan Mohamed Nur. Pilot však byl schopný stroj otočit a opět s ním přistát.

Vyšetřování exploze stále probíhá. Podezření z útoku padá na teroristickou skupinu Aš-Šabáb.

Zdroj: blesk.cz, novinky.cz, krimi-plzen.cz

(bf)

Napsali jste nám



Polemika k autonabíječce

Dobrý den, reaguji na uveřejněný příspěvek v prvním letošním čísle VOZKY Elektrický vozík nabíjený speciální autonabíječkou umožňuje vozíčkářům pohodlné cestování autem.

Článek je nepřesný, zavádějící a může svým reklamním charakterem uživateli elektrických vozíků, kteří si nabízenou autonabíječku pořídí, způsobit značné nepříjemnosti. V článku a v celé reklamní kampani společnosti Život bez bariér je zcela opomenuta jedna základní věc. V návodu k obsluze a katalogovém listu, který jsem si vyžádal od firmy EPRONA, se kromě jiného jasně uvádí: „Zdroj FDC 1 je určen k občasnému nabíjení...“. Toto v prezentaci autonabíječky společností Život bez bariér zcela postrádám. V uveřejněném článku se také tendenčně praví: „Dnes se dá nabíjet cestou v autě mobil i notebook, je to zcela běžné, ale vozík je přece mnohem důležitější pomůckou.“ Ano, s oběma tvrzeními mohu souhlasit, ale seriózně je lze použít pouze v případě, kdy ve vozíku budou obdobné baterie, jako jsou v mobilu nebo v notebooku. Nebo pokud bude mít autonabíječka obdobné technické parametry jako standardní nabíječky. A to zcela jednoznačně ani v jednom případě neplatí. Elektrický vozík není mobil nebo notebook. Zjednodušeně řečeno: kvalitní nabíjecí cyklus prostě v automobilu za použití autozásuvky a autonabíječky nelze pro elektrický vozík s bateriemi o kapacitě 50–80 Ah technicky dosáhnout (pokud tedy nebude nabíječka připojena k běžícímu automobilu po dobu cca 15–25 hodin bez přerušení, to dle stupně vybití a stáří baterií vozíku).

Baterie elektrického vozíku vyžaduje nabíjení dle doporučených charakteristik a návodu k obsluze a nabíječkou, která byla dodána s elektrickým vozíkem. Každý pokus o nabití vozíku jiným způsobem, tedy i autonabíječkou, je hodnocen jako nevyhovující a baterii poškozuje. (Se všemi dopady na případné reklamace atd.)

Zdůrazňuji, že neupírám společnosti Život bez bariér dobrý úmysl a snahu pomoci uživatelům elektrických vozíků při používání vozíků v terénu, kdy ne vždy je k dispozici zásuvka 230 V. Ve výjimečných případech (na dojetí) můžete autonabíječku použít. Ale vzápětí, a to bez odkladu, je nezbytné baterie vozíku nabít standardním způsobem. Při opakovaném používání autonabíječky dojde k nevratnému poškození baterií a ke zkrácení dojezdu vozíku a životnosti baterií.

Uvědomme si, prosím, a rozlišme, že co je dobré pro praktický provoz uživatele vozíku (a případně výrobce a prodejce), není, bohužel, dobré pro nabíjení a životnost trakčních baterií určených pro hluboké vybití a cyklický provoz, i kdybychom si to stokrát přáli. Odborné diskuse, ale i diskuse o praktických možnostech nabíjení, bude-li potřeba, se rád zúčastním.

Vladimír Sajler
ORTOSERVIS s.r.o.

Reakce výrobce

Dobrý den, jen oponuji tímto: O správném nabíjení gel. baterií samozřejmě víme, že mají max. limit nabíjení – proud 13–14 A, o počtu cyklů, procentu vybití atd., ale dobítí v autě a zvýšení dojezdu bylo pro nás částečné pořádkem menší zlo, než zcela vybitá baterie...

A další fakt: Můj vozík má sice gelové baterie, ale má také rekuperaci. Takže když jedu například u nás šest kilometrů do kopce na Černou horu, ubudou mi čtyři ledky a po sjezdu dolů zase dvě přibudou. Takže rekuperace je v principu to samé „částečné dobíjení“, jako je dobíjení v autě. Což u nás v kopcovitém terénu je každodenní záležitost.

Mimochodem: Zatím jsem neviděl žádnou přesnou relevantní vědeckou studii, která by prokázala různé systémy nabíjení rekombinačních baterií s vlivem na jejich životnost... Například: Výrobce vozíků vybaví 100 vozíků s rekuperačním čipem s automatickým záznamem nabíjení a vybití baterie a druhých 100 vozíků bez rekuperace. Samozřejmě všechny se stejným typem rekombinačních baterií. Výsledná data pak jasně ukážou vliv nabíjení na životnost baterií atd.

Josef Fučík
výrobce autonabíječky
Život bez bariér, Nová Paka

Reakce na článek „Z naší LDN mě bolí srdce“

Dobrý den, reaguji na článek uveřejněný v časopise Vozka 1/2016 s názvem Z naší LDN mě bolí srdce.

Před pár lety jsem také zažil několik bolestných událostí s pobytem v LDN, a to konkrétně ve Vítkově, Moravské Třebové, Ostravě-Heřmanicích a jinde. První příběh bude z LDN ve Vítkově. Před pár lety tam byla hospitalizována moje babička. Pravidelně jsem za ní jezdil ve všední dny na návštěvy. Moji babičku nechali v jedné

nepřebalené pleně tři až čtyři dny pomočenou a pokálenou. Navíc to bylo v letním období, kdy teploty byly velmi vysoké. Babička si stěžovala, že ji to štípe a bolí. Stěžoval jsem si tedy u personálu. Odpověď zněla, že nemají čas moji babičku přebalovat pravidelně.

Druhý zážitek mám takový, že babičku v rámci polohování přesunovali do koženého křesla. Neoblékli ji ovšem do domácího úboru, posazovali ji s holými zády a tvrdili, že jí prý takto větrají. Ona si stěžovala, že ji to je nepříjemné a bolí ji to. Zádla měla celá fialová (z toho potu) až do krve. To jsem také pracovníkům LDN nahlásil. Reakce na to nebyla žádná. Také zázemí tamní LDN bylo ve velice špatném stavu. Okna nešla dovírat, na pokoji vládlo nesnesitelné vedro. Když babička chtěla jíst, tak ji ani nenakrmili a byla několik dní hladem. Celá moje rodina babičku navštěvovala a dělala práci, kterou zaměstnanci LDN nestíhali (nebo spíše nechtěli dělat).

Mé zážitky z LDN v Moravské Třebové: Můj tatínek byl na operaci se žaludkem. Z nemocnice šel do domácí péče v naprostém pořádku a bez zdravotních komplikací. Do domácí péče docházeli pracovníci jak sociálních, tak zdravotních služeb. Tatínkův zdravotní stav byl stabilizovaný. Následně byl po šesti týdnech převezen do LDN. Tam dostal zánět a cca po třech dnech zemřel. Později jsem se dověděl, že v LDN řádil bacil, který bohužel skolil i mého tatínka.

Další zážitek mám z LDN v Ostravě (Heřmanice a Radvanice). Tam pracovala má sestra (asi dva roky). Sestra tam zažila nepříjemné zážitky, když byly návštěvní dny. Příbuzní nejprve zamířili do kanceláře za sociální pracovníci, kde od ní požadovala peníze, které tam měli pacienti uložené v depozitáři. Pacienti pak neměli dostatek finančních prostředků na zakoupení potřebných věcí, a tak se stávalo, že se na ně skládali samotní pracovníci léčebny. Je velice smutné, že se zle chovají nejen pracovníci léčeben, ale i nejbližší pacientů. Tyto problémy přetrvávají do dnešních dnů.

Na základě těchto mých zkušeností jsem velkým odpůrcem LDN. Naopak preferuji hospicová zařízení, církevní nemocnice a soukromá zdravotnická zařízení. Tam jsem se setkal s vynikajícím přístupem personálu a kvalitním zázemím.

S pozdravem zůstávám
věrný čtenář
Otto Pokorný z Litultovic u Opavy

PROSAZ slavil na Petříně čtvrtstoletí činnosti pro lidi s postižením

První červnovou sobotu se na Petříně uskutečnila akce k 25. výročí založení organizace PROSAZ (nyní z. ú.), která poskytuje registrované sociální a zdravotní služby, provozuje chráněné dílny zaměstnávající desítky lidí se zdravotním postižením a kromě toho má vlastní bezbariérové rekreační středisko – Líchovy v okrese Sedlčany. To patří mezi největší podobná zařízení u nás, ubytovací kapacita je 72 lůžek, z toho 38 bezbariérových.

Na oslavě u kostela sv. Vavřince namísto zrcadlovému bludišti si návštěvníci mohli zakoupit výrobky chráněných dílen, přímo si vytvořit vlastní výrobek, zhlédnout praktické ukázky osobní asistence a zasoutěžit si.

Počasí oslavě přálo, atmosféra byla milá a k jejímu příjemnějšímu přispělo i kapela Country vývar. Poděkování patří Starokatolické církvi v ČR, bez jejíž pomoci by tato akce nemohla proběhnout, i všem návštěvníkům povedené akce.

Z historie i současnosti

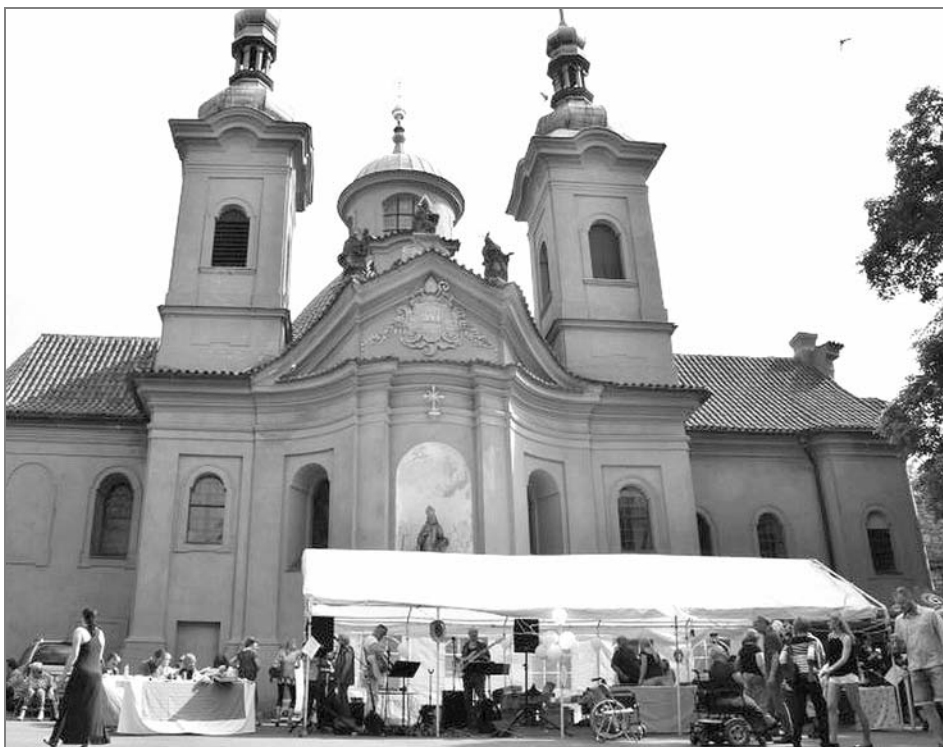
„Mladí lidé se chtějí většinou bavit, resp. společně trávit volný čas a věnovat se svým zájmům. Nejinak je tomu u mladých lidí se zdravotním postižením. A to



Výrobky chráněných dílen PROSAZU



O výrobky dílen byl velký zájem



Kostel sv. Vavřince v Petřínských zahradách

je pravděpodobně hlavní důvod, proč 1. října 1991 vznikl PROSAZ Společnost pro sociální rehabilitaci občanů se zdravotním postižením. Z malého občanského sdružení zaměřeného pouze na zájmové a volnočasové aktivity vznikla za čtvrtstoletí činnosti velká organizace,“ vzpomíná ředitelka PROSAZU Iveta Pešková.

„Dnes usilujeme o to, aby zdravotně postižení mohli žít plnohodnotný život, což znamená žít běžným životem v majoritní společnosti bez znevýhodnění, podle citění a potřeb daného jedince. Chceme dosáhnout stavu, aby si zdravotně postižený mohl zajistit svůj život stejně tak snadno, jako když si zdravý člověk sám dojde na autobus, nakoupit či na WC. Proto chceme nabízet osobní asistenci a zdravotní péči 24 hodin denně na zavo-

lání ve formě terénních a pobytových služeb a umožňovat zdravotně postiženým osobám zaměstnání ve vlastní ekonomicky soběstačné chráněné dílně,“ vysvětluje vize PROSAZU Iveta Pešková.

Organizace chce udávat trend v poskytování zdravotních a sociálních služeb, které nabízí na území hl. m. Prahy. Součástí její práce je i neustálé zvyšování informovanosti široké veřejnosti v této oblasti a to na celém území ČR.

Kontakt a další informace: PROSAZ, z. ú., Kodymova 2526/4, 158 00 Praha 5, vedení organizace: Seydlerova 2451/8, 158 00 Praha 5, tel. na sekretariát: 296 113 214, 777 701 419, prosaz@prosaz.cz, www.prosaz.cz.

(red)

Foto: Erik Řehák



Kapela Country vývar

Představujeme:

Klub vozíčkářů Petýrkova

Průkopník osobní asistence



Klub vozíčkářů Petýrkova (Praha-Chodov) je nestátní nezisková organizace, která už od roku 1992 poskytuje každodenní pomoc lidem s tělesným postižením.

Čtyřchodový sedmipatrový bezbariérový dům v Petýrkově ulici s 98 byty zvláštního určení byl dostavěn v roce 1988. V té době byla realizace samostatného bydlení pro lidi se zdravotním postižením velkým krokem vpřed. Na druhou stranu to přineslo potřebu nové služby pro obyvatele, kteří se o sebe nemohli sami postarat. Proto vznikla v srpnu 1991 nepřetržitá civilní pečovatelská služba a hned další rok bylo založeno občanské sdružení pod názvem Klub vozíčkářů Petýrkova (dále KVP), které provoz služby zajišťovalo.

Velký přelom v činnosti organizace znamenal rok 2004, kdy v České republice došlo k profesionalizaci armády, a tedy ke zrušení civilní pečovatelské služby. I přesto se podařilo poskytování služby s určitým omezením zachovat.

Následující léta byla velmi náročná, protože od roku 2008 organizaci neustále provázela nejistota při přidělování veřejných finančních prostředků. Navzdory tomu však nebyla osobní asistence dále omezována a v roce 2012 se dokonce rozšířil její provoz o noční směny, takže služba byla opět zajišťována v žádaném nepřetržitém provozu.

O rok později prošla organizace důležitou změnou právní formy, když se z občanského sdružení transformovala na



Bezbariérový dům Klubu vozíčkářů Petýrkova v Praze-Chodově

Foto: KVP

obecně prospěšnou společnost. Do postavení zakladatelů se dostali tehdejší členové výkonného výboru občanského sdružení: Dana Černá, Alžběta Šafránková, Kateřina Sedláková, Vlastimil Birčák a Tomáš Drábek (ředitel a vedoucí služby osobní asistence). Od roku 2014 je KVP členem Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR a Asociace veřejně prospěšných organizací ČR.

Osobní asistence, která je v KVP non-stop poskytována, napomáhá především lidem s těžkým tělesným postižením v zajištění jejich psychické a fyzické soběstačnosti, s cílem umožnit jim v co nej-

vyšší možné míře zapojení do běžného života.

**Mgr. Tomáš Drábek:
Na prvním místě
je osobnost klienta
a potom teprve nějaký vozík**

Původně chtěl být leteckým mechanikem. V sedmnácti ale Tomáš Drábek sehnal brigádu jako osobní asistent u KVP a po deseti letech praxe se stal ředitelem této organizace. Jaký by měl být osobní asistent?



Kateřina Šafránková, dispečerka osobní asistence

Foto: J. Muladi



Tomáš Drábek, ředitel a vedoucí osobní asistence

Foto: J. Muladi

„Být dobrým osobním asistentem – to člověk nezíská akademickým kurzem, k tomu musí mít vlohy,“ říká Mgr. Tomáš Drábek. „Lidskost, spolehlivost, křesťanské hodnoty, empatie, selský rozum – to se nedá naučit. A už vůbec si nelze ve vztahu ke klientovi hojit vlastní problémy. Vždyť odpověď na otázku ‚kdo je tady pro koho‘ musí být naprosto jasná. Včetně toho, že nejdřív je tady osobnost klienta a potom teprve nějaký ortopedický vozík. Pravda, lidé na vozíku nemohou úplně všechno, ale mohou sebevědomě žít, přestože musí třeba trochu více plánovat. A proto jsou tady naše služby, abychom je v tom co nejvíce podpořili,“ vysvětluje Tomáš Drábek.

Ona ta lidskost ale také něco stojí...

„Jistě. Klienti platí 120 korun za hodinu – účtováno po minutách – a reálné náklady při našem pojetí osobní asistence jsou 550 korun na hodinu. Zde je navíc zapotřebí si uvědomit, že osobní asistenti, kteří přímou pomoc zajišťují, pečují o celé spektrum potřeb lidí se zdravotním postižením. Při poskytování těchto činností se setkávají s rozličnými požadavky, které vedou ke zvýšené fyzické a psychické zátěži. Tato přemíra těžkých situací činí práci v přímé péči velmi náročnou, bohužel však českou veřejností mnohdy nedoceněnou. Proto bychom rádi naše zaměstnance adekvátně odměňovali a vytvářeli pro ně motivační systém oceňování i benefitů. A druhou stránkou téže mince, která je ovšem k nezaplacení, pak je spokojenost lidí s tělesným postižením, kteří by bez nás nemohli žít ve vlastních bytech, s vlastními klíči a jistotou, že se vždy dovolají pomoci.“

A co pomoc v případech těžkého handicapu?

„To taky samozřejmě umíme. Například lidé s těžkou kvadruplegií jsou schopni zde samostatně bydlet právě díky ne-



Petr Šlégr, býv. osobní asistent, poskytuje osobní asistenci Pavlu B. Foto: KVP

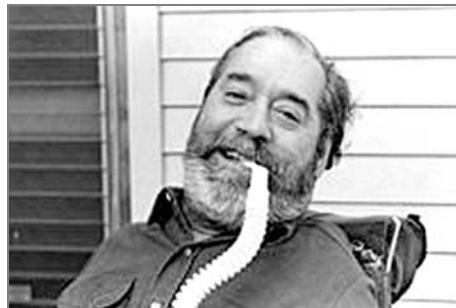
přetržité a spolehlivé pomoci. Naše služby poskytujeme osobám žijícím v lokalitě Prahy 11, především v komplexu bytů zvláštního určení v Petýrkově ulici a blízkém okolí. Nemůžeme je poskytovat akorát osobám nezpůsobilým k právním úkonům, lidem s mentálním postižením, duševním onemocněním, lidem závislým na alkoholu nebo jiných návykových látkách. Smluvně pak máme 69 klientů, vztahy s mnoha z nich jdou nad rámec osobní asistence. Souvisí s tím také fakt, že v návaznosti na stáží bychom rádi založili svépomocnou skupinu určenou pro rodinné příslušníky našich klientů, abychom jim více podali pomocnou ruku,“ říká o činnosti klubu Tomáš Drábek.

„Je toho opravdu hodně, co KVP svým klientům nabízí. Mezi základní činnosti patří například pomoc při přípravě jídla a pití, pomoc při přesunu, při oblékání a svlékání, při úkonech osobní hygieny i použití toalety, pomoc s úklidem a údržbou domácnosti, nákupy a běžné pochůzky či doprovázení. Klienti si také mohou zacvičit na motocyklu, využívat fyzioterapeutické služby nebo se účastnit římskokatolických a evangelických bohoslužeb. O tom, nakolik jsou spokojeni, pak vypovídá anketa na konci celé rubriky,“ uzavírá Tomáš Drábek.

Vznik a vývoj osobní asistence

Na počátku stáli Valící se kvadrouši

Independent Living (Nezávislý život) je hnutí, které na konci šedesátých let založil Ed Roberts společně se svými přáteli a studenty s tělesným postižením na universitě v Berkeley v Kalifornii. Říkali si Rolling Quads („Valící se kvadrouši“).



Ed Roberts († 1995)

V roce 1969 vytvořili program nazvaný „Strategie nezávislého života“ a začátkem sedmdesátých let vzniklo i první Centrum nezávislého života. Poskytovali tady služby lidem se zdravotním postižením, a to zejména vzájemné poradenství, informační servis a zprostředkování osobní asistence. Ke hnutí se postupně přihlásilo mnoho dalších států a vzniklo také Evropské hnutí sebeurčujícího života ENIL (The

European Network of Independent Living), které sdružuje evropská centra, vytváří koordinační a informační síť.

Zásady hnutí Independent Living (dále IL) formuloval Steven E. Brown ve Světovém institutu zdravotního postižení (WID):

„Abychom naplnili své právo na sebeurčení, naše možnosti výběru musí být dostatečně rozmanité. To neznamená, že lidé s postižením a bez něj mají stejné schopnosti nebo musí dělat věci stejným způsobem jako zdravá populace, ale znamená to, že nacházejí rovnocenné příležitosti. Sebeurčující způsob života klade důraz na to, že lidé s tělesným postižením mají v oblasti sociální, politické, ekonomické a kulturní možnost rovnocenného výběru stejnou jako osoby bez postižení.“ ▶

Hlavní zásady hnutí IL

1. Sebeurčující způsob života je proces vědomého sebezdokonalování, zvyšování sebedůvěry a emancipace. Tento proces umožní všem lidem s postižením dosáhnout stejných možností a plné účasti ve všech oblastech života společnosti.

2. Lidé se zdravotním postižením musí být schopni tento proces individuálně i kolektivně kontrolovat s využitím demokratických principů a na základě rovnoprávnosti.

3. Jako rovnoprávní občané musí mít lidé s postižením zabezpečeny základní lidské potřeby: stravu, hygienu, ošacení, bydlení, zdravotní péči, technické pomůcky, sociální služby, vzdělání, pracovní uplatnění, informace, komunikaci, dopravu a přístup do veřejných i kulturních zařízení, právo na sexualitu, právo ženit se a mít děti.

4. Hnutí musí pokrývat potřeby všech lidí s postižením, k sebeurčujícímu životu musí vést děti se zdravotním postižením již od mládí jejich rodiče.

5. Lidem se zdravotním postižením musí být dána rovnocenná příležitost, aby se podíleli na stanovení vlastních potřeb, na volbě a rozsahu kontroly.

6. Hnutí je proti systémům, které podporují závislost na ústavních zařízeních.

7. Osoby se zdravotním postižením se musejí samy podílet na výzkumu, vývoji, plánování a rozhodování o záležitostech, které jsou spojeny s jejich životem, a to na všech úrovních.

Heslem hnutí Independent Living je *Nejlepší odborníkem na svůj život je člověk sám*. Steven E. Brown k tomu dodává: „Každý jednotlivec a každé postižení je jiné, proto je každá osoba se zdravotním postižením jedinečná. Z toho důvodu staví hnutí na tom, že lidé, kteří mají nějaký handicap, jsou s ním nejlépe obeznámeni a jsou tudíž nejpoučenějšími odborníky, co se týká jejich potřeb a těžkostí. Tím se nemyslí, že zdravý člověk nemůže vědět, porozumět nebo se vcítit do toho, co je to mít postižení. Ale znamená to, že je mnohem pravděpodobnější, že tyto schopnosti bude mít osoba, která ho má.“

Stručná historie péče o osoby s postižením v České republice

U nás, podobně jako jinde, závisela sociální péče převážně na rodině a blízkých. Poprvé se o sociální péči hovoří v říšském policejním řádu Ferdinanda I. v roce 1552. Péče se podle něj poskytuje chudým s domovským právem v obci (v pastouškách, chudobincích či tzv. ra-tejnách). Za Josefa II. pak byly vyhláše-ny Dvorské dekrety, podle nichž se zřizo-valy farní chudinské ústavy. Systém chu-dinské péče pak fungoval až do roku 1956, kdy vstoupil v platnost zákon č. 55/1956 Sb., o sociálním zabezpečení. Následně podle zákona č. 101/1964 Sb., o sociálním zabezpečení (s prováděcí vyhláškou č. 102/1964 Sb.), byla sociální péče zařazena pod pojem služby a nadále poskytována pouze státními orgány.

Institut osobní asistence

V listopadu 1989 přijel ze SRN do Hodonína Milan Kadlec, jenž v roce

1968 emigroval, vystudoval fyzioterapii a po úrazu v roce 1980 byl upoután na ortopedický vozík. Pan Kadlec tenkrát přijel se svým osobním asistentem a stal se tak prvním, kdo mohl z vlastní zkušenosti hovořit o tom, o čem v České republice vozíčkáři dosud jen snili. Jeho rozsáhlé aktivity v oblasti pomoci handicapovaným vyústily v roce 2003 v develop-erský projekt „asistované žití“ s integrovanou pomocí „nezávislý život“ pro oso-by se zdravotním postižením v Německu, České republice a ve Švýcarsku.



Milan Kadlec († 2013)

V roce 1990 zavítaly do našich končin paní Marry van Dongen a paní Tine Kowenhoven z holandské odnože hnutí Independent Living. Seznámily s jeho zá-sadami několik členů Pražské organizace vozíčkářů (POV) a ti se rozhodli prosazo-vat je u nás. Praktickou představu o oso-bní asistenci a jejím využívání získali rov-něž ze Švédska, od pana Adolfa Ratzky.

POV se přihlásila za člena evropské větve Independent Living a její pracovní-ci – Zdenka Hanáková a Petr Vojtík – upravili pravidla podle svých představ. V roce 1991 začali poskytovat osobní asistenci deseti klientům POV. Zdenka

Hanáková měla od mládí velmi těžké zdravotní postižení a její matka, která se o ni od počátku starala, ubývaly síly. Tak Zdenka sama postupně poznávala, jak naléhavé je matčinu péči plnohodnotně nahradit.

Pravděpodobně prvním člověkem, kte-rý v Československu žil s osobní asisten-cí, byla Jana Hrdá.



Jana Hrdá († 2014) Foto: archiv VOZKA

Když v roce 1985 zemřela její matka, která se do té doby starala o ni a o její malé děti, začala ve své domácnosti orga-nizovat pod záštitou Okresního ústavu

Co je to osobní asistence?

Podle zákona o sociálních služ-bách (§ 39): „Osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemoc-nění nebo zdravotního postižení, je-jichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí osob a při činnos-tech, které osoba potřebuje.“

Cílem poskytovaných služeb je po-moci člověku zvládat prostřednictvím osobního asistenta ty úkony, které by dělal sám, kdyby neměl postižení. Komplex služeb se skládá ze základ-ních prvků obligatorních (závazných): pomoc při hygieně, při stravování, sebeobsluze, pomoc při zajištění cho-du domácnosti, zprostředkování kon-taktu se společenským prostředím, pomoc při prosazování práv a zájmů.

Jeden uživatel přitom využívá službu jednoho asistenta.

Oproti tomu **terénní pečovatelská služba** zajišťuje úkony v předem do-hodnutém časovém úseku, a to zejmě-na v domácnostech osob nebo v zaří-zeních sociálních služeb. U této služ-by jeden pečovatel zajišťuje službu více klientům podle rozsahu dohodnu-tých úkonů.



Osobní asistentka Radka Slezáková Loukotová asistuje klientu Ivanu J.

Foto: KVP

sociálních služeb placenou osobní asistencí a mimo ni i dobrovolnou. Obdivuhodné je, že zásady, podle nichž se osobní asistence u Jany provozovala, byly totožné s těmi ve světě, ačkoli Jana nevěděla nic ani o hnutí Independent Living, ani o tom, že této službě se říká osobní asistence.

A když Zdenka Hanáková nabídla Janě Hrdé nejprve službu a později spolupráci, shledaly, že také pravidla POV byla takřka stejná. Byl tu další důkaz, že zásady skutečně odpovídají tomu, co lidé s postižením u nás potřebují. Proto se Jana spolu s pracovníky POV všemi silami začala snažit jak o rozšíření osobní asistence do celé republiky, tak o její uzákonění. (Mimo jiné – od roku 2010 byla členkou Vládního výboru pro zdravotně postižené občany.)

Pravidla, která vytvořili, byla postavena na čtyřech hlavních principech, tzv. „4D“:

1. **Delimitace:** Osobní asistence se poskytuje bez omezení úkonů, místa a času.

2. **Demedikalizace:** Osoba se zdravotním postižením se nepovažuje za nemocnou osobu a neposuzuje se podle diagnózy, ale zkoumají se její sociální potřeby. (Lékařskou pomoc vyhledává člověk s postižením pouze v případě zdravotních těžkostí, není tedy pouhým předmětem lékařské péče.)

3. **Deprofesionalizace:** Klient školí a instruuje své asistenty sám, asistenti nejsou profesionálové.

4. **Deinstitucionalizace:** Osoba se zdravotním postižením nemusí žít v zařízení nebo mít možnost sociálních služeb pouze prostřednictvím poskytovatelské organizace, ale řídí si osobní asistenci přímo, bez mezičlánku.

Další významná etapa osobní asistence začala s účinností zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Do něj se podařilo prosadit všechny čtyři hlavní principy osobní asistence a od té doby mohou uživatelé legálně řešit svou sociální nouzi (potřebu péče) pomocí osobních asistentů, které si sami našli, vybrali, vyškolili a průběžně je instruuji.

Lidskost, spolehlivost, transparentnost a nezávislost

Svou činnost KVP hradí ze tří hlavních zdrojů: třetina je generována vlastním provozem, třetina prostředků je získávána jako dary od jednotlivců, firem, nadací i nadačních fondů a třetinu tvoří dotace z veřejných prostředků.

„Ctíme pravidla etického fundraisingu,“ konstatuje ředitel klubu Tomáš Drábek. „Loni jsme signovali Etický kodex neziskové organizace pro jednání s dár-

ci, který se pro nás stal důležitým veřejným závazkem. Například získané dary využíváme zásadně v souladu s naším posláním a s vůlí dárce a především zveřejňujeme zřizovací listinu, výroční zprávu, finanční závěrku i audit hospodaření.

Zároveň ctíme naše hodnoty:

LIDSKOST chápeme jako dobrý a otevřený vztah k druhému člověku s ohledem na jeho důstojnost. Lidskost pro nás znamená také pomoc, empatii, trpělivost a respekt k jinému člověku bez rozdílu. Principy humanity a etické standardy máme zakotvené v závazných dokumentech naší organizace.

TRANSPARENTNOST je pro nás předpokladem seriózní a dlouhodobé spolupráce. Jako transparentní organizace chceme být důvěryhodným partnerem, který je plně odpovědný vůči svým klientům, zaměstnancům a donátorům. O každém důležitém rozhodování a zacházení se svěřenými prostředky vedeme jasné doklady a záznamy.

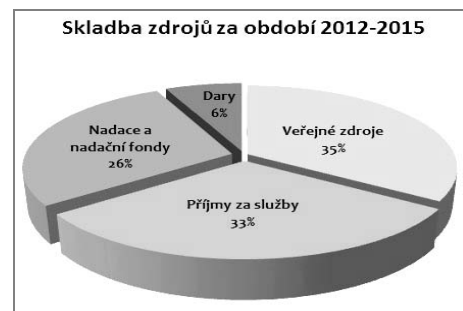
SPOLEHLIVOST chápeme jako projev vlastní profesionality a cestu k získání a budování vzájemné důvěry. Jako spolehlivý partner chceme být spojencem, který se k druhému neotočí zády, i když je v těžké situaci. Je pro nás důležité dostat za všech okolností svým závazkům a jednat v souladu s očekáváním druhých lidí se zřetelem na naše dobré jméno a pověst.

NEZÁVISLOST vnímáme ve smyslu sebeurčujícího způsobu života každého

člověka, jeho možnosti se rozhodovat a odpovídat za svůj život. I když naši klienti zůstávají závislí na pomoci druhých, mohou mít rovnocenné možnosti a příležitosti volby jako ostatní lidé. Sebeurčující život pro nás znamená nepřetržitou podporu, díky které se mohou lidé s tělesným postižením svobodně rozhodovat, kdy, kde a co budou chtít dělat. V pojetí nezávislosti se hlásíme k principům hnutí Independent Living,“ říká Tomáš Drábek. ▶



Tomáš Drábek u tabule sponzorů Foto: (di)



Provozní motomedu Marie Hrabalové s klientkou Danuší T.

Foto: J. Muladi

Půjčovna kompenzačních pomůcek

KVP má vlastní půjčovnu kompenzačních pomůcek. Ty si lze půjčit jak na krátkou dobu pro vyzkoušení, tak i na delší dobu, například v případě dočasné náhrady. Jde o mechanické vozíky, elektrický vozík, chodítka, hole a berle, toaletní i koupelnové pomůcky, sprchové křeslo, nájezdové ližiny, elektrický zvedák, různé pomůcky k přesunu nebo anti-dekubitní sedáky.

Zapůjčení pomůcek probíhá na dispečinku osobní asistence, kde jsou pomůcky uskladněné. „Pokud bychom náhodou neměli nějakou pomůcku k dispozici, umíme zprostředkovat kontakt na jiné půjčovny,“ říká Petr Křivánek s tím, že při přebírání pomůcky je vypůjčitel povinen vyplnit jednoduchou smlouvu o zapůjčení. „Jsme tady každý den od 8 do 15 hodin a uživatelé služby osobní asistence mohou v mimořádných situacích žádat o zapůjčení pomůcky nepřetržitě.“

Kontakt a další informace: Klub vozíčkářů Petýrkova, o.p.s., Petýrkova 1953 148 00 Praha 4, dispečink osobní asistence: tel.: 272 933 662, 721 142 445, info@kvp.cz, www.kvp.cz.



Petr Křivánek v půjčovně kompenzačních pomůcek
Foto: J. Muladi

Pro různé zájmové skupiny nabízí KVP po předchozí dohodě **prohlídku vlastního zázemí s výkladem**. Návštěvníci se tak seznámí s jednotlivými službami, cílovou skupinou i vizí organizace. Exkurze trvá přibližně 60 až 75 minut a v jejím závěru lze rovněž vyzkoušet některé kompenzační pomůcky jako třeba mechanický či elektrický vozík.

Prohlídku mohou využít například skupiny ze základních škol nebo škol s odborným zaměřením na sociální činnost. Počet účastníků je omezen na maximálně 10 osob a za exkurzi je účtováno jednorázově 500 Kč, přičemž počet účastníků cenu nemění.

Prestižní ocenění

V roce 2014 získal dlouholetý zaměstnanec KVP Petr Křivánek prestižní ocenění v Národní ceně sociálních služeb – Pečovatel roku, a to v kategorii Pracovník v terénních sociálních službách. Petr se ve své kategorii stal absolutním vítězem.

„Za prvé si myslím, že toto ocenění jde na vrub dobré práce celého kolektivu,“ komentuje úspěch Petr Křivánek, „a za druhé – to, jak pracuji, považuji za normální věc. Dělam to, co lidé potřebují a dvanáct let v KVP mě vyškolovalo po všech stránkách. Ovšem není to tak, že bych nad prestižním oceněním ‚ohrnoval nos‘, to v žádném případě. Samozřejmě jsem byl potěšen, nicméně není to důvod k usnutí na vavřínech.“

Dodejme, že v soutěži Neziskovka roku 2015 se Klub vozíčkářů Petýrkova dostal mezi 15 semifinalistů ze 115 přihlášených neziskovek z celé ČR.

Anketa

Co pro mě znamená Klub vozíčkářů Petýrkova?

Jarmila Baudišová, předsedkyně Nadačního fondu Avast:

„Dům v pražské Petýrkově ulici a celá jeho koncepce pro mě znamená zejména svobodu, samostatnost a plnohodnotný život pro ty, kterým k naplnění těchto slov chybí jen velmi málo – pohyb na vlastních nohou. I lidé na vozíku přece mohou žít ve svém vlastním bytě, ať už s rodinou, nebo bez ní, jsou ale věci, které sami nezvládnou a se kterými jim může pomoci asistenční služba, která je v tomto výjimečném domě k dispozici 24 hodin.“

Moc bych si přála, aby takových domů bylo více a i další vozíčkáři tak dostali šanci žít spokojeným, důstojným a plnohodnotným životem. A to je také důvod, proč se Nadační fond Avast rozhodl tuto skvělou myšlenku finančně podpořit.“

Milúše P., klientka osobní asistence:

„Jsem po těžké nehodě na motorce a po letech boje s různými zhoršujícími se problémy jsem usedla na ortopedický vozík. Dlouho jsem se bránila jiné pomoci než v rodině. Byla to hloupost, protože když jsem blíž poznala služby KVP, lituji, že jsem u nich nebyla jako klientka už dávno. Co stresu a traumata jsem si mohla ušetřit!“

Je to ve všech ohledech spolehlivá a fungující péče. Když jsem měla ‚nervy‘, že musím někam ven, přístup osobních asistentů byl takový, že strach zmizel. Naopak se těším ven, protože vím, že jim můžu za každých okolností důvěřovat. Všem, kteří nám v klubu pomáhají, moc děkuji...“

Eva A. S., klientka:

„Stejně jako pro desítky obyvatel místních bezbariérových domů nejpodstatnější význam KVP pro mě spočívá v poskytování osobní asistence. To znamená, že kdykoli potřebuji, mohu si v kteroukoli denní i noční dobu přivolat pomoc.“

Klub mi pomáhá v činnostech, které nemožu zvládnout sama a kterých postupem let přibývá. Mohu se věnovat výtvarné práci – manipulace s obrazy, balení a převoz exponátů na výstavy by bez pomoci osobního asistenta nebyly vůbec možné. Mám jistotu, že si mohu na dispečinku osobní asistence objednat doprovod, kamkoli budu potřebovat, a že osobní asistent ve sjednanou dobu skutečně zazvoní u dveří. Když potřebuji dohustit pneumatiky vozíku, připojit elektrický vozík k nabíječce, přivést vozík k lůžku, něco sundat, podat, namáhavě zvednout, osobní asistent se na přivolání vždy ochotně dostaví.

Díky poskytování této životně důležité pomoci vozíčkářům, zejména bydlícím samostatně, díky osobním asistentům a asistentkám klubu mohu bydlet v normálním bytě a žít svobodný život.“

Jarmila S., klientka:

„Smlouvu o poskytování osobní asistence mám s KVP uzavřenou více než deset let. Ze začátku jsem služby osobních asistentů používala málo, ale vždy jsem byla spokojená. Po zhoršení mého zdravotního stavu a po ukončení poskytování podobných služeb od jiné organizace v domě v Hornomlýnské ulici jsem našla pomocnou ruku u tohoto klubu. Díky ní mohu žít doma podle svých představ. Službu využívám denně, osobní asistenti ke mně dochází odpoledne. Kdybych bydlela v domě, kde klub přímo sídlí, využívala bych jejich služeb daleko víc. I tak mě moc pomohli a pomáhají, kdykoliv je o službu požádám. S osobními asistenty a s dispečery si rozumím, oboustranně si dokážeme vyhovět a někdy zažijeme i legraci, která je při této činnosti tolik vzácná.“

Martina L. K., stážistka:

„Stáž v klubu mi ukázala mnohé. Musím říct, že si velice vážím všech zaměstnanců, kteří odvádí obdivuhodnou práci. Pomoc, kterou poskytují, je velice důležitá a lidé se zdravotním postižením ji potřebují. Jsem ráda, že jsem mohla být na stáži právě tady.“

Celé téma připravil Jiří Muladi

Dejte nám tip na zajímavou organizaci lidí s postižením
Redakce: sefredaktor@vozka.org,
tel. 737 238 933

Jak sekat dobrotu – na radnici i doma

Daří se nám věci měnit, ale média o tom neinformují. Potřebují nabízet emoce, strach a polopravdy, říká náměstek primátora Ostravy Michal Mariánek

Má dvě děti (dvojčata), rád si přečte dobrou knížku, zajímá se o sport a divadlo. Zároveň je rodilým Ostravanem, žije v Ostravě a pracuje na magistrátu statutárního města Ostrava – náměstek primátora pro sociální věci, zdravotnictví a prevenci kriminality Michal Mariánek. Blíže ho představujeme v následujícím rozhovoru.

• **Ostravak je poměrně mladé politické hnutí. Proč vůbec vzniklo?**

K veřejné aktivitě nás vyburcovala především nespokojenost s tím, jakým způsobem vedla minulá politická reprezentace naše město. Arogance moci, klientelismus, neodbornost a nehospodárné nakládání s majetkem – to jsou důvody, které nás přivedly k myšlence zasloužit se o lepší fungování města. Proto jsme v lednu 2010 začali vydávat časopis Ostravak a v červenci téhož roku vzniklo stejnojmenné politické hnutí.

• **Jste náměstkem pro sociální věci, považujete se za člověka se sociálním cítěním?**

Nejen to. V sociálních službách pracuji už deset let, mimo jiné jako koordinátor komunitního plánování, takže si trůfám říci, že o této oblasti mám dobré povědomí. S tím souvisí i fakt, že nyní jsem garantem komunitního plánu do roku 2018.

• **Kromě té odbornosti jsem měl spíš na mysli váš každodenní přístup třeba k seniorům a lidem s handicapem...**

Můžete mi věřit, že i o tom vím své, ale nehodlám to vytrubovat do světa.

• **Co je podle vás „přes čáru“ – jak v politice, tak i v samotném životě?**

Opakované zklamání důvěry. Když se s někým domlouvám, dovedu nabízet i přijímat různé kompromisy – ostatně bez nich by měl člověk problém vyžít i sám se sebou. Ale podrazy, to je naopak něco, co nesnáším a nechci s nimi mít nic společného.

• **S tím souvisí otázka z opačné části spektra: čeho si na lidech nejvíce vážíte?**

Férovosti. Toho, že když se na něčem domluvíme, tak to uděláme „na první podání ruky“. Ono to pak běží bez zbytečných tanečků okolo.



Michal Mariánek

• **Jak vnímáte atmosféru v současné společnosti?**

Společnost je čím dál víc formována mediálními názory – což není dobře. Já zažiju realitu a přitom se ze sdělovacích prostředků dozvím, že je to jinak. Například Ostrava se rozvíjí, objektivní věci ukazují, že se máme čím dál lépe, ale v médiích se pracuje s emocemi, se strachem, se střípky pravd i lží vedle sebe a společnost se tím rozeštvává.

• **To chcete říci, že v Ostravě žádné problémy nejsou?**

Ale jistě jsou. A vždycky nějaké budou. Ale konkrétně třeba v sociální oblasti máme takovou paletu služeb, jaká zde dosud nebyla, a to jak v kvantitě, tak i v kvalitě. Akorát je možná zapotřebí dobře pochopit, o co ve skutečnosti jde. Například příspěvek na péči není určen pro osobní spotřebu, nýbrž pro vyrovnání se s postižením. Ovšem jestli to někdo chápe jinak, může to být zdroj jeho nespokojenosti.

• **A co například nedostatek pobytových míst v domovech pro seniory?**

Ano, poptávka je větší než nabídka. Ale opět si musíme uvědomit, jak je to ve skutečnosti. Jedno místo je ročně dotováno přibližně čtvrt milionem korun, takže nedostatek míst je způsoben tím, že se to nedá ufinancovat. Paradoxně však naprostá většina seniorů nechce končit v cizích domovech, ale doma. Takže nejde o to vytvořit co nejvíce míst v domovech pro seniory, nýbrž o to, aby se co nejefektivněji pomohlo lidem pečujícím o seniory i lidi s postižením právě doma. Jak zvýšením příspěvku na péči – což už probíhá –, tak rozšířením dopravních, asistentských a jiných služeb. A to také děláme.

• **Poslední otázka: umíte relaxovat?**

Upřímně – když jsem funkci náměstka přijímal, myslel jsem si, že budu mít kontrolu nad svým časem... Opak je pravdou. Ale když se zadaří a mám hodinku pro sebe, tak si něco dobrého přečtu. Ovšem od rána do večera jsem pryč, takže aspoň o víkendu se snažím věnovat svým dětem i manželce. Jak se říká: sekat dobrotu...

Jiří Muladi

Zaměstnanci z Dlouhých strání i call centra pomáhali handicapovaným dětem na ranči Pomněnka

Mladí lidé s postižením z Frýdku-Místku se učí fotit a bezpečně pracovat na internetu

Zaměstnanci Skupiny ČEZ, kteří pracují na přečerpávací vodní elektrárně Dlouhé stráně a v call centru v Zábřehu na Moravě, se v rámci programu Čas pro dobrou věc zapojili do údržby a zvelebování ranče Pomněnka v Šumperku. Ten využívají handicapované děti ze stejnojmenného denního centra a školy.

Na ranči se děti starají o kozy, králíky, slepice, prasátko a několik koní.

„Práce se zvířaty a zážitky, které při ní získávají, mají pro děti s postižením nedocenitelný význam. Péče o ranč je však časově velmi náročná, proto jsme rádi, že se dobrovolnictví zaměstnanců Skupiny ČEZ stalo tradicí a chodí nám pomáhat každý rok,“ řekla zástupkyně ředitelky Pomněnky Šárka Trundová.

„Lidé z Dlouhých strání jezdí pomáhat dětem z Pomněnky už několik let. I když je to jen jeden den v roce, tak si myslím, že je tady za námi vidět nějaká práce. A to je důležité, protože neziskový sektor se bez dobrovolníků a nadšenců neobejde,“ řekl hráný elektrárny Jiří Dostálek.

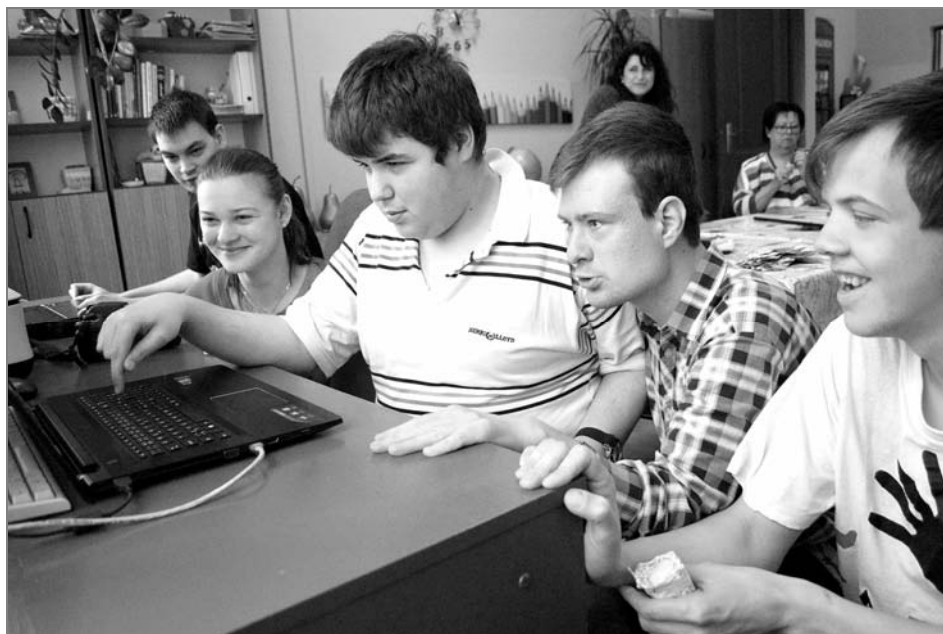
Pravidelně jezdí pomáhat do Pomněnky také zaměstnanci Call centra Skupiny ČEZ v Zábřehu na Moravě.

„Je to příjemná práce v přírodě, navíc prospěšná. Dobrovolnický den nám přináší dobrý pocit a zároveň odreagování od každodenní pracovní rutiny,“ shodly se operátorky.

Kolem statku byla práce na celý den. Chlapí například odváželi do sběrného dvora stavební suť, která se v areálu nashromáždila, příslušnice něžného pohlaví se chopily štětců a natíraly lavičky. Po obědě všichni společně vyhrabávali z výběhu nastlanou slámu, aby zlepšili prostředí pro chov afgánských koz.

Projekt firemního dobrovolnictví Čas pro dobrou věc organizuje Skupina ČEZ od roku 2008 v celé republice. Každý zaměstnanec si může vybrat, jaké veřejné prospěšné organizaci nabídne své síly nebo vědomosti. V uplynulých osmi letech se do programu zapojilo téměř 4 000 energetiků.

Vladislav Sobol
mluvčí Skupiny ČEZ



Klienti z denního stacionáře Linie radosti měli největší radost ze dvou notebooků

Podpora stacionáře Linie radosti

Dva notebooky a fotoaparát začali používat klienti z denního stacionáře Linie radosti, který připravuje na život mladé lidi s postižením z Frýdeckomístecka. Na počítařech se učí bezpečně

brouzdat po síti, fotky jim zase umožňují porovnávat rozvoj vlastních schopností. Finance pro Linii radosti „našlapali“ účastníci a diváci loňského závodu Adrenalin Cup v Ostravici na takzvaném oranžovém kole Nadace ČEZ.

„Oficiálně se tomu říká zvýšení počítačové gramotnosti, ale nám jde jednodu-



Operátorky Call centra Skupiny ČEZ v Zábřehu na Moravě si oblíbily natírání...

še o to, aby si naši klienti uměli na internetu najít, co potřebují, a hlavně aby se na něm pohybovali bezpečně. Například aby neklikali na placené stránky nebo nezaletěli nějakým podvodníkům," vysvětlila Jaroslava Lukšová, předsedkyně spolku Linie radosti, který stejnojmenný stacionář provozuje.

Neméně důležitá je pro klienty práce s fotoaparátem a především její výsledky. „Je pro ně velice motivační, když mohou porovnat, co dokázali dříve a jak jsou na tom dnes, jak se díky aktivitám ve stacionáři zlepšili,“ dodala Lukšová.

Cílem stacionáře je dát mladým lidem s postižením životní školu: od klasické školní výuky českého jazyka nebo počtů, aby si udrželi základy, se kterými přišli ze speciálních škol, až po praktické návyky, jako je práce se dřevem, vaření, praní, používání sušičky prádla a práce s počítačem. Klienti také pracují nebo pomáhají při provozu dílny s chráněnými pracovními místy, jejíž produkty si mohou zájemci objednat na webu dilnaradost.cz, čímž zpětně podpoří provoz stacionáře.

„Technologická gramotnost se v dnešní době stává jedním ze základních předpokladů budoucího úspěšného rozvoje a uplatnění na trhu práce nejen u zdravých, ale také handicapovaných mladých lidí. Zapojení moderní techniky do života je nejenže na často složitou práci s technikou připraví, ale působí pozitivně také



Přečerpávací vodní elektrárna Dlouhé stráně je vybudována mezi horou Praděd a obcí Loučná nad Desnou v Jeseníkách. Na snímku horní nádrž.

na rozvoj logického a systematického přemýšlení,“ řekla ředitelka Nadace ČEZ Michaela Žemličková.

e-strane/

Daniel Novák
Nadace ČEZ

Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace ČEZ

Informace o elektrárně Dlouhé stráně:

- **Informace o elektrárně:**
<http://www.cez.cz/cs/vyroba-elektřiny/obnovitelne-zdroje/voda/dlouhe-strane.html>
- **Dostupnost, infocentrum, foto aj.:**
<http://www.dlouhe-strane.cz/>
- **Virtuální prohlídka:**
<http://virtualni prohlidky.cez.cz/cez-dlouh>



Osobní asistenti jsou ve škole přínosem

Úspěšný projekt Osobní asistence na ZŠ pro tělesně postižené v Opavě

Nadace ČEZ opakovaně podpořila Základní školu pro tělesně postižené v Opavě na ulici Dostojevského 12 a její projekt Osobní asistence.

Projekt jsme zaměřili na zajištění osobní asistence pro žáky se souběžným postižením více vadami. Od března do června 2016 jsme přijali tři asistenty na zkrácený úvazek. Jejich působení v edukačním procesu hodnotíme po všech stránkách pozitivně. Pomáhali ve třídách, kde probíhá souběžná výuka více ročníků.

Přirozeně se zapojili do již fungujícího kolektivu, seznámili se s chodem školy a aktivitami v jednotlivých vyučovacích předmětech. Zvykli si na specifika žáků a přístupovali k nim empaticky, klidně a profesionálně. Žáci osobní asistenty respektovali. Přítomnost třetí osoby ve vyučovací hodině se pozitivně odrážela i na atmosféře ve třídě. Největším přínosem ale bylo to, že jsme během výuky zvládli více aktivit a mohli jsme uplatňovat ještě ve větší míře individuální přístup k žákům.



Děkujeme Nadaci ČEZ za velkorysý finanční dar ve výši 50 000 Kč. Díky tomuto projektu se nám podařilo zkvalitnit

edukační proces i péči o naše žáky s postižením.

Mgr. Silvie Houserová, ředitelka školy

Institut CEMI má šest nových absolventů stipendijního programu pro handicapované

Institut CEMI se před třemi lety rozhodl prostřednictvím stipendijního programu podporovat osoby se zdravotním znevýhodněním. V letošním roce slavnostně zakončilo jednoleté profesní studium šest stipendistů, jimž byla udělena stipendia ve výši téměř 400 000 korun. Za tři roky poskytování studijní podpory institut CEMI vynaložil na osoby se zdravotním znevýhodněním částkou přes milion a půl korun.

V dubnu letošního roku proběhla slavnostní promoce úspěšných absolventů studijních MBA a LLM programů na CEMI, které posilují především manažerské kompetence vedoucích pracovníků v praxi. Mezi absolventy bylo i šest stipendistů s těžkými životními příběhy, ovšem stejnou motivací. Jejich společnou touhou byl kariérní a osobní rozvoj, který je posune v profesním životě dál.

Lepší pracovní uplatnění i naplnění snu

Stipendistka **Lucie Šířová** trpí od dětství téměř stoprocentní ztrátou sluchu, bez problémů vystudovala střední i vysokou školu. Pro studium na CEMI se rozhodla kvůli naplnění svého snu, vlastní IT firmě, kterou v současnosti začíná budovat.

Druhého úspěšného absolventa a sportovce **Zbyňka Sýkora** před patnácti lety bez jeho zavinění srazil nákladní automobil. Taktéž úspěšně vystudoval střední i vysokou školu s ekonomickým zaměřením a v současnosti pracuje v energetickém odvětví. Svým příkladem se snaží inspirovat ostatní zdravotně handicapované osoby. Věří, že mu získání titulu MBA na institutu CEMI pomůže v dosahování ještě vyšších cílů.

Erika Štajerová taktéž patří mezi vysokoškolsky vzdělané stipendisty. Právě na vysoké škole se začala projevat její duševní porucha spojená s těžkými depresemi a fobií ze společnosti více lidí. Pro MBA studium se rozhodla kvůli motivaci sebe sama, ale i osobám s podobným handicapem. Ráda by byla inspirací a následně i aktivním motivátorem v oblasti pomoci osobám s psychickými potížemi.

Absolventka **Tereza Pařilová** trpí od dětství diabetem mellitem I. stupně, přičemž v období dospívání se u ní projevilo několik kritických zdravotních kolapsů způsobených právě její nemocí. I přesto vystudovala hudební konzervatoř v oboru hra na harfu a následně úspěšně absolvovala obor Hudební management. Aktuálně se věnuje vědeckovýzkumné



Stipendisté MBA programů na CEMI – paní Šířová a pan Sýkora

činnosti a věří, že titul MBA je nutností k tomu, aby na pozici vedoucí výzkumné skupiny mohla ještě lépe naplňovat své vize.

Eva Konečná se celý život pohybuje ve zdravotnictví. Vystudovala střední zdravotnickou školu, při zaměstnání se rozhodla ještě pro obor etika – pedagogika na Filosofické fakultě. Letos je tomu 15 let, kdy Eva začala vyučovat na Střední zdravotnické škole v Prešově. První transplantaci ledvin prodělala v roce 2003, ale ledviny správně pracovaly pouze 5 let. Od roku 2008 tak byla Eva opět odkázaná na dialýzu, přesto se dle svých slov nikdy nevzdává, a když se dozvěděla o možnosti stipendia na CEMI, neváhala ani minutu. Během zkouškového období po prvním semestru se znovu našel vhodný dárc, Eva tak před nástupem do druhého semestru prodělala již druhou transplantaci.

Posledním z nových stipendistů je **Irena Hornová**, která se narodila se syndromem mnohočetných kloubních kontraktur. Sama sebe vidí jako bojovníka, který se nespokojí s něčím průměrným. Ráda by získala lepší pracovní uplatnění, proto se chopila příležitosti a využila

stipendia na CEMI.

Online MBA a LLM

Studijní programy jsou zahajovány **dvakrát ročně** a handicapovaní zájemci mohou vybírat celkem ze šesti online oborů: Bezpečnostní a krizový management, Ekonomika a finanční management, Management obchodu, Management zdravotnictví, Veřejná správa a Corporate Master of Laws (LLM).

Jednoleté online studium je zakončeno udělením profesního titulu, který potvrzuje uplatnitelnost absolventa a jeho získaných manažerských znalostí v praxi. Stipendium se poskytuje v rozmezí od 50 do 100 % ceny studia a uděluje se na základě individuálního posouzení.

Uzávěrka přihlášek pro nadcházející roční studium zahajované v říjnu je **do 31. 8. 2016**. Zájemci musí k přihlášce připojit i motivační dopis, ve kterém popíší svůj příběh a motivaci, která je vede ke studiu. Více informací získáte na www.cemi.cz.

Ing. Klára Sovová
Central European Management Institute
(red)

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Terapeutické využití kinesio tapu



Jitka Kobrová, Robert Válka, 160 str., 299 Kč, Grada (2012).

Kniha přináší komplexně zpracovanou problematiku kinesiotapingu, který je v současnosti jednou z nejpopulárnějších metod ve fyzioterapii, rehabilitačním lékařství a samozřejmě i v terapii sportovců. Kniha kromě praktického využití kinesio tapu u konkrétních diagnóz a klinických stavů podrobně popisuje techniky kinesiotapingu, zejména jejich princip a působení na organismus, jeho historii a fyziologii účinku kinesio tapu v závislosti na jeho vlastnostech. Publikace je praktickým návodem nejen pro lékaře, fyzioterapeuty a ergoterapeuty, ale i pro laiky.

Zdravotně-kompenzační cvičení



Andrea Levitová, Blanka Hošková, 112 str., 199 Kč, Grada (2016).

Jde o soubor cviků, kterými se zaměřujeme na jednotlivé oblasti pohybového systému (klouby, vazy, šlachy, svaly) a cíleně tak půsíme na zlepšení zdravotního stavu jedince, především na stav pohybového systému. Cílem knihy je vytvořit představu o tvorbě zdravotně-kompenzačních programů týkajících se konkrétních zdravotních oslabení pohybového systému.

Hodnocení kvality života



Pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum.

Elena Gurková, 224 str., 249 Kč, Grada (2011).

Ojedinelá odborná publikace, která zpracovává problematické oblasti měření kvality

života specifické pro ošetrovatelství. V rámci něho je kvalita života vymezená jako výsledek a ukazatel ošetrovatelské péče.

V úvodní části shrnuje teoretická východiska a praktická doporučení, jakými metodami lze kvalitu života pacientů sledovat a měřit. V části pro praktické využití se autorka věnuje sledování kvality života u pacientů napříč spektrem chorob – např. u onemocnění akutních, chronických, onkologických, podle věku pacientů. Publikace se svým zaměřením dotýká nejen posuzování kvality péče jako takové, ale postihuje také řadu etických aspektů práce sestry.

90 testů, her a cvičení pro rozvoj myšlení, paměť a koncentraci



Gareth Moore, 136 str., 169 Kč, Grada (2016).

Začíná váš mozek lenivět? Častěji zapomínáte a nedaří se vám zapamatovat si důležitá data či jména? Pak je načase, aby váš mozek dostal pořádně zabrat. Vyzvěte na souboj své duševní „špeky“ a zlepšete výkon svého mozku s tím nejlepším trenérem – touto knihou. Zábavné početní, logické a jazykové úkoly na procvičení paměti a pochopení textu jsou jako posilovací stroje pro vaši šedou kůru mozkovou.

Kniha je nabitá cvičeními, úkoly a testy různé náročnosti, které vám pomohou zdokonalit paměť, zvýšit koncentraci, zlepšit rychlost zpracování myšlenek či posílit vaše rozumové a matematické dovednosti.

Slovník sociálního zabezpečení – elektronická verze



Elektronická verze Slovníku sociálního zabezpečení, kterou spustilo Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, pomůže rychle se zorientovat v pojmech z důchodového a nemocenského pojištění, sociálních dávek, zaměstnanosti či sociálních služeb.

Slovník není určen jen laické veřejnosti, poslouží určitě i mnohým odborníkům. Nicméně je třeba připomenout, že nenahrazuje platnou právní legislativu, přesné informace jsou v příslušných právních předpisech. Najdete ho na stránkách slovník.mpsv.cz. Tištěná verze slovníku bude k dispozici ve vestibulu budovy MPSV ČR, na krajských pracovištích Úřadu práce ČR, v klientských centrech ČSSZ a OSSZ.

Cvičení a roztroušená skleróza (DVD a publikace)



Sdružení mladých sklerotiků (SMS) připravilo unikátní DVD a publikaci s cvičením vhodným pro pacienty s roztroušenou sklerózou. Jedná se o unikátní pomůcku, na které předvádějí jednotlivé cviky sami pacienti s RS.

Je vhodná pro pacienty, kteří si chtějí zdokonalovat svou kondici a udržovat se fit jednoduchými cviky, ale nemají možnost chodit cvičit někam, kde se jim budou věnovat skuteční odborníci. DVD spolu s brožurou, která podrobně popisuje jednotlivé cviky, můžete získat za příspěvek pro Sdružení mladých sklerotiků, který činí nejméně 100 Kč a poštovné.

V případě zájmu o DVD s brožurou pište na adresu: alena.63@seznam.cz. Uveďte i výši příspěvku, který chcete SMS poskytnout.

Bylinková radost



Pěstování, péče, použití.

Ursula Braun-Bernhart, 128 str., 269 Kč, Grada (2016).

V publikaci zjistíte také podrobnosti o sklizni, používání jedlých květů, základním zpracování a přípravě čajů nebo sušení vašich výpěstků. V knize najdete i spoustu dalších věcí. Poučíte se o vztahu mezi bylinkami a růžemi, o různých typech záhonů vhodných pro pěstování bylinek, o využití balkonu či terasy či jak si navodit atmosféru jižních krajín nebo udělat pěknou kytici a bylinkový věnec.

Svalové funkční testy



Vladimír Janda a kolektiv, 328 str., 459 Kč, Grada (2004).

Velmi úspěšná kniha a po generace jedna z nejdůležitějších učebnic rehabilitačních lékařů a fyzioterapeutů. Vznikla ve snaze objektivizovat svalovou sílu a její změny způsobené poruchami hybridnosti. Svalový test jako analytická metoda, zaměřená k určení síly jednotlivých svalových skupin, umožňuje vyvozovat hodnotné klinické závěry. Dílo je vyčerpávající, přitom přehledné a srozumitelné, proto je kniha stále velmi oblíbená.

(bf)

Počet bezbariérových knihoven stále roste!

Přídavné AKU pohony pro mechanické ortopedické vozíky: Ovládání vozíčkářem

V tomto čísle magazínu VOZKA vám představíme další technickou vychytávku, která usnadňuje pohyb na mechanickém ortopedickém vozíku. Tentokrát jde o speciální AKU (do)pohon ke znásobení síly vašich paží bez toho, aby vám musel někdo asistovat při ovládání vozíku. Taková vhodná motorová dopomoc při delších pobytech venku není určitě k zahození.

Seznámíme vás s pohony, které nabízí společnost Ottobock a PROvozejky.

Ottobock

Společnost Ottobock nabízí dva přídavné pohony: **eSupport** a **z50**. Oba jsou kompatibilní s mechanickými vozíky Ottobock. V obou případech může samotný uživatel snadno vyměnit hnací kola s motorem za běžně používaná kola a naopak.

■ Citlivý eSupport

Pomůže vám dojet dál

Pohon **eSupport** vám dodá právě tolik podpory, kolik potřebujete. Citlivé senzory měří energii, kterou vkládáte do hnacích kol. Dva elektromotory pak přidají přesně takovou pomoc, která je v daném terénu potřeba pro plynulou jízdu. Aby byla jízda bezpečná, můžete kdykoliv přepínat mezi interiérovým a exteriérovým režimem.



eSupport na vozíku Motus

Vlastnosti a výhody pohonu:

- Dvě hnací kola s integrovaným motorem a elektronikou;

- individuální přizpůsobení zesílení vaší síly;
- každé kolo může dodávat jinou míru dopomoci dle různých schopností obou paží;
- vozík zůstává skládací i s vybavením;
- po rozložení má nejtěžší část (kolo s motorem) hmotnost 6,9 kg;
- účinný pohon s baterií Ni-MH nebo Li-Ion.



Složení vozíku s eSupportem

Pohon eSupport je kompatibilní s mechanickými vozíky Ottobock řady Start, Motus, Avantgarde CV a Avantgarde CS. Montáž přídavného pohonu provádí výrobce.

Cena: 94 945 Kč (71 209 Kč hrazeno pojišťovny).

Kód ZP: 07/0135236.

■ Dynamický a vytrvalý z50

Využijte sílu električáku

Pokud nejste na elektrickém vozíku přímo závislí, ale příležitostně potřebujete podporu na svém aktivním vozíku, najdete v přídavném pohonu **z50** dokonalého pomocníka. Mechanický vozík vybavený tímto pohonem získá **užité vlastnosti elektrického vozíku** a splní vaše předsta-

vy o dynamičnosti, vytrvalosti a každodenní svobodě. Stačí připnout, zajistit a můžete vyrazit. A po výletě můžete vozík opět složit.



z50 na vozíku Avantgarde CV



Složení vozíku s z50

Vlastnosti a výhody pohonu:

- Vozík zůstává skládací i s přídavným pohonem;
- dojezd až 16 km;
- 5 úrovní rychlosti;
- snadná montáž a demontáž kol uživatelem;
- ovládání joystickem.

Pohon z50 je kompatibilní s mechanickými vozíky Ottobock řady Start, Motus a Avantgarde. Montáž přídatného pohonu provádí výrobce.

Cena: 120 796 Kč (není hrazen pojišťovnami).

Kontakt a další informace: Otto Bock ČR s.r.o., Protetická 460, 330 08 Zruč-Senec, tel.: 377 825 044, e-mail: email@ottobock.cz, web: www.mujvozik.cz.

PROvozejky

Pražská společnost PROvozejky Jiřího Kuchty nabízí vozíčkářům celou řadu technických vychytávek. Patří mezi ně i přídatný pohon **SmartDrive MX2 s revolučním ovládním pomocí bluetooth náramku.**

■ Snadno ovladatelný SmartDrive MX2

Povede vás intuice



Pohon SmartDrive MX2 se vyznačuje opravdu snadnou a rychlou instalací na vozík. Má integrovaný motor a baterii v jednom.



Jeho ovládním pomocí bluetooth náramku je intuitivní a pro uživatele velice jednoduché.



SmartDrive MX2 jde používat **na vozíky jak s pevným rámem, tak i na skládací.** Na skládací vozíky je potřeba **pevná zadní osa**, na které je upevněna úchyťová objímka pro motor, proto výrobce vyvinul **teleskopickou osu.**



Nasazení osy je jednoduché



Pohonná jednotka s nabíječkou

Vlastnosti a výhody pohonu:

- Dojezd 23 km;
- max. rychlost 9 km/h;
- váha 6,5 kg.

Cena: 129 500 Kč (není hrazen pojišťovnami).

Výrobce SmartDrive je společnost Max-Mobility z USA. Výhradním prodejcem pro Českou a Slovenskou republiku je společnost PROvozejky.

Kontakt a další informace: PROvozejky, Jiří Kuchta, K Rokli 3/4, Praha 9 – Satalice, mob.: 777 263 203, info@provozejky.cz, www.provozejky.cz.

Vaše tipy na zajímavé pomůcky posílejte na:
sefredaktor@vozka.com

WC opravdu pro všechny...

Fejeton Mirka Filipčíka

Je to již řádka let, co jsem nastoupil do pracovního procesu na současné místo, náplní blízké mému vystudovanému oboru. Kolegové zpočátku sondažovali, zda mohou chodit na upravené WC pro osoby na vozíku, nebo musí docházet na vzdálený záchod určený pro zaměstnance.

Vysvětlil jsem jim, že bezbariérové WC je určeno všem a že nemám zájem, aby na vozíčkáře nahlíželi jako na zvláštní skupinu lidí, kteří vykonávají potřebu snad jinak než ostatní. Pouze potřebují větší prostor...

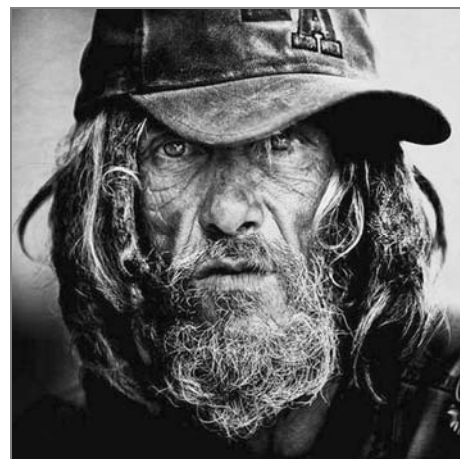


Z další konverzace jsem se dozvěděl historku, o kterou se s vámi nyní podělím.

Jeden kolega přišel do práce před šestou hodinou ránní a zamířil si to na blízké bezbariérové WC. Po otevření dveří se zarazil, neboť zde objevil ošuntělou osobu, jak v umyvadle provádí ranní očistu. Za ním na topení viselo rozvěšené prádlo a deka na zemi nesla známky přespání.

„Co to zde provádíte a jak jste se sem dostal?“ pronesl zvýšeným hlasem.

Pan bezdomovec se v klidu otočil a řekl: „Nemudruj a skoč pro mýdlo! Došlo!“



Ilustr. foto: Lee Jeffries

Unikátní šampionát, hattrick slečny Viktorie s Attou a skvělá nálada ve výcvikovém areálu Helppesu

Mistrovství ČR ve výkonu asistenčních a vodicích psů 2016

Na sobotu 4. června 2016 mnoho z návštěvníků motolského areálu obecně prospěšné společnosti HELPPES – Centra výcviku psů pro postižené jen tak nezapomene. Krátce před desátou hodinou tam odstartoval dvojnásobný republikový mistrovský šampionát – 7. MČR ve výkonu asistenčních a 12. MČR ve výkonu vodicích psů. Zástiti nad oběma soutěžemi přijaly MČ Praha 5 prostřednictvím radního JUDr. Petra Lachnita, Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR a Magistrát hlavního města Prahy.

A nutno dodat, že ani předbouřkové dusno neodradilo od skvěle připravené a organizované akce mnoho aktivních účastníků obou soutěží, lidí s postižením i bez něj nebo rodin s dětmi. Pořadatelé – Helppesáci (mj. Neziskovka roku 2013 a 2014 v Ceně veřejnosti Nadace rozvoje občanské společnosti) a Klub speciálního výcviku Českého kynologického svazu – prostě umí. MČR ve výkonu asistenčních psů je stále jedinou akcí svého druhu na světě...

Průvodci na čtyřech tlapkách

Po prezentaci a slavnostním nástupu soutěžících se začalo zostra, ale v duchu fair play. První částí soutěží je vždy prověření posluš-



Komunikace a vzájemná důvěra



Mistryně: s dvojkou Viktorie Vrátílová s Attou, devítku měla Hana Černá s Aeshlie

nosti psích asistentů, speciální pak jejich denní chléb – rozhodčí hodnotili povinné cviky: podávání předmětů z nejrůznějších materiálů, přinášení a odnášení druhé osobě, vyhledání ztraceného předmětu nebo odmítavost vůči pohozené potravě. Mezi volitelné cviky patřilo např. otevření

lednice, pračky nebo skříňky, ze které vyndali a podali psovodovi připravený předmět, pomoc při oblékání a svlékání či rozsvícení světla. Tyto cviky si vybírali sami soutěžící podle toho, co v životě vzhledem ke svým konkrétním potřebám a typu postižení používají. Psi pracovali



Prověření poslušnosti: soustředění na výkon



Hodnocení rozhodčích bylo vždy přesné a objektivní

s obrovským nasazením a viditelnou radostí. Přitom to ale neměli vůbec jednoduché. Soutěžili v prostoru, kde se po celý den pohybovalo velké množství lidí a psů.

Při pohledu na mnohdy téměř dokonalou souhru akterů jednotlivých výkonů si teprve uvědomíte, jak je důležité psa pro jeho budoucího majitele připravit speciálním výcvikem. Běžný pes si, a často docela snadno díky pánickovu hýčkání, přizpůsobí majitele k „obrazu svému“ – tahá

ho jako kůň za fenkami v parcích, polehává na otomanu u televize a nechá se obsluhovat málem jako král, včetně drbání a dalších laskominek. Asistence naruby...

Vodící psi museli bezpečně provést svého nevidomého majitele předem vytyčenou trasou, která vedla částečně v interiéru obchodního centra Nový Smíchov, kde byly „nastražené“ výškové překážky a rohlíky či buřty, aby se prozkoušela nevíšmavost psů k pohozené potravě.



Čekání na soutěž či odpočinek po ní: vždy s úsměvem...

Další část trasy vedla centrem města na Andělu, kde bylo ten den ohromné množství lidí včetně psů. Klobouk dolů před tím, jak si průvodci na čtyřech tlapkách se vším poradili. Přímo s noblesou...

„Smyslem soutěží nebylo pouze najít mistry republiky, ale i možnost setkání lidí s různými typy postižení, kteří ale mají stejné potřeby a zájmy. Pořadatelé také chtěli představit nejširší veřejnosti práci asistenčních a vodících psů. A to se podařilo. Atmosféra celé akce byla po celý den velmi přátelská, jako ostatně při každém ročníku,“ řekla ředitelka Helpesu Zuzana Daušová.

Vítej, zlatý hatricku!

A jak to nakonec vše skončilo? Když by si někdo chtěl vsadit na třetí vítězství v řadě slečny Viktorie Vrátilové s fenkou flat coated retrívra Attou z Anenských zahrad, měl by k dispozici velice nízký kurs. Favoritky nezklamaly. Pohár za vítězství v MČR ve výkonu vodících psů za rok 2016 jim opět patří zcela zaslouženě. Na druhém místě se umístila Marie Biedermannová s labradorem Bénem.

Mistryní mezi asistenčními psy se stala goldenka Aeshlie Golden Paradise Valley se svou majitelkou paní Hanou Černou z Prahy. Druhé místo obsadila Barborka Reiterová s goldenkou Eliškou a třetí pak Věrka Janošítková se zlatáčkem Arnie from Black Gully.



Velmi nakažlivá radost

Obě vítězky potvrdily své kvality. Radost s nimi sdíleli všichni přítomní.

Gratulujeme vítěžkám a děkujeme všem soutěžícím, pořadatelům, dobrovolníkům, návštěvníkům, sponzorům – Českému kynologickému svazu za nádherné poháry, firmám VAFO Praha s.r.o., Pivovary Staropramen a.s. a Key promotion s.r.o. – i všem příznivcům přátelství psa a člověka za nádherné okamžiky sounáležitosti. Sounáležitosti, která nespočívá pouze ve vzájemné pomoci, ale ve sdílení přítomnosti života, kdy se domnělá oddělenost člověka od přírody smazává takřka dokonale...

*Veronika Paldusová
(pp)*

Foto: (pp), Helpesu

Konference INSPO 2016

Pokroky v technologiích pro lidi s postižením

Šestnáctý ročník konference INSPO (Informační a komunikační technologie pro osoby se specifickými potřebami) v Kongresovém centru Praha navštívilo 345 účastníků a účinkujících. Byli mezi nimi už tradičně lidé s nejrůznějším zdravotním postižením, stejně jako jejich rodinní příslušníci, pracovníci různých organizací zdravotně postižených a poskytovatelů sociálních služeb. Ve výstavní části představilo svoje produkty a služby rekordních 28 organizací.

Na konferenci zaznělo celkem 23 přednášek, přičemž Michal Martoch svoji prezentaci na téma „Kdy a proč práce na dálku (ne)funguje“, přednesl on-line přes Skype z domova vzdáleného 340 kilometrů.

Jednu z nejzajímavějších přednášek měla také Jana Růžičková ze společnosti Pardam s.r.o, a to na téma využití nanovláken v medicíně. Z biologického hlediska jsou téměř všechny lidské tkáně organizovány v nanovláčkových formách nebo strukturách. V oblasti nanovláčkových materiálů pro tkáňové inženýrství jsou vyvíjeny především scaffolds, čili podložky pro růst tkání a povrchové úpravy stávajících lékařských protetik.

Například tradiční bypassové operace srdce vyžadují použití žil z nohou pro nahrazení poškozených krevních cév. Použití nanovláčkových materiálů by mohlo nahradit odběr žil pacienta pomocí umělých krevních cév. Tyto scaffolds mohou být i oseté buňkami. Poté, co je trojrozměrná konstrukce elektrostatičce zvlákněna, dojde k umístění buněk na její povrch. Buňky rostou a během tří až šesti týdnů jsou tyto náhradní krevní cévy připravené k implantaci. Podobný postup lze využít i ke tvorbě umělé trachey, tedy průdušnice.



Umělá nanovláčková průdušnice

Internet a můj handicap a Cena Rafael

Na konferenci už tradičně dochází k vyhlášení výsledků soutěže **Internet a můj handicap** a **Ceny Rafael Nadace Vodafone**. Dvanáctým vítězem literární soutěže se stal **Aleksandr Zvonek**. Poprvé tak soutěž pořádanou BMI sdružením pro lidi se zdravotním postižením vyhrál neslyšící autor. V předcházejících ročnících nejčastěji vítězili vozíčkáři a nevidomí autoři.

Cena Rafael Nadace Vodafone za inovace v informační a komunikační technologii (ICT) pro důstojnější život lidí se zdravotním postižením byla udělena sociálnímu



podniku **Levebee** za projekt **Včelka**. Online aplikace Včelka zlepšuje úroveň čtenářských dovedností a pomáhá dětem při obtížích se čtením, zejména dětem s dyslexií. Je určena dětem, studentům, dospívajícím a dospělým, kteří mají problémy spojené nejčastěji s dyslexií. Ovšem začínají ji používat také lidé po mrtvici. S aplikací pracuje již zhruba 30 pedagogicko-psychologických poraden, ve 40 školách je využívána pro výuku čtení i gramatiky a individuální nápravy čtení. Včelka je zdarma dostupná pro všechna dětská oddělení knihoven v ČR. (di)



MOJE ASISTENTKA JE PĚKNEJ PES...

POMOCNÉ TLAPKY o.p.s.
asistenční psi pro zdravotně postižené.

Pomocné tlapky o.p.s. je obecně prospěšnou společností, která cvičí a **ZDARMA** předává asistenční psy zdravotně postiženým spoluobčanům. Ti tak mohou získat nejen přítele do nepohody, ale také neocenitelného pomocníka, který jim umožní nastoupit cestu k nezávislosti.

Více informací se dozvíte na níže uvedených kontaktech.

V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Plzenec, telefon: 724 279 599
www.pomocnetlapky.cz, info@pomocnetlapky.cz

KRANKING® je cvičební program vhodný i pro vozíčkáře



Setkali jste se již s termínem Kranking®? Pokud ne, tak bychom vám ho rády v pár řádcích představily.

O spinningu jistě slyšel už každý z vás. Je to cvičení, při kterém je aktivní dolní polovina těla, především svaly hýždí a nohou. Na horní polovinu těla se poněkud zapomíná. Proto sám autor spinningu Johnny G. přišel s novým tréninkovým programem, který pojmenoval Kranking®.

Jak lekce probíhají?

Jedná se o ucelený funkční trénink, při kterém zapojíte jak celou horní, tak i dolní polovinu těla. V kombinaci např. s velkými míči, gumičkami, flexi-barem nebo X-co máte k dispozici komplexně vyvážený trénink celého těla s ohledem na váš zdravotní stav či omezení.

Kranking® je vhodný jak pro ženy, tak i muže každého věku i úrovně fyzické zdatnosti, jako rehabilitace pro osoby po zranění a také pro osoby s postižením, kteří mají v pořádku ruce.

Navíc se při něm spaluje obrovské množství kalorií. Osoby s vysokým stupněm obezity mají často problém s výběrem vhodné sportovní aktivity. Jejich tělesná hmotnost jim neumožňuje provádět i byt' jen jednoduché sportovní činnosti, např. chůzi, chůzi s nordic walking holemi, běh, jízdu na kole a další. Někdy ani plavání nepřichází v úvahu, protože se často stydí za svou postavu a koordinace pohybů na hladině je u nich mnohdy ztížena. Kranking® je pro ně ideální.

Jízda na KRANKcyclu®

Lektorka programu Kranking® Lenka Fasnerová uvádí v časopise *Aplikační pohybové aktivity v teorii a praxi*, že ve chvíli, kdy centrum začalo klientům nabízet nové cvičení – jízdu na stroji zvaném KRANKcycle®, otevřela se možnost spojit lekce pro „zdravou“ klientelu a lidi s handicapem.

KRANKcycle® je plně přístupný z ortopedického vozíku a umožňuje lidem s omezenými pohybovými možnostmi sdí-

let atmosféru skupinového cvičení se všemi „zdravými“ účastníky.

Jízdu na něm si také velice oblíbili senioři, nezatěžuje totiž kotníky, kolena, kyčle a dolní část zad. V olomouckém Centru pohybu navštěvují tyto lekce také klienti se zrakovým postižením, kteří při jízdě oceňují hlavně stabilitu a pocit bezpečí.

Kde Kranking® najdete?

Tento cvičební program zatím není příliš rozšířený.

Najdete ho například ve dvou tělocvičnách Centra pohybu v Olomouci. První je na ulici Janského 24 a druhá na ulici Holické 49a.

Lekce v Centru pohybu na ulici Holické probíhají pod vedením již jmenované Lenky Fasnerové, která vystudovala obor fyzioterapie.

Kontakt na Lenku najdete na internetových stránkách www.centrumphobu-ol.cz.

Nikita Mašterová, Tereza Bartoňková

Hiporehabilitace pomáhá tisícům lidí s postižením ročně

Česká hiporehabilitační společnost slaví čtvrtstoletí činnosti

Česká hiporehabilitační společnost (dále ČHS) sdružuje 44 hiporehabilitačních středisek a desítky jednotlivců z celé České republiky. Svým členům, ale nejen jim, zajišťuje vzdělání a odbornou praxi takovým způsobem, aby hiporehabilitace probíhala správně a byla bezpečná. Cílem ČHS je také uznání hiporehabilitace jako léčebné a pedagogické metody.

„Hiporehabilitace je rehabilitační metodou a odborní instruktoři a terapeuti jsou klíčoví. Bez nich se nedostaví očekávané výsledky a terapie může být i kontraproduktivní či ohrožující bezpečnost klientů,“ říká předsedkyně ČHS Věra Lantelme. Navíc doporučuje, aby se zájemci o hiporehabilitaci obraceli na střediska, jež mají statut Střediska doporučené hiporehabilitace ČHS, což znamená, že v nich pracují skutečně erudovaní fyzioterapeuti, ergoterapeuti, psychologové, terapeuti, instruktoři, pedagogové a také cvičitelé koní.

Pro bezpečnou a kvalitní hiporehabilitaci je důležité správně vybrat koně. Hiporehabilitační kůň by měl mít licenci ČHS na základě absolvované specializační zkoušky.



Kateřina Lesová patří k našim nejlepším paradrezurním jezdkyňám

Vyzkoušejte hiporehabilitaci

Ročně projdou členskými středisky ČHS tisíce klientů s nejrůznějšími zdravotními handicapy, jako je dětská mozková obrna, autismus či poruchy chování. Hiporehabilitace je vhodná také pro před-



Vozíčkářům kůň simuluje jejich vlastní chůzi, pomáhá se vzprímeným sedem a zapojuje svaly, které jinak atrofují



Hipoterapie – kůň pomáhá stimulovat pohybový aparát již miminkům od dvou měsíců

časné narozená miminka nebo jako rehabilitace poúrazových stavů. Hiporehabilitaci může zájemcům doporučit např. lékař či ošetřující fyzioterapeut, sociální pracovník nebo pedagog. Zájemci se ale mohou obracet i přímo na jednotlivá střediska.

„Hiporehabilitaci bohužel dosud neproplácí zdravotní pojišťovny. Za jednu lekci hipoterapie zaplatí klienti v rozmezí 150–350 Kč, což pokryje 30–50 % reálných nákladů. Rozdíl se hradí formou darů od firem, dotacemi a granty,“ vysvětluje Věra Lantelme.

Jak hiporehabilitace pomáhá?

Seznamte se s Aničkou

Osmiletá Anička se narodila s poruchou sluchu. Byla z šedesáti procent hluchá, ale díky dvěma úspěšným operacím dnes slyší. Se sluchem ale přišly zvukové halucinace, deprese a úzkostné stavy. Kvůli nemocem a operacím Anička zameškala stovky hodin ve škole. Nestihala tak učivo a děti se jí smály.

A pak se dostala ke koním, do Vladykova Dvora...



„Anička se učí i asertivnímu chování. Její kůň Ferda je silná osobnost, je potřeba se u něj umět prosadit. Pokud Anička nebude dostatečně asertivní, Ferda ji nebude poslouchat a vybere oběma svůj vlastní program – místo ježdění se tedy půjdou pást,“ říká s nadsázkou Aniččina instruktorka Jindřiška Vladyková.

„Schopnost prosadit se mezi koňmi může Aničce pomáhat v osobním životě. Bude schopna říci svůj názor a stát si za svými potřebami. Na druhou stranu se musí naučit, že chtít se prosadit nestačí. Pokud od koně něco chce, musí mu to umět ‚říci‘ klidně a jasně, jinak ji kůň ‚neuslyší‘. Má tedy možnost naučit se sociálně prospěšným vzorcům chování. Ferda je pro ni takový trenér komunikačních a sociálních dovedností, který ji pomáhá připravovat se na různé životní situace,“ popisuje Jindřiška Vladyková.

Kuba nejraději jezdí ve sněhu a dešti

Skoro třináctiletý Kuba je kvůli dětské mozkové obrně upoután na ortopedický

voziček a situaci komplikuje i těžká mentální retardace, epilepsie a centrální porucha zraku. Přesto se jeho stav zlepšuje. S maminkou navštěvuje už sedmým rokem hiporehabilitaci ve Sdružení SRAZ na Toulcově dvoře. Nejprve byl na koni polohován a ležel koni na břicho, teď dokáže sedět sám bez pomoci. Pohyb koně se přenáší na jeho tělo a posiluje tím hypotonické svaly.



Díky tomu, že na koni sedí, zpevňuje trup, dokáže ho lépe ovládat a lépe drží hlavu. To je důležité pro mnoho dalších – u zdravého člověka zcela běžných – každodenních činností.

„Kuba i jeho maminka jsou neskuteční dřiči, což je neustále posouvá dál. Jezdí za každého počasí, nic je neodradí. Kuba umí úžasně laškovat s personálem, čímž nám vždy vykouzlí úsměv na tvářích,“ říká Kubova terapeutka Monika Šťastná Kohoutová.

Mrkev pro Hvězdičku

Malé Barunce byla asi ve třech měsících diagnostikována lehká axiální hypotonie – snížené napětí svalů na těle. Začali jsme běhat po rehabilitacích,“ popisuje začátek těžkého období maminka Hana Belošovičová.

„Nejprve jsme se snažili cvičit Vojtovu metodu, ale výsledky se nedostavovaly. Po očkování v půl roce navíc došlo ke značnému zhoršení stavu a začal šílený kolotoč obíhání lékařů. Každý nám říkal něco jiného. I já jako lékařka jsem se v tom obtížně orientovala. Když jsem se od naší rehabilitační lékařky dozvěděla o hipoterapii, neváhala jsem ani chvíli,“ říká paní Belošovicová.

Zpočátku navštěvovala Barunka specializované hiporehabilitační pracoviště v léčebně v Bohnicích, pak docházela do Sdružení SRAZ na Toulcově dvoře a výsledek se dostavil.

„Před půl rokem nám lékařka řekla, že Barunčino držení těla je srovnatelné s ostatními zdravými dětmi, které prostě jen příliš mnoho času tráví u počítače a mají málo pohybu. Je to pro nás veliký

úspěch a radost.“

Nad fotografiemi často vzpomínají na prvního Barunčina koně. „Byla to kobylka, jmenovala se Hvězdička. Měly k sobě silný vztah, v obchodě na ni malá vřdycy myslela, nikdy jsme neminuly regál se zeleninou. Museli jsme koupit mrkev pro Hvězdičku.“



Ing. Lenka Vrátná
(red)

Česká hiporehabilitační společnost

Cílem ČHS je uznání hiporehabilitace jako léčebné a pedagogické metody. Důležitým úkolem je také podpora odborné a bezpečné hiporehabilitační praxe a vzdělávání.

Založena byla v roce 1991 jako Československá hiporehabilitační společnost, v roce 1993 se rozdělila na českou a slovenskou. Sdružuje desítky individuálních členů a 44 členských organizací z celé ČR, které nabízejí služby pro téměř 6 000 klientů ročně.

Ve střediscích pracuje více než 200 koní, ke konci roku 2015 jich mělo licenci ČHS 136.

ČHS sjednocuje požadavky na výcvik, přípravu a využití koní v hiporehabilitaci s ohledem na welfare (zachování základních podmínek života a zdraví zvířat a jejich ochrana před negativními činiteli, kteří mohou ohrožovat jejich zdraví, způsobovat jim bolest, utrpení a psychickou újmu) koní, provádí zkoušky koní a uděluje jim licence.

Od roku 2015 zavedla ČHS kategorizaci členských středisek, která stanovuje úroveň kvality poskytované hiporehabilitace.

Více na:

- www.hiporehabilitace-cr.com,
- www.facebook.com/Hiporehabilitace.

Očkování a vakcíny

Národní a mezinárodní organizace se rozhodly, že den 3. června vyhlásí Mezinárodním dnem poškozených očkováním (International Vaccine Injury Awareness Day). Pro akci „Zapal svíčku za včeličku“ (Light a Candle for the Vaccine-damaged) vytvořily samostatnou mezinárodní webovou stránku www.lightacandle.eu. Jsou zde publikovány např. odkazy na příběhy lidí poškozených po očkování z různých zemí světa, seznam organizací, které akci vyjádřily svou podporu, a také virtuální svíčka, kterou je možné zapálit kliknutím myši jako vzpomínku na všechny poškozené očkováním.

Počet nežádoucích účinků po očkování stoupá na celém světě, podobně jako v České republice. Mnoho jednotlivců a iniciativ se snaží informovat o svých zkušenostech oficiální instituce. Ty se však těmto problémům odmítají věnovat se skutečným zájmem a potřebnou pečlivostí.

Mezinárodní den poškozených očkováním je věnován těm, kteří mají po očkování trvalé a závažné zdravotní problémy, i těm, kteří na očkování doplatili životem. Je však věnován i těm, kteří se o postižené po očkování s láskou a nesobecky starají.

Nedělat dobro druhým pod hrozbou sankcí

Ústavní soud ČR se zastal rodičů, kteří odmítli nechat očkovat své dítě povinnou hexavakcínou. Toto rozhodnutí ale nemění nic na tom, že ministerstvo zdravotnictví může určovat, jaké vakcíny jsou povinné. Rozšiřuje se však prostor pro výjimky. Důvodem pro odmítnutí jsou nejen náboženské důvody, ale v mimořádných případech i svoboda svědomí v širším slova smyslu.

„Konečně se přibližujeme západoevropským zemím,“ neskryvá nadšení Zuzana Candigliota, advokátka Ligy lidských práv zastupující rodiče, kteří se odvolali k Ústavnímu soudu. „V západoevropských zemích je očkování ve většině případů zcela dobrovolné,“ dodává. Rodiče podle ní mohou mít důvod k neočkování dítěte, byť jde třeba o naprosto výjimečnou situaci. Spíš se setkává s jiným přístupem – rodiče chtějí nechat dítě očkovat, ale požadují individuální přístup.

„V našich podmínkách to považují za selhání soudu,“ hodnotí rozhodnutí ústavních soudců Roman Prymula, předseda České vakcinologické společnosti a ředitel Fakultní nemocnice Hradec Králové.



Ilustr. foto: www.gettyimages.com

Výrok Ústavního soudu považuje za krok, po kterém můžeme povinnost očkovat zcela zrušit. Pokud podle jeho slov soud bude brát v potaz jako důvod pro odmítnutí očkování svědomí, soudy nebudou mít co řešit. „Vymahatelnost jakékoliv pokuty bude zcela iluzorní,“ myslí si.

Zuzana Candigliota se ovšem domní-

vá, že soud vyšel vstříc lidským právům. „Ten, kdo chce dobro pro dítě, jsou především rodiče,“ soudí a připomíná situaci v Rakousku nebo Německu, kde jsou rodiče pro lékaře spíše partnery. „Vysoké proočkování nemusíme dosahovat jen tím, že někomu budeme klást povinnost a snažit se sankcionovat,“ uvažuje. „Jde

o to nedělat dobro druhým donucováním a násilím.“

Prof. Roman Chlíbek: Mýty a omyly v očkování



Prof. MUDr. Roman Chlíbek, Ph.D., Katedra epidemiologie, Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, Hradec Králové

„Se zaváděním nových vakcín v dětské a dospělé populaci a rozšiřováním možností očkování přibývá pochybovačů a odpůrců očkování, osob s falešným pocitem, že vakcinace není důležitá a dokonce že očkovací látky jsou pro děti a dospělé nebezpečné. Mezi nejčastější dotazy patří otázky přílišné zátěže nezralého imunitního systému očkovaných, vhodnosti rozložení očkování do více dávek nebo alternativních očkovacích schémat. Lidé se ptají i na nezbytnost očkování proti mizejícím nemocem, bezpečnost vakcín, souvislost očkování a vzniku neurologických či jiných abnormit, na obsah jedovatých látek ve vakcínách apod.

Nejčastěji diskutovanou ‚toxickou‘ složkou vakcín je hliník a rtuť. Opakovaně prováděné analýzy dostupných výsledků studií a hodnocení stále poukazují na všeobecnou bezpečnost vakcín a nebyl prokázáný vztah mezi očkováním a závažným zdravotním postižením, jako je např. autismus, diabetes mellitus či exacerbace astma bronchiale nebo Alzheimerova choroba. Očkování stále zůstává nejvýznamnějším nástrojem individuální prevence i ochrany veřejného zdraví.“

Nejčastější falešná tvrzení o očkování

- Očkování příliš zatěžuje nezralý imunitní systém.
- Je vhodnější očkování rozložit a posunout do vyššího věku dítěte.
- Očkovací látky obsahují toxické složky, které poškozují organismus.
- Očkování vyvolává alergie a astma bronchiale.
- Očkování způsobuje autismus.

■ Očkování vede k rozvoji autoimunitních onemocnění.

■ Očkování vyvolává poruchy neurologického vývoje.

■ Novorozenec není schopen tvořit protilátky po očkování.

■ Vakcíny se nesmí aplikovat současně.

■ Ne u všech vakcín byla prokázána jejich účinnost.

„Očkování představuje nejvýznamnější objev medicíny v oblasti prevence. Dosud nebylo v primární prevenci zavedeno nic účinnějšího, než je právě vakcinace. Jak už jsem řekl, spolu se zaváděním nových vakcín v dětské a dospělé populaci a rozšiřováním možností očkování přibývá odpůrců očkování. Jejich nedůvěra v očkování je často vyvolána řadou zavádějících informací posbíraných z internetu, laických diskusních fór apod. S těmito informacemi pak přichází za svým praktickým lékařem a žádají po něm jejich potvrzení či vyvrácení. Každý očkující lékař by proto měl znát odpověď a odborně vyvrátit často úplně nesmyslná tvrzení. V době, kdy byly objeveny první vakcíny, strach ze závažné, často smrtící nebo trvale invalidizující nemoci jasně převyšoval nad strachem z očkování. Po zavedení očkování došlo k poklesu výskytu nemocí a díky imunizačním programům je nyní mnoho infekčních onemocnění eliminováno v takové míře, že jejich výskyt je na úrovni historického minima (tetanus, poliomyelitis, záškrta, spalničky).

Strach z nemoci se přesunul na strach z očkování. Proto také přibývá osob s falešným pocitem, že vakcinace není důležitá a dokonce že očkovací látky jsou pro děti a dospělé nebezpečné. Velice rychle se zapomíná na úspěchy očkování. Jedině díky očkování bylo možné dosáhnout historicky první eradikace infekčního onemocnění varioly, díky očkování je dalším kandidátem na eradikaci poliomyelitida se současným endemickým výskytem už jenom ve 4 zemích světa (1). Pacienti stále více pod tlakem internetu požadují po lékaři prvního kontaktu vysvětlení v podobě potvrzení či vyvrácení často nesmyslných a zavádějících tvrzení o očkování. Tyto mylné informace o očkování vedou k poklesu zájmu o něj, čehož výsledkem může být návrat řady nemocí.“

Prof. Chlíbek vysvětluje, jak je to se zátěží imunitního systému novorozenců a kojenců nadměrným očkováním.

„Některí rodiče dětí žádají o odklad očkování až do jednoho roku věku ze strachu o nezralost imunitního systému a obavy z možného poškození organismu stimulací nezralé imunity antigeny obsaženými ve vakcínách. Ve skutečnosti opak je pravdou. Imunitní systém novoro-

zenců má nezralou jen část složky imunity, a to B lymfocyty. Proto není schopen bojovat s některými bakteriálními infekcemi. Polysacharidy bakterií jako je např. Haemophilus influenzae typ b, Streptococcus pneumoniae nebo Neisseria meningitidis stimulují přímo B lymfocyty, které z důvodu nezralosti nemohou dostatečně účinně vyvolat potřebnou imunitní odpověď. Proto u hemofilových, pneumokokových a meningokokových infekcí bývá nejvyšší incidence a letalita právě u novorozenců a malých dětí. Některí autoři dokonce odmítají vlastní termín ‚zátěž imunitního systému‘, protože je přirozenou vlastností imunitního systému reagovat na antigenní podněty z okolí.

Hned po narození je dětský organismus kolonizován stovkami druhů mikroorganismů, které představují více jak milióny antigenů. V porovnání s desítkami až stovkami antigenů ve vakcínách je stimulace imunitního systému očkováním zcela zanedbatelná. Pokud bychom čistě hypoteticky aplikovali všechny vakcíny, jež jsou součástí českého očkovacího kalendáře (očkování proti 11 nemocem) v jeden den, pak je ‚zaměstnáno‘ pouhých 0,1 % kapacity imunitního systému dítěte. I kdybychom přidali očkování proti varicelle (planým neštovicím) a rotavirovým nákazám, pak celkový počet antigenů ve všech vakcínách nepřesáhne číslo 140. Jen pro srovnání – jedna dávka celobuněčné vakcíny proti pertusi (dávivý kašel), kterou byli očkováni rodiče dnešních novorozenců, obsahovala 3 000 antigenů.“

A co mýtus toxicity jednotlivých složek vakcín?

„Řekli jsme si, že nejčastěji diskutovanou ‚toxickou‘ složkou vakcín je hliník a rtuť. Hliník se přidává do vakcín jako pomocná složka k posílení imunitní odpovědi na očkování, rtuť pak v podobě thiomersalu byla součástí vakcín jako konzervans umožňující bezpečnou skladovatelnost a distribuci vakcín. Thiomersal se dnes ve vakcínách téměř nevyskytuje, přesto je stále středem zájmu pochybovačů o očkování. Navíc proti možnému vztahu thiomersalu a autismu stojí také skutečnost, že v zemích, kde byl thiomersal z běžně používaných vakcín prakticky odstraněn, pokračuje postupný nárůst autismu v populaci.

Co se pak týká hliníku, jeho obsah ve vakcínách je v porovnání s běžnými potravinami zcela minimální a potravou ho děti přijímají mnohem více. Množství hliníkových solí se ve vakcínách pohybuje od 0,125 mg do 0,820 mg v jedné dávce. Průměrný denní příjem hliníku v potravinách a vodě je přitom 10–15 mg.“

A co bezpečnost samotných vakcín?

„Stejně jako žádný léčivý přípravek ▶

nebo vakcína nemusí být stoprocentně účinná, tak i žádná vakcína, podobně jako každý jiný léčivý přípravek, nemusí být stoprocentně bezpečná. Vakcíny mohou vyvolávat nežádoucí reakce, jejich výskyt je však minimální. Spíše se setkáváme s reakcemi na očkování v podobě zarudnutí, otoku, horečky nebo únavy. Tyto reakce patří mezi fyziologické reakce po očkování a většinou spontánně mizí v průběhu několika dnů.

Opakovaně prováděné analýzy dostupných výsledků studií a hodnocení stále poukazují na všeobecnou bezpečnost vakcín a nebyl prokázán vztah mezi očkováním a závažným zdravotním postižením, jako je např. autismus nebo diabetes mellitus. Analýze bylo podrobeno více než 1000 výzkumných prací zabývajících se hodnocením bezpečnosti vakcín.

V ČR bylo např. v roce 2011 celkem hlášeno 2 387 nežádoucích účinků po léčivých přípravcích, z toho pouhých 34 % byla hlášení k vakcínám a téměř polovina všech hlášení k vakcínám byly nežádoucí účinky hlášené po očkování živou BCG vakcínou proti tuberkulóze.“

Vědci podložena tvrzení o očkování

- Očkování dětí nepředstavuje riziko nadměrné antigenní zátěže.
- Vakcinace neoslabuje dětský imunitní systém, naopak překlenuje období nevyzrállosti a vakcinace nezvyšuje riziko jiných infekcí.
- Vakcinace nepředstavuje velkou zátěž pro dětský organismus. Rozložené aplikace antigenů nejsou subjektivně ani objektivně šetrnější a oddalování vakcinace je zbytečným hazardem.
- Dojde-li k poklesu zájmu o očkování, řada nemocí se bude vracet.
- Bezpečnost vakcín je sledována ve všech fázích klinického hodnocení, po delší dobu a na větším počtu dobrovolníků, než je tomu u jiných léků.
- Vakcíny nejsou toxické a není v nich víc rtuti, formaldehydu nebo hlinitých solí než denně přijímáme z prostředí či jídla.



Ilustr. foto: www.gettyimages.com

Očkování PRO a PROTI

Rodiče, kteří vakcínám nevěří nebo se o nich chtějí dozvědět víc, než prozrazuje oficiální propaganda, vyvola-

li polemiku s názvem *Očkování pro a proti*. Kinosál v Břeclavi praskal ve švech a na dotazy, z nichž některé jsme pro vás vybrali, odpovídali tři odborníci.



První z nich byla **Ludmila Eleková**, praktická lékařka (věnuje se také homeopatii), která se dlouhodobě zabývá problematikou očkování a je jeho kritikem.



Své si řekl i **Roman Prymula**, specialista na očkování a epidemiolog, předseda České vakcinologické společnosti, ředitel Fakultní nemocnice Hradec Králové.



Poslední odbornou účastnicí polemiky byla **Zuzana Candigliota**, právnička a právní ředitelka Ligy lidských práv.

• **Jak vymizely nemoci, proti kterým se nikdy neočkovovalo (spála, mor...)?**

L. E.: Zlepšením životní úrovně a hygieny osobní i komunální. Poučením občanů o cestách šíření a prevenci. Možná i změnou vztahu bakterie–hostitel. V prů-

běhu „soužití“ dochází k adaptaci jak bakterie, tak hostitele a průběh nemoci se zmírňuje. Je to známo např. u tuberkulózy a syfilis.

R. P.: Nemoci nejsou kontrolovány jenom očkováním, řada dalších faktorů hraje svoji roli. Celkový stav hygieny rovněž. U střevních nákaz, kde zatím nejsou vakcíny, je to dominantní vliv. Jsou ale nemoci, kterých se bez očkování skutečně nezbavíme. Spála mizí díky obrovské přeléčenosti naší populace antibiotiky. To však vzhledem k narůstající rezistenci jistě není ideál.

• **Je pravda, že očkování snižuje imunitu vůči ostatním nemocem?**

L. E.: Ano, je to pravda, je to součást jeho mechanismu účinku. Ovšem na medicíně ani vakcinologických školeních se o skutečném mechanismu účinku neučí, doktoři ho tedy neznají. Proto tvrdí, že očkování imunitu posiluje, pletou si stimulaci k tvorbě protilátek s celkovou stimulací imunity. Přitom vzájemný vztah mezi aktivitou Th1 a Th2 imunity je dobře znám.

R. P.: Obecně není, ovlivnění nastává pouze v řádu hodin po očkování.

• **Pokud dítě nemůže být očkováno, které nemoci jsou pro něj nejvíce nebezpečné?**

L. E.: Nemoci jsou nebezpečné hlavně pro očkované děti, protože mají oslabenou imunitu. Neočkované dítě má v očkovaném prostředí automatickou výhodu očkováním nepoškozené imunity. Takže se o něj nebojte, bát by se měly maminky očkovaných. Nejen moje zkušenost je, že neočkované děti jsou výrazně zdravější, a i když onemocní, lépe se z toho dostanou. Z nemocí, proti kterým se očkuje, neočkovanému dítěti hrozí významněji jen černý kašel. Správná léčba je tato: nikdy nesrážet teplotu, ani léky, dítě držet v teple, ve vertikální poloze (kojenec), tj. spát s ním vsedě, před krmením důkladně odsát, dávat vysoké dávky vitamínu C (kolik je mu měsíců, tolik stovek mg denně), colostrum nebo jiné prostředky podporující imunitu a hlavně vyhledejte homeopata. Homeopatie je schopna černý kašel zvládnout do týdne, již první noc po správném léku je výrazně klidnější.

R. P.: Černý kašel, hemofilové infekce, tetanus, mimo ČR dětská obrna a záškrt.

• **Může být očkování jedním z faktorů pro vznik rakoviny v pozdějším věku?**

L. E.: Ano. Je znám skandál s onkogenními viry, které se dostaly do vakcíny proti dětské obrně. Mnoho z lidí, kteří byli očkováni v 50.–60. letech, má tyto viry v sobě. Dalším mechanismem, jak může očkování vést k vyššímu riziku rakoviny, je právě oslabení té části imunity, která chrání proti infekci a rakovině.

Kromě toho se ukazuje, že překonání přirozených dětských nemocí proti rakovině chrání, např. překonání příušnic chrání dívky před rakovinou vaječníků, překonání planých neštovic proti rakovině obecně apod. Očkováním zase poroučíme větru, dešti a následky se teprve začínají ukazovat.

R. P.: Ne, nic podobného nebylo prokázáno.

• **Můžete vyjmenovat tzv. vyspělé země, kde není očkování povinné?**

L. E.: Velká Británie, Irsko, Německo, Rakousko, Švýcarsko, Norsko, Holandsko, Švédsko, Španělsko, v Belgii je povinné pouze proti dětské obrně (možnost výjimek z náboženských a filosofických důvodů), ve Francii proti záškrtu, tetanu a dětské obrně (široce pojímané zdravotní kontraindikace a možnost výjimek).

R. P.: Přímá povinnost není v naprosté většině vyspělých zemí, nepřímá však ano.

• **Proč se ve stejné míře jako kojenci neočkují dospělí jedinci a osoby důchodového věku, u kterých zjevně dochází vlivem věku k oslabení imunity?**

L. E.: Dobrá otázka, na kterou bych také ráda znala odpověď. A mám ještě další: Proč se povinně neočkují proti černému kašli učitelky v MŠ, když nemají dávno žádné protilátky? Ony snad nemohou nenakazit ty ubohé nemocné děti, které nemohou být očkovány? Mohou se nakazit jen od svých spolužáků, kteří nejsou očkováni, protože to jejich rodiče nechťejí?

R. P.: To je trochu chyba systému a v současnosti se na dospělém očkovacím kalendáři pracuje.

• **Proč jsou rodiče stále považováni za „hloupé“, nesvéprávné při rozhodování za své dítě a nebere se zřetel na to, když rodiče hlásí nějaké nežádoucí účinky? Nikdo jiný dítě nezná lépe než rodič, který je s dítětem 24 hodin denně a nejlépe vidí, kdy v jeho chování nastal zásadní zvrat. V konečném důsledku přece nese zodpovědnost za poškození dítěte rodič, ne lékař, který očkoval i přes upozornění rodiče...**

L. E.: Lékař může být za poškození žalován, nese odpovědnost za léčbu. Mohl by ovšem poté přenést břemeno náhrady škody na stát, protože ho stát nutí očkovat a sankcionuje, když neočkuje. Jenže hlavní problém je neinformovanost rodičů i lékařů. Běžný scénář je, že vyděšená maminka informuje doktorku a ta od stolu řekne, že to s očkováním nesouvisí. Tím se vyřeší většina reakcí. Když rodiče nedají pokoj, stejně většinou nepochodí. I když lékař neochotně uzná, že to s očkováním může souviset, málokdy uzná kontraindikaci, začne se schovávat za spe-

cialisty, ti si pak dítě přehazují jako horký brambor. Dítě musí být skutečně vážně poškozené, aby dostalo kontraindikaci, ale ani to ne vždy. Víím o dítěti, které mělo jednoznačně patologické reakce (pláč, křeče, narušení vývoje), pediatrička by vesele očkovala dál. Rodiče šli do očkovacího centra, kde by taky klidně očkovali, a když odmítli, donutili je podepsat papír, že odmítají očkování a práskli je na hygienu. To je bohužel realita...

Z. C.: Je třeba opět zdůraznit, že o očkování dítěte nerozhoduje lékař, ale rodič. Pokud rodič s očkováním nesouhlasí, nebo jej chce odložit či chce jinou než standardní vakcínu, lékař nemá žádný způsob, jak si očkování vynucovat. Očkování je preventivní péče na zdravém jedinci a nejde tedy o bezprostřední ohrožení zdraví, kdy je možné poskytnout péči i bez souhlasu rodičů.

Proto často lékaři k prosazení svého názoru využívají nejrůznější manipulace. Informovaní, zdravě sebevědomí a asertivní rodiče ze sebe nemusí nechat dělat hloupé a nesvéprávné. Naopak mohou lékaři úplně v klidu a bez emocí vysvětlit, že si od něj rádi vyslechnou jeho pohled na věc, ale konečné rozhodnutí zohledňující nejen medicínské hledisko, ale i širší zájem dítěte bude na nich, neboť oni mají rodičovskou zodpovědnost za zdraví dítěte.

• **Jak by měl rodič reagovat, když pediatr nebere zřetel na nahlášené nežádoucí účinky a nutí rodiče do dalšího očkování, i když je vysoké riziko, že vakcína může dítě vážně poškodit? Jak řešit sporné situace mezi rodiči a lékařem?**

L. E.: Legální postup je tento: deklarovat ochotu dále imunizovat proti nemocem, proti kterým to nařizuje vyhláška, ale podle § 47 zákona 258/2000, o ochraně veřejného zdraví, požádat o vakcínu, která nemá určité nežádoucí účinky a zaručeně nemůže zhoršit stav dítěte. Je to patová situace, protože taková vakcína neexistuje, ale je to legální postup a jasný signál, že si děti ničit nedáme. Samozřejmě trvejte na odborném vyšetření, aby se pokud možno do dokumentace dostal záznam o souvislosti s očkováním. A možná to nejdůležitější – od takového pediatra odejděte. Pokud dává přednost svému pohodlí, zbabělosti, egu, penězům nebo neví čemu před zdravím vašeho dítěte, pak mu nedávejte svou důvěru.

R. P.: Vlastních trvalých kontraindikací k očkování je jen velmi málo a není pravdou, že jakákoliv reakce po očkování by měla být kontraindikací. Pediatri se účastní pravidelných školení, je však pravdou, že zdaleka ne všichni. Pokud lékař nereaguje na vaše upozornění, máte právo kontaktovat specializované centrum.

Z. C.: Rodiče mohou nežádoucí účinky oznámit sami (viz L. E.). Lékař nemá rodiče právo k ničemu „nutit“, může pouze informovat a nabízet určitou zdravotní péči. Pokud s ní rodiče nesouhlasí, může je lékař požádat o podepsání nesouhlasu formou negativního reversu. Rodiče mohou také lékaři předat svoje vyjádření s důvody, proč nechťejí očkovat. Tímto způsobem se lékař zbaví právní odpovědnosti za neprovedení očkování a zároveň je to férový a nekonfliktní způsob řešení situace. Pokud ovšem lékař jedná neeticky či dokonce protiprávně (manipulace, nátlak, vyhrožování vyloučením dítěte z péče, nevhodné a urážlivé jednání, poskytování nepravdivých informací apod.), není důvod, proč by rodiče neměli věc řešit stížností k České lékařské komoře nebo ještě lépe k odboru zdravotnictví příslušného krajského úřadu. Velmi efektivní je také podělit se o zkušenost s lékařem (ať již dobrou či špatnou) např. na webu www.znamylekar.cz a dát tak informaci o přístupu lékaře i jiným rodičům.

• **Pokud má rodič zájem o detailní informace o očkování a samotných vakcínách, nemělo by mu být bráněno v jejich dostupnosti. Kde oficiálně takové informace získat? Oficiální informace od státu jsou totiž bohužel velmi povrchní...**

L. E.: Hledejte neoficiální zdroje. Na internetu lze najít publikované studie, lze najít seznamy ingrediencí vakcín včetně jejich účinků apod.

R. P.: K dispozici jsou příbalové informace pro každou vakcínu, na webu EMA (Evropská léková agentura) je rovněž dostatek podrobných dat pro registrované vakcíny, a pokud chce někdo jít na úroveň vědeckou, může monitorovat publikované studie, např. pomocí databáze Medline-Pubmed, která je zdarma, ale uvádí pouze abstrakta.

Z. C.: V souladu se zákonem o zdravotních službách by vám měl poskytnout informace ošetřující lékař a můžete to po něm vyžadovat. V praxi ovšem tuto úlohu pediatri často neplní anebo poskytují velmi jednostranné informace – pouze o výhodách očkování a o rizicích nemocí, proti kterým se očkuje.

Vzhledem k tomu, že žádné objektivní studie o poměru přínosů a rizik vakcín prakticky neexistují (protože takové studie není zájem financovat a provádět), je podle mého názoru v současné době otázka očkování převážně otázkou osobní víry a přesvědčení. Dnes nikdo šíření informací nebrání, můžete číst zahraniční i tuzemské knihy, články, weby odborných společností, úřadů i sdružení rodičů. Můžete si přečíst příbalové letáky (na webu www.vakciny.net nebo www.olecich.cz) nebo si požádat o informace o nahláše- ▶

ných včetně nahlášených nežádoucích účinků.

• **Proč nám laikům říkáte, abychom hlásili všechny nežádoucí účinky, ať už je, nebo není koincidence, že to odborníci potom vyhodnotí... Proč toto nikdo neřekne pediatrům?**

L. E.: Správná otázka, ale ne pro mne. Odpověď mě také velmi zajímá.

R. P.: Pediatrům to říkáme. Cílem ale není hlásit každou teplotu po očkování, ta se vyskytuje běžně až u 40 % očkovaných, naším cílem jsou závažné či neočekávané reakce.

Zdroj: www.vitalia.cz

Černé skutečnosti u očkování proti černému kašli

Obviňovat neočkované děti a jejich rodiče z nezodpovědnosti je „kratochvílí všeho provaxu“ (zastánců očkování). Neočkovaní podle nich přenášejí nebezpečné nemoci, proti kterým se očkuje a mohou tak ohrožovat proočkovaný kolektiv. Tábor „provaxu“ si ale neuvědomuje tři velké paradoxy.

Za prvé: Žádné očkování nechrání sto procentně. K čemu je tedy dobré být očkovan – s nežádoucími vedlejšími účinky vakcín – proti nemoci, kterou člověk stejně může dostat? (Pravděpodobnost je sice menší, ale tato útěcha nemocnému nijak nepomůže, vidíte...)

Za druhé: Spousta turistů z ciziny a migrační invaze do celé Evropy nepochybně nemají za sebou naše očkování...

A za třetí: Seriózními výzkumy je zdokumentováno, že například celulózní pertusová vakcína nechrání proti bakterii černého kašle, nýbrž pouze proti jejímu toxinu (který způsobuje komplikace dávivého kašle). Jinými slovy, zatímco neočkované dítě leží doma a prodělá nemoc se vším všudy, i s následnou imunitou, očkovaný člověk se stává přenašečem bakterií a může černým kašlem nakazit jakékoli očkované i neočkované děti i dospělé.

Přítom základním předpokladem vytvoření kolektivní imunity je, že očkovaný jedinec daným patogenem nejen sám ne onemocní, ale především jej nepřenesou na neočkované (nechráněné) jedince. Bez tohoto jevu kolektivní imunita nemůže fungovat.

Pro mnohé experty ve zdravotnictví tak musel být šok, když v roce 2014 vědecké studie na paviánech (studie na jiných zvířatech neměly vůči lidem relevantní výsledky) prokázaly, že očkování proti černému kašli acelulárními vakcínami nedokáže zabránit přenosu černého kašle. Očkovaný pavián sice sám po expozici patogenu klinicky ne onemocní, ale úspěšně dál přenáší bakterii bordetella

pertussis na neočkované paviány a ti poté onemocní. Dokonce se při těchto studiích zjistilo, že očkovaní paviáni přenášejí a šíří černý kašel po delší dobu než neočkovaní. To znamená, že na čerstvě narozené děti může „naprskat“ černý kašel každá acelulárními vakcínami proočkovaná osoba a že očkovaní jedinci „se starají“ o to, aby černý kašel byl v populaci udržován.

Dodejme, že černý kašel je údajně pouze lidské onemocnění, vysoce nakažlivé, rizikové především pro kojence a batolata. Ukazuje se však, že včasná a účinná léčba této nemoci je pro lidi efektivnější než očkování proti ní (v ČR se plošně provádí už více než padesát let). A vzhledem k tomu, co vědci o vakcínách proti černému kašli objevili teprve v roce 2014, je na místě závažná otázka, co všechno ještě zdravotníci o vakcínách nevědí?

Odvrácená tvář vakcín: nežádoucí účinky

Autentický příběh: *Náš syn po druhém očkování hexavakcínou skončil na JIP. Asi týden po očkování začal jednoho dne po půlnoci zvracet. Na pohotovosti nám bylo řečeno, že to nic není a že musí mít*

diету (jakou diету? – byl pouze kojen!). Nakonec v ten den naše lékařka po zhlédnutí Adriánka konstatovala, že musí do nemocnice na pozorování.

Byl přijat v ten den na dětské oddělení. Moje paní s ním zůstala v nemocnici. Byla mu zavedena kanyla. Po dvou dnech se jeho stav zhoršil natolik, že byl převezen na JIP se silným průjmem. Neudržel v sobě vůbec nic. Bylo to strašné! Malý neustále strašně plakal a nebyl k utišení. Nejhorší den nás čekal o víkend u soboty na neděli. Vypadalo to, že umře. Lékař, který měl noční službu se na něho nepřišel podívat i po naléhání setry (to jsem slyšel, jak to šeptala sestra druhé sestře). Navíc ze soboty na neděli neměl kanylu a přitom průjmoval, co do něj vlezlo. Byl potažený šedou kůží, zapadlé černé očičky, která se jen dívala jedním vytrženým směrem. Nebyl to brekot... byl to křik! Sestra, která přišla na ranní směnu, brečela a nevěřila vlastním očím, co se to za tu noc s ním stalo. Sehnala zástup lékaře a ten mu zavedl kanylu a dostal širokospektrální antibiotika. Byla mu diagnostikována EKOLI 121. Nevíme, kde to mohl dostat. Nakonec se ho podařilo zachránit díky schopné primářce dětského oddělení.

Když jsme položili lékaři otázku, zda

Počet hlášených podezření na nežádoucí účinky vakcín za rok 2014

Typ vakcín	Počet hlášených podezření na nežádoucí účinky
Vakciny proti záškrtu a černému kašli a tetanu	242
Hexavakciny	195
Vakciny proti pneumokokovým infekcím	95
Vakciny proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím (včetně vakcín se složkou proti varicelle)	89
Vakciny proti klíšťové encefalitidě	31
Vakciny proti tetanu	29
Vakciny proti záškrtu a černému kašli, tetanu a proti dětské obrně	29
BCG vakciny	25
Vakciny proti lidskému papilomaviru	22
Chřipkové vakciny	16
Meningokokové vakciny	13
Vakciny proti žloutenkám	10
Vakciny proti rotavirovým infekcím	10
Vakcína proti planým neštovicím	6
Vakciny proti záškrtu a černému kašli a tetanu a proti hemofilovým infekcím	5

zdroj: sukl.cz

Poznámka: Počet hlášení podezření na nežádoucí účinky (NÚ), které SÚKL dostává, je jen malé procento z toho, co je skutečně v klinické praxi pozorováno. Z dokumentu pro Evropskou komisi z r. 2008 vyplývá, že nežádoucí účinky léků jsou příčinou 5 % hospitalizací. V ČR je ročně přes 2 miliony hospitalizací, tedy můžeme odhadovat, že v nemocnicích v ČR je ročně pozorováno cca 100 000 NÚ. K tomu je třeba přičíst případy, které nevedou k hospitalizaci a jsou tudíž pozorovány v ambulancích.

má s jeho onemocněním spojitost očkování, bylo nám nepřímo řečeno, že ano, ale to nikdo nedá na papír a nikdo z lékařů to neřekne na plná ústa! Po třetím očkování dostal po týdnu horečky 40 stupňů a to po dobu čtyř dnů. Nakonec dostal antibiotika a ta mu zabrala. Čtvrté očkování hexonu už nenecháme dát. Nebudeme ve strachu čekat, co bude následovat...

Ze samotného příbalového letáku hexavakcíny (proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, hepatitidě B, dětské obrně a Haemophilus influenzae typu b) vyplývá, že děti absolvují nežádoucí účinky: ty mohou být lokálního nebo celkového charakteru. Lokální reakce, které vznikají po podání vakcíny, mohou být dvojího typu: lehké a vážné. Lehké vznikají bezprostředně po očkování, obvykle během 12 až 48 hodin. Patří mezi ně mírná bolest, otok, zarudnutí a/nebo infiltrát v místě vpichu a funkční nemohoucnost, výjimečně se zduřením mízních uzlin. V ojedinělých případech může dojít ke vzniku granulomu. Vývoj těchto reakcí je příznivý, neboť příznaky ve většině případů vymizí během 1 až 2 dní.

Vážné lokální reakce se projevují svalovou kontrakcí a nervovými lézemi. Méně běžné jsou bakteriální abscesy (stafylokoky, streptokoky a klostridia) a sterilní abscesy (s celkovou incidencí jeden případ na 60 000–100 000 podaných dávek).

Celkové reakce jsou různé podle typu vakcíny a projevují se nejrůznějšími symptomy. Zvýšená teplota nepřevyšující 39 °C, vzácně doprovázená febrilními konvulzemi, bolest hlavy, anorexie, zvracení, průjem nebo obstipace patří do skupiny lehkých celkových reakcí. Rovněž výskyt postvakcinačního exantému po očkování proti spalničkám a zduření lokálních mízních uzlin jsou řazeny mezi lehké projevy, které se mohou objevit do 72 hodin nebo po 7–10 dnech po podání vakcíny.

Vážné celkové reakce jsou ty, které se mohou objevit například po podání celobuněčné vakcíny proti dávivému kašli (horečka vyšší než 40,3 °C, neutišitelný pláč, křeče, hypotonicko-hyporesponsivní syndrom) nebo paralýza po podání živé perorální poliovakcíny osobám s imunodeficiencí.

Proto lékař před podáním vakcíny musí seznámit rodiče nebo pacienta s možnostmi vzniku nežádoucích účinků nebo projevů v následných dnech po očkování, které by mohly případně vést až k lékařskému zásahu.

Ročně se v České republice aplikuje přibližně 400 000 dávek hexavakcíny a 200 000 dávek proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím dětem do tří let věku plus další vakcíny podané dětem a dospělým. V tabulce na jiném místě uvá-

díme, kolik hlášených případů nežádoucích účinků se u jednotlivých vakcín objevilo v roce 2014 (čísla nevyjadřují závažnost postižení).

Mýdlová studie z Karáčí

Dobrá osobní a komunální hygiena plus kvalitní výživa jsou základy dobrého zdraví. Ale do jaké míry může mít osobní hygiena vliv na snížení výskytu nemocí? Mainstreamoví zdravotníci úředníci v různých institucích používají emočně nabitý jazyk a tvrdí, že očkování, nikoli lepší hygiena a kanalizace, zachránilo svět od smrtících epidemií infekčních nemocí.

Jaká je ale skutečnost? Pro odpověď se podíváme do města Karáčí v Pákistánu. Dr. Stephen P. Luby tam v roce 2002 provedl randomizovanou kontrolovanou studii (zlatý standard vědeckého výzkumu), která proslula jako *Mýdlová studie z Karáčí*. Cílem studie bylo vyhodnotit dopad umývání rukou mýdlem v oblastech, kde infekční nemoci jsou hlavní příčinou dětské nemocnosti a úmrtnosti.

Je důležité mít na paměti, že sledovaným proměnným faktorem bylo umývání rukou, nikoli zlepšení sanitárních opatření (dezinfekce odpadních vod), dostupnost čisté pitné vody, lepší kvalita potravin nebo dokonce očkování. V Karáčí splašky kontaminují pitnou vodu a fekálie kontaminují životní prostředí. Právě tyto okolnosti činí tuto studii tak důležitou.

Výchozí podmínky: Kontrolní skupina dostala poučení o hygieně a buď antibakteriální mýdlo (obsahující 1,2 % triclocarbanu) nebo obyčejné mýdlo – obě vypadala a voněla stejně. Jiná kontrolní skupina nedostala žádné poučení o hygieně ani mýdlo. Zpočátku nebyl pozorován větší rozdíl mezi jednotlivými skupinami – největší změny nastaly až v druhém půlroku studie a výsledky byly analyzovány po 51 týdnech.

Primární průjem u dětí mladších 15 let ve skupinách používajících antibakteriální mýdlo byl o 47 % menší, s obyčejným mýdlem to bylo o 52 % méně průjmů než ve skupině bez hygieny.

Primární infekce dýchacího ústrojí u dětí mladších 15 let ve skupinách používajících mýdlo antibakteriální byla o 45 % menší, s obyčejným mýdlem to bylo o 50 % méně než ve skupině bez hygieny.

Je na místě zdůraznit, že Světová zdravotnická organizace uvádí zápal plic a průjem jako první a druhou nejčastější nemoc, které dohromady zabijí více než 3,5 miliónů dětí ročně na celém světě.

Když vezmeme do úvahy, že všichni účastníci studie v Karáčí pili stejnou vodu, jedli stejné jídlo atd., je třeba si položit zásadní otázku: Když dokáže pouhé mytí rukou snížit výskyt průjmů a zápalu

plic o více než 50 %, co by dokázala lepší komunální hygiena, zlepšení kvality potravin a jejich skladování? Je to až šokující. Nikoli v jehle, nýbrž v mytí rukou (a v komunální hygieně) je skutečná moc a klíč k dobrému zdraví...

Robert De Niro: Můj syn je autista kvůli očkování

Herec Robert De Niro podporuje snímek Vaxxed o tom, jak vakcinace kojenců způsobuje autismus. Prohlásil, že on a jeho rodina jsou přesvědčeni, že právě vakcína vyvolala u jeho syna Elliota (18 let) autismus.



„Pojďme společně zjistit, kde je pravda. Pojďme se na to prostě podívat,“ sdělil De Niro pro televizní pořad Today. „Je třeba si uvědomit, že jsou vakcíny pro některé senzitivnější jedince nebezpečné a nikdo o tomto nechce mluvit. Anebo řeknou, že to řešili, a že je to uzavřené téma, ale evidentně není. Bude tu spousta lidí, kteří přijdou a řeknou, že se jim během noci po očkování dítě změnilo. Já jsem to viděl, měl jsem něco udělat a neudělal. Je za tím opravdu něco víc, věřte mi.“

Film Vaxxed se zabývá osudy dětí, u kterých se po očkování v dětství rozvíjel autismus. Někteří kritici snímek odsuzují, protože si myslí, že jde jen o to, aby bylo očkování zakázané. Snímek Vaxxed byl v této souvislosti stažen z programu Festivalu Tribeca, ale Robert De Niro prosí veřejnost, aby se na něj podívala. „Lidé by to měli vidět. Na tom filmu rozhodně něco je. Já jako rodič dítěte, které má autismus, se o to zajímám a chci znát pravdu. Nejsem proti očkování obecně, ale chci bezpečné vakcíny. Něco se tady děje, je tady problém, který lidé neřeší. Můj syn se po vakcinaci stal autistou takřka přes noc,“ říká herec.

(Pozn. red.: Pro ty, kdo problematiku očkování vidí pouze černobíle, je nutno zdůraznit, že Robert De Niro není odpůrcem očkování – jenom upozorňuje, že někteří jedinci mohou být na očkování více senzitivní. Ostatně, u mnoha léků se musí před jejich nasazením podstoupit různé testy, zda jsou pro organismus ▶

vhodné. Dělat se snad u dětí testy před některým očkováním? Nedělají – očkuje se plošně. Přitom by se mělo testem určit, zda je očkování pro dítě rizikové. Navíc, pokud by v populaci byla dvě procenta neočkovaných dětí, vůbec ničemu by to nevadilo. Zvláště když účinnost různých očkování je 50 až 90 procent.)

Státy podle kojenecké úmrtnosti

Podle obhájců očkování vděčíme očkovacím vakcínám za likvidaci nebo přinejmenším drastický pokles počtu infekčních onemocnění. Opakovaně je nám sugerováno, že naši dávní předci hromadně umírali na děsivé infekční nemoci, že máme být za vakcinaci vděční a že jsou případné droboučké zdravotní potíže spojené s očkováním mnohonásobně vyváženy jeho obrovským přínosem.

Ve skutečnosti však oficiální statistická data nejrůznějších zemí jasně prokazují, že k výraznému poklesu počtu infekčních onemocnění a úmrtnosti na ně došlo zejména v první polovině dvacátého století, tedy ještě před zavedením celoplošných očkovacích programů.

Pořadí	Stát	Kojenecká úmrtnost (2006)
1.	Angola	185,36 ‰
2.	Sierra Leone	160,39 ‰
3.	Afghánistán	160,23 ‰
4.	Libérie	155,76 ‰
5.	Mosambik	129,24 ‰
6.	Niger	118,25 ‰
7.	Somálsko	114,89 ‰
8.	Mali	107,58 ‰
9.	Tádžikistán	106,49 ‰
...		
182.	Andorra	4,08 ‰
183.	Německo	4,08 ‰
184.	Česká republ.	3,89 ‰
185.	Malta	3,86 ‰
186.	Norsko	3,67 ‰
187.	Finsko	3,55 ‰
188.	Island	3,29 ‰
189.	Japonsko	3,24 ‰
190.	Švédsko	2,76 ‰
191.	Singapur	2,29 ‰

Kojenecká úmrtnost v roce 2015 se celosvětově snížila, ale pořadí států zůstalo přibližně zachováno. Konkrétně například: Angola 78,26 ‰, Guinea Bisau 89,21 ‰, Česká republika 2,63 ‰, Singapur 2,48 ‰.

Stát by měl přijmout odpovědnost za škody po očkování

Nejvyšší soud doporučil stejně jako na počátku února Ústavní soud, aby ministerstvo zdravotnictví sejmulo z lékařů finanční odpovědnost za případné poškození zdraví dětí po povinném očkování. Ministerstvo by mělo zákony upravit tak, aby se buď přenesla odpovědnost za škodu při povinném očkování na stát, nebo aby se lékařům alespoň nahrazovaly náklady spojené s odškodňováním pacientů.



Doporučení souvisí s kauzou dívky, která prodělala po očkování proti tuberkulóze těžký zánět kyčelního kloubu. Podle rozsudku Nejvyššího soudu jí má nahradit škodu Všeobecná fakultní nemocnice, ta rozhodnutí respektuje. Za škodu na zdraví dítěte po nežádoucí reakci na povinnou vakcínu je podle soudu odpovědný lékař, který dítě očkoval, i když vakcínu nevyrobil a aplikoval ji na základě povinnosti ze zákona.

Šéf České pediatrické společnosti Jiří Zeman má za to, že by do fondu měly přispívat hlavně zdravotní pojišťovny. „Pokud je povinné očkování, tak by měla být odpovědnost jednoznačně na straně toho, kdo takové očkování nařizuje. A to je stát,“ řekl předseda České vakcinologické společnosti Roman Prymula. Vznik odškodňovacího fondu doporučil státu už v únoru Ústavní soud.

Z mezinárodního srovnání vyplývá, že očkovací povinnost je zakotvena především ve střední a jihovýchodní Evropě. Ale pouze ve východní Evropě (většinou v postkomunistických zemích) se jedná o tak vysoký počet nemocí, proti kterým se očkuje. V Česku jsou děti povinně očkovány proti devíti nemocem: včetně nepovinných vakcín je to ročně milion dávek.

Ústavní soudkyně Kateřina Šimáčková v této souvislosti sdělila, že za ideální považuje stav, kdy rodiče své děti očkují dobrovolně, avšak mohou si vybrat vací-

nu či věk očkování dítěte.

„Listina základních práv a svobod výslovně uvádí, že každý má právo na své tělesné soukromí a všechna omezení tohoto práva musí být stanovena zákonem. Dokonce většina zemí, které bychom mohli označit za nejlepší v lidskoprávní ochraně, má nepovinné očkování vůči všem nemocem. Je to podle mého soudu proto, že většinová společnost v tradičních demokraciích má poměrně vysokou společenskou odpovědnost, čili sami uvažují mnohem silněji než tady o právech druhých. Kromě toho tam jsou mnohem kvalitnější lékaři, a to nikoli v medicínských oblastech, ale v oblasti komunikace s pacienty.“

Co se týká samotného odškodňování, Kateřina Šimáčková dodává: „Všechny vyspělé země objektivně odpovědnost státu řeší v tom smyslu, že je to jakási expropriace, vlastně znárodnění zdraví jedince. Jako když na vašem pozemku postaví silnici, dá vám stát peníze. Tudiž pokud dítě onemocní na základě očkování, měl by jim stát vynahradit všechno, o co rodina i dítě vinou očkování přijde. Problém je, že se dost složitě dokazuje kauzální souvislost. Ale například v USA mají tabulku, která explicitně uvádí něco na způsob: ‚pokud po očkování do tehdy a tehdy dítěti stoupne teplota tak a tak, dostane tolik a tolik‘. V Německu jsou skoro všechny podobné případy řešeny smířícím způsobem ještě na úrovni úřadů, k soudům se tam podobné spory vůbec nedostávají. Právě proto, že je tam nepovinné očkování, společnost a stát se tam chová k poškozeným slušně a velkoryse.“

Jeden příklad z praxe proti tunám teorie



Tak já vám tedy řeknu, o co jde (přestože slovy s nikým mluvit neumím).



Když se to dostaví...



...je to prudká křeč do celého těla a taková bolest, kterou bych nikomu nepřál. Záchvaty mám 22 let, je jich přes deset tisíc.



Doktoři to vyléčit neumí a je jen otázka hodin, nanejvýš dnů, kdy to opět přijde.



Když mě ale nic nebolí, můžu se smát a na chvíli zapomenout... Zapomenout, že jsem jako naprosto zdravý kojeneček dostal v šesti měsících trojvakuínu (záškrt, tetanus, černý kašel) – a po vysokých teplotách první křeč...

Téma zpracoval a dále pro vás sleduje
Jiří Muladi

**Jaké rubriky vás ve VOZKOVÍ
nejvíce zajímají?
O čem byste se chtěli dočíst
v dalších číslech VOZKY?
Pošlete nám vaše tipy a názory!
Redakce: Pavel Plohák
sefredaktor@vozka.org
tel.: 737 238 933**

Žijeme canisterapií

Podané ruce pomáhají už šestnáct let



Canisterapie v praxi

Foto: Podané ruce, z. s.

Ráda bych se čtenáři VOZKY sdílela malé ohlédnutí za šestnácti lety existence nestátní neziskové organizace Podané ruce, z. s.

Na začátku se sešla skupina nadšenců – kynologů, kteří o canisterapii už slyšeli a zároveň věřili, že i pro seniory, děti z dětských domovů nebo lidi s postižením je tato aktivita vhodná. Začali jsme plánovat, jak na to, a nadšení nám opravdu nechybělo. Bez elánu a zápalu pro věc by určitě nebylo možné dát základy tak silné organizaci, jakou nyní Podanky jsou.

V roce 2000 jsme začínali se zhruba dvaceti dobrovolníky. Nyní je nás šedesát, hlavně na severu Moravy, ale máme členy napříč celou Českou republikou.

Trocha historie

Organizace byla založena 12. 4. 2000 a ve stejném roce se konaly i první canisterapeutické zkoušky. Snažili jsme se vždy nejen informovat o canisterapii, ale i předávat nabyté zkušenosti. Vyvarovali jsme se spolupráce s nespolehlivými lidmi, včetně těch, kteří vlastnili agresivní psy. Za ta dlouhá léta jsem se setkala s mnoha skvělými kynology, z většiny se pak rekrutovali celoživotní přátelé a v dobrém slova smyslu blázní do psů a pomáhajících služeb.

V roce 2001 nikdo moc nevěřil, že se canisterapie ujme a udrží, že lidé budou stejně nadšení, jako byli při zakládání

organizace. My jsme ale připravovali psy, chodili s nimi za lidmi do domovů pro seniory nebo do pobytových zařízení pro klienty s tělesným i psychickým postižením. Členové a dobrovolníci navštěvovali se svými milými chlupáci lidmi v zařízeních sociální péče. Začali si na nás zvykat i děti ve všech typech škol. Reagovali na nás instituce i média. A canisterapie měla díky lidem a psům dobře našlápnuto...

Následující rok začala spolupráce několika organizací v České republice, kde se praktikovala tzv. zooterapie, léčba pomocí zvířat. My pejskaři (canisterapie), kočičáři (felinoterapie), koňáci (hipoterapie) jsme se shodli, že bychom měli spojit síly a na instituce vyrazit společně. S jednotlivci se nikdo bavit nechtěl. Přitom nabídka zooterapie začala být velmi příznivě vnímána a žádána. Nastavila se pravidla, domlouvaly schůzky, založila se asociace. Ale...

Pro názorové neshody a netrpělivost některých členských organizací spolupráce do dvou let skončila. Chtělo to více komunikace a pokory. Mohli jsme být dál.

Posílení organizace

Podané ruce ale pracovaly bez přestávky a se stejným zápallem jako na počátku své existence. V roce 2003 naši organizaci významně posílili kolegové z nově založené organizační jednotky ▶



Polohování se dvěma psy

Foto: Podané ruce, z. s.

Psí pac z Podkrkonoší. Bylo to sice trochu z ruky, ale zájem z jejich strany byl veliký. Za celou dobu existence pobočky udělali pro klienty i propagaci canisterapie obrovský kus práce. Spolupráce trvala až do roku 2015, kdy se osamostatnili a své úsilí na poli canisterapie realizují v novém spolku.

V roce 2010 oslavila naše nestátní nezisková organizace deset let existence a oslava byla jedním velkým rodinným sportovním kláním. Výborně jsme se pobavili při plnění úkolů v přírodě. Pojali jsme to s humorem sobě vlastním a mnohé úkoly jsme museli plnit jako naši pejsci: překážkovou dráhu, tunel... Vypadalo to asi bláznivě, ale bavili jsme se skvěle.

Předloni jsme otevřeli canisterapeutické vzdělávací centrum (CVC), kde i díky finanční podpoře statutárního města Frýdek-Místek vzděláváme canisterapeuty, poskytujeme canisterapii, navštěvují nás žáci škol i klienti bytových zařízení.

Oslava našich patnáctin se také vydařila. Zkušenosti z canisterapií jsme si předávali na odborné konferenci, kterou jsme jako první organizace na severu Moravy zorganizovali. V odpolední části pak byl kulturní blok, o který se postarali z velké části klienti. Přišli nám zazpívat, zatancovat i poděkovat. Oslavovat a bilancovat prostě umíme.

Naše činnost

Každý rok pořádáme testování canisterapeutických týmů, přezkušování prak-

tikujících canisterapeutů a jejich psů. Vzděláváme naše členy i zájemce o zooterapie na seminářích. Propagujeme canisterapii na školách všech typů, aby děti i mladí lidé věděli, že se psy se dá báječně pracovat a že udělají z lásky k člověku hodně dobrého. Našimi prezentacemi se snažíme vychovávat lidi k zodpovědnému přístupu ke zvířatům. Ukazujeme jim, že žijeme s živými a citlivými tvory, které musíme akceptovat a neublížovat jim. Oni nám náš přístup určitě vrátí.

Roky utíkají jako splašené. Stále žijeme canisterapií. Navštěvujeme napříč Českou republikou mnohá zařízení, poznáváme spoustu skvělých lidí, kteří poskytují péči lidem s postižením i seniorům. V rámci canisterapeutických aktivit chodíme za klienty i do domácího prostředí, kde vnímají poskytovanou léčbu ještě intenzivněji. Předpokládám, že radost z našich psů i jejich doprovodů mají ve školkách i na školách, v domovech pro seniory, v hospicích, léčebnách dlouhodobě nemocných či ve stacionářích pro zdravotně postižené. naši canisterapii využívají například v Ostravě, Zlíně, Bohumíně, Jablunkově i ve městě, kde jsme začínali a kde máme centrálu – ve Frýdku-Místku.

Lidé nadšení pro společnou věc, kteří jsou schopni nezištně pomáhat a spolupracovat a kterým je společná radost a pozitivní prožitky – to jsou naši členové. Jsem opravdu ráda a hrdá na to, že i já s mými psy patříme k té báječné rodině

canisterapeutů, která vyrostla v Podaných!

*Bc. Helena Fejkusová
předsedkyně organizace
Podané ruce, z. s.
www.podaneruce.eu*



Naši psi budí zasloužený zájem všude, kde se objeví

Foto: Podané ruce, z. s.

Jindřich Štreit a Miloš Svoboda: DRŽÍME SPOLU

Kalendář, výstava a petice za moderní rehabilitaci dětí s DMO

Světově proslulý fotograf Jindřich Štreit vytvořil v Sanatoriích Klimkoviče soubor fotografií pro kalendář a výstavu s názvem Držíme spolu. Dílo vzniklo ve spolupráci, jakož i na podporu Asociace rodičů dětí s dětskou mozkovou obrnou a přidruženými neurologickými onemocněními ČR.



Prof. Jindřich Štreit

„Konečný výběr fotografií jsem dělal tak, abych potlačil informaci o handicapu dětí, abych ukázal lásku, sílu i neobvyčejný vztah mezi rodiči a jejich postiženými dětmi. Kolekce má upozornit na to, kolik energie a úsilí stojí rodiče, když chtějí pro své dítě zajistit plnohodnotný život, když ho chtějí posouvat kupředu,“ uvedl Jindřich Štreit. „Navíc jsou často na ten úkol sami, protože systém nepočítá s účinnou podporou lidí, kteří se ocitnou na takové životní křižovatce,“ dodal.

Zakladatel a předseda asociace Miloš Svoboda, který má sám postiženého syna Davida, k tomu říká: „Na fotografiích jsou rodiče, kteří nerezignovali, kteří bojují, mnohdy nejen za své dítě. Ocitají se v potupných situacích při shánění prostředků na další rehabilitaci. Nejprve se spoléhají na pomoc široké rodiny, pak jsou nuceni sbírat plastová víčka, kterých je ale na jednu léčbu zapotřebí celý kamion, a nakonec musejí obcházet sponzory.“

Putovní výstava

Výstava Držíme spolu měla vernisáž v Sanatoriích Klimkoviče, poté se představila v Ostravském muzeu, v Kulturním domě Hlučín, na gymnáziu v Odrách, na Úřadu Moravskoslezského kraje (ten podpořil její vznik i finančně) a na Vysoké škole podnikání a práva v Ostravě. V květnu se odstěhovala do Brna, poté do Prahy. Dále bude výstava objíždět i další města České republiky.



Miloš Svoboda se svým synem Davidem (vlevo)



Snímek z vernisáže na Vysoké škole podnikání a práva v Ostravě

Petici Držíme spolu podepsalo na šest tisíc lidí

Pražská vernisáž výstavy se uskutečnila 26. května v Thomayerově nemocnici a ministru zdravotnictví Svatopluku Němečkovi byly při této příležitosti předány rovněž archy podpisové akce Držíme spolu. V petici, pod kterou je přibližně šest tisíc podpisů, se mimo jiné říká, že komplexní systém neurorehabilitace doposud není v ČR placen zdravotními pojišťovnami. Přitom ve světě je již tento moderní přístup zcela běžný dlouhé roky. Zároveň – pokud rodina není schopna se

o pacienta časem postarat – zbývá léčebna dlouhodobé péče. Ale v hospicích končí osmnácti či dvacetiletí, protože rodiče už prostě nemůžou.

„Vážený pane ministře, chceme Vás požádat o pomoc. Chceme svým dětem dát šanci žít kvalitní život a víme, že existuje cesta, která k tomu vede. Budeme rádi, když svou autoritu využijete k dobré věci a pomůžete nám prosadit legislativní změny, které povedou k moderní a pro stát rentabilní a hospodárné rehabilitaci dětí s DMO,“ píše se v petici na závěr.

(di)

Roska Ostrava opět v Praze

Představení Strakonický dudák v Národním divadle nás dojalo

Jsou to už dvě desítky let, co jsem členkou naší organizace Roska. Jsme pacienti žijící s nemocí roztroušená skleróza v různých jejích podobách. Přestože nás naše nemoc značně limituje, máme pořád chuť žít kvalitním a spokojeným životem. Vedení organizace i my sami přicházíme stále s něčím novým a zajímavým, našich akcí stále přibývá. Jejich příprava je náročná záležitost a proto si práce našeho vedení opravdu vážíme.

Jednou z letošních plánovaných akcí byl třídní výlet do Prahy bezbariérovým autobusem z rehabilitačního ústavu Hrabyně. Cestu do Prahy jsme už absolvovali před dvěma lety. Na kratší výlety jezdíme každý rok. Tentokrát jsme se hlavně těšili na představení Strakonický dudák v Národním divadle.

Zácpa na dálnici

Odjezd do divadla z hotelu jsme naplánovali na 17 hodin, a to už jsme měli být ubytováni. Nás vozíčkářů jelo celkem šest, z toho pět na elektrickém vozíku. Cestou si povídáme, čteme, podřimujeme nebo se jen tak díváme z okna. Vůbec jsem nepostřehla, že už delší dobu stojíme před Prahou na dálnici v zácpe. Někteří už začali být dosti neklidní a ti, kteří celou akci organizovali, měli nervy doslova na pochodu. Trčeli jsme v zácpe už tři a půl hodiny a začalo jít do tuhého. Musím podotknout, že někteří dokonce navrhovali, abychom se ustrojili do divadla už v autobuse. V tom okamžiku se autobus rozjel...

Naše Naďa už delší dobu telefonicky řešila svízelnou situaci s vedením Národního divadla, protože v tuto chvíli jsme už měli být na cestě tam. Ubytování v hotelu šlo hodně rychle a příprava do divadla trvala pár minut. Jen ten nástup a výstup se urychlit prostě nedá. Obsluha plošiny pro vozíčkáře chce trpělivost.

„Muži v černém“

V Národním divadle už na nás byli připraveni. Nadina dcera, která žije v Praze, se do celé akce také zapojila. Zajistila, abychom mohli přijet autobusem k bočnímu vchodu divadla. Ve chvíli, kdy řidič podruhé objížděl divadlo, chtělo se nám vyskakovat za jízdy a běžet do divadla po svých. Tam už panovala velká nervozita, ale se začátkem představení čekali na nás. Konečně autobus zastavil u divadla. Ujali



Velký zážitek – z představení i krásy Národního divadla

se nás „muži v černém“ a postupně nás po schodišti vynesli až do hlediště. Musím zdůraznit, že váha elektrického vozíku se pohybuje kolem 100 kilogramů. No a k tomu je třeba připočítat naši váhu. Schodiště je sice vybaveno schodolezlem, ale ten má velice pomalý chod. Ochotní a silní muži, kteří vozíčkáře vynesli, byli vlastně kulisáři divadla, jak jsme se dozvěděli později. Byli jsme rychle usazeni a představení mohlo začít. Na hledání místa podle vstupenky, nebyl čas...

Skvělý pobyt

O přestávce jsme se dověděli od uvaděčky, že herec Pavelka vystoupil před oponu a omluvil se divákům v hledišti, že čekají se začátkem představení na vozíčkáře. Zatlaskali nám. Naše dojetí nad chováním souboru a diváků nebralo mezí...

Ani nevím komu více poděkovat. Určitě našim lidem, kteří zájezd organizovali, všem lidem z divadla a jejich ochotným „nosičům“ a taky nám všem – za pevné nervy a ukázněný přístup.

Byl to úžasný zážitek, máme na co vzpomínat! I když pak dva dny přšlo. Viděli jsme ještě dvě krásné výstavy, ale návštěva Národního divadla se nám líbila nejvíc.

Anna Valentová



Užili jsme si to všichni...

Poděkování

Touto cestou bychom chtěli poděkovat Národnímu divadlu, jeho vedení, celému hereckému obsazení Strakonického dudáka, paním uvaděčkám a obslužnému personálu divadla (statným „mužům v černém“) za nádherný zážitek!

*Za 32 roskařů
Naděžda Nováková
předsedkyně Rosky Ostrava
Foto: archiv Anny Valentové*



- Katetr pevně spojený se sběrným sáčkem určený k intermitentní močové katetrizaci
- Vhodný pro děti, ženy a muže
- Připraven ihned k použití díky potažení hydrofilním gelem
- Snadné zavádění díky bezdotykovému systému
- Sběrný sáček s kapacitou 1 l a antirefluxním ventilem zamezujícím úniku moči
- Nezalamuje se, je snadno složitelný
- Diskrétní pouzdro součástí každého balení

NOVINKA



Actreen[®] Hi-Lite Set

NOVÁ GENERACE POTAHOVANÝCH
MOČOVÝCH KATETRŮ
SE SBĚRNÝM SÁČKEM

www.actreen.cz



OPEL **HANDYCARS**

SVOBODNÝ POHYB BEZ BARIÉR.

Program mobility osob se zdravotním postižením.

- automatická převodovka u většiny modelů
- cenová zvýhodnění pro TP, ZTP, ZTP/P
- výhodný spotřebitelský úvěr s kartou CCS v hodnotě 5 000 Kč
- pojištění s asistenční službou pro celou Evropu na 5 let zdarma
- odpočet DPH držitelům státního příspěvku
- komplexní servisní služby
- speciální úpravy vozů

5 let
záruka*



Opel Pojištění Opel Finance

www.opel-handycars.cz infolinka: 800 101 101 opel@handycars.cz

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 3,8–7,3 l/100 km, 99–163 g/km.

*Dvoulletá výrobní zákonná záruka a dále tříletá smluvní záruka Opel.

Smluvní záruka Opel je poskytována bezplatně dealerem Opel.



Kalpe Český výrobce pohybových léčebných přístrojů

Motren



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 sníží výskyt a intenzitu spasmů, zlepší pohyblivost končetin, podpoří krevní oběh včetně srdce, zvětší objem svalů, podpoří trávicí soustavu i lymfatický systém a omezí další bolestivé symptomy.



Motren Duo 1

Pronájem pohybových léčebných přístrojů a motodlah **od 50,-Kč/den**, rotopedů pro rehabilitaci za 35 Kč/den

- **záruční doba 3 roky** = záruka české kvality
- výroba rotopedů s tradicí **od roku 1990**
- **individuální úpravy** dle přání
- vyzkoušení přístroje **zdarma** po celé ČR a SR
- **profesionální záruční i pozáruční servis**
- **široká nabídka příslušenství**
- **nejnižší ceny** rehabilitačních přístrojů na trhu
- **rychlé dodání** přístrojů a rotopedů
- tisíce spokojených zákazníků



Výroba, prodej, půjčovna a servis pro ČR a SR: KALPE - Ke Kapličce 193, 252 41 Dolní Břežany - Praha západ
www.kalpe.cz email: kalpe@volny.cz tel: +420 737 289 277 +420 241 910 688 Facebook a YouTube: Kalpe.reha

Autoškola
Tomáš Glatz

api
SVOBODA POHYBU



**UŽ I VE VAŠEM
REGIONU**

SVOBODA POHYBU
S AUTOŠKOLOU TOMÁŠ GLATZ

NEMUSÍTE NIKAM DOJÍZDĚT, LEKCE ZAČÍNÁJÍ PŘÍMO U VÁS!

- ŘIDIČSKÉ OPRAVNĚNÍ SKUPINY B - REKONDIČNÍ JÍZDY -
VOZIDLA VYBAVENA SYSTÉMEM BRZDA/PLYN FIRMY API CZ

PRO INFORMACE O RUČNÍM OVLÁDÁNÍ

VOLEJTE: 602 681 758

www.apicz.com

AUTOŠKOLA PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ

VOLEJTE: 602 788 930

www.autoskolatomasglatz.cz

ottobock.

Pojedte s námi!
Partnerem pro
hendikepované
jsme od roku 1919.

Quality for life

Rádi vám na vyzkoušení přivezeme kamkoliv po ČR například oblíbené elektrické vozíky:



NÁŠ TIP

- B600 se sedačkou Recaro
Spolehlivost prověřená stovkami uživatelů



- C1000 DS
Ovladatelnost vám přiroste rychle k srdci



- B600 se sedačkou Recaro, bradovým ovládáním a elektrickým polohováním

Volejte:
+420 377 825 044

Prozkoumejte:
www.mujozik.cz



Informace pro zkvalitnění života vozíčkářů

Rady, návody, události, videa a kompletní nabídka mechanických a elektrických vozíků na novém webu

Předávání Ceny MOSTY 2015

Reportáž Pavla Carbola

Patronkou předávání Ceny MOSTY 2015, které probíhalo 24. března 2016 v Clarion Congress Hotelu v Českých Budějovicích, byla stejně jako v předchozích ročnících paní Livia Klausová. Celou akci moderoval Martin Cibulka, který sršel humorem, takže bavil i všechny přítomné. O hudební program se mj. postaral i Lád'a Krendl.

Cena se předávala ve čtyřech kategoriích a hned ve třech z nich měl zastoupení (nominaci) Moravskoslezský kraj. Za instituce veřejné správy byl nominován Moravskoslezský kraj, jako nestátní subjekt pak organizace Bílá holubice, z. s., z Ostravy a nakonec v kategorii Zvláštní cena byli nominováni Jaromír Kolařík a Jana Koběrská, strážníci z prevence kriminality Městské policie Ostrava, a to za rozšíření forenzního identifikačního značení syntetickou DNA o značení kompenzačních pomůček.

Předseda Národní rady osob se zdravotním postižením České republiky Václav Krása ocenil přínos projektu pro postižené a konstatoval, že oba strážníci se věnovali značení kompenzačních pomůček nejen v pracovní době, ale i ve svém osobním volnu. Jaromír Kolařík se navíc (jako garant forenzního identifikačního značení pro ČR) aktivně věnuje i školení zaměstnanců městských policíí, které se rozhodly značit kompenzační pomůcky pomocí tzv. syntetické DNA.

Nominace preventivního projektu „Forenzní identifikační značení předmětů“ do soutěže si cení také Ministerstvo vnitra ČR, které je již čtvrtým rokem jeho garantem.

Historie projektu

Když jsem se já osobně v srpnu 2014 z médií (TV Polar) dozvěděl o značení kompenzačních pomůček Městskou policií v Ostravě a na NRZP v Ostravě, neváhal jsem právě ostravskou pobočku Rady kontaktovat. Tam jsem poprvé přišel do kontaktu právě s Jaromírem Kolaříkem. No a jak to v životě chodívá, nebyl to první a zároveň poslední kontakt. Hned v prosinci 2014 mě Jaromír požádal, zda bych byl ochoten o značení kompenzačních pomůček z pohledu vozíčkáře něco říct na odborném semináři v Ostravě. Chvilí jsem váhal, ale pak jsem souhlasil. Tím začala naše spolupráce, která trvá dodnes.

Dále následovala beseda v hrabyňském CSS a první označené ortopedické vozíky. To se stalo na půdě NRZP v Ost-



Strážníci Jaromír Kolařík a Jana Koběrská s předsedou NRZP v ČR Václavem Krásou

ravě v září 2015 (za pomoci Charity Ostrava, resp. paní Režnárové). Další značení proběhlo na začátku října na půdě Centra pro rodinu a péči v Ostravě-Vítkovicích. Rok 2015 se uzavřel 26. října odborným seminářem AFIZ v Brně. A právě po tomto semináři nás s mou paní a pěti vozíčkáři z Hrabyně napadla myšlenka ocenit práci výše zmíněných strážníků nominačním dopisem na Cenu MOSTY 2015.

Pamětní diplomy

Strážníci Jaromír Kolařík a Jana Koběrská nakonec získali pamětní diplom, což je ale velký úspěch, protože z 84 nominovaných ve IV. kategoriích se dostali mezi pěticí finalistů.

Z akce jsme se vraceli plní zážitků i radosti, setkal jsem se osobně jak s panem předsedou Krásou, tak s paní Livií Klausovou. Na rautu jsem poznal i paní Leu Žůrkovou z Bílé holubice. I tato organizace obdržela pamětní diplom, stejně tak i Moravskoslezský kraj mezi institucemi veřejné správy.

Tak si myslím, že nakonec vše skončilo úspěchem. A zároveň pevně věřím, že tato ocenění budou všem velkým impulsem pro jejich další práci.

Vítězové Ceny MOSTY 2015

Mezi vítěze Ceny MOSTY za rok 2015 patří **Královéhradecký kraj a město Hradec Králové** za významný podíl na rekonstrukci a dostavbě budovy Centra

pro integraci osob se zdravotním postižením Královéhradeckého kraje a **Centrum zdravotně postižených Jižních Čech, z. s.**, za přínos osobám se zdravotním postižením prostřednictvím sportovních činností pro handicapované.

Dále pak pan **Otmár Cvrkal** za dlouhodobou činnost ve prospěch osob se zdravotním postižením a **JUDr. Jan Huttař**, nositel ceny Olgy Havlové a dlouholetý spolupracovník NRZP ČR, za jeho mimořádné sociální cítění, které promítá do své celoživotní práce při podávání připomínek k zákonům a poskytování rad osobám v těžkých životních situacích.



Lea Žůrková z Bílé holubice (vpravo dole)

Třiačtyřicet mušketýrů lovalo desátého Vajgarského kapra

Sportovní klub **Kapři Jindřichův Hradec** slavil o třetím dubnovém víkendu zaokrouhlené jubileum. Pořádal totiž v domovském pětadvacetimetrovém bazénu kulatý **desátý ročník plaveckých závodů Vajgarský kapr 2016**. Startovalo v něm 43 závodníků z pěti českých klubů.

Kapři nejúspěšnější

Na startu bylo jednadecet domácích Kaprů, zbývající startovní pole se rekrutovalo ze zástupců SK Vodomílek Jihlava, SOP Kolín, Kontakt bB Karlovy Vary a SK Aproba Kutná Hora. Pořádající oddíl byl ve sbírání medailových umístění nejčilejší, když pobral pět prvenství z šesti možných. Z osmnácti cenných kovů jich doma zůstalo jedenáct.

Jonáš Kešnar jedničkou

Hlavní domácí hvězdou je stále ještě čtrnáctiletý Jonáš Kešnar, jenž vyhrál čtyřikrát a jednou skončil na druhé příčce. O první místo ho na padesátce kraul připravil Martin Císař, jeho tradiční rival z Jihlavy. K jednomu zlatu osmnáctiletý borec odvezl na Vysočinu ještě tři stříbra.

Zásluhou Matouše Čermáka (0 – 1 – 1) nevyšli naprázdno ani plavci Aproby a jeden čestný bronz získala i Věra Závorková z Kolína. Ve speciální kategorii, kde tucet závodníků plavalo s asistencí, pomyslné stupně vítězů kompletně obsadil pořádající oddíl, přičemž pro zlatého Kryštofa Kommu a bronzovou Adélu Šimánkovou se jednalo o premiérovou závodní zkušenost v životě.



Jonáš Kešnar

Foto: Vlastislav Pecka



Adam Jůna s partnerkou

Foto: Vlastislav Pecka

Rekordní publikum

Do J. Hradce se ovšem nejezdí pouze závodit, plave se jen dopoledne, kdy se také potápí s pražskými potápěči. Program odpoledne a večer, vlastně až skoro do rána druhého dne, to je pro plavce a všechny kolem důvod, aby každý rok navýšili účast na slavnostním vyhlášení. Letos se na gala večer dostavily bezmála čtyři stovky příznivců SK Kapři!

Mušketýři

Každý rok je závod handicapovaných plavců jinak tematicky zaměřen. V minulých letech měl Vajgarský kapr kupříkladu mafiánský podtext, jeden z ročníků se nesl ve stylu hippies, loni se do jindřichohradecké místní části Otín, kde závod vždy vrcholil, dostal starý Řím s chlebem a hrami.

Letos dostali přednost „mušketýři“, takže se slavnostní sál ocitl někde na přelomu 16.–17. století, v době končící vrcholné renesance, kdy Francii vládli král-

Ludvík XIII. a pragmatický kardinál Richelieu.

Nezapomenutelný večer

Večer to byl nádherný, výkony dobrovolníků a členů SK Kapři si v ničem nezadalý s umem profesionálních herců.



Vajgarský kapr 2016 Foto: Vlastislav Pecka



Petr Holoubek Foto: Vlastislav Pecka



Anna Šlapáková Foto: Vlastislav Pecka

Kordy mušketýrů a mušketýrek byly v neustálé permanenci, parket byl zaplněn lůzou, ctihodným panstvem, šlechtou, nechyběl kašpárek, poustevník nebo padlé ženy. Na motorkách až pod pódium přijeli kamarádi z Rakovníka. Vystoupil nevidomý konzervatorista Petr Mottl, rocková kapela Crash z Českých Budějovic byla jako vždy skvělá. Hlavní protagonista celodenního pořadu Ivan Jůna, šéf Kaprů, nakonec propadl Peklu.

Vše klaplo, jak mělo...

Dojetí Michaely Jůnové, jedné z organizátorek: „Ten den a večer tak rychle utekly... Nevěřila bych, že se do několika hodin dá nacpat tolik emocí, zážitků,



Helena a Tomáš Fiedlerovi

Foto: Vlastislav Pecka



Rockeři Crash z Českých Budějovic přispěli

Foto: Vlastislav Pecka

setkání, dojmů. Nestihla jsem si s tolika přáteli, známými, příbuznými ani popovídat. Přípravovali jsme se intenzivně čtyři měsíce, každý se tolik těšil. Trénovali a nacvičovali jsme souboje, výsledek byl

snad dobrý, ale vlastně úplně jiný. Přežili jsme všichni ve zdraví. Znovu se nám tímto podařilo utéct od našich každodenních životů, prostě jsme si to moc užili.“

Roman „Kulich“ Pišný

Colours bez bariér 2016



Pro vozíčkáře jsou na některých místech vyvýšená podia

Ilustr. foto: Colours

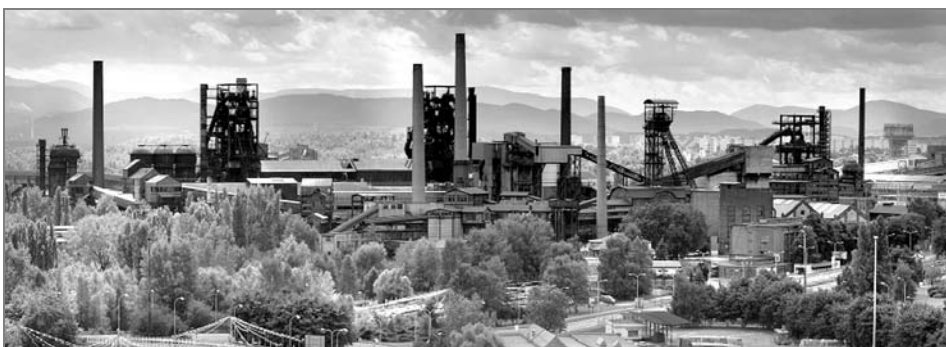
Festival Colours of Ostrava navštívilo v loňském roce téměř 700 držitelů průkazů ZTP a ZTP/P z celé České republiky, ale i ze zahraničí (především z Polska a ze Slovenska). V rámci projektu *Colours bez bariér* bude rovněž letos usnadněn těmto návštěvníkům pobyt na festivalu tak, aby si mohli bez starostí užít hudbu i další program v atraktivním bezbariérovém areálu Dolní oblasti Vítkovic. Letos čeká na návštěvníky festivalu od 14. do 17. července minimálně 22 scén, open air i krytých, dále Family park, Svět techniky, první část mezinárodního fóra Meltingpot nazvaná Science & Academy (už 12. a 13. července na Dole Hlubina), soutěže a řada dalších akcí a show.

Pro lepší orientaci návštěvníků se zdravotním znevýhodněním bude k dispozici, kromě jiného, speciální mapa, informační centrum – Info Point Colours bez bariér – přímo před hlavním vchodem do areálu. A nakonec i samostatná pokladna, kde si můžou zakoupit zvýhodněnou vstupenku.

Stejně jako v minulých letech nabízí pořadatel řadu výhod pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P – nejen zvýhodněnou vstupenku, ale pro ZTP/P doprovod zdarma, speciální tribuny, možnost objednat si zdarma asistenta, který poskytne servis při pohybu v areálu po celou dobu festivalu. I v letošním roce nabízí pořadatel přepravu osob po Ostravě speciálně upravenými automobily, tzv. BB Taxi (bezbariérové taxi). Návštěvníci se zdravotním znevýhodněním s průkazem ZTP a ZTP/P si mohou rezervovat bezbariérové ubytování v ostravských hotelích nebo místo v našem stanovém městečku či parkovací místo.

Bližší informace o projektu *Colours bez bariér* na oficiální webové stránce www.colours.cz, sekce Praktické. Pro všechny potřebné informace je zde také náš kontaktní e-mail bezbarier@colours.cz a telefon 731 932 768.

Není bez zajímavosti, že britský list The Guardian zařadil Colours of Ostrava do desítky nejzajímavějších evropských festivalů.



Dolní oblast Vítkovice

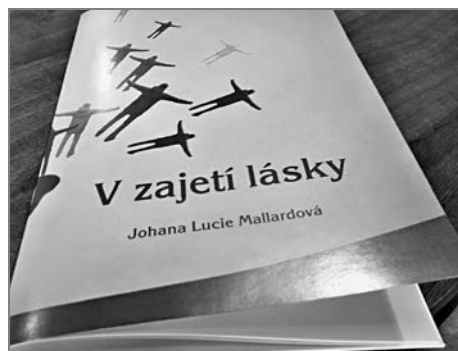
Foto: <http://www.zdar.cz/zajezdy-ckzdar>

Johana Lucie Mallardová:

V mých básních jsou odrazy mého života



Lucie Blažková



Lucie Blažková je na ortopedickém vozíku a žije v Centru sociálních služeb v Hrabyni. Před dvěma lety se přihlásila do literární soutěže chrudimského nakladatelství Temné vody. Její dílo „Anděl strážný“, v němž popsala záměr spáchat sebevraždu, pak zařadil český spisovatel Petr Doležal do knihy s názvem Literární naděje České republiky. „Tak začala moje ‚pisatelská‘ kariéra,“ říká Lucie Blažková, která píše pod uměleckým pseudonymem Johana Lucie Mallardová a v současné době vydala (za finanční podpory svého bratra Davida Báči) sbírku básní „V zajetí lásky“.

Poezie z vašeho pera

„Když jsem přemýšlela nad tím, jak správně popsat slovo láska, zeptala jsem se člověka, který je odborníkem na mezi-lidské vztahy: doktorky psychiatrie Markéty Dobré. Sdělila mi, že láska je sůl nad zlato. Ale taky úsměv od vnitřku srdce, únik z všední reality dní, kypřící prášek těsta života, náznak Boží přítomnosti, nekončící energie, možnost dávat bez nároků, možnost chápat rychleji než moz- kem... Svými verši o lásce dávám také najevo, že mi není lhostejný osud lidí s postižením, protože jsem jedna z nich. Ale chci, aby si potřebu lásky uvědomili i ostatní lidé, kteří se s fyzickým handicapem nepotýkají.“

Píšu v Přítomnosti, slova se rodí ve mně...

Na obálce útlé brožurky je snímek světoznámé fotografky Ivany Vostřákové s čistými liniemi a symbolikou.

„Láska vyzařuje, proto jsem vybrala na obálku právě postavičky letící do prostoru,“ dodává Johana Lucie Mallardová.

„Ohlasy na tuto sbírku jsou dobré. Akorát se mě trochu dotkl názor, že mé verše připomínají Kunderu – já totiž nikoho nekopíruji a v mých básních jsou odrazy mého života. Řada z nich přitom vznikla jako blesk z čistého nebe, jakoby mi vnitřní hlas napovídal, co mám psát. Ale mám i takové, ve kterých ventiluji nakumulovaný vztek, a ty pak nejsou publikovatelné...“

Jednu z básní věnuje Johana Lucie už zmíněnému Petru Doležalovi, který stál na počátku její „pisatelské“ kariéry.

Změna je život

Změnil jste mi život
Ani nevíte, kolik bylo trampot
Musela jsem vzpomínat
Svou historií se zabývat

Změna je život, moudrost praví
Jak ale je těžké, když někdo překážky
mi do cesty staví
Nemůžu se smát, byť bych ráda
Mám strach, že štěstí ukáže mi zase
svoje záda

Dobrá životní změna
Zkušenost nad jiné je cenná
Musím rychle běžet
Nemohu jen ležet

Změnu v životě jste mi nastolil
Moje limity tak povolil
Poklad ve mně jste našel
Pravda, trošku jste si zašel...

(di)

Jarmila Králová Poklady

Maminečko moje, těžké srdce nesu.
Prstýnky mi chybí stříbrných Tvých vlasů.
Také láska Tvoje, s níž jsi objímala
a Tvůj něžný soucit,
s nímž jsi při mně stála.

Ústa smíchu plná náhle oněměla.
Byla plná díků, vždycky připravená
podpořit mě radou, tápání ušetřit.
Všim co poznala jsi, že stojí za to žít.

A teď jsem tu sama, jako ty jsi byla,
když ústa Tvoji mámy jednou oněměla.
Čas i moje vlasy mi stříbrem proplétal
a král času děti do vínku mi dal.

Je potřeba žít dál. Projít se pamětí,
být vždy připravená – ústa smíchu plná –
je podepřít silou těch vzácných, dobrých
rad,
co z lásky jenom mohou mámy dětem dát.

Jarmila Králová Sen o první lásce

Pod střechou jednou s tebou dýchat
a tvojí stopou šlapat zem –
a rozumná tvá slova slýchat.
To byl můj sen.

A jaro vítat sněženkami
a fialkou ti hladit tvář.
Skřivánka vítat písničkami
a nepoznat už vůbec pláč.
To byl můj sen.

My sluncem ráno probuzeni
šli bychom oba pracovat.
Já práci věrně tvojí ženy
ty mužnou práci vykonat.
To byl můj sen.

A až by ses domů vracel,
ty a tví synové snad,
doma bys svojí ženu našel,
jak dcery učí pracovat.
To byl můj sen.

Sen o paloučku s chatkou malou,
šumění lesa, potůčku.
Kde mezi prací vytrvalou
zbýval by čas i na lásku.
To byl můj sen.
Ach ano – sen...

Johana Lucie Malardová Živý dar

Jsi pro mě živým darem,
krásná jak klisna, co běží cvailem.
Teď je opravdu krásné žít,
když my obě budeme chtít.

Poznávat a chápat
jedna druhou.
Děvenko, tys vzpruhou
mých podivných dnů.

Zářícím světýlkem
v dlouhé temné chodbě.
Jsi ovocem nezkaženým
v této zvláštní době.

Jsem šťastná za tento dar,
možná jsi oddálila můj zmar,
který jsem si předurčila.
Kde jsi, holka, doted' byla?

Slečně Nikoletě ze srdce a upřímně

Hrabyně
květen 2016

Johana Lucie Malardová Slza radosti

Ukázala jsi mi, moje milá,
v čem spočívá
lidská síla.
To tak někdy bývá.

Tohle setkání s tebou
je pro mě výzvou.
K tomu, že mám jít dál,
protože On by si to přál.

Slzy radosti vidět,
ne života želet.
A nešťastným být,
když nechá mě snít.

Můj dlouhý sen
o setkáních,
nám přišel nový den.
Slyšíme smích –
jen Tvůj a můj...

Slečně Nikoletě ze srdce a upřímně

Hrabyně
květen 2016



Literární dílna

JOSEF PROCHÁZKA: Překonal jsem sebe sama • Vánoce bez vnoučka Míši
LUCIE BLAŽKOVÁ: O životě

Josef Procházka se v letošním roce opět zúčastnil literární soutěže ArtBotič pro česko-slovenské seniory, tentokrát ale se svou poezií. A uspěl, získal druhé místo.

Překonal jsem sebe sama

Po úrazu mého vazu,
co mi chůzi vzal,
přemýšlel jsem o provazu
i co bude dál.

Co s velikou spoustou času,
kterou nyní mám,
jak doplním dětem kasu,
které s ženou mám.

Infekce a záněty
ochrnuté trápí,
hledám nové podněty,
které můj stav zvrátí.

Mám doma už tělocvičnu,
tělo posiluji sportem,
namáhám i mozkovnu,
odměním se lehkým dortem.

Pohyb ten mi svědčí,
je lepší než karty
v seniorské péči,
jedné skvělé party.

Malé koule, ty mi v ruce sedí,
jsou mou přirozenou parketou,
niž než zdravý člověk mám své hledí,
ruce s okem se moc nepletou.

Svírám kouli v chlapské pěsti,
soupeřů si vážím,
potřebuji trošku štěstí,
vyhrát se vždy snažím.

Nerad hraji ve trojici,
raději hraji se soupeřem sám,
stejně jako ve dvojici,
vždy tři koule ke hře mám.

V trojici mi jedna schází,
chyba se hůř napraví,
a když soupeř lépe hází,
porážka se neslaví.

Když už hody vyjdou,
uděláme méně chyb,
vítězství vždy přijdou,
je nám v družstvu mnohem líp.

Pétanque doporučím všem,
radost ze hry ta je jistá,

je pro krásu našich žen,
v klubu máme volná místa.

Ať si člověk, co chce dělá,
hlavně že ho pohyb baví,
je to pro potěchu těla,
aby byl co nejvíc zdravý.

Vyvenčím i pravnučku,
posiluje mi mou duši,
podržím ji za ruku,
všude nám to spolu sluší.

Ze starého medvěda
co má lidí rád,
změnil jsem se v praděda
a živí mě stát.

Vánoce bez vnoučka Míši

Některé i krásné roky,
přinášejí lidem šoky,
každou možnou hodinu,
zasahují rodinu.

Proč i rakovina vletí,
na bezbranné děti?
Pane Bože, ber si staré lidi,
ne ty, co svět chvilku vidí.

Vojáky i v pěkné v řadě,
ty si bereš popořádě,
každý děda, správný kmet,
má tu strašit hodně let.

Když se bližní mají rádi,
to ti asi nejvíc vadí,
svou zákeřnou neřestí,
působíš moc bolestí.

Pět let, měsíc, jeden den,
Míšovi byl vyměřen,
Pane Bože, za to ti to stálo,
není těch měsíců nějak málo?

Někteří už chodí bosí,
o smrt s kosou tě moc prosí,
ty je necháš trápit,
některé i vrátit.

Smrti jsem se vždycky bál,
jako člověk, jako král,
moje nitro mi teď praví,
Pepo, umřeš celkem zdravý.

Pane Bože, já ti píšu,
máš u sebe vnoučka Míšu,
vyříd' mu mé starosti,
byl mou velkou radostí.

Když to ve špitálu vyjde,
děda za ním brzy přijde,
Míšo, drž mi dobrý flek,
možná přijdu odtud hned.

Třeba za několik let,
takový už bývá svět,
lidská smrt je vždycky jistá,
drž nám tam dvě skvělá místa.

Podzim života si užívám,
svoje místo nahoře už mám,
a až budu povolán,
nebudeš tam Míšo sám!

Michálek Procházka
klouček vnouček
(24. 11. 1995 – 25. 12. 2000)


O životě

Tam za zdmi, za závorou, za mřížemi je asi opravdový život. Těžko říct, jestli dobrý nebo špatný, pomalý nebo hektický. Někdy se mi po tom obyčejném životě stýská. Lidi chodí nakupovat, vaří, pečou, perou a uklízejí. Zejména ženy jsou z toho vyzdímané. Jedou vlastně na dvě šichty, dopoledne většinou v zaměstnání a druhá je čeká, když přijdou domů. Ale asi bych křivdila mužům, kteří zastávají určité domácí práce a kterým někteří hloupě říkají „ženské“. Ale to je úplně jiná kapitola než ta, o které jsem chtěla psát...

Jsou mezi námi, a já k nim také patřím, handicapovaní jedinci, kteří by velmi rádi vykonávali určité činnosti. V „horším“ případě jsou v různých ústavech, ale to, podle mě, není správné řešení u lidí, kteří mohou zkusit žít jinak, třeba v domech s pečovatelskou službou nebo nějakém chráněném bydlení. Já teď žiju v ústavu a mám často „zaječí“ úmysly. Ale čím déle jsem v ústavu (osm let), začínám víc a víc pochybovat o tom, jestli bych to „tam venku“ zvládla...

Člověk má litovat jen toho, co nezkusil. Jenže já asi příliš hloubám nad tím, jestli jsou někde nějaká zadní vrátka, která by mi skýtala nějakou jistotu. A hlavně – nesměla bych být na všechno sama, jako je tomu teď. V ideálním případě bych potřebovala profesionálního osobního asistenta. Kdo mi poradí, kde a jak ho najdu?



Píseň pro Martina

Neutuchající láska,
plíživá nemoc
a sdílení života

V tomto čísle VOZKY přinášíme tip na starší severské drama (Dánsko, Německo, Švédsko) z roku 2001. V téměř dvouhodinovém snímku dánský režisér Bille August rozehraje příběh o tom, jak choroba dokáže odebrat laskavému a úspěšnému člověku jeho osobnost.

Houslistka symfonického orchestru Barbara Hartmanová je léta vdaná a má dvě dospělé děti, stejně jako dirigent a skladatel Martin Fischer, který s orchestrem zkouší své nové dílo. Oba jsou ve věku, kdy už o citech příliš nepřemýšlejí, a přece se stane zázrak. Dva zralí lidé se do sebe hluboce zamilují a rozhodnou se, že spolu chtějí žít. Ne tajně nebo na zapřenou, ale jako manželé. Rozvod není ani pro jednoho z nich snadný, zvláště Barbara musí za lásku platit ztrátou syna, který odmítá matčiny změny v životě. Láska, která přišla v pozdním věku, ale pro ni není vůbec směšná, jak jí naznačuje syn.

Martin je plný energie a začne komponovat novou operu, Barbara mu pomáhá a hudba provází jejich nový život na každém kroku. Problémy s dětmi se postupně řeší, moudrého a laskavého Martina všichni respektují jako hlavu velké rodiny. Jenže pak se plíživě objevují příznaky, že s Martinem není něco v pořádku. Začne trpět nečekanými výpadky paměti a diagnóza zní: Alzheimerova choroba. Nemoc, kterou lze zpomalit, nikoliv však vyléčit, a která postupně ničí lidskou osobnost.

Osobnost, inteligence, charisma, to vše díky schopnostem orgánu zvaného mozek. Člověkem jsme, když mozek pracuje. Co ale jsme, když mozek odumírá a nám zůstanou jen nejzákladnější instinkty?...

Herecké výkony obou hlavních představitelů Svena Wolltera (Martin) a Viveky Seldahl (Barbara) jsou oslňující. Na MFF v Karlových Varech v roce 2001 byli oba oceněni za nejlepší mužský



a ženský herecký výkon. Dojem z hloubky filmu podtrhla i smutná událost – jako by film pokračoval i v tzv. realitě – po uvedení do kin (2001) zemřela v listopadu téhož roku představitelka Barbary Viveka Seldahl na rakovinu.

Režisér Bille August získal mnoho filmových cen, dánský a švédský Královský řád rytířství a také francouzský Řád umění a literatury.

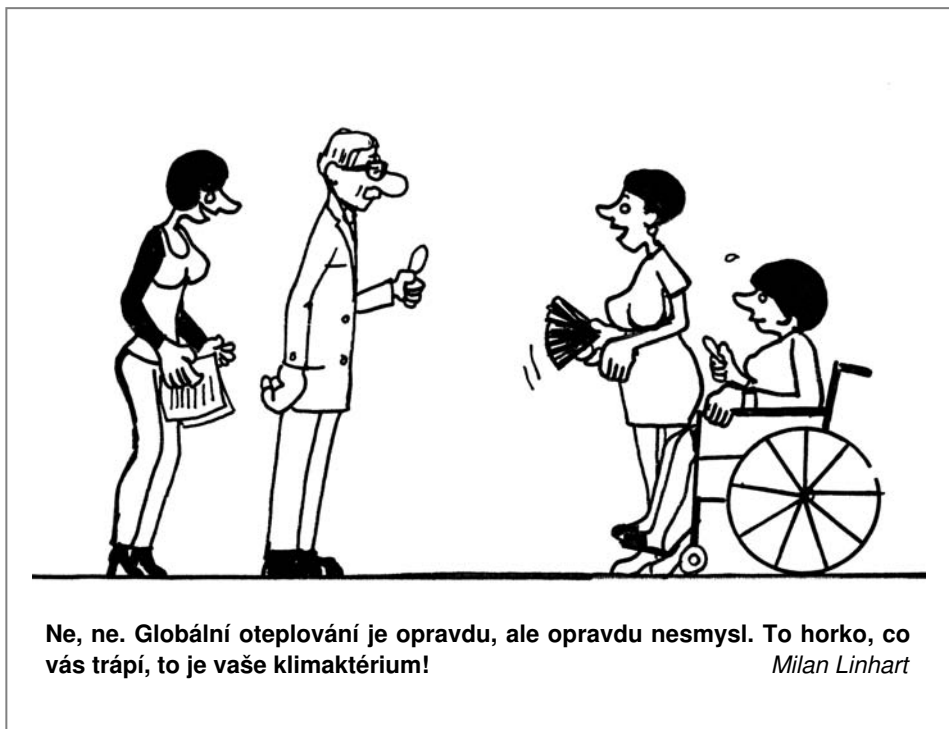
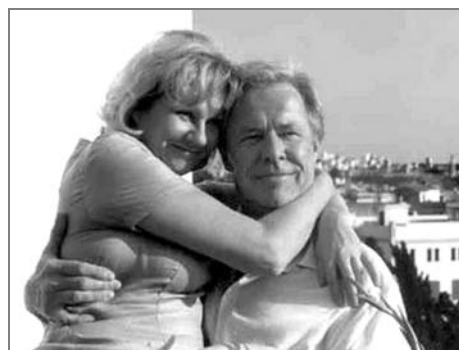
Blanka Falcníková



En sång för Martin. Drama. Dánsko, Německo, Švédsko, 2001, 117 min.

Režie: Bille August, kamera: Jörgen Persson, hudba: Stefan Nilsson.

Hrají: Sven Wollter, Viveka Seldahl, Reine Brynolfsson, Lisa Werlinder, Dag Malmberg, Cecilia Ljung, Helén Söderqvist Henriksson, Alba August.



Ne, ne. Globální oteplování je opravdu, ale opravdu nesmysl. To horko, co vás trápí, to je vaše klimaktérium!

Milan Linhart

Fotoreportáž

Sportovní hry zdravotně postižených v Kopřivnici jsou unikátní



Snímek těsně před zahájením sportovních her – to se ještě nevědělo, že každý z těchto závodníků v nějaké disciplíně skvěle zaboduje

Sportovní hry zdravotně postižených dětí a dospělých proběhly v Ko-

přivnici už po devatenácté. Odstartovaly 14. května před kulturním domem

tradičním hodinovým koncertem Městského dechového orchestru (pod vedením dirigenta Piera Scotta), po němž následovalo vystoupení mažoretek. Celkem pořadatelé připravili deset sportovních disciplín a šest doplňkových, jak pro sportovce s handicapem a jejich doprovody, tak i pro zájemce z řad veřejnosti.



Hod oštěpem byl jednou z disciplín pod širým nebem



Závod handicapovaných s doprovodem



Vedle handicapovaných se sportovních her v Kopřivnici zúčastnily i zdravé děti



Pečlivá příprava na závody



Obsluha u jednotlivých disciplín při výkonech závodníků ochotně poradila i pomohla



Slalom s vozíkem vyžadoval jak prostorovou orientaci, tak i zručnost

Dopolední program navíc zpestřilo dvouhodinové hudební vystoupení country skupiny Kondoři. Svou činnost představili kynologové, kteří cvičí psy pro lidi s postižením, úspěch měly projížďky dětí na koni z ranče Bubla.

„Devatenáctý ročník akce, která se koná také jako memoriál Petra Douska, který myšlenku her prosadil, přilákal 167 startujících z celé České republiky. Tak hojnou účastí jsme byli mile překvapeni, neboť ještě v pátek se nám lidé houfně odhlašovali kvůli počasí,“ uvedla hlavní organizátorka akce Ilona Mazalová.

Tradice a přátelská atmosféra

Počasí skutečně nakonec vyšlo, takže účastníci her mohli poměřit síly v hodu oštěpem, koulí či granátem. Svou zdatnost ukázali na okruzích okolo kulturního domu, stejně jako při střelbě z luku nebo vzduchovky.

Sportovní hry zdravotně postižených jsou svým rozsahem i pojetím v rámci České republiky ojedinělou akcí a řada účastníků na ně jezdí pravidelně již několik let.

„Měli jsme ve startovní listině i pár lidí, kteří se zúčastnili všech devatenácti dosavadních ročníků,“ doplnila Ilona Mazalová s nadějí, že tito sportovci za rok ▶



Leopold Fabík (Hrabyně) a hod šipkami



Závod vozíčkářů byl leckdy napínavý i vyčerpávající – jelo se naplno a v cíli rozhodovaly sekundy

společně s organizátory oslaví kulaté výročí her. Slavnostní předávání cen vítězům se uskutečnilo na tradičním galavečeru ve velkém sále kulturního domu, kde byl pro všechny účastníky připraven bohatý program, spojený s taneční zábavou. Zvláště efektní bylo vystoupení akrobatického Dua Fatale, nebo představení se švihadly, které předvedli mladí z kroužků novojičínského centra volného času Fokus.

„Díky sponzorům dostal tučet nejúspěšnějších žen i mužů zvláštní ocenění,“ konstatovala na závěr Irena Kučerková, předsedkyně pořádající Asociace zdravotně postižených.

Celkové výsledky

Muži:

1. Rostislav Svoboda, Kopřivnice
2. Jaroslav Večeřa, Perná
3. Zdeněk Myška, Kopřivnice
4. Karel Zrůnek, Kopřivnice
5. Pavel Hanzelka, Kopřivnice
6. Karel König, Praha
7. Daniel Kowalik, Kopřivnice
8. Petr Šnábl, Praha
9. Leopold Fabík, Hrabyně
10. Oldřich Brantl, Hrabyně
11. Ivo Voříšek, Ústí nad Orlicí
12. Milan Rimmel, Pržno

Ženy:

1. Alena Sroková, Hrabyně
2. Pavla Kmeťová, Kladno
3. Alena Zrůnková, Kopřivnice
4. Veronika Jaroňová, Šenov
5. Eva Vargová, Kopřivnice
6. Anna Rašková, Pržno
7. Lenka Matýsková, Šenov
8. Věra Večeřová, Perná
9. Jana Koudelová, Kopřivnice
10. Aneta Vrábliková, Tichá
11. Jana Chalupová, Kopřivnice
12. Helena Stařinská, Hrabyně

Text, foto: Jiří Muladi



Střelba ze vzduchovky probíhala pod odborným dohledem



Malované obličejy byly populární především u dětí (stejně jako jízda na koni)



Dobrá duše celé akce: Ilona Mazalová



K pohodě a dobré náladě všech zúčastněných přispěla (už tradičně) skupina Kondoři

Vydařený orientační závod v areálu krnovského zámku

Prvomájový orientační závod sportovců se zdravotním handicapem, který pořádal opavský oddíl orientačního běhu TJ Opava, je už tradičním podnikem jak pro pořadatele, tak i pro jeho účastníky z mnoha koutů České republiky.

V letošním roce se závody přemístily do Krnova, jehož centrum se ukázalo být pro účely tohoto závodu velice přívětivým místem. Navíc se jednalo o nový prostor, ve kterém vozíčkáři ještě nezavodili. Akce se zúčastnila více než třicítka závodníků s postižením, z nichž někteří přijeli sami, jiní se svým doprovodem.

Nejvíce účastníků bylo z přerovského sdružení ALFA HANDICAP, jehož manažerka Iva Sívrová dokázala jako obvykle naplnit závodníky celý autobus. Další větší skupina byla z dětmarovického sdružení HANDI JOBS, kterou na start zdárně přivedla manažerka tohoto sdružení Karin Klusová. Příjezd závodníků z CSS Hrabyně organizačně zajistila Alena Sroková.

Zámecký areál

Centrum závodu pořadatelé situovali přímo do areálu krnovského zámku v centru města, služby pro zúčastněné nabídla tamní HOSPODA POD OBRAZEM, jejíž majitel pan Strnadel byl k akci velice vstřícný. Součástí závodu byly i tratě pro příchozí a tréninkové tratě pro mládež, takže celkový počet účastníků se nakonec blížil k sedmdesáti. O všechny se starala třicítka pořadatelů, protože bylo nutné



Milan Lučný, vítěz mezi borci na elektrickém vozíku



Petra Severýnová, druhá mezi závodníky na elektrickém vozíku

zajistit hlídání všech kontrol v terénu a asistenci pro některé závodníky.

Zajímavé klání

Startovalo se ve čtyřech hlavních kategoriích. V kategorii borců na mechanických vozících zvítězil David Nanke z Kravař před Alenou Srokovou z Hrabyně a Mirkem Špidlenem z Tanvaldu, když rozdíl v dosažených časech byly poměrně těsné.

V kategorii závodníků na elektrických vozících zvítězil s mírným náskokem Milan Lučný z Havířova před Petrou Severýnovou z Vrchlabí a Jirkou Michelfeitem rovněž z Havířova, což přesně kopíruje



Hanička Silná s doprovodem rodičů (mládežnická kategorie)

pořadí z loňského závodu.

Nejvíce zastoupenou kategorií, ve které bylo vyhlášeno prvních šest závodníků, ovládl Michal Ondryáš před Kamilem Spáčilem (oba z Přerova) a Pavlou Kupkovou z Hrabyně. Na dalších místech pak dojeli Marie Kašpaříková (Přerov), Helena Stařínská (Hrabyně) a Jitka Kadlecová (Praha).

V kategorii mladých sportovců zvítězila domácí Lucie Hlaváčová před Haničkou Silnou z Opavy.

Petře, uzdrav se!

Po závodě a zaslouženém občerstvení, které pořadatelé zajistili pro všechny účastníky i jejich doprovod, proběhlo vyhlášení nejlepších. Ti byli odměněni diplomem, skleněnými plakety a drobnými věcnými cenami.

Pěkné prostředí shromaždiště i prostoru závodu, zajímavé tratě připravené zkušeným stavitelem Pavlem Rychlým, příznivé počasí a přátelská atmosféra ještě více podtrhly tuto velmi úspěšnou akci.

Jedinou nezaviněnou kaňkou na krásě byla neúčast Petra Kryštofa Krystka, který na tyto závody jezdí už od počátku jejich existence v roce 1998 a za ta léta se stal jejich neodmyslitelnou součástí. Protože se v současné době po těžkém zranění podrobuje léčbě v motolské nemocnici, přejeme mu všichni brzké a úspěšné uzdravení a rychlý návrat do startovního koridoru.

Za TJ Opava Miloš Rychlý

Vítězem je každý plavec

SK KONTAKT Ostrava uspořádal 1. ročník plaveckých závodů

Sportovní klub KONTAKT Ostrava poprvé ve své historii uspořádal plavecké závody, na které byli přizváni nejen kmenoví plavci klubu, ale také žáci Základní školy Ukrajinská, ve které probíhá pravidelná výuka školního plavání pod vedením asistentů a trenérů z SK KONTAKTu.

SK KONTAKT Ostrava vznikl v roce 2004 při ostravském středisku KONTAKT bB. Navazuje na poslání a filosofii této organizace, která se věnuje práci s dětmi, mládeží a dospělými s handicapem. SK KONTAKT se věnuje plavání a rehabilitaci lidí se zdravotním postižením jakéhokoliv druhu a stupně.

Sportovní, rehabilitační i socializační přínos

Hlavním cílem je zpřístupnění plavání – jedné ze zdravotně nejprospěšnějších pohybových aktivit – co největšímu počtu osob se zdravotním postižením na území Moravskoslezského kraje. Prostřednictvím této činnosti organizace usiluje o podporu racionálního využití volného času, schopnosti aktivně a tvořivě přistupovat k životu s handicapem. Kromě této priority SK KONTAKT umožňuje plavcům realizovat jejich sportovní ambice, aniž by plavání ztrácelo na významu rehabilitačním a socializačním.

Bazén se díky povzbuzování oťrásal v základech

Závody se konaly první červnovou sobotu na krytém bazénu Střední školy prof. Matějčka v Ostravě-Porubě. Pro mnohé plavce tato akce nebyla jen možností společného setkání, ale také zúročením mnoha naplavaných metrů v rámci



tréninků, které ve sportovním klubu i na škole probíhají každý týden.

Sportovci, kteří se závodů zúčastnili, mají různá zdravotní omezení, která je ale nelimitují ve snaze úspěšně závodit a dosáhnout co nejlepšího výsledku. Ženy i muži závodili se ve dvou disciplínách – 25 m a 50 m. Plavecké styly byly nejen ty klasické, ale povoleny byly také jejich modifikace, které vycházejí z *metodické řady Kolář a Nevřkla*. Tyto modifikace pomáhají lidem s postižením zvládnout samostatný pohyb ve vodě, pokud je omezena například jejich možnost přenosu paží nad vodou.

Atmosféra závodů byla fantastická, sportovce přišli podpořit rodiče, příbuzní a přátelé, takže když se začalo povzbuzo-

vat, bazén vibroval a syčel jako papiňák.

Dovolíme si tvrdit, že lepší premiéru jsme si ani nemohli přát. Děkujeme tímto všem závodníkům, pořadatelům i příznivcům za podporu, a to nejen při této akci, ale i při všech ostatních během probíhající plavecké sezóny.

*Katka Ševčíková
SK KONTAKT Ostrava*



Na 18. MS handicapovaných rybářů a 9. MS veteránů v plavané cinkly Čechům stříbrné medaile

Pořádání obou podniků se ujal pod záštitou Českého rybářského svazu Sportovní klub Pardubice, který akci umístil na řeku Labe v Pardubicích. Závodní trať byla přírodní, řeka má v těch místech hloubku 1,5–3,5 metru a šířku kolem 65 metrů.

Mistrovství světa, které probíhalo od 30. 5 do 4. 6., se zúčastnili rybáři z 11 zemí. Nejprve absolvovali povinné tréninky na závodních úsecích. Spolu s handicapovanými rybáři přijelo i čtrnáct závodních týmů veteránů, kteří soupeřili na přílehlém úseku. Ač byli závodníci odděleni, jejich soudržnost k týmům svých zemí a vzájemná rivalita se proměnila v nádherný sportovní soubor.

Češi věřili „odhozu“

České národní mužstvo přijelo do Pardubic v zastoupení pěti reprezentantů ČR (z toho jeden náhradník). O složení týmu rozhodoval hlavní trenér reprezentace Richard Konopásek. Ten nakonec nominoval Bohumila Sedláčka, Jiřího Havla, Radima Kozlovského, Martina Růžičku a Emanuela Vyhliďala. Každému závodníkovi (dle pravidel FIPS) pomáhali asistenti: tři bratři Konopáskovi – Richard, Josef a Ladislav – a Radek Hron. Soudržnost a souhra jednotlivých členů reprezentace zajišťovali kapitáni Pavel Syrovátka a Václav Česák. Garantem závodu byl předseda ČRS MO Kladruby pan Oldřich Miler.

Český tým od začátku povinných tréninků vsadil na rybolovnou techniku plavané „odhoz“, protože věřil výskytu ryb v delší vzdálenosti od břehu. Ostatní týmy preferovaly techniku lovu na „děličku“, tedy se zaměřením na chytání v blízkosti břehu. V trénincích se technika odhozu osvědčila, úlovky byly větších rozměrů, a proto odhoz naše národní mužstvo zvolilo i pro první den závodu.

Rychlá změna techniky přinesla stříbro

V pátek po ranním losování lovných míst se závodníci odebrali do svých sektorů, kde signálem započal „lité mistrovský boj“. Naše volba techniky odhozu se po výsledcích prvního dne zdála správná, protože jsme v družstvech vybojovali čtvrté místo.

Abychom dosáhli medailového umístění, museli jsme uvažovat o změně. Naši trenéři se rozhodli pro druhý den závodu zvolit lov na děličku. Do pozdního večera



probíhaly technické přípravy...

Druhý den, opět v příznivém počasí, zaujali závodníci své nově vylosované sektory a šlo se do finále. Všichni preferovali způsob lovu na děličku. Po vstupu do sektoru ale vzala týmová domluva za své – náš nejzkušenější reprezentant Bohumil Sedláček a trenér Richard Konopásek se rozhodli pro odhoz. Bohouš díky tomu deklasoval své soupeře a v sektoru vyhrál. K této metodě lovu se rozhodl po hodině chytání i Radim Kozlovský a i jeho volba byla šťastná – vychytil ve svém sektoru druhé místo. I ostatní reprezentanti, Jiří Havel a Martin Růžička, ač ne zvolili odhoz, byli ve svých sektorech úspěšní. Celkový součet výsledků vynesl českému týmu handicapovaných rybářů vynikající druhé místo!

Hoši, děkujeme!

Jen tak na okraj – druhý soutěžní den jsme vyhráli... Krásným výsledkem je i páté místo Bohumila Sedláčka v jednotlivcích.

Děkujeme našim reprezentantům a asistentům za nádherný výsledek, za napínavé klání do posledních chvil i za přátelskou atmosféru, kterou vytvořili. Děkujeme všem sponzorům velmi podařeného mistrovství světa!

S úctou a pozdravem

*Jan Porhansl a Tomáš Kučera
hospodář a zástupce hospodáře
Český rybářský svaz, z. s.
místní organizace*

Těžce tělesně postižení rybáři Kladruby



NADACE AGEL „úřadovala“ v atmosféře Zlaté tretry

Těsně před mezinárodním mítinkem Zlatá tretra 2016 na Městském stadionu v Ostravě-Vítkovicích rozdávala NADACE AGEL radost: pětiletému handicapovanému Štěpánu Kaločovi darovala šek v hodnotě 10 000 korun a mladá vozíčkářka Daniela Šiffnerová dostala dvě vstupenky na hlavní program atletického mítinku. Navíc se přitom oba osobně setkali s oštěpařskou legendou Janem Železným.

Štěpán, který se narodil předčasně a už od narození má postiženou jednu nožičku, takže je odkázán na chůzi o berlích, si zde zatrénoval hod do dálky. Za doprovodu Jana Železného pak mohl projít celý stadion a pozdravit se s trénujícími sportovci, což ocenili i jeho rodiče.

„Nadace AGEL nás již v minulosti podpořila příspěvkem na hiporehabilitace, díky kterým dělá Štěpán vždy obrovské pokroky. Nové finanční prostředky využijeme na nákup speciální kompenzační pomůcky. A setkání s Janem Železným? To byl pro nás obrovský zážitek i pocta,“ uvedla maminka Markéta Kaločová.

Mladá vozíčkářka Daniela se mimo jiné věnuje boccii i plavání a přála si na vlastní oči vidět své sportovní idoly.

„S Danielkou se snažíme žít aktivně, jezdíme na výlety a různé sportovní akce. Od mala jsem dceru také vedla ke sportu, a proto je pro nás možnost navštívit atletické setkání ohromným zážitkem,“ konstatovala maminka vozíčkářky Daniely, paní Jarmila Šiffnerová.

Nadace AGEL sídlí v Prostějově a od roku 2011 pomáhá lidem v nouzi i různými sdružením jak z České republiky, tak ze Slovenska. Během loňského roku rozdala téměř 2,9 milióny korun a podpořila celkem 117 žadatelů.

(di)

Kontakt: Nadace AGEL, Mathonova 291/1, 796 01 Prostějov, tel.: 582 315 920, e-mail: sekretariat@nag.agel.cz, <http://nadace.agel.cz/>.

Účelem nadace je prostřednictvím své činnosti nabídnout pomoc těm, kteří ji nejvíc potřebují a zároveň podpořit zájem o přirozenou humánní pomoc směřovanou k lidem, kteří se ocitli v tíživé životní situaci.

NADACE AGEL podporuje i projekt VOZKA



Jan Železný s malým Štěpánem a vozíčkářkou Danielou Šiffnerovou

Jan Železný se vyrovnával s nejedním handicapem

Z olympijských her má tři zlaté a jednu stříbrnou medaili. Stal se trojnásobným mistrem světa. Výkonem 98,48 metru drží světový rekord v hodu oštěpem. Atlet světa, Atlet Evropy a několikanásobný Sportovec roku České republiky: Jan Železný.

Narodil 16. června 1966 (takže gratulujeme opožděně k jubileu) v sedmém měsíci těhotenství s váhou 2,3 kilogramy a levým chodidlem nepřírozeně vtočeným

kvůli zkráceným šlachám. V dětství měl smůlu na nejrůznější zranění, často býval nemocný a těžko se vyrovnával staršímu bratru Petrovi. Paradoxně však díky tomu se naučil překonávat složité překážky, což mu později vyneslo titul nejlepší oštěpař všech dob.

Základy techniky hodu oštěpem mu sice předal otec – házenkář, ale určujícím pro jeho kariéru se stal až příchod na vojnu. V dresu Dukly Banská Bystrica pod vedením Jaroslava Halvy začal rychle stoupat výkonnostně vzhůru. Kvalifikaci na mistrovství světa v roce 1986 sice ještě nezvládl, nicméně o rok později už hodil svůj první světový rekord – 87,66 metru. Dočkal se také první medaile, když na MS v Římě skončil třetí. Na olympiádu v Soulu 1988 už odjížděl s nálepkou velkého favorita. V kvalifikaci překonal

AGEL NADACE

olympijský rekord a v závodě se dlouho držel na čele žebříčku, až poslední pokus Fina Korjuse jej odsunul na druhé místo.

Dva zlomené obratle

Nepříjemným důsledkem velkého zatížení bylo první zranění zad, z něhož se už nedokázal plně zotavit. V červenci 1990 sice hodil na mítinku v Oslo další světový rekord (89,66 m), lékaři však při vyšetření odhalili zlomené dva obratle přesně v místech, kde páteř při hodu podléhá největší zátěži. Složitě martyrium prohlídek a pokusů o návrat vyústilo ve dvojí zkaženou kvalifikaci na mistrovství světa. Vrátil se však dokázal přesně na olympiádu v Barceloně (1992), kde si novým rekordem zajistil první olympijské zlato.

Těsně před olympijskými hrami 1996 v Atlantě se Železný zapsal do historie jako protagonista hodu z říše snů – 98,48 metrů. V samotném závodě sice kvůli potížím s tříslly nepřehodil devadesátku, ale přesto na konci mohl potěškat další zlatou medaili.

Přetrhané vazy v rameni

Další léta Železného kariéry zastínilo vážné zranění ramene. Přivodil si je víceméně kuriózním způsobem: při jednom z obvyklých tréninkových prvků, běhu



Sportování pod dohledem mistra na slovo vzatého

s gumovou obrubou přivázanou k pasu, neměl k dispozici obvyklý provaz, a tak použil gumové lano. To se při startu napjalo, vymrštilo obrubu a ta podrazila Železnému nohy. Při nešťastném pádu si světový rekordman přetrhal vazy v pravém rameni. Následovaly měsíce léčení a rehabilitace v Motole a chmurné úvahy o konci kariéry. Znovu se učil házet – nejdřív kamenem, pak míčkem...

Vrátil se na mistrovství světa 1999 ve španělské Seville, kde překvapivě obsadil třetí místo. Krátce poté otrásla atletickým světem korupční aféra, v jejímž důsledku byla ustavena v rámci MOV komise sportovců. Mezi delegáty byl také Jan Železný, který svou pozici šampióna obhájil i na olympijských hrách v Sydney 2000. V diplomatických kruzích proslul jako přesvědčený odpůrce legalizace dopingů a strážce myšlenky fair-play, která by měla převyšovat komerční stránku olympijského podniku. Na australském kontinentu znovu uspěl: výkonem 90,17 metrů stanovil nový olympijský rekord a vybojoval třetí zlatou medaili.

V říjnu 2001 se Železný vzdal své funkce u olympijského výboru, aby se mohl dokonale připravit na další sportovní podniky. Svoji extratřidu potvrdil na mistrovství světa v Edmontonu, kde výkonem 92,80 m porazil obhájce titulu Parviainena z Finska. Po vydařeném vystoupení se rozhodl ještě jednou zkusit štěstí na olympijských hrách, přičemž jeho přípravu opět poznamenala zranění...

Na otázku, proč má tolik oštěpařů zdravotní problémy, Jan Železný odpovídá: „Oštěp je strašně náročná disciplína na pohybový aparát. V podstatě je to jediná disciplína, kde se používá boční běh a najednou se musíte na jednom místě zastavit a hodit. Přetížení, co musíte do toho aparátu dát, je řádově v tunách – tím velmi trpí záda i kolena.“

Spolu s Věrou Čáslavskou a Emilem Zátokem je Jan Železný, rodák z Mladé Boleslavi, nejúspěšnějším českým olympionikem. Jeho rekordní hod oštěpem z roku 1996 (98,48 metrů) nebyl dodnes překonán.

*Zdroj: osobnosti.cz
(di)*



Šek Nadace AGEL poslouží Štěpánovi na nákup speciální kompenzační pomůcky

Mens sana in corpore sano aneb Člověk lázeňský

Michal Pospíšil

Pravděpodobně se ze mě stane „člověk lázeňský“. Zatím díky střádání finančních prostředků. Do Vozky jsem psal o loňském týdenním relaxačním letním pobytu ve Františkových Lázních a letos jsem vzal svoji mamku na ozdravný týdenní pobyt do Vráže, který jsme si oba hezky užili.

Vráž se nachází asi deset kilometrů od Písku a lázně mají svou historii. Základem pro poskytování lázeňské péče se stala budova zámku postaveného v roce 1875 v novogotickém slohu českým šlechtickým rodem Lobkowiczů (v areálu je i kostel), který zde měl až do roku 1926 svou letní rezidenci. Zámek a přistavené léčebné a ubytovací pavilony jsou obklo-



Na projížďce ve Vráži



Jubilejní pavilon je bezbariérový



Cafe Mozart delikates

peny zelení, které dominuje anglický park, lesík a venkovní bazén.

Historie lázeňství ve Vráži

Rozvoj lázeňství ve Vráži začal v roce 1926, kdy zámeček odkoupil pomocný spolek pro péči a zdraví úředníků a zřízců v Praze, který ho prodal Nemocenské pojišťovně. Pojišťovna dobudovala areál sanatoria výstavbou léčebného a ubytovacího Jubilejního pavilonu a v lednu 1936 ho slavnostně otevřela. Zasloužil se o to především profesor Vítek, jeden z nejlepších českých neurologů. Sanatorium už od počátku své existence poskytovalo pojištěncům širokou a kvalit-

ní nabídku lázeňské péče – specializovalo se na nervové choroby, poruchy pohybového aparátu a celou řadu onemocnění dýchacích cest. V roce 1978 byl obci Vráž přiznán lázeňský statut. Lázně se pyšní návštěvou bývalého prezidenta V. Klause či stále aktivního sportovce J. Jágra.

Bezbariérový Jubilejní pavilon

Vozíčkářům doporučuji bezbariérový Jubilejní pavilon – zejména pokoje 41, 45, 55 a 57 –, protože jsou větší a bez prostorového omezení budou vyhovovat i klientovi na elektrickém vozíku. Dostane se na procedury pohodlně výtahem (ses-



Na proceduře

tříčky jsou ochotné, ale vždy je dobré, když si klient poradí co nejvíc sám), s elektrickým bude možná trochu problémem na vodoléčbě. Procedury tu jsou jako všude – rehabilitace, masáže, různé zábaly, koupele, fyzioterapie, termoterapie – a péče komplexní, příspěvková i pro samoplátce. Do jídelny se pohodlně dostane spojovací chodbou plnou květin. Snídaně jsou formou švédského stolu, obědy a večeře na objednávku ze čtyř

jídel – ve Vráži vaří chutně a velmi dobře. Pokud by ale chtěl vozíčkář bydlet přímo na zámečku, jsou zde jistá omezení: do malého výtahu se sotva vejde mechanický vozík, koupelna je stísněná.

Pobyt s autem: jižní Čechy jako na talíři

Nevím, zda bych se tu při třídenním pobytu „na křížek“ nenudí, protože obec je malá a možností pěších výletů moc není (v okolí je několik kostelů a mufloní farma v obci Dědovice, dojel jsem k Jezírku lásky, ale na Čertovu horu jsem se terénem s vozíkem nedostal). Zato autem navštívíte Písek, pak třeba Kamenný most (neoficiální název Jelení) přes řeku Otavu – nejstarší dochovaný most v Čechách, u něhož je Café Mozart delikates či kavárna Vykulená Sova. Můžete navštívit i zámek Orlík či hrad Zvíkov.

Další zajímavá místa jižních Čech jsou např. Milevsko, Český Krumlov, Týn nad Vltavou, Putim, Bernartice, Albrechtice nad Vltavou, Holašovice, Strakonice, Chýnovská jeskyně, Bechyňský, Žďákovský a Podolský most, přírodní památka V Obouch nebo Kladovský viklan.

Udělal jsem dobře, že jsme na týden změnili prostředí a investovali do svého zdraví. V lázeňské atmosféře jsme si nádherně odpočinuli, zrelaxovali, nabyli sil a o to víc se začali těšit na jaro a léto.

Zkrátka: Mens sana in corpore sano – Ve zdravém těle zdravý duch!

pospmichal@email.cz



Kamenný most v nedalekém Písku

Lázně Vráž

Tři hlavní, bezbariérově propojené lázeňské budovy (novogotický zámek, Jubilejní a Léčebný pavilon) s celkovou ubytovací kapacitou 161 lůžek provozuje společnost Lázně Hotel Vráž s.r.o., která je nestátním zdravotnickým zařízením. Lázeňští hosté mají ubytování, stravování i léčbu „pod jednou střechou“ a vše snadno dostupné. Lázně se specializují na léčení nervových onemocnění, poruch pohybového aparátu, revmatických chorob, porážkových a pooperačních stavů. V nabídce lázní nechybí také krátkodobé relaxační programy (víkendové nebo týdenní) k regeneraci těla i duše.

Přírodní léčivé zdroje

Jako přírodní léčivý zdroj se využívá peloid z PLZ Jezero. Ložisko peloidu se nachází nedaleko lázeňského místa a jedná se o rašelinu přechodovou prostou, která je z balneotechnického hlediska vhodná pro přípravu kvalitních zábalových směsí.

Léčebné indikace

Dospělí: nemoci nervové, nemoci pohybového ústrojí, nemoci onkologické.

Kontakt

Vráž 1, 398 32 Stará Vráž, tel: 382 737 111, pus@lazne-vraz.cz, www.lazne-vraz.cz.



V lázeňském bazénu

Ráj (nejen) pro vozíčkáře

Černý Most sídlištěm budoucnosti?

Park U Čeňku a Plechárna Černý Most

Projekt Sportovního klubu vozíčkářů Praha: Vozíčkáři na Plechárně

Institut plánování a rozvoje hlavního města Prahy (IPR) ve svém výzkumu na Černém Mostě (sídliště Vybíralka) zjistil, že obyvatelům sídlišť nejvíce vadí špatná organizace vozovek, málo parkovacích míst nebo nedostatek vyžití pro seniory a lidi s postižením. Obyvatelé tady nejsou spokojeni s přístupem k metru, často se k němu musí plahočit bahnitými cestičkami místo pohodlných a bezpečných chodníků. A co potom takový vozíčkář?

Revitalizace zelených ploch

Obecně by lidé na sídlištích (nejen v Praze) přivítali mezi domy místo keřů a stromů nějaké atrakce, např. bezbariérově přístupnou posilovnu nebo nové odpadkové a relaxační zóny rozdělené na cyklistickou a pěší část, kde se snadno dostanou i méně pohybliví senioři či lidé s postižením. Podobně jako je tomu na okrajích městských částí. Chtějí se tam prostě cítit jako doma a sdílet život v komunitě, nikoli jako televizní maniaci a domáčí puťky. Na podobné vize by měl myslet i nový Metropolitní plán, který IPR na konci května odevzdal hlavnímu městu Praha.

„Pokud se ho podaří projednat, bude



Cyklostezky a chodníky

zaveden důležitý regulační pojem *park ve volné zástavbě*, kterým se sídliště de facto chrání proti jakýmkoli budoucím zahušťovacím stavbám,“ říká Martin Špičák z IPRu.

Park U Čeňku

Velmi dobrým příkladem může být park U Čeňku, který leží mezi jižním okrajem sídliště Černý Most a severním okrajem Dolních Počernic včetně rybníku

Martiňák a okraje přírodní rezervace V pískovně. Po dokončení by měl propojit sídliště Černý Most s Dolními i Horními Počernicemi, Kyji a Hostavicemi.

Návštěvníci parku se dostanou i do významných přírodních lokalit, jako je Velký počernický rybník se zámeckým parkem, Horka, Čihadla, Xaverovský háj či údolní louky u Rokytky, která loni prodělala rozsáhlou revitalizací. Vzhledem k poloze na východním okraji města v blízkosti metra a rychlostních komunikací má toto území vysoký potenciál pro cestovní ruch a rekreaci. V současné době ho využívají k procházkám, rybaření a rekreační cyklistice především občané Černého Mostu. Na chodnicích a cyklostezkách uvidíte sportovce, rodiny s dětmi i vozíčkáře. Součástí projektu je dětské hřiště, hřiště pro seniory, víceúčelové travnaté hřiště, terénní valy s výhledy pro pěší a další prostory k volnočasovým aktivitám.

Pomineme-li politické pŕtky o to, kdo zavinil, že park ještě stále není dokončený, už teď je nádherným prostorem relaxace nejen pro obyvatele Černého Mostu. Dojet se tady dá metrem z kteréhokoli konce Prahy a potom městskou dopravou.

Vozíčkáře přiveze bezbariérový autobus na zastávku Bryksova u sportovního, komunitního a volnočasového centra **Plechárna Černý Most**.

Plechárna Černý Most

Plechárna prošla nedávno rekonstrukcí (dříve to byla kotelna), což umožnilo rozšířit zázemí pro široké spektrum spor-



Ideální cestičky pro vozíčkáře a jejich kamarády

tovních aktivit (běžecká škola, škola skateboardingu, box a mnoho dalších). Součástí projektu je volnočasová hala, sportovní hala, malý sál, ateliér, kavárna, sdílená kancelář, dětský koutek, komunitní zahrada a grilovací zóna. Vše s bezbariérovým přístupem.

Ideou projektu je zejména propojování místních aktivních obyvatel, kteří si mohou na Plechárně uspořádat vlastní akci nebo vést svůj kurz. Oslovuje i neziskové organizace, kterým nabízí prostor k realizaci vlastních aktivit. Plechárna je otevřeným místem pro setkávání všech generací, které pomáhá celkovému oživení sídliště Černý Most. Více se dozvíte na www.plecharnacernymost.cz.

Projekt Vozíčkáři na Plechárně

Sportovní klub vozíčkářů Praha (SKV Praha) se v létě 2014 přestěhoval do nového působiště v Poliklinice Parník na sídliště Černý Most. Bydlí v něm více než 500 vozíčkářů (údaj MČ).

„Abychom se etablovali v novém místě jako dobrý soused, přišli jsme s projektem Vozíčkáři na Plechárně. Projekt podporují firma T-Mobile díky grantovému programu Mluvme spolu, Městská část Praha 14 a Praha 14 kulturní,“ vysvětluje předseda SKV Praha Bohuslav Hůlka.

„Do Plechárně a jeho okolí jsme naplánovali takové aktivity, u kterých předpokládáme největší zájem veřejnosti, a to jak s postižením, tak bez – např. tanec a stolní tenis,“ říká koordinátorka projektu Anna Krátká. „V prvním roce projektu objekt Plechárně procházel rekonstrukcí. Během letního období jsme uskutečnili několik akcí venku – projížďky na handbiku a prezentace naší činnosti. Potom jsme naše sportovní akce přesunuli do KD Kyje, kde jsme pořádali kromě tanečních workshopů také seznámení s lakrosem, trénovali jsme badminton a bocciu. Nové sídlo České asociace paraplegiků na ulici Dygrýnova se stalo naším útočištěm pro



Park U Čenku leží mezi sídlištěm Černý Most a Dolními Počernicemi



Pro větší bezpečnost cyklistů, chodců a vozíčkářů je zde i kruhový objezd

pořádání cestovatelských přednášek. Tam zveme na besedy vozíčkáře, kteří procestovali zajímavé kouty světa – např. Altaj, Island či Maroko.“

Nyní už je Plechárna v každodenním

provozu, a tak SKV Praha zve zájemce na čtvrteční tréninky stolního tenisu a každou druhou sobotu na tréninky různých sportů, např. bocciu nebo badmintonu.

O dalších připravovaných akcích se dozvíte na webových stránkách vnp.skvp Praha.org. Přihlásit se mohou vozíčkáři i lidé bez postižení. Koordinátorkou projektu je Anna Krátká, napsat jí můžete na e-mail kratka@skvp Praha.org.

Text, foto: (pp)



Rybník Martiňák navozuje pocit klidu a pohody



Centrum Plechárna Černý Most

Den s handicapem – Den bez bariér v Českém Krumlově už potřinácté



Vozíčkáři v českokrumlovském zámku

Oblíbená českokrumlovská akce **Den s handicapem – Den bez bariér**, jejímž záměrem je ukázat město lidem, pro které je obtížné poznávat jej samostatně, bez pomoci, se bude konat 10. 9. 2016. Jejím smyslem je také zpřístupnit celé historické centrum města s vybranými kulturními památkami sluchově, zrakově a pohybově postiženým turistům, kteří se tak mohou podívat tam, kam se běžně dostanou jen s obtížemi, popř. vůbec ne.

Za pomoci provizorních nájezdů a asistentů si postižení turisté vychutnají krásy českokrumlovského zámku, navštíví věhlasné Egon Schiele Art Centrum nebo mohou poznat tajemné prostředí grafitového dolu. Krásy Krumlova mohou poznávat během prohlídek s profesionálními průvodci nebo i netradičně během plavby na vorech a raftech. Po celý den budou návštěvníkům k dispozici asistenti.

Dne bez bariér se každoročně účastní množství lidí s postižením, ať už přijedou ve skupině nebo individuálně v doprovodu svých blízkých. Náš program je samozřejmě přístupný i pro doprovod, rodinu nebo přátele, protože víme, že sdílení umocňuje zážitek.

Pokud i vy máte ve své blízkosti ně-

koho, komu je Den s handicapem určen, vezměte ho s sebou a užijte si i vy bezprostřední a přátelskou atmosféru bez bariér.

Více se dozvíte již brzy na www.ckrumlov.cz/handicap2016.

*Kiwanis klub
Český Krumlov*



V ulicích Českého Krumlova

Pohodlně a bez bariér do Beskyd

Hotel Duo, Horní Bečva



Tož vítajtě na Valašsku. Přijedte se nadechnout čerstvého horského vzduchu a prožijte krásný a pohodový pobyt v na Hotelu Duo na Horní Bečvě. Jedinečný výhled do údolí řeky Bečvy a na přehradu v kombinaci s výhledem na horský hřeben Pusteven a Radhoště činí z našeho hotelu unikátní místo.

■ **Všechny společné prostory hlavní budovy Hotelu Duo jsou bezbariérově přístupné** výtahem přímo z parkoviště, včetně přístupu na recepci, do restaurace, baru, wellness i fitness, multifunkčního sálu a salonků.

■ Vybrané pokoje a apartmány v hlavní budově Lux mají samozřejmě **koupelny uzpůsobené pro pohyb imobilních hostů.**

■ **Vnitřní bazén** je pro ně rovněž **přístupný pomocí zvedacího systému HM 3200.**

Zkrátka víme, co je třeba pro vaši nejvyšší spokojenost.

Hotel Duo je vyhlášený medical wellness centrem, které poskytuje vynikající regenerační a rekondiční procedury. Máte k dispozici široké spektrum masáží, hydromasáže, inhalaci nebo oxyterapii, bylinné lázně, parní kabinu Rassul, solnou

a běžnou saunu, lymfatickou drenáž, kosmetické ošetření, kinesiotaping a krani-osakrální terapii. Individuální přístup, respektování vašich požadavků a případných omezení jsou samozřejmostí.

Hotelová restaurace nabízí každý den místní výtečná valašské jídla, ověřené české pokrmy a denně čerstvé italské speciality restaurace Enzo. V létě máte navíc úžasnou možnost vychutnat si jídlo nebo grilované speciality přímo na terase s nejkrásnějším výhledem. Výborná káva, plzeňské pivo i místní speciály z pivovárků, míchané nápoje a pečlivě vybraný vinný lístek umocní váš zážitek.

Jsmo velmi rádi, že se mnoho našich hostů na Horní Bečvu vrací opakovaně. Těšíme se na vás, ať již přijedete individuálně, s rodinou nebo se skupinou přátel.

Brzy na viděnou.

Tým Hotelu Duo

Kontakty

Hotel Duo, Horní Bečva 216, Beskydy:

- tel.: 737 211 117 nebo 571 645 115
- recepc@hotel-duo.cz
- www.hotel-duo.cz



Hotel Duo

BESKYDY

Reklama

Bezbatour

Společensky odpovědné cestování bez bariér

Posláním cestovní agentury **Bezbatour** (web a e-shop www.bezbatour.cz) je umožnit všem cestovat bez bariér. Její pracovní tým už od roku 2012 mapuje bezbariérovost v cestovním ruchu. Cestovka je integračním sociálním podnikem Pestré společnosti, o.p.s. Celý výtěžek Bezbatour slouží na podporu výcviku asistenčních a signálních psů pro klienty Pestré společnosti. Aktivně zaměstnává osoby se zdravotním postižením a nabízíme zájezdy renomovaných cestovních kanceláří.

Nabídky označené „Ověřeno Bezbatour“ jsou týmem osobně prověřené, což je dobře, protože každý člověk potřebuje něco jiného. Ne vždy jsou informace cestovních agentur, které nabízejí bezbariérové zájezdy či ubytování, pravdivé. Často se v minulosti stávalo, že se vozíčkář potom na místě sám hořce přesvědčil, že se nemůže volně pohybovat po hotelovém komplexu, o přístupu k moři ani nemluvě. U cestovky Bezbatour se vám nic podobného nestane.

Spolehlivý e-shop

Na e-shopu najdete desítky nabídek bezbariérového ubytování v ČR i zahraničí. Jsou mezi nimi zájezdy vhodné pro seniory i pro rodiny s malými dětmi. Novinkou jsou např. i nabídky pro lidi, kteří trpí potravinovými alergiemi, nebo pro vegetariány či vegany. Objednávkou na e-shopu Bezbatour.cz ušetříte čas i peníze – ubytování nabízí levněji než jeho dodavatelé.

Pokud si necháte zpracovat **nabídku šitou na míru vašim individuálním potřebám**, tým zajistí bezbariérovou dopravu speciálně upravenými autobusy i mikrobusem nebo pomocí při hledání osobní asistence na dovolenou, kterou si v e-shopu vyberete. Ale to není všechno. K dispozici můžete mít např. průvodce po českých památkách nebo zapůjčení kompenzačních pomůcek a sportovního vybavení. Výjimkou nejsou ani adrenalinové zážitky bez bariér.

V aktuální nabídce jsou třeba prověřené zájezdy na Kanárské ostrovy či Baleáry nebo bezbariérová ubytování hotelového typu v České republice a Německu.

Kontakt a další informace: Cestovní kancelář Bezbatour, Kučerova 809/11, 198 00 Praha 9. V případě jakýchkoliv dotazů ohledně nabídky v e-shopu: prodej@bezbatour.cz, tel.: 222 984 244, 773 114 444.

Dobrodruzi na vozíku se nebojí výprav do světa

Filip, Tomáš a René jsou kamarádi, kteří se znají už deset let. První dva mají od úrazu v mládí ochrnuté nohy, ale přesto se rozhodli podnikat velké výpravy.

„První společnou cestu jsme si vyzkoušeli v roce 2012. Často jsme spolu jezdili na výlety, třeba do Rumunska a na Ukrajinu, kam jsme si odvezli na jedno místo věci, motorku a čtyřkolky, a odtamtud jsme hvězdicovitě jezdili na výlety a poznávali krajinu,“ vzpomíná Filip.

K Bajkalu

O rok později se vydali na čtyřkolkách přes Kavkaz k Černému moři. A v roce 2014 byl jejich cílem Bajkal. Trojice kamarádů tak projela na čtyřkolkách sedm zemí, od Polska přes Bělorusko, Ukrajinu až do Mongolska. Po vlastní ose ujela 14 000 kilometrů a dalších 5 000 vlakem po transsibiřské magistrále, přičemž natočila kolem sta hodin záznamu.

„Chtěli jsme zachytit realitu bez schovávání, snažili jsme se natáčet všechno natvrdo, jaké to je,“ říká René. Zároveň



I tak se někdy spí

dodává, že místní se k nim na cestách chovali vždy přívětivě.

„Jste pro ně něco jako atrakce, seběhnou se k vám a začnou se vypyávat. Často si ani nevšimnou, že kluci nechodí, jak stále sedí na čtyřkolkách.“

Okolo světa

Výpravou na Bajkal však společná dobrodružství Tomáše, Reného a Filipa nekončí. Dosavadní cesty byly prý pou-

hým tréninkem a jejich snem je objet celý svět.

„Teď si vybíráme, kam bychom mohli opět zajet. Chceme světu ukázat, že ortopedický vozík není překážkou, která by bránila vychutnávat život z plna hrdla. A taky chceme nakopnout další, ať už chodící či jezdící, k podobným výpravám.“

(di)

Vyrábí handbiky pro děti

Předseda neziskové organizace Černí koně Tomáš Pouch přišel o nohu po nehodě na motorce. Miluje ovšem jízdu na kole a je velkým propagátorem cyklistiky lidí s postižením.



„Pokud platí rodiče léčbu, je to pro ně velké vydání. Koupit potom dítěti kolo za sto tisíc korun je pro ně nemožné, zvláště když z něj dítě vyroste,“ říká. „Proto jsme vymysleli projekt, který je úplně bez komerce – vyrábět handbiky pro děti,“ uvádí Tomáš Pouch.

Bezplatná zápůjčka

Díky malým nákladům dokážou vyrobit jeden dětský handbike za přibližně pětadvacet tisíc korun. Pokud bude větší zájem, dokážou cenu ještě snížit. Cílem Černých koní ale není kola prodávat, nýbrž je bezplatně zapůjčovat dětem, které by je mohly využívat. Proto chtějí sehnat na výrobu peníze od sponzorů a veřejnosti, a to prostřednictvím sbírkového účtu. Rodiče si pak handbike bezplatně půjčí a až ratolesti odrostou, vrátí jej, aby ho mohly využít další.

„Letos vyrobíme kola, kterými zásobíme rehabilitační centra pro děti s postižením. Tam se s nimi seznámí i jejich



Ilustr. foto: video – <http://www.cernikone.cz>

rodiče. Další krokem bude to, že můžeme kola dodávat přímo do rodin,“ dodává Tomáš Pouch.

Jak ovládat kolo bezpečně

S Černými koňmi spolupracuje i mistr světa v biketriálu Josef Dressler.

„Na kole každý jezdit neumí, takže pokud se děti naučí od mládí kolo ovládat, snižuje se riziko úrazu. Chceme dětem ukázat, jak kolo dobře ovládat,“ uvedl Josef Dressler. Jízdu na handbike si už vyzkoušel, ale chystá se ještě dokonale natrénovat, aby mohl školit i děti s postižením.

Zdroj: Benešovský deník; (di)

Den blbec, ale s velmi šťastným koncem...

Humorné i poučné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozičkáře

Na regionální turnaj dvojic v pétanque v Ořechu, který máme za humny, jsem se moc těšil. Pro řepské seniory v dresu licencovaných hráčů SK Španielky Řepy to byl úplně první turnaj s těmi nejlepšími hráči v republice.

Jako vozičkář s poškozeným obratlem Th4 mám epicystostomií zavedenou přes stydkou kost do močového měchýře už sedmnáct let. Každé dva týdny pravidelně jezdím ke svému urologovi, popř. sem tam i do nedalekého Motola, na její výměnu. Cévkou bez ucpaní vydrží o něco méně, než jsou urology doporučované tři týdny. Sichr je sichr a ty dvě výměny měsíčně mi zajistily dva roky klídku, pohody, suchého zadku a třísel bez opruzenin. Když se totiž cévka jednou za čas ucpe, agresivní moč si najde cestičku tam, kde má nejmenší odpor. Kolem cévky při plném močáku si někdy najde průchod i přes svěrač penisu, který tlaku podlehne a otevře se. Když se vám to stane v posteli při spánku nebo někde venku na vozíku, doslova plavete v moči jako plaváček. Tělo vám signalizuje spasmy v břiše, že se něco děje. Je vám najednou zima, i když je třeba léto. Pokusy o pročištění cévky bývají v drtivé většině případů marné. Máte pak rozežranou pokožku, cévka se musí co nejdříve vyměnit a vy pořádně vykoupat, vymydřit a poté namazat všelijakými krémy.

Zákon schválnosti u mě zafungoval spolehlivě v den turnaje. Šel jsem večer brzy spát. Dal jsem si budíka na sedmou hodinu, abych ten maraton šesti zápasů v pohodě zvládl. Cévkou mi vyměnili před týdnem a já byl v pohodě. Ráno v šest mě vzbudila mobilem Maruška Novotná a říká mi:

„Pepo, nezlob se! Je mi strašně špatně a do Ořechu s vámi nepojedu.“

Uklidnil jsem ji, že se nic neděje a že se pokusím Milanovi Prajerovi sehnat jiného spoluhráče, když už tam přijede autem. Ještě že holka poctivá zavolala v šest hodin ráno a dala mi tak šanci vyřešit můj kalamitní problém. Když jsem položil telefon, automaticky jsem si zkontroloval cévku i podložku pod sebou. S hrůzou jsem zjistil, že plavu! Ta mrcba cévka se mi ucpala ve velmi nevhodnou chvíli. Zkoušel jsem místo ucpaní uvolnit, ale marně. Uvědomil jsem si, že za dvě hodiny jedu na turnaj Handicap Transportem se čtyřmi spoluhráči a že bez vozičkáře s průkazem ZTP/P nemohou jet nikam. Zavolal jsem dolů našemu sloužícímu asistentovi a požádal ho o pomoc. Ihned přišel a během chvilky mi vyměnil

podložku mokrou jako doch na střeše za suchou. Podal mi do postele můj pohotovostní a kalamitní balíček, který jsem téměř dva roky nepoužil. V něm mám natahovací pemprsky, buničinu, dvě rezervní podložky, čistící dětské vlhčené ubrousky a teflonové pytlíky na mokrou plenu. Asistent ještě pověsil mokrou příkrývku na balkon a odešel. Já zavolal spolucestující Rie a řekl jí, že jedu fofrem do Motola na výměnu cévky. Kdybych to nestihl, ať požádá pana řidiče a sjedou pro mě do nemocnice.

Ještě že jsem si včera připravil jídlo, abych si ho mohl vzít s sebou, mimo jiné i dvě jablka jako rychlé cukry. Byl jsem tak vynervovaný nečekanou situací, že jsem ani nesnídal; neuvažil jsem si ani své tři tradiční turecké kávy do termosky. Ty našemu týmu vždy dodají do žil kofein, který zvyšuje soustředěnost na hru. Vzal jsem si ale Coca-Colu, kterou jsem měl od včerejška v lednici, foťák, věci pro diabetika a metelil na autobus do Motola. V prvním patře pavilonu A jsem zvonil na všechny zvonky jak na lesy, ale na chodbě uvnitř se nic nehnulo. Napadlo mě, že mi pomůžou na céčku, kde je lůžková urologie. Když jsem tam dorazil, sdělili mi, že pohotovost na urologii už přes rok nefunguje a že musím na centrální urgentní příjem. Cestou tam jsem potkal dvě sestřičky, které si hlasitě vyprávěly, jak si v noci užívaly s milenci. Šly také na centrální příjem, takže jsem jel s nimi a nikde nebloudil.

Když jsem předložil sestře na recepci doklady a řekl jí, co potřebuji, dostal jsem lístek do ambulance. Ještě jsem sympatické sestřičce zalhal, že jedu se seniory Handicap Transportem na turnaj v pétanque do Poděbrad a že bez vozičkáře nemohou nikam odjet. Zvedla se ze židle a vešla do ambulance, kde zřejmě zdravotníkům vysvětlovala mou „urgentní“ situaci. Za minutku se otevřely dveře a mi poprvé od ranního probuzení naskočil úsměv na tváři. Uviděl jsem známou sestřičku z urologie, která mi cévku už mnohokrát měnila. V dobré náladě jsme si řekli vzájemně pár nových vtípů a ejhle – s mou malou pomocí byla nová cévka za chvilku na místě. Jen tak, v sedě na vozíku, bez nutnosti plahočit se na vyšetřovací stůl... Já si jen držel dole jednou rukou gatě a druhou nad pasem vrchní oblečení. Tekl jsem z otevřeného prázdného tunelu epicystostomie bez cévky jako Dunaj do Černého moře. Trošku pod sebe do silné vrstvy buničiny, kterou jsem prozíravě dostal, a trošku do pemprsek.

Poděkoval jsem sestřičce a zaplatil pohotovostní poplatek, zkontroloval jsem si cévku i fungl nový urologický pytlík. Během chvilky v něm byl půllitr tekutiny, který by se už asi moc nevsál do mých mokrých gatí. Vyrazil jsem k východu z budovy a požádal jsem velmi aktivě jednu mladou paní, jestli by mi nepomohla s dojezdem ke stanici autobusu. Byla velmi ochotná, takže jsem během dvou minut seděl v autobuse do Řep. U auta jsem tak byl dřív než mí dva spolujezdci.

Věděl jsem jedno: jet v mokrých gatích na celodenní turnaj v pétanque není to pravé ořechové. Jinak to ale udělat nešlo. Alespoň prověřím garantovanou litrovou savost gatí značky Tena. A musím nakonec říct, že můj zadek a třísla to po večerním vykoupaní a promazání Niveou ve zdraví přežily. Navíc jsem se spoluhráčkou Jiřinkou vyhrál tři zápasy, takže jsme si připsali 45 bodů. S Mírou jsme v neděli získali další čtyři výhry za 31 bodů. Díky nim jsem poskočil po prvních dvou započítávaných regionálních turnajích jako čerstvě licencovaný hráč sedmdesátník o neskutečných 300 míst v českém žebříčku hráčů pétanque na prozatímní 536. místo.

Po náročném víkendu jsem si doma celý rozlámaný hověl v posteli a vzpomněl si na primáře z traumatologie. Asi týden po mém úrazu na kole v roce 1999, když jsem si zlomil páteř a přerušil míchu, měl jsem na něj decentní dotaz:

„Pane primáři, jak to bude nyní s mým sexem a orgasmy?“

Chvilku se zamyslel a pak spustil:

„Milý pane, jsem si zcela jistý, že jste obojí pověsil na hřebíček. Buďte rád, že jste to vůbec přežil, užijte si v rámci možností života, manželky jako výborné kuchařky, radosti s dětmi, rodinou a přáteli. Budete mít tolik naplněného času, že si na sex ani nevzpomenete.“

Nyní, v mých sedmdesáti letech mohu směle říct, že měl pan primář pravdu jen napůl. Tedy s tím sexem. Ten mi opravdu visí doma na háku. Když ale se seniory z našeho klubu porazíme na nejrůznějších turnajích v pétanque soupeře ve věku mých synů a někdy i ve věku mé čtyřiačtyřicetileté vnučky, výhry intenzivně prožívám. Sice to jsou jen ty orgasmy pétanquové, ale věřte mi, že jsou nádherné. Onen turnajový víkend na Ořechu jsem jich prožil celkem sedm...

Kdo z vás se tím může pochlubit, třeba i za celý květen, měsíc lásky?

Josef Procházka

Katka má vnitřní sílu

Absolventka Jedličkova ústavu, 21letá Kateřina Morozová z Písku, nemůže kvůli vrozené genetické vadě chodit ani bez obtíží hýbat rukama. Srostlé klouby a nefunkční svaly jí nedovolí ani dlouho bezbolestně sedět. I přesto klidně píše esemesky...

„Kačenka je vlastně první člověk, kterého jsem viděla, že píše pusou, že všechno dělá pusou,“ říká její spolužačka Anna Vocelová.

Po maturitě ji přijali na filmovou akademii, kde jí odpustili školné. Miloň Terč, ředitel Filmové akademie M. Ondříčka v Písku k tomu říká: „Když jsme se dozvěděli, jaké má odhodlání a elán, a že chce být střihačkou, bez váhání jsme ji přijali. A zatímco ostatní si při přednáškách dělají poznámky, Katka si vše nahrává na mobil. Navíc první den jela do školy tři kilometry v dešti na vozíku, který se do auta nevejde.“

Střihačka

„Fotografování se věnuji už od střední školy, ovšem fotila jsem vždycky jen tak pro radost,“ říká Kateřina. „Ale nebylo

mě mít fotky pouze ve složce v počítači, chtěla jsem je nějak oživit, a tak jsem postupně dělala videa z fotek pro přátele, a doplňovala je různými efekty a hudbou. Postupem času jsem přidávala i samotná videa a začalo mě to bavit. No a potom přišel nápad, že bych chtěla zkusit střih. Film se naštěstí v dnešní době střihá na počítači a myš dokážu ovládat rukama. U videí si pak pomáhám také tyčkou v puse nebo bradou.“

Vnímám sílu života

Kateřina se dokáže dostat třeba z ortopedického vozíku, ovšem už se nedostane zpátky. Doma se pohybuje tak, že se kutálí nebo plazí. Naučila se ale například lícit...

„Jednodušší bude říct, co nezvládám. Neobléknu se, neučesu se, nedojdu si sama na záchod. Rukama moc neudělám, spíš pusou nebo nohama. Postupem času jsem si vypracovala techniku – jsou to léta praxe.“

Usměvavá dívka se snaží dívat na svět optimisticky, podle jejích slov jsou zde lidi s těžším handicapem, než má ona.



„Sílu беру z celého života a asi z mého postoje, z toho, jak vidím svět, nejsem uzavřená.“

Příběh Katky, která jde za svým cílem přes ty nejtěžší překážky, zaujal i reportéry německé televize RTL Britu Benzen.

„Ohromila mě, vyzářuje jakousi zcela výjimečnou energii. Její vnitřní síla je úžasná...“ řekla na její adresu.

Zdroj: ČT 24
(di)

Festival porozumění – most mezi dvěma světy

Odznáček s psí packou si odnesli všichni účastníci šestnáctého ročníku Festivalu porozumění v Mariánských Lázních, který se letos konal 18. května a byl ve znamení canisterapie.

Obrovský černý novofundlandský pes jménem Flíček pozdraví svého pána a pak ještě s dalšími dvěma pejsky vejdou do učebny v základní škole Úšovice. Ve třídě sedí zdravé děti společně s dětmi se zdravotním postižením. Sledovat práci cvičitele a jeho psů je hodně baví: většina dětí vidí podobnou ukázkou poprvé a zvířata si mohou pohladit. Psi umí posloužit i jako polštář nebo matrace a dokážou uvolnit svalstvo postižených.

Jak se leží na Flíčkově, to si vyzkoušela také Anička z Domu pro osoby se zdravotním postižením Pramen v Mnichově.

„Flíčka znám, už byl i u nás v domově,“ řekla. „Je strašně hodný a moc kamarádský. Je sice velký, ale strach z něho nemám vůbec,“ říká Anička.

Majitel speciálně vycvičených psů Libor Macháček k tomu dodává: „Přijeli jsme z Ostravy. Zejména v Moravskoslezském kraji působíme v oblasti podpůrné léčby canisterapie. Pomáháme i v nedalekém Mnichově, v ústavu zdravotně handicapovaných.“

Festival porozumění v Mariánských Lázních přirozeně propojuje světy zdravých a postižených



Ilustrační foto: Josef Slovák

i prostřednictvím uměleckých děl, koncertů, pracovních setkání a přednášek.

„Máme výbornou spolupráci s učiteli ze škol, které děti na tuto akci připraví,“ vysvětluje Jitka Dvořáková z organizačního týmu. „Ze začátku jsou sice děti někdy trochu na rozpacích, ale v průběhu aktivit a workshopů se postupně seznámí a jsou v úplně pohodě.“

(di)

Slovo psychiatricky Růženy Maškové

Ani Ronaldo nedá vždycky gól



„Nedávno jsem vyšetřovala dívku ze střední školy, která chtěla spáchat sebevraždu kvůli pětce z latiny. Nakonec to dobře dopadlo, ale byl to názorný příklad to-

ho, jak na jedné straně lapálie a na druhé straně tlak okolí dokáže (zvláště u mladých lidí) vyvolat obrovské problémy. Mimochodem, paradoxně dost často se při vysvědčení nehroubí propadlíci a různí vykukové, nýbrž jednotlivci, jejichž úspěch není nijak špatný: ale právě tlak okolí na to, aby měli úspěch výborný, jim způsobuje naprosto zbytečná psychická traumata. A to už nechci rozebírat samotný fakt, že nadbytek teoretických znalostí v životě leckdy snižuje praktickou upotřebitelnost člověka...

Dále tady máme blížící se letní prázdniny, kdy děti budou mít více volného času, což mohou využít jak ke svému prospěchu, tak, bohužel, i k různým dalším hloupostem s vážnými následky. Především u adrenalinových sportů bych všechny ty větroplachy, kteří se jim chtějí věnovat, nechala nejdříve nějakou dobu pracovat v nemocnicích u těžce postižených osob, třeba u případů s poraněnou páteří. Tam by si mohl každý na vlastní oči zjistit, jak je zdravý velký dar a jak se nevyplácí s ním hazardovat.

No, a protože se blíží léto, je zapotřebí dbát i na správný pitný režim. Ale nechci nikomu určovat spotřebu minerálek a džusů – naopak chci téma pití odlehčit dvěma z mých zážitků, které jsem absolvovala při vykonávání služby na záchytné stanici.

Dáma, pětadesátice s poničenými játry, mi při vyšetřování tvrdila, že ona

alkohol nepije. A nepije a nepije. Potom však přišlo bližší vysvětlení: podle jejich vlastních slov ona alkohol jenom popíjí... A kolik? Denně asi tak půl litru vodky... Musím říci, že na takový „pitný režim“ by si člověk měl dávat opravdu velký pozor, protože její játra byla skutečně odepsaná. Přesto se mi tato dáma stačila ještě pochlubit tím, že ve svém čtvrtém manželství je konečně spokojená a že má muže o patnáct let mladšího. Nicméně já dodnes trvám na tom, že tento její úspěch nemůže mít základ v samotném „popíjení alkoholu“. Ona musí dobře umět ještě něco dalšího, třeba vařit...

Druhý případ, který chci zmínit, svědčí o tom, jak moc umí být muži vynalézaví – a jak málo jim to může být platné, když mají podezřívavou ženu. Ve službě za mnou přišla dáma kolem padesáti let a ptala se, jestli ze záchytky může někdo zadržený telefonovat. Po pravdě jsem odpověděla, že ne – a ona vybuchla: „Já mu ukážu!“ A těsně před tím, než rázně odkráčela domů udělat pořádek, mi ve stručnosti vysvětlila, o co šlo: minulou noc se jí manžel telefonicky ozval, že je na záchytce... Tak vlastně prasklo, že na záchytce být nemohl a jeho vynalézavost vzala za své, až mi ho bylo trochu líto.

Jak tento případ skončil, to nevím, ale faktem je, že od té doby se při dotazech podobného druhu vždycky napřed zeptám: A proč to chcete vědět? S tím, že telefonicky informace zásadně nepodáváme.

Abych své povídání shrnula, těšme se z toho, že přichází léto, použijme rozum „rozumně“ a nebojme se neúspěchů. Vždyť ani Ronaldo nedá vždycky gól...

(di)

Anekdota

Rozhovor dvou lékařů...

Říká mladý lékař staršímu kolegovi: „Těch chorob je tolik, jak je mám všechny poznat?“

Zkušenější lékař se usměje a říká: „Když přijde kuřák, řekneš mu, že to má z kouření. Ožralovi že z chlastu. Přijde tlustoch, hodíš to na obezitu. U chcípáka zase na podvýživu. Když v práci dře nebo je sportovec, tak to prohlásíš za přetížení nebo přetřénování. Usedlému řekneš, že je to z nedostatku pohybu. Mladému že jde o růstové problémy, starému že je to ve stáří normální. A co máš říci masožravým, vegetariánům, opáleným a neopáleným, to už snad chápeš sám. Vždyť na co bys jinak měl ten čerstvý diplom...“

No a pak si samozřejmě vyúčtuješ měření krevního tlaku a poplatky a hlavně mu nakonec předepíšeš hrst prášků od nejlépe platícího dealera. Když přitom bude remcat, že mu minule po těch práscích bylo hůř a že mu nepomáhají, tak mu řekneš, že lékař jsi ty a ne on, že musí něco vydržet, že začnou zabírat až po delším čase, že je určitě bral nepravdělně nebo že je asi zapíjel alkoholem. A ať je určitě bere dál. Když bude hodně otravný, vyměníš mu je za prášky od druhého nejlépe platícího dealera, poznamenáš, že tyto už jsou ty vůbec nejlepší, že jsou ze Švýcarska, a budeš se u toho tvářit, jako bys mu je platil ze svého.“

Mladý doktor říká: „No ale co když přijde zcela průměrný nekuřák?“ Zkušený na to: „No potom ho, podle své nálady, buď prohlásíš za hypochondra a vyhodíš ho hned, nebo mu řekneš, že je to psychosomatické a přihraješ ho kamarádovi psychiatrovi.“

Mladý: „Ale co když se ho ani potom nezavím?“ Zkušený: „V takovém případě ho pošleš na kolečko odborných vyšetření. A máš od něj pokoj nejmiň na rok. A kdyby i to náhodou přežil a ještě se k tobě vrátil, už bude dávno mít jiné starosti, nevzpomene si ani, jak se jmenuje, natož aby tě otravoval, že chce nějakou diagnózu a léčbu.“

Mladý: „Díky za rady, nepochybně ze mne bude výborný lékař jako vy!“



Jak je to vlastně s invalidními důchody?

ČSSZ uvádí na pravou míru osm „bajek o ID“

Bajka č. 1:

Nárok na invalidní důchod je závislý pouze na zdravotním stavu. NEJENOM

Zdravotní stav, resp. uznaná invalidita, je jen jednou z podmínek pro to, aby mohl být přiznán invalidní důchod. Další zákonnou podmínkou je **získání potřebné doby důchodového pojištění** (může být získána i po částech v průběhu stanoveného období). Získání potřebné doby pojištění se **nevyžaduje pouze v případě, kdy invalidita vznikla následkem pracovního úrazu nebo nemoci z povolání.**

Podmínka potřebné doby pojištění pro nárok na invalidní důchod je závislá na věku žadatele:

- u občanů ve věku nad 28 let činí potřebná doba pojištění 5 roků a zjišťuje se z posledních deseti roků před vznikem invalidity;
- u osoby starší 38 let dále platí, že nesplní-li podmínku 5 let pojištění v posledních 10 letech před vznikem invalidity, podmínka potřebné doby pojištění se považuje za splněnou též, pokud v posledních 20 letech před vznikem invalidity získala 10 let pojištění;
- u osob ve věku do 28 let je potřebná doba pojištění kratší (konkrétně u osoby do 20 let činí méně než rok, u osoby od 20 do 22 let alespoň rok, u osoby od 22 do 24 let alespoň 2 roky, u osoby od 24 do 26 let alespoň 3 roky a u osoby od 26 do 28 let alespoň 4 roky).

Bajka č. 2:

Invalidní důchod náleží doživotně. NE

Přiznání invalidního důchodu (jakéhokoliv stupně) **nemusí být trvalé, protože závisí na vývoji zdravotního stavu,** který zpravidla není neměnný.

Bajka č. 3:

Osoba, která pobírá invalidní důchod, nesmí pracovat. NE

Předpisy o důchodovém pojištění neobsahují žádné ustanovení, které by omezovalo výdělkové možnosti poživatelů

invalidních důchodů. U osob, kterým byl přiznán **invalidní důchod pro invaliditu prvního a druhého stupně, právní úprava dokonce počítá s tím, že svůj zbývající pracovní potenciál využijí a budou vykonávat výdělečnou činnost, kterou jim jejich zdravotní stav umožní.**

Invalidita je definována jako pokles pracovní schopnosti nejméně o 35 %, který nastal z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu. Podle míry poklesu pracovní schopnosti jsou pak rozlišovány tři stupně invalidity. Pokles o 35–49 % znamená invaliditu prvního stupně, o 50–69 % invaliditu druhého a nejméně o 70 % invaliditu třetího stupně.

Bajka č. 4:

Doba, po kterou se pobírá invalidní důchod, se započítává do důchodu. NENÍ PŘESNÉ

Pro nárok i výši starobního důchodu se započítává **pouze doba pobírání invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně** (před 1. 1. 2010 plného invalidního důchodu). Pokud občan při pobírání invalidního důchodu pro invaliditu prvního nebo druhého stupně není výdělečně činný, resp. nevykonává činnost zakládající účast na pojištění, samotné období pobírání těchto typů důchodů se mu nezapočítá do doby důchodového pojištění pro nárok na starobní důchod. Tato situace může negativně ovlivnit výši budoucího starobního důchodu, a dokonce způsobit, že nárok na něj nevznikne, protože nebude získána potřebná doba důchodového pojištění.

Bajka č. 5:

Částka invalidního důchodu je pevně stanovena, nevypočítává se. NE

Invalidní důchod se stejně jako ostatní druhy důchodů skládá ze **základní a procentní výměry.** Základní výměra je stejná (bez ohledu na stupeň invalidity) a v letošním roce činí 2 440 Kč. Procentní výměra invalidního důchodu je individuální a závisí na délce doby pojištění, příjmech dosahovaných před vznikem invalidity a na uznaném stupni invalidity.



Ilustr. obr.: Ezopovy bajky; <http://americaliterature.com/>

Do doby pojištění pro nárok i výši invalidního důchodu se započítávají rovněž tzv. náhradní doby pojištění, např. doba péče o dítě do 4 let věku nebo doba evidence na úřadu práce. K době pojištění získané do vzniku invalidity se navíc přičítá i tzv. dopočtená doba. Zjednodušeně řečeno jde o dobu od vzniku nároku na invalidní důchod do dosažení standardního důchodového věku, kterou by hypoteticky mohl občan získat, pokud by se nestal invalidním.

Dojde-li v důsledku vývoje zdravotního stavu (zhoršení či zlepšení) u příjemce invalidního důchodu ke změně stupně invalidity, mění se částka důchodu tak, že se procentní výměra vypláceného důchodu vynásobí stanoveným koeficientem, který je přesně určen zákonem o důchodovém pojištění (základní výměra důchodu zůstává beze změny).

Příklad: Muži byl po vážném úrazu přiznán plný invalidní důchod pro invaliditu třetího stupně. Jeho výše byla vypočítána z výpočtového základu (stanoveného z jeho příjmů před vznikem invalidity) za 42 let doby pojištění (doba získaná do vzniku invalidity + doba dopočtená). Po dvou letech se muž podrobil kontrole zdravotního stavu a podle posudku posudkového lékaře OSSZ se již nejedná o invaliditu třetího stupně, ale o invaliditu druhého stupně. Výše vypláceného invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně činila ke dni změny stupně invalidity 10 500 Kč (procentní výměra 8 060 +

základní výměra 2 440). Nová výše procentní výměry invalidního důchodu se stanoví tak, že se procentní výměra 8 060 Kč vynásobí koeficientem „0,5“, který je stanovený pro změnu z třetího na druhý stupeň. Invalidní důchod pro invaliditu druhého stupně bude muži náležet ve výši 6 470 Kč (procentní výměra 4 030 (8 060 × 0,5) a základní výměra 2 440).

Bajka č. 6:

Když invalidní důchodce pracuje a onemocní, nemá nárok na nemocenskou. NE

U příjemců invalidního důchodu pro invaliditu prvního a druhého stupně, kteří pracují a jsou účastní nemocenského pojištění, činí doba pro poskytování nemocenského (tzv. podpůrná doba) nejdéle **380 kalendářních dnů** ode dne vzniku dočasné pracovní neschopnosti – je stejně dlouhá jako u jiných zaměstnanců.

Poživatelé invalidních důchodů pro invaliditu třetího stupně, kteří jsou při pobírání důchodu zaměstnaní a účastní nemocenského pojištění, mají však podle zákona o nemocenském pojištění podpůrnou dobu pro výplatu nemocenského zkrácenou. Nemocenské se jim vyplácí nejvýše po dobu **70 kalendářních dnů v rámci jednoho kalendářního roku**, a to i pokud v tomto roce bylo pracovních neschopností více. Současně také platí, že se jim nemocenské vyplácí nejdéle do dne skončení zaměstnání. Nemocenské vyplácí příslušná okresní správa sociálního zabezpečení (OSSZ), a to od 15. dne trvání dočasné pracovní neschopnosti, během prvních dvou týdnů pracovní neschopnosti poskytuje zaměstnavatel náhradu mzdy.

Bajka č. 7:

Příjemce invalidního důchodu musí každý rok absolvovat kontrolu zdravotního stavu. NE VŽDY

Zdravotní stav zpravidla není neměnný a v průběhu času může docházet k jeho zlepšení nebo naopak zhoršení. Z tohoto důvodu **posudkový lékař OSSZ při stanovení invalidity určí také termín kontrolní lékařské prohlídky**. Provádí se obvykle v intervalu **1–3 roky na základě závažnosti zdravotního stavu**. Podle výsledku kontrolní lékařské prohlídky může dojít ke změně invalidity na nižší nebo vyšší stupeň, popř. může být zjištěno, že pokles pracovní schopnosti již neodpovídá invaliditě.

To, zda bude či nebude zapotřebí kontroly zdravotního stavu, případně v jakém časovém odstupu, stanoví v každém konkrétním případě posudkový lékař s ohledem na to, zda a kdy se dá předpokládat významné zlepšení nebo stabilizace zdravotního stavu, adaptace na zdravotní postižení, změny v oblasti kvalifikačního potenciálu, využití zachované pracovní schopnosti apod.

Kontrolní lékařská prohlídka se tedy provádí v termínu určeném při předchozím posouzení zdravotního stavu OSSZ. **Může však být provedena i mimořádně. Příjemce invalidního důchodu je povinen se kontrole zdravotního stavu na výzvu OSSZ podrobit.**

Bajka č. 8:

Invalidní důchod může být plný nebo částečný. NE

Od 1. 1. 2010 plný invalidní důchod a částečný invalidní důchod už nepatří mezi druhy důchodů uvedené v zákoně o důchodovém pojištění. Namísto těchto dvou dávek byla zavedena dávka pouze jedna, a to **invalidní důchod**. V závislosti na zjištěném stupni invalidity se invalidní důchod rozlišuje na **invalidní důchod pro invaliditu prvního, druhého a třetího stupně**. Rozdíl mezi jednotlivými stupni invalidity spočívá v míře poklesu pracovní schopnosti pojištěnce (viz výše).

Důchody částečně invalidní a plně invalidní přiznané v období do 31. 12. 2009 se ze zákona změnil (transformovaly) na invalidní důchody prvního, druhého a třetího stupně.

Další užitečné informace

Více informací o podmínkách nároku na invalidní důchod a jeho výši lze získat na webu ČSSZ www.cssz.cz. Praktické informace týkající se postupu a průběhu řízení při žádosti o invalidní důchod přináší tamtéž leták *Kdy a jak žádat o invalidní důchod. Práva a povinnosti občana*. V konkrétní situaci poradí pracovníci OSSZ, klientského centra pro důchodové pojištění při ústředí ČSSZ nebo call centra pro důchodové pojištění na telefonním čísle 257 062 860.

(red)



Příspěvek na péči vzroste od 1. srpna 2016 o deset procent

Zvýšení příspěvku předpokládá novela zákona o sociálních službách, kterou 26. května podle očekávání schválil Senát. Novelu, která má rovněž zvýšit z jednoho milionu korun na dvojnásobek pokutu za poskytování sociálních služeb bez registrace, dostal k posouzení prezident.

Změna si letos vyžádá rozpočtové náklady ve výši asi miliardy korun. Součástí novely je i ustanovení, které umožní rychlejší přidělení dávky lidem například po těžkém poškození míchy, mozku nebo po amputaci končetin.

„Příspěvek na péči se zvýší poprvé od roku 2007, kdy byl zaveden. Jsem proto velmi ráda, že poslankyně, poslanci i senátoři vládní návrh podpořili. Desetiprocentní navýšení považují za naprosté minimum,“ uvedla ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová.

Výše příspěvku od 1. 8. 2016 za kalendářní měsíc v Kč

Stupeň závislosti	mladší 18 let	starší 18 let
I. lehká závislost	3 300	800
II. středně těžká	6 600	4 400
III. těžká	9 900	8 800
IV. úplná	13 200	13 200

Současně se v zákoně o sociálních službách upravují podmínky pro poskytování pobytových sociálních služeb bez souhlasu klienta. Upravuje se postup v případě, kdy klient, který není schopen sám vypovědět smlouvu o poskytování sociální služby, projeví vážně míněný nesouhlas s poskytováním pobytové sociální služby. Na tuto úpravu navazuje novela zákona o zvláštních řízeních soudních upravující řízení o vyslovení nepřipustnosti držení osoby v zařízení sociálních služeb.

Kontrolní orgány krajů budou nově oprávněny provádět kontrolu i u fyzických a právnických osob, kterým nebylo vydáno rozhodnutí o registraci k poskytování sociálních služeb. Budou tak moci lépe reagovat a předcházet případům služeb bez oprávnění k jejich poskytování.

Zdroj: MPSV

Vy se ptáte, Poradna NRZP ČR v Brně odpovídá



Národní rada osob
se zdravotním postižením ČR

Omezení svéprávnosti a příspěvek na auto

Dcera byla na naši žádost ustanovena soudem jako nespěprávná a já – matka – jsem její opatrovník. Zajímá mě, zda platí stále vyžádání souhlasu soudu před požádáním o příspěvek na pořízení auta. My jsme žádali naposledy před 5 lety, tedy ještě za starých podmínek. Má cenu vůbec žádat, když dcera byla naposledy na psychologickém vyšetření v r. 2013 (středně těžká mentální retardace)? Navíc je epileptik, což ale není vůbec v podmínkách nároku na uvedený příspěvek stanoveno. Nebude jednodušší vzít si auto na leasing a vyhnout se tak úřednímu šimlovi a martyriu se soudem a dalšími úřady?

Pokud má dcera středně těžkou mentální retardaci, na příspěvek na auto by opravdu nedosáhla. Doporučuji absolvovat nové psychologické vyšetření. Pokud by bylo ve zprávě uvedeno, že má dcera IQ 34 či nižší, jednalo by se o těžké mentální postižení a dceři by vznikl nárok na příspěvek od ÚP.

Před rokem 2012 měli lidé s mentálním postižením na příspěvek na auto nárok tehdy, pokud byly držiteli průkazu ZTP/P. Nyní mají nárok pouze lidé s těžkým a hlubokým mentálním postižením, tedy s IQ 34 a nižším.

Protože je u dcery omezena svéprávnost, je nutné mít přivolení soudu k nákupu vozidla. Bez tohoto přivolení není možné dceru zapsat v registru vozidel jako majitele auta.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Příspěvek na péči a hospitalizace

Vím, že když je příjemce PnP celý měsíc ve zdravotnickém zařízení, příspěvek mu za tu dobu nepřísluší. Jak je to v případě, kdy za ním pravidelně (denně včetně sobot a nedělí) dochází pečující osoba na 5–8 hodin? Každý den s ním cvičí, pomáhá mu s jídlem, zkrátka stará se o něj. Personál zaříze-

ní takovou starost nezvládá, mnohdy ani není k dispozici. Pro pečující osobu je to většinou náročnější, než když má svěřenou osobu doma (cesty do nemocnice a zpět atd.). Existuje nějaká možnost požádat o proplacení PnP? Pečující osoba nemá po dobu, kdy je postižená osoba v nemocnici, žádný příjem. Přitom se o postiženého stará více, než když ho má doma (na část dne využívá soc. služby). Je to dost svízelná situace...

Pokud je příjemce PnP v nemocnici po celý kalendářní měsíc, tedy nastoupil např. 31. 12. 2015 a hospitalizace končí 1. 2. 2016, má pečující osoba nárok na příspěvek pouze v případě, že je doprovod v nemocnici předepsán lékařem a pobyt je pečující osobě hrazen ze zdravotního pojištění. Pokud pečující osoba pouze pečuje a vykonává práci za zdravotnický personál, příspěvek jí nenáleží.

Pokud hospitalizace začala 1. 1. 2016 a skončí 29. 2. 2016, tak za oba tyto měsíce příspěvek náleží.

Jedinou možností, jak získat nějaký příjem pro pečující osobu, je evidence na ÚP jako uchazeč o zaměstnání a požádat o podporu v nezaměstnanosti.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Pečující osoba a sleva na dani

Mám jako pečující osoba, která pečuje o svou babičku (pobírá PnP) a má i práci z domova, nárok na nějaké daňové úlevy?

Pokud váš roční příjem nepřesáhne 68 000 Kč, PnP se do příjmu nepočítá. V tomto případě si vás manžel může vykazovat jako manželku bez příjmů. Měl by pak nárok na slevu na manželku ve výši 24 840 Kč. Vy – jako pečující osoba – žádnou slevu nemáte.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Parkování s průkazem ZTP

Jsem osoba s průkazem ZTP, mám i označené auto. Ze zdravotních důvodů jsem musel navštívit nemocnici v Liberci. Do areálu mě ovšem bezplatně nepustili, uznávají prý pouze průkazy ZTP/P. Musel bych zaplatit 125 Kč

parkovné. Je to správné?

Pravidla pro vjezd do areálu si určuje daná nemocnice, stejně tak zpoplatnění parkování. Parkovací karta vás opravňuje k užívání vyhrazeného parkovacího místa, nikoli ale bezplatně. Úhradu parkovného na veřejném parkovišti stanovuje příslušná obec (město), stejně tak to platí v případě vjezdu do různých areálů, kdy nemusí jít jen o nemocnice.

Takže je pouze v kompetenci obce (města), případně daného správce areálu, stanovit cenu parkovného, jeho vybírání, slevy, podmínky vjezdů, případně možnosti bezplatného parkování pro držitele speciálních průkazů. Tyto informace si můžete vyhledat na stránkách konkrétního města.

Pokud by od vás vybrali parkovné neoprávněně, můžete podat stížnost na vedení nemocnice a požadovat parkovné zpět.

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Nakládání s majetkem nezletilého

Máme těžce postiženého syna a v roce 2013 jsme dostali příspěvek na pořízení auta (v okrese Brno). Z úřadu chtěli, abych syna napsala na velký technický průkaz jako vlastníka a mě jako provozovatelku. Ted' žijeme v Olomouci a v lednu jsme s autem havarovali. Likvidátor pojišťovny ho prohlásil jako neopravitelné a dle pokynu pojišťovny jsme auto dali do aukce. Nakonec se nám ho podařilo prodat s tím, že zbytek částky doplatí pojišťovna. Problém ale nastal na dopravním úřadu, kde mi auto odmítli přepsat na nového majitele bez soudního rozhodnutí o opatrovnictví. Syn bude mít teprve 12 let. Je nějaké jiné řešení, jak auto přepsat na nového majitele?

Při nakládání s majetkem nezletilého, které není v rámci běžné správy, je nutný souhlas soudu. Na příslušný soud bude nutné podat žádost na schválení právního jednání za nezletilého – prodej auta (součástí návrhu bude kupní smlouva).

Jelikož jste na auto dostali příspěvek od úřadu, musíte vrátit jeho poměrnou část (příspěvek na motorové vozidlo se poskytuje na dobu 10 let). Nabízí se otázka, na koho je sepsána pojistná smlouva?

Je-li smlouva psaná na provozovatele vozidla, pak v inkasování z pojistné události nebude problém. Je-li pojistná smlouva psána na syna, je nutné v návrhu na schválení právního jednání rovněž žádat o souhlas s navrácením těchto peněz úřadu.

Budete-li kupovat nové auto, resp. znovu žádat o příspěvek na zakoupení vozidla pro syna, nastane podobná situace. Odbor dopravy vám do technického průkazu vozidla nezapiše syna bez souhlasu soudu. Je tedy vhodné podat souběžně s žádostí o příspěvek i žádost na schválení právního jednání za nezletilého (koupě auta). Přílohou návrhu bude také kupní smlouva, popř. její návrh.

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Ukončení pracovního poměru při péči o dítě s postižením

Jak mám podat výpověď zaměstnavateli (důvod), abych nepřišla o podporu? Před mateřskou jsem u firmy pracovala tři roky, teď jsem na rodičovské dovolené. Zanedlouho bych měla nastoupit do práce, ale syn je postižený a beru PnP. Do školky mi ho nevezmou...

Pokud po skončení pobírání rodičovského příspěvku nemůžete nastoupit zpět do zaměstnání, můžete se zaměstnavatelem ukončit pracovní poměr dohodou ke společně stanovenému datu. Důvod rozvázání může být následující:

- nepřijetí dítěte do předškolního zařízení (nutné doložit na ÚP potvrzení ze školky, že dítě nebylo přijato);
- péče o dítě, kterému je přiznán II. či vyšší stupeň PnP a vyžaduje každodenní pomoc a péči druhé osoby.

Po ukončení pracovního poměru se zaevidujte jako uchazeč o zaměstnání na UP a požádejte o podporu v nezaměstnanosti.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Zneužití parkovacího průkazu pro osoby s postižením

Otec postiženého dítěte dostal za to, že nechal za oknem svého auta značku pro invalidy, ale v autě postižený neměl a žádné výhody pro postižený nevyužíval, pokutu ve výši 5 000 Kč. Toto má u nás opravdu oporu v zákoně?

Ze zákona o silničním provozu můžete vyčíst, že vozidlo lze označit parkovacím průkazem pro osoby se zdravotním postižením pouze v případě, řídí-li vozidlo nebo je-li ve vozidle přepravována osoba, která je držitelem tohoto průkazu. Přepravovaná osoba má povinnost prokázat na

výzvu policisty nebo strážníka obecní policie, že je držitelem průkazu ZTP nebo ZTP/P. Stejný zákon pak stanovuje pokutu 5 000–10 000 Kč v případě, že řidič neoprávněně použije parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením při stání nebo při jízdě.

Zcela rozumím, že se jedná o nepřijemnost, ale jak má policista v takovém případě vědět, že otec dítěte to neudělal úmyslně? Je spousta případů, kdy se tyto průkazy zneužívají, a proto není divu, že policisté jsou v těchto případech důslední.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Invalidní důchod z mládí

OSSZ dceři přiznala v roce 2010 od r. 2003 plný invalidní důchod podle ustanovení paragrafu 42/1 s přihlédnutím k ustanovení paragrafu 39 odst. 1 písm. a) zákona č. 155/1995 Sb. v platném znění. Od 1. ledna 2010 se uvedený plný invalidní důchod považuje za invalidní důchod pro invaliditu III. stupně. V posudku o invaliditě je uvedeno, že je od 1. 1. 2010 invalidní dle paragrafu 39 odstavce 1 zákona 155/1995 Sb., ve znění pozdějších předpisů. Dále je uvedeno, že jde o invaliditu III. stupně dle paragrafu 39 odstavce 2 písmeno c) zákona 155/1995 Sb. a že není schopna výdělečné činnosti za zcela mimořádných podmínek. Nemá tedy kvůli těžké nemoci zaměstnání a před tím, než jí přiznali plný invalidní důchod, studovala vysokou školu, ale studium jí pro nemoc zrušili...

1. Jak je to se zdravotním a sociálním pojištěním a s nárokem na starobní důchod, pokud nebude moci být kvůli nemoci nikdy zaměstnána a bude stále v invalidním důchodu III. stupně?

2. Jde v jejím případě o „invalidní důchod z mládí“ (dále ID z mládí)? Co tento typ důchodu znamená? V čem je rozdíl oproti invalidnímu důchodu III. stupně?

3. Je pravda, že s tímto typem důchodu by mohla být zaměstnána bez jakýchkoli omezení co do délky pracovní doby a výše výdělků, aniž by jí hrozily komplikace, tedy snížení či odebrání důchodu?

1. Osoba s přiznaným III. stupněm invalidity je tzv. státním pojištěncem, což znamená, že je za něj placeno státem zdravotní i sociální pojištění. I v případě, že dcera nikdy nebude pracovat, tak dle stávající legislativy (zákon o důchodovém pojištění), bude mít nárok na starobní důchod. Tento důchod (nebude-li v průběhu života pracovat) bude stejně výše, jaká bude v té době výše invalidního důchodu III. stupně. Dojde pouze ke změně statutu důchodu z invalidního na

starobní.

2. Invalidní důchod (ID) III. stupně dle § 42 zákona o důchodovém pojištění je důchod, který se přiznává v mimořádných případech. Obecně se mu říká ID z mládí. Tento důchod se přiznává osobě, která dosáhla aspoň 18 let věku, má trvalý pobyt na území České republiky a je invalidní pro invaliditu III. stupně, jestliže tato invalidita vznikla před dosažením 18 let věku a tato osoba nebyla účastna pojištění po potřebnou dobu. Za invaliditu III. stupně se považuje též takové omezení tělesných, smyslových nebo duševních schopností, které má za následek neschopnost soustavné přípravy k pracovnímu uplatnění. Při posuzování invalidity pro účely nároku na invalidní důchod pro invaliditu III. stupně se neprovádí srovnání se stavem, který byl u osoby před vznikem dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu.

Rozdíl mezi ID z mládí a běžným ID III. stupně je v tom, že se nesledují doby pojištění, protože tyto osoby nemusely žádnou získat. To má především vliv na vyšší ID, protože případné brigády s nízkými příjmy mohou negativně ovlivnit vyšší ID. Pak je rozdíl v tom, že se neprovádí srovnání zdravotního stavu před vznikem invalidity a po ní. ID z mládí se odvíjí od průměrných příjmů v ČR a ve většině případů bývá výhodnější (vyšší) než ID vypočtený z dosažených příjmů pojištěnce.

3. I přes skutečnost, že má dcera přiznan ID z mládí, je z posudku zřejmé, že tento ID byl přiznán s omezením dle § 39 tak, že není schopna pracovat za zcela mimořádných podmínek. V tomto případě sice může dcera pracovat, ale neměla by pracovat na plný úvazek. Doporučuje se přibližně třetinový úvazek, což je zbytkový pracovní potenciál. V opačném případě může dojít k tomu, že při přezkoumání nároku na ID může být skutečnost vyššího pracovního úvazku brána jako adaptace či stabilizace na zdravotní postižení. Její pracovní schopnost může být proto snížena o deset procentních bodů. To ve svém důsledku vede ke snížení ID na II. stupeň.

O tom, jestli bude dcera pozvána ke kontrolnímu posouzení, nebo o tom, zda bude v důsledku vyšší pracovní činnosti využito snížení, rozhoduje pouze posudkový lékař. Nikdo tedy nemá jistotu, že mu nemůže být ID přezkoumán a přehodnocen. U osob, které mohou pracovat za zcela mimořádných podmínek, ale nebývá přezkoumání invalidity tak častý.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Nárok na zdravotní matraci

Onemocněl jsem Bechtěrevovou chorobou (5. stupeň) a artrózou (3. stupeň). ▶

Mám nárok na zdravotní matraci? Trpím velkými bolestmi zejména v noci.

Je mi líto, ale v zákoně o veřejném zdravotním pojištění, respektive v seznamu zdravotnických prostředků, které ZP proplácí nebo na ně přispívá, žádná polohka na zdravotní matraci není.

I v případě, že by mezi položkami zdravotní matrace byla, o jejím proplacení rozhoduje odborný lékař, který ji musí předepsat. Následně ji schvaluje revizní lékař ZP.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Poradna NRZP

Na otázky do VOZKOVY poradny NRZP odpovídají pracovníci poradny Národní rady osob se zdravotním postižením ČR, regionálního pracoviště pro Jihomoravský kraj.

Na poradnu se mohou obracet se svými dotazy:

- osoby se zdravotním postižením,
- senioři,
- rodiče dětí se zdravotním postižením,
- opatrovníci osob zbavených způsobilosti k právním úkonům,
- rodinní příslušníci,
- ostatní pečující osoby,
- další skupiny uživatelů soc. služeb.

Témata otázek, ve kterých poradna bezplatně poradí:

- příspěvek na péči,
- dávky státní sociální podpory,
- dávky a výhody pro osoby se zdravotním postižením,
- důchody,
- uzavírání a kontrola smluv o poskytování sociální služby,
- zbavení právní způsobilosti,
- věci související se sociálním zabezpečením.

Kontakty:

☎: 542 214 110, 542 214 111,

SKYPE: poradnabrno

✉: poradnabrno@nrzp.cz

www.poradnazp.cz, www.nrzp.cz

Prac. doba: po, st: 8.30–12, 12.30–17 h; út, čt, pá: 9–12 h.

Adresa pro osobní návštěvy: Cejl 892/32 (u zastávky Körnerova), 602 00 Brno. (1. patro). Plně bezbar. přístup (výtah u zadního vchodu do budovy). Pracovní doba: po, st: 8.30–12, 12.30–17 h; út, čt, pá: 9–12 h.

PORADNA pro život s postižením Ligy vozíčkářů



Mýty o „znaku vozíčkáře“

Na Poradnu pro život s postižením Ligy vozíčkářů se často obracejí klienti s dotazy ohledně podmínek použití „znaku vozíčkáře“, tedy parkovacího průkazu osoby se zdravotním postižením. V tomto článku se budeme zabývat nejčastějšími omyly, se kterými se v naší poradně setkáváme.



■ Mýtus č. 1: „Znak vozíčkáře“ mohou mít za sklem auta kdykoliv

Parkovací průkaz nelze použít (mít za sklem), pokud auto právě nevyužívá majitel průkazu, tedy osoba se zdravotním postižením. Průkaz lze použít např. v případě, že syn veze zdravotně postiženého otce k lékaři nebo na nákup; pokud by ale syn jel na nákup bez otce, nesmí průkaz mít za sklem.

■ Mýtus č. 2: Pokud mám auto označené „znakem vozíčkáře“, nemusím mít nikdy dálniční známku

Osvobození od poplatku za použití dálnice či rychlostní silnice (tzn. osvobození od povinnosti mít dálniční známku) dle podle § 20 a, odst. 1, písm. h) zákona č.13/1997 Sb., o pozemních komunikacích, se vztahuje na průkaz ZTP (s výjimkou sluchového postižení) či ZTP/P, tedy nikoli přímo na parkovací průkaz. Parkovací průkaz za sklem tedy v tomto případě slouží spíše jako „upozornění“ pro hlídkující policisty, proč nemáte na skle dálniční známku. Nicméně tato výhoda má svá omezení – osvobození od poplatku lze využít pouze v době, kdy v autě jede držitel průkazu ZTP (s výjim-

kou sluchového postižení) nebo ZTP/P a zároveň je vlastníkem auta buď držitel průkazu, nebo jeho osoba blízká. Pokud by zdravotně postiženou osobu vezl po dálnici kamarád svým autem, musí dálniční známku mít.

Výjimkou, kdy lze auto při jízdě po dálnici označit parkovacím průkazem i v době, kdy v něm nejede zdravotně postižená osoba, je situace, kdy je tato osoba ve zdravotnickém zařízení (nemocnice, lůžně) a řidič má potvrzení tohoto zařízení, že tuto osobu právě do zařízení odvezl, či byl u ní na návštěvě a vrací se od ní zpět domů. Tato výjimka ovšem také platí pouze v případě, že řidič vozidla je osobou blízkou zdravotně postižené osoby.

■ Mýtus č. 3: Pokud mám auto označené „znakem vozíčkáře“, nemusím platit parkovné

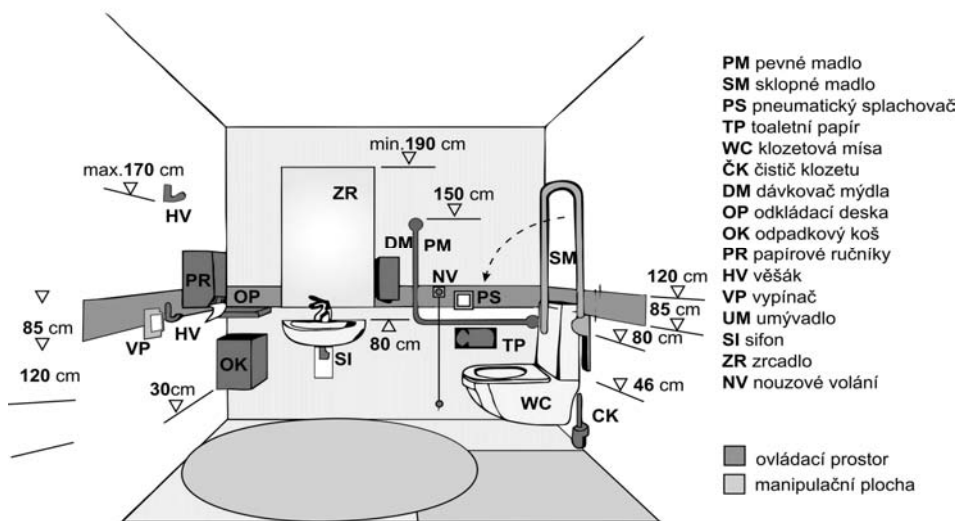
Z platné legislativy nevyplývá, že by za automobil označený parkovacím průkazem pro osoby se zdravotním postižením nebylo třeba hradit parkovné. Majitel parkovací plochy si může tedy sám určit, zda za takové vozidlo bude nebo nebude požadovat parkovné či zda poskytne alespoň slevu z parkovného. Doporučujeme se řídit buď pokyny na automatu, kde se parkovné hradí, nebo se informovat u obsluhy konkrétního parkoviště.

■ Mýtus č. 4: Pokud mám auto označené „znakem vozíčkáře“, nemohou mi jej odtáhnout

I automobil označený parkovacím průkazem může být odtážen, např. v případě, že překáží při blokovém čištění vozovky. Pokud vám byl automobil odtážen, máte povinnost uhradit firmě provádějící odtahové služby stanovený poplatek. Zákon č. 553/1991 Sb., o obecní policii, však v § 17, odst. 4, bodě b) uvádí, že „nelze použít technický prostředek k zabránění odjezdu vozidla v případě, že je vozidlo viditelně označeno znakem invalidy“ – auto označené „znakem vozíčkáře“ tedy nemůže dostat tzv. botičku.

*Kateřina Bulantová
Poradna pro život s postižením
Ligy vozíčkářů
www.ligavozic.cz/poradna
poradna@ligavozic.cz
(red)*

VZOROVÉ ŘEŠENÍ KABINY WC VYBAVENÍM



- Splachovací zařízení má být umístěné na stěně (pneumatické splachování) a musí být v dosahu osoby sedící na WC, stejně jako držák na toaletní papír.
- Pokud to nelze, musí ovládání splachovacího zařízení být umístěno na straně, ze které je volný přístup ke klozetové míse, nejvýše 120 cm nad podlahou.
- Horní hrana sedátka klozetové mísy musí být ve výši 46 cm nad podlahou.
- V dosahu WC mísy musí být instalován signalizační systém nouzového volání s umístěním šňůrového koncového ovladače maximálně 10 cm nad podlahou.
- Při umístění klozetové mísy u stěny musí být madlo na stěně pevné, přesahující klozetovou mísu o minimálně 20 cm a ve výši 80 cm nad podlahou.
- V případě instalace klozetové mísy s možností najetí z obou stran (např. WC kabina s využitím asistence) musí být po obou stranách klozetové mísy sklopná madla ve vzájemné vzdálenosti 60 cm a ve výši 80 cm nad podlahou, přesahující klozetovou mísu minimálně o 10 cm.
- Umývadlo musí být opatřeno výtokovou baterií s pákovým ovládním.
- Umývadlo musí umožnit podjezd osoby na vozíku, jeho horní hrana musí být ve výšce 80 cm.
- Vedle umyvadla musí být alespoň jedno svislé madlo délky nejméně 50 cm.
- V záchodových kabinách minimálních rozměrů je nutno použít malé umývadlo.
- Zrcadlo nad umývadlem nebo v kabině WC musí být použitelné pro stojící i sedící osobu na vozíku. U pevného zrcadla se doporučuje dolní hrana ve výši 85 cm, horní hrana je od 190 cm nad podlahou. Sklopné zrcadlo nesmí mít ovládací páku vystupující do prostoru.

Zdroj: publikace Bezbariérové užívání staveb; obrázek překreslil a graficky upravil Tomáš Dvořák

vozíku, tomu napomáhá zamykání těchto bezbariérových kabin. A je jedno, jestli je to obyčejný zámek nebo euroklíč. V otevřených WC si nikdo nedovolí nic skládat.

Vždy ale záleží pouze na přístupu provozovatele či nájemce, jak bude o tyto pro vozíčkáře důležité prostory pečovat.

Foto: Lucie Filipčíková
Text: (mf)

Bezbariérová WC

Bohužel i v dnešní době mají nově postavená bezbariérová WC řadu chyb a nedostatků podle vyhlášky č. 398/2009 Sb., o obecných a technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb. Jedná se například o madla, pneumatické splachování, nouzové volání, umístění toaletního papíru, dávkovače mýdla, věšáku atd. Tedy věcí, které vám vykonání potřeby znesnadní a zneprůjem-

ní tak život. Z tohoto důvodu výše uveřejňujeme **vzorové řešení bezbariérové kabiny WC**, abyste měli představu, jak má bezbariérová kabina vypadat a jak má být osazena. Pak případně můžete majitele a kompetentní instituce upozornit na vámi zjištěné nedostatky.

Další možné vzory řešení bezbariérové kabiny WC přineseme v dalších číslech.

Poděkování a novinky

Všem kteří vyplnili **anketu o bydlení** na našem webu <http://bariery.xf.cz/> mnohokrát děkujeme.

Upozorňujeme že na těchto stránkách naleznete nový odkaz na **půjčovnu zdravotních pomůcek, schéma sítě tramvajových a trolejbusových linek s vyznačením bezbariérových zastávek MHD** dopravy v Ostravě.

Připravil Mirek Filipčík

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!!!



Kontaktní osoby:

Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák

• telefony:

596 914 660 (11–12 h, po–pá)

596 131 202 (12–14 h po–pá)

uvedená doba je bez záruky

• e-mail: poradnaoov@seznam.cz

• <http://bariery.xf.cz>

• adresa pro korespondenci:

Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh

• osobní kontakt (nutná telefonická objednávka)

Služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí

Činnost projektu letos podporují:

Statutární město Ostrava, Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, městské obvody Ostrava-Jih, Poruba, Moravská Ostrava a Přívoz, Vítovice, Radvanice a Bartovice a Nadace Rozvoje zdraví.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Stále trvající problém přístupných WC je ten, že někdy slouží jako odkládací místnost či rovnou sklad. V případě WC na fotografii nahrazuje úklidovou komoru. A dle mého názoru, prověřeném pětaticetiletým pobytem na ortopedickém

Zajímavosti z vědy a techniky

Genová editace • DNA jako flash disk • Auta řízená myšlenkou

Klíč k objevům nebo horory v realitě?

CRISPR/Cas9 je futuristická technologie genové editace, která je buď klíčem k celé řadě lékařských objevů nebo děsivým krokem směrem k nepřírozené budoucnosti upravených organismů. Případně obojí. Vědci už mají k dispozici nástroje k provedení takových změn v organismech, které by mohly znamenat revoluci v zemědělství, vést k novým způsobům léčby chorob bez léků nebo dokonce k modifikacím lidských embryí.

Za pouhé čtyři roky od vyvinutí CRISPR otevřela tato technologie nové možnosti výzkumu lidské DNA, přičemž loni vyšlo na toto téma přes 10 tisíc studií. Například Duchennova svalová dystrofie je způsobena mutací, jež brání tělu produkovat dystrofinový protein, který je nutný pro vývoj svalové tkáně. Lidé, kteří mají tuto genetickou mutaci, trpí degenerací svalů, což je v konečném důsledku fatální. Vzhledem k tomu, že mutaci, která způsobuje svalovou dystrofii, ovlivňuje jeden konkrétní gen, stala se tato nemoc terčem pro použití CRISPR/Cas9. Výzkumníci už úspěšně vyléčili svalovou dystrofii laboratorním myším, když právě pomocí CRISPR opravili dystrofinový gen.

Principem a výhodou CRISPR oproti předchozím systémům editace genů (které v podstatě spočívaly ve střelení kusů DNA do buněk s nadějí, že se jich tu pár uchytí), je jeho preciznost. Dovede totiž pomocí řetězce ribonukleové kyseliny přesně zacílit na konkrétní místo šroubovice DNA, kde pomocí enzymu nukleázy „vystříhne“ specifickou část genetické informace anebo po její bok naopak vloží informaci novou.



DNA jako flash disk

Nukleová kyselina může na první pohled působit jako křehký konstrukt, ovšem výdrž této makromolekulární struktury je extrémní – jak dokládá

i schopnost DNA udržet život po miliardy let. Například vědci dokázali čist i DNA mamuta, který zemřel před 60 000 lety, což znamená, že digitální DNA má mnohem větší přirozenou výdrž než dnešní zapisování informace na magnetická či optická média.

První nápad na využití tohoto faktu dostal už před padesáti lety sovětský vědec Michail Neiman. Vyšel z toho, že genetická informace zapsaná v DNA může mít i binární charakter. Texty, obrázky, či dokonce celé počítačové programy mohou být digitálně zapsány pomocí pouhých dvou znaků, které se konvenčně značí 1 a 0. Podobně i genetická informace obsažená v DNA je digitálně zapsána pomocí čtyř znaků, které se konvenčně značí A, C, G, T. Teoreticky není obtížné převést dvouznakovou digitální informaci na čtyřznakovou a zapsat ji tak ve formátu DNA. Uvést teorii do praxe je však věc jiná.

V roce 2012 tým pod vedením George Churcha a Sri Kosuriho na Harvardově univerzitě dosáhl průlomu, když do DNA vepsal digitální informaci o 11 obrázcích, JavaScript programu a digitální knihu v HTML.

Letošní březnový pokus na půdě University of Washington pod vedením Luise Ceze pak vyřešil řadu dalších technických otázek. Následně Cezův tým zapsala přečetl čtyři bezchybné fotografie a poté i video.



Nová očkovací metoda

Podle nových objevů by očkování mělo být účinnější a dlouhodobější. Dosud se očkovací látky skládají z takzvaných antigenů (což jsou například části bakterie nebo viru vnášené do těla za účelem vyvolání obranné imunitní reakce) a z pomocných látek zvyšujících účinek vakcíny. Jejich klinické použití omezuje relativně vysoká toxicita, omezená rozpustnost v tělních tekutinách a nižší schopnost aktivace imunitního systému.

Mezinárodní tým, v němž vedle Čechů

byli také američtí a britští experti, v laboratorních Ústavu makromolekulární chemie Akademie věd ČR pracoval na možném využití hydrofilního polymerního nosiče, na němž jsou navázány obě složky očkovacích látek. Díky tomu se zvýší rozpustnost a sníží přirozená toxicita pomocných látek a bude zprostředkována účinnější reakce antigenu s receptory imunitních buněk. Polymerní vakcíny navíc vydrží v těle cirkulovat déle, což má za následek trvalejší a efektivnější stimulaci imunitního systému.

Ruce a nohy nebudou k řízení auta zapotřebí

Němečtí vývojáři z laboratoře pro výzkum umělé inteligence Autonomos Labs už vyvinuli nejen ortopedický vozík ovládaný hlasovými povely, ale i automobil, který lze ovládat iPhonem. Nyní udělali další průlom: otestovali systém, který umožňuje řídit auto pouhou myšlenkou. Řidič musí mít v takovém případě na hlavě nasazený EEG senzor, který snímá mozkovou aktivitu. V současné době umožňuje dát automobilu (třebaže se stále patrným zpověním) až čtyři povely – přidat plyn, zabrzdít, zatočit doleva a doprava.

Prototyp auta řízeného myšlenkami nazvali výzkumníci z Autonomos Labs „BrainDriver“ a přestože se do běžného provozu nedostane ještě řadu let, už se proháněl před hangáry berlínského letiště Templehof (a s pomocí automatického řidiče i na jedné prázdné berlínské ulici).

Jinou testovanou novinkou je automobil vyvíjený Googlem, který pro změnu nepotřebuje vůbec žádného řidiče. Google informoval, že jeho auta bez řidičů už ujela více než 300 000 kilometrů bez nehody. Vývojem automatických systémů řízení se zabývají například i automobilky Audi a VW.



Pro řízení auta myšlenkou musí mít řidič na hlavě senzor snímající mozkovou aktivitu

Připravil Jiří Muladi

Arteterapie pro zdraví i pro radost

Vyrobte si gelové svíčky

Gelová svíčka jako dárek – tím nic nezkažete a navíc si při její výrobě užijete spoustu pěkných chvil se svými přáteli nebo blízkými. Kreativně se meze nekladou, a to doslova – vy se rozhodnete, jakou bude mít vámi vyrobená svíčka formu (do čeho gel vlijete), jakou bude mít barvu, případně i vůni. Nebo co do ní vložíte na ozdobu. Je to vše jen a jen na vás.

Co potřebujete?

Samozřejmě gel na výrobu svíček (ke koupi na internetu – pozor je to hořlavina), knot, špejle, izolepu, dva starší hrnce, vodu, vůni do svíček, barvivo do gelových svíček, nůžky, různé dekorace (kamínky, mušličky, barevný písek atd.) a nakonec i teplu odolné sklenice.



Surový gel

Dekorační předměty musí být odolné proti horku – např. kamínky, mušličky, sušené plody, květy, těstoviny nebo korálky. Zkuste si test odolnosti proti horku: vložte předměty do horké vody, pokud vydrží a nezdeformují se, můžete je použít pro gelové svíčky.

Postup

Nachystejte si sklenice, z nichž budete tvořit svíci. Lze použít nejrůznější typy, důležité však je, aby odolaly teplu. Např. ale nejsou nejvhodnější ty z tenkého skla. Když máte vybranou sklenici, potřebujete do ní připoutat knot. Důležité je jeho napnutí, protože volný knot by vám nehořel. Pro gelové svíčky je vhodnější knot s kovovým zakončením (lépe se ukotví). Knot vybírejte vždy delší, než je hloubka sklenice. Kovový konec položte na střed dna sklenice a opatrně zatíže vybranými dekoračními předměty – nesmí ale dojít k jeho překlopení. Druhý konec knotu pevně zafixujte, aby stál rovně (mezi dvě špejle položené přes okraj sklenice, papírovou lepicí páskou – viz obr. a podobně).



knotu, způsobily by potíže při hoření. Gel nalijte až jeden centimetr pod okraj sklenice a nechte ztuhnout. Poté zastříhnete knot na výšku 1,5 cm od hladiny gelové svíčky.



Gel si můžete již rovnou koupit obarvený, popř. si ho potom obarvíte speciálními barvami do gelů a svíček. Gel se rozpouští ve vodní lázni. Dbejte na to, aby se vám do gelu nedostala voda – získal by matnou barvu! Do malého kastrůlku na vodní lázni vložte gel a také trochu barvy a pár kapek vůně. S vůní není radno to přehánět, protože někoho ze síly aroma může bolet hlava. Stačí opravdu pár kapek.

Když se gel rozpustí a obarví, vůně splynou a vy můžete začít s opatrným naléváním do nádob. Během nalévání můžete do gelu postupně zapouštět další ozdoby, které budou mít efekt, jako kdyby plavaly. Ozdoby se ale nesmí dotýkat

Náš tip: můžete kombinovat různé barvy gelu a postupně nalévat na sebe – nutné je, aby vždy předchozí vrstva ztuhla.

Připravila Blanka Falcníková

Vaříme s VOZKOU

Rychle a jednoduše



Pokrm, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i vy!

VEJCE STOKRÁT JINAK Nebo alespoň pětkrát...

Míchaná, na hniličku, omeleta, ztracená... A další a další názvy vaječných jídel. Vejce jsou oblíbenou potravinou, a i když nám lékaři radí nejíst jich moc, určitě z našich jídelniček nezmizí. Proč? Jsou chutná, snadno se připravují a nepatří mezi nákladná jídla. Možná si říkáte, že na přípravě není nic složitého, ale...

Správně umíchaná vejce

Patří mezi oblíbenou víkendovou snídani, na níž si smlsne celá rodina. Někdo je má rád tak na půl udělané, někteří ale upřednostní takové ty usušené do pevnější formy. Jak na to?



Vajíčka rozklepneme a rozmícháme v misce, abychom do nich dostali vzduch. Přidáme trochu másla, které jim dodá nadýchanou konzistenci. Našleháme je až těsně před vléváním na pánev, jinak z nich vzduch vyprchá. Předem nesolíme, protože pustí hodně vody a nejsou dobrá. Dochucujeme kořením a solí až po vypnutí pánve na závěr. Zahříváme je pomalu. Když se začnou lehce propojovat, vypněte plotnu a opatrně je dodělávejte jen v rozehráté nádobě (podle Gordona Ramsaye).

Pokud máte raději pevnější vaječnu, tzv. sušší, pak vypněte plotnu o něco později a míchejte až do konzistence, která

vám vyhovuje.

Míchaná vejce lze ale připravit také ve vodní lázni. Na hrnec s horkou vodou dejte misku. Po zahřátí vytřete máslem, rozklepněte vejce, přidejte lžici tučné smetany a šlehejte – snažte se do směsi dostat co nejvíce vzduchu. Bylinky, sůl a koření přidejte až na konec.

Náš tip: Chcete-li dokonale vláčná vajíčka, přidejte na každé vajíčko jednu lžičku sodovky ze sifonu.

Vařená dobrota

Před vařením vajíčka vyndejte na chvíli z lednice, aby získala pokojovou teplotu. Nepoužijte zcela čerstvá vejce – skořápka by šla špatně oloupat. Čím déle je vaříte, tím více žloutek na krajích zmodrá, a to je špatně – bude hodně suchý a při krájení na plátky se rozdrolí a vypadne z bílku.

Abyste při vaření vajíčko neprasklo, přidejte do vody trochu soli. Stejně tak skořápku ochrání i ocet, který nakonec usnadní i samotné loupání.



Varianty a doba přípravy

- Vejce **natvrdo vaříme 7 minut** (bílek a žloutek jsou tuhé).
- Vejce **na hniličku se vaří 4,5 minut**. Podáváme v držáku tzv. „ve slepičce“ a naklepáváme jen vršek skořápky (bílek tuhý, žloutek táhlý).
- Vejce **ztracená se vaří 3 minuty bez skořápky** (bílek tuhý, žloutek tekutý).
- Vejce **na měkko se vaří 3 minuty** ve skořápce a následně se zchladí. Podáváme ve skle s trochou másla a pažitkou (bílek tuhý, žloutek tekutý).

Ztracené vejce

Voda na ztracené vejce se musí vařit pomalu a v žádném případě ji nesolte, jinak narušíte povrch bílku. Pro lepší efekt přidejte do vody lžičku octa a vytvořte vír, díky kterému se žloutek elegantně obalí bílkem.

Stejně vám ale zafunguje vyklepnutí vejce do misky s octem a následně ho vlití do horké vody. Bez octa se vám ztracené vejce podaří jen tehdy, máte-li zcela čerstvou surovinu. Používejte vždy větší hrnec, abyste mohli vytvořit dostatečný vír.

Ve chvíli, kdy se bílek zbarví, vyndejte celé vejce a prudce zchladte ve studené vodě. Pokud tak neučiníte, žloutek by se kvůli horkému obalu dovařil a nebyl by tekutý.



Dokonalá omeleta

Abyste získali skvělou omeletu, přidejte ke každému vejci lžičku vody, osolte, opeřete a pořádně našlehejte. Pánev nechte pořádně rozpálit. Nalijte na pánev a omeletu vařečkou lehce promíchejte či potrhejte, aby se našasila. Ihned poté přidejte připravenou náplň (uzeninu, bylinky, zeleninu), osolte, opeřete a polovinu překlopte přes směs. Nenechávejte na pánvi dlouho, aby nebyla příliš suchá. Chcete-li strážníky ohromit, na závěr omeletu potřete trochou másla, získá skvělou chuť.



Volské oko

Olej na přípravu volského oka musí být dokonale rozehrátý. Vejce na pánev nechte pomalu sklouznout ze skořápky. Žloutek tak zůstane neporušený. Když okraje začnou být křupavé, stáhněte na nízkou teplotu a přiklopte pokličkou na 30 vteřin. Na povrchu by měl vzniknout tenký povlak a žloutek zůstat měkký. Teprve pak osolte a opeřete.



Dobrou chuť přeje Blanka!

Kvíz

Malý staročeský slovník

Dnes se vás pokusíme otestovat ze znalostí pojmů staré češtiny, a to z doby od prvopočátků českého písemnictví po konec 15. století. Hodně úspěchů...

1. Co/Kdo je to halafanc?

- Staročeský výraz současného názvu pro velkého psa – hafana.
- Pozornost od někoho, kdo si chce koupit jakousi výhodu – dnešní úplatek.
- Uvítací místnost šlechtického rodu Fanců, který sídlil kolem 12. století na Vysočině.

2. Co/Kdo je to baběnie?

- Pomoc při rození dětí, práce porodní báby.
- Dřívější název pro pokrývku hlavy, dnešní benie.
- Babie je obec na Slovensku v okrese Vranov nad Topľou, která je vyhlášená speciální úpravou kozího sýra. Výrobě tohoto sýra se v minulosti říkalo baběnie.

3. Co/Kdo je to báchora?

- Ulhaná žena.
- Muž s velkým břichem.
- Smyšlenka, skoro lež.

4. Co/Kdo je to bachoř?

- Označení tlustého střeva, které naši předci považovali za jeden z velmi důležitých orgánů.
- Staré pojmenování lesního zvířete podobného tchoři.
- Nepovedený bajkač, který mluví nezáživné nebo nesmyslné historiky.

5. Co/Kdo je to bebtati?

- Bebta je druh lidové krajky, žena, která vyráběla tyto ozdoby – bebtala.
- Zadrhávání při řeči zadrhává – koktání.
- Ponižování, dřívější výraz pro dnešní šikanu.

6. Co/Kdo je to blskat?

- Druh úpravy hovězího masa.
- Pomůcka mediků v minulosti, kdy bylo proti božím příkázáním pitvati člověka – na medicíně se učili lidské kosti podle vepřových. Takové falešné kostě nebolí skeletu se právě říkalo blskat.
- Lesk a třpyt.

7. Co/Kdo je to cekcovati?

- Provokovat v hospodě, svádět šarvátky.

- Druh milostné přede hry.
- Cekca (čti: čeksa) je staročeské pozměněné jméno původem z Asie.

8. Co/Kdo je to čaronos?

- Cirkusák (dříve „světský“), který dokáže žonglovat s předměty na nose. Bývá to člověk, ale i zvíře, např. tuleň.
- Ten, kdo z pověřivosti nosí amulety.
- Ten, kdo má zvýšenou míru intuice a umí předpovídat události.

9. Co/Kdo je to dobrohost?

- Staročeský pozdrav přicházejícímu hostu, který říkal, že hostitel doufá v poctivost hosta. Ujalo se zejména v zájezdních hostincích.
- Zvolání hostitele(ky) poté, co obdrží dary od hostů – zejména se to podle tradice mělo týkat chleba a vína. Byl to symbol toho, že přicházející host přeje domu štěstí.
- Muž, který se zachoval statečně – hrdina.

10. Co/Kdo je to facún?

- Ozdoba v ženském účesu.
- Ryba, která se v tehdejších dobách vyskytovala v českých a slovenských vodách. Dnes už vymřela.
- Druh trestu (z dnešního hlediska alternativního), když soudce (často šlechtic) nařídil hubaté ženě 20–50 naplácání od manžela. Od toho pochází výraz „pětadvacet na prdel“.

11. Co/Kdo je to hofarta?

- Skupina umělců, kterou často zvali na tehdejší VIP akce ke dvoru šlechticů.
- Hofer – nájemník, hofarta – žena nájemníka.
- Vesměš šlo o pracovnice tzv. veřejných domů – nevěstinců – čili nevěstka, ale také kuplířka, správkyň nevěstince (tzv. bordelmamá).

Správné odpovědi: 1b, 2a, 3c, 4a, 5b, 6c, 7a, 8b, 9c, 10a, 11c

Připravila Blanka Falcníková

Staročestina

Staročestina (stará čeština) označuje nejstarší fázi češtiny doloženou na písemných památkách. Fáze se vymezuje první polovinou 12. století, kdy staročestina navazuje na pračestinu, až koncem 15. století, kdy nastupuje doba střední češtiny.

Raná fáze staré češtiny trvala do konce 13. století. V této době se ještě čeština objevuje značně torzovitě (na glosách a přípiscích), na začátku 13. století poprvé ve větách (Zakládací listina litoměřické kapituly).

Střední stará čeština je vymezována 14. stoletím, během kterého se objevila již

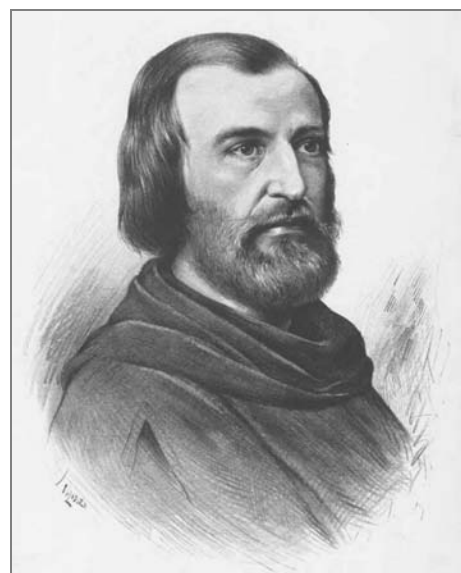
větší psaná díla (Dalimilova kronika, Rožmberská kniha, v druhé polovině působí Tomáš Štítý ze Štítého).

Posledním obdobím je čeština doby husitské (15. století).

Pro zájemce o historický vývoj češtiny: <https://cs.wikipedia.org>, hesla „Staročestina“ a „Historický vývoj češtiny“.



Dalimilova kronika (správně: Kronika tak řečeného Dalimila) je nejstarší česky psaná veršovaná kronika, jedno ze stěžejních děl českého písemnictví. Pochází z počátku 14. století, záznamy končí rokem 1314, respektive s dodatky (nejspíše jiného autora) jsou dovedeny až do roku 1325. Kronika je anonymní a označená příjmením „Dalimilova“ se objevuje až v 17. století.



Tomáš Štítý ze Štítého (* kolem 1333, † mezi 1401 a 1409) byl český šlechtic, spisovatel, kazatel, překladatel a jedna z předních osobností rané české reformace. Řadí se mezi předchůdce Jana Husa. Bývá označován za zakladatele české odborné prózy. Psal o náboženských otázkách – česky. Je považován za prvního českého klasika. *Kresba: Jan Vilímek*

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podávat také na webu Vozky www.vozka.org

PRODEJ

• Prodám os. aut. Octavia II 2007 2.0 TDI kombi. Výbava elegance + příplatky. Automat, svět. inter. kůže + látka, tempomat aj., přípr. pro telef., rádio s CD + mp3, vyhřív. sedač., 250 400 km. Navíc: sada 15" plech. se zim. pneu + 17" litá kola, multifunk. volant z facelift RS s řaz. pod volantem, vyměněny brzdy + destičky. Olej měněn každý rok. Kromě panoram. střechy a navig. plná výbava, auto s doložitel. servisem, nekuřák. Přestavba ve fě Hurt – ruč. ovl. brzdy a plynu vpravo, otoč. sedačka, odsuv. dveře za řidičem a samonavíj. pás na zavír. víka kufru. Kontakt: tel. 774 655 338, sroubovaky@gmail.com.

• Prodám os. automobil Citroen Berlin-



go s nájezd. rampou pro vozíčkáře. Zakoupeno 9/2009. 53 000 km. Motor 1.6, 16 V, 66 kW, benzín. Červená barva. Garážované, v dobr. stavu, nebouráno, 1. majitel. Pro 5 osob nebo 4 + 1 vozíčkář. Výbava: posuv. dveře z obou stran, zad. výklop. dveře, zad. sedačky jednotl. dělené, kompl. zimní pneu, 2x airbag, palub. počítač, uzamyk. zpátečka, klima, dálk. centr. zamyk., orig. autorádio (+ CD aj.). Nájezd. rampa od fy JP SER-



Magazín VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR: lidem s těžkým tělesným handicapem (TTH) - rodičům dětí s TTH, organizacím poskytujícím služby TTH lidem; Centřum a poradnám pro TTH občany, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů, do školských zařízení pro výuku dětí a mládeže s TTH, veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

Rady, inspirace a motivace www.vozka.org

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů, spolek; Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579 ■ **Magazín Vozka**, č. ú.: 256261415/0300 ■ **Facebook:** <https://www.facebook.com/magazinvozka>, internet: www.vozka.org ■ **Redakce - šéfredaktor, vedoucí vydání, styk s dopisovateli, web, facebook:** Pavel Plohák (pp), Dolní 87, 700 30 Ostrava 30, tel.: 595 545 083, sfredaktor@vozka.org ■ **Objednávky, inzerce** (redaktor, sazba, grafika, web): Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174, (10-17 h); dzido.petr@vozka.org ■ **Redaktoři:** Mgr. et Mgr. Blanka Falcníková (bf), Ing. Jiří Mulaří (di) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Monika Henčlová, Mgr. Milan Linhart ■ **Administrativní spolupráce:** Marie Báňová ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ **Vychází 4x ročně v Ostravě** ■ **Tiskne Repronis, Ostrava** ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Náklad:** 1 050 ks ■ **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 Všeobec. obchod. podmínkami pro předplatitele ■ **Články** (podepsané i zkratkov.) 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, Nadace ČEZ, NADACE AGEL, Nadace Jedličkova ústavu, Měst. obvodů Ostrava-Jih a Mar. Hory a Hulváky, společnosti Ostravské komunikace 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.

VIS v hodn. 170 000 Kč, zapsaná v TP. Plošina manuální, 4 kotv. pásy pro uchyc. voz., vč. pásu pro osobu na vozíku. Cena dohodou. Kontakt: Romana Sekaninová, mob. 608 436 200, romanars@seznam.cz.

• Prodám auto Škoda Fabia 1,4 Mpi, r. v. 2003, 90 tis. km, ruč. ovl., 65 000 Kč. Tel. 606 618 018 – Dvůr Králové.

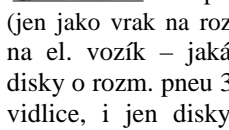
• Prodám: **1.** elektrický čtyřkolový skútr „Sterling-Emerald“, nový, záruka skončila 05/2016, 1x použitý, obě nápravy odpruž., barva červená. **2.** otočnou vysouv. sedačku spolujezdce Turmount „Compekt seat“ s loket. opěrkami pravá strana. Cena dohodou. Kontakt: Ludvík Dobeš, tel: 605 968 265, e-mail: dobson@email.cz.



nejetě AKU, držák na franc. hole, nabíječka. Důvod prodeje – dostal jsem el. vozík a skútr je nyní nevyužitý a překáží. Cena 17 000 Kč. Dohoda jistá. Kontakt: tel. 723 120 534, igorzvonek@seznam.cz.

KOUPĚ

• Koupím: **1.** použit. el. tříkolku-skútr Sterling (od fy Sunrise Medical), nebo podob. odpružený., i vrak na ND. **2.** zad. kola na el. vozík – jakákoli, co mají dělené disky o rozm. pneu 3.00 – 8 (zadní), i jen disky bez pláště a duše, i přední 3.00 – 4, i vč. vidlice. Příp. koupím kola i s vozíkem (jen jako vrak na rozebrání). **3.** Před. kola na el. vozík – jakákoli, co mají dělené disky o rozm. pneu 3.00 – 4 (přední), i vč. vidlice, i jen disky bez pláště a duše,



Příhláška k odběru magazínu VOZKA

- **Telefonicky:**
 - 596 783 174 (10-17 h) - redakce
 - 596 786 353 (8-13 h) - (dispečink)
- **E-mailem:**
 - sfredaktor@vozka.org

www.vozka.org



i zadní 3.00 – 8. Příp. koupím kola i s vozíkem (jen jako vrak na ND). Kontakt: tel.: 603 828 353, j.fucik@seznam.cz.

• **ODKOUPÍME použité schodišťové plošiny, cena dohodou po osobní prohlídce.** Kontakt: **VÝTAHY A PLOŠINY s.r.o., Cihelní 3199/75a, Ostrava 702 00, Stanislav Steuer, tel. 602 539 459, vytahyaplosiny@centrum.cz.**

SEZNÁMENÍ

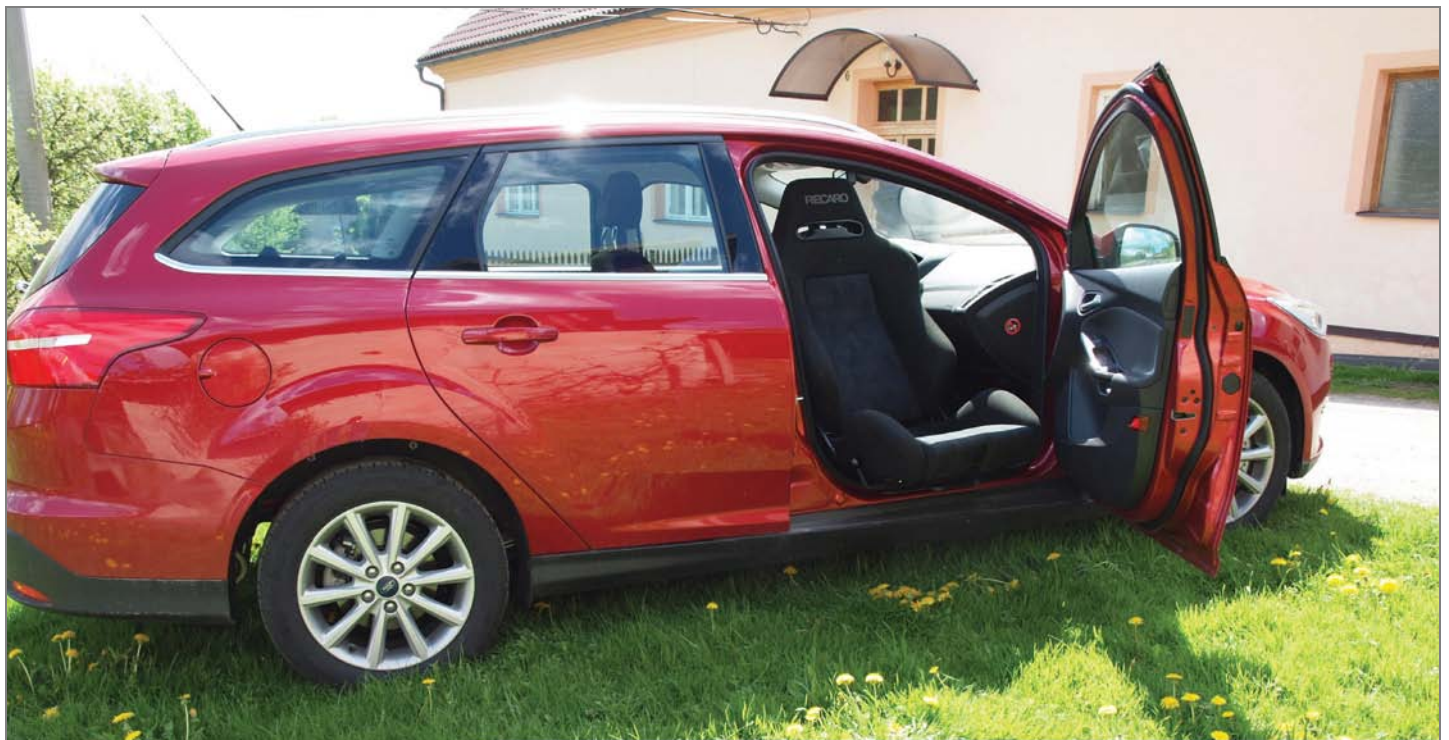
• Je mi 37 let. Jsem ID špatně chodící – o jedné francouzské holi. Hledám kamarádku, která je na tom podobně nebo zdravou. Věk 28 – 40 let. Jsem z Hostiného. Tel.: 737 430 012.

• Ahoj, jmenuji se Tibor (40), jsem z Prahy. Hledám obyčejnou ženu do 40 let pro trvalý vztah. Rád bych, abys uměla dobře vařit ☺. Chodím na procházky do přírody, sleduji TV. Zavolej mi na telefon 732 458 366. Budu na Tebe čekat. Těším se na společné léto s Tebou.

• 62letá SŠ, sil. postavy, na vozíčku, žijící v pečov. domě ve Stráži pod Ralskem hledá přítele s menším postiž., nejlépe SČ kraj. Není podm. Tel.: 731 104 351.

ZAMĚSTNÁNÍ

• **INVACAR:** Do našeho týmu hledáme spolupracovníky z řad ZTP. V případě zájmu či dalších dotazů pište prosím na info@invacar.cz.



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

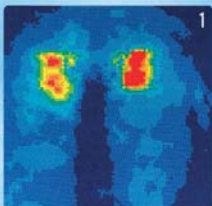
ROHO



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

INVA CAR

- > Úpravy sedaček <
- > Zvedací zařízení >
- > Přesedací zařízení <
- > Nájezdové rampy, zdviže <
- > Kotvení invalidních vozíků <
- > Nakladače invalidních vozíků <

Průmyslová 464, Katovice, 387 11, CZ
Tel.: 383 388 186, mob.: 775 677 603
E-mail: info@invacar.cz, www.invacar.cz

INDIVIDUÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL



Vyzkoušejte si úpravu z pohodlí vašeho domova.
Zavolejte **775 677 603** a my k vám přijedeme.

**Život
bez bariér.**

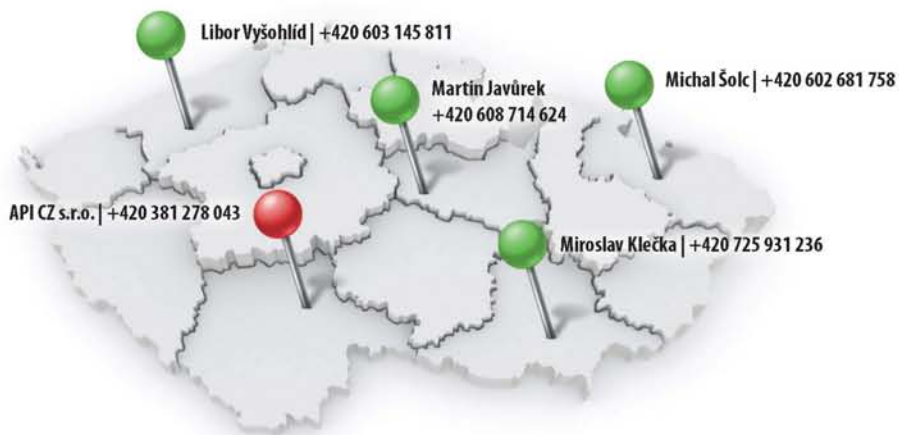
**Automobily
bez bariér.**



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.**



www.APICZ.com