



VAŠE NÁPADY:
Repase akumulátoru

PŘEDSTAVUJEME:
Unie pečujících a Čtyřlístek

CESTOVÁNÍ, POBYTY:
Chorvatský UMAG

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE • WWW.VOZKA.ORG

4/2016

Složenka

VOZKA

OHLÉDNUTÍ:
Paralympiáda RIO

21. prosince 2016

MAGAZÍN O ŽIVOTĚ A PRO ŽIVOT NA VOZÍKU

Ročník XIX.



Tomáš Macura: Když chcete v něčem pomáhat, musíte vědět proč a jak – str. 19

MISTROVSKÝ SOUBOJ zdravých mozků nad šachovnicí se odehrál v Beskydech



JP SERVIS

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



Pohodové Vánoce
a v Klidu prožitý rok 2017
přeje firma Jan Píbal - JP SERVIS



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





Letem světem

Vládní výbor ocenil publicisty a fotografy

Vládní výbor pro zdravotně postižené občany udělil ceny za publicistické práce na téma zdravotního postižení a letos poprvé vyhlásil fotografickou soutěž Život bez bariér. Cena se uděluje za fotografie, které nejlépe zobrazují rovnocenné zapojení lidí se zdravotním postižením do společenských aktivit. Ceny se udělují ve 3 kategoriích – tiskové, rozhlasové a televizní. První cenu mezi tiskovinami získala publikace Vzácní České asociace pro vzácná onemocnění, rozhlasovou kategorii vyhrála Dagmar Misařová z Českého rozhlasu 2 za pořad Nejsem žádná matka Tereza a televizní Lubomír Kaloušek za dokument Čas.

Další informace o oceněných najdete na <http://www.vlada.cz>.

Neziskovka roku 2016 zná své vítěze

Již počtvrté udělovala Nadace rozvoje občanské společnosti (NROS) společně s partnery ocenění Neziskovka roku. Přestížný titul získaly neziskové organizace ve čtyřech kategoriích (malá, střední a velká organizace, Cena veřejnosti). Titul Malá neziskovka získala organizace I MY, o.p.s., z jihočeské Soběslavi. Střední neziskovkou se stalo Portimo, o.p.s., z Nového Města na Moravě a titul Velká neziskovka obdržela Diecézní charita Brno. Cenu veřejnosti si v letošním roce vydobyla MŠ a ZŠ Nona z Nového Města nad Metují.

Podrobnější informace naleznete na www.neziskovkaroku.cz a www.nros.cz.

Darů a veřejných sbírek se EET netýká

Povinnost vést elektronickou evidenci tržeb (EET) se bude vztahovat i na řadu neziskových organizací. EET se však nebude týkat hlavních činností neziskových organizací, pokud v hlavní činnosti nepodnikají. Za přesně vymezených podmínek ale budou muset neziskovky vést EET jako všichni ostatní poplatníci. Bezhotovostní platby formou převodu z účtu na účet EET nepodléhají, stejně jako dary.

Podrobné informace získáte na inter-

netových stránkách www.etrzby.cz, případně mohou neziskové organizace využít služeb Asociace veřejně prospěšných organizací ČR. Svým členským organizacím asociace poskytuje odborné poradenství za zvýhodněné ceny.

Rada Konta Bariéry nadělovala

Rada na listopadovém zasedání podpořila 76 žádostí o příspěvek a rozdělila tak mezi lidi se zdravotním postižením 2 110 793 korun. Rozdělovaly se finanční prostředky z projektů Konto Bariéry, Fondu Avast, Fondu Globus a Fondu Stipendium Bariéry. Částkou 287 574 korun z projektu Konto Bariéry bylo podpořeno 21 tzv. standardních žádostí. To jsou ty, kde je pevně stanovená výše příspěvku. Takto podporuje například pořízení rehabilitačních kočárků nebo sluchadel. Všechny další žádosti pak členové Rady posuzují individuálně. V listopadu bylo podpořeno 46 nestandardních žádostí celkovou částkou 1 683 219 korun.

Akcelerační program k finanční soběstačnosti

V listopadu startovalo další kolo akceleračního programu pro neziskové organizace a sociální podniky – Impact First. Jedná se o program vytvořený na míru organizacím, které podnikají se sociálním přesahem. Cílem je přispět k rozvoji těchto neziskových organizací a firem a ukázat jim cestu k finanční nezávislosti. Do třetího běhu postoupily: Autonapůl – první český carsharing, Himalájský patron – projekt zaměřený na podporu vzdělávání v Malém Tibetu, Kavárna Požitky – fair trade pekárna a kavárna, Strom života – mobilní hospic, Mokoša – mezigenerační setkávání žen, NášUp – dílna na recyklované výrobky, Škola 21 – neformální vzdělávací platforma, Zámek Omlenička – centrum péče o děti a vzdělávání. Další běh bude otevřen v březnu 2017. Další info: www.impactfirst.cz.

Svátek dárcovství také v Česku

Letos se poprvé podařilo prostřednictvím Asociace společenské odpovědnosti uvést mezinárodní svátek dárcovství, takzvaný Giving Tuesday, také do České republiky. V úterý 29. listopadu se tak firmy, neziskové organizace, školy, rodiny či jednotlivci měli možnost připojit k této dobrovolné dobročinné aktivitě a darovat svou podporu, čas či finanční částku potřebným. Více o této aktivitě na <http://giving-tuesday.cz/>.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	3–7
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	8–19
ZDRAVOTECHNIKA	20–23
ZDRAVOTNICTVÍ	23–29
KULTURA	29–35
SPORT	36–40
VZDĚLÁVÁNÍ	41
DOPRAVA	42–43
CESTOVÁNÍ, POBYTY	44–47
PORADNA	48–52
LIDÉ, VZTAHY	53–56
LITERÁRNÍ DÍLNA	54
VĚDA A TECHNIKA	57
HISTORIE	58
VOLNÝ ČAS	59–61
INZERCE, VZKAZY, TIRÁŽ	62

ROZHOVORY	15, 19, 27, 28
FOTOREPORTÁŽ	20
VAŘÍME	59
KVÍZ	61
PLATBA PŘEDPLATNÉHO	5

Přílohy

PENĚŽNÍ POUKÁZKA
BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA
REKLAMNÍ LIST
VÁNOČNÍ POHLEDNICE

Víte, že...

... se pacienti podílejí na doporučeních k léčbě artritidy?

- Nové lékařské doporučené postupy pro léčbu revmatoidní artritidy (RA) právě připravuje Česká revmatologická společnost (ČRS ČLS JEP) ve spolupráci s Revma Ligou ČR.
- Postupy specifikují, že terapeutická rozhodnutí mají být výsledkem sdíleného rozhodování mezi revmatologem a pacientem – měla by respektovat pacientovy preference a hodnoty. Postupy budou tedy opouštět pacienty, podobně jak je tomu běžné ve vyspělých zdravotnických systémech.
- Základem terapie i nadále zůstávají konvenční syntetické choroby modifikující antirevmatické léky (DMARD), ve většině případů methotrexát.
- Biologická léčba by měla být nasazena všem pacientům, u nichž se nepodařilo do půl roku dosáhnout cíle léčby (remise nebo nízké aktivity nemoci). K destrukcím kosti a úbytku chrupavky, které doprovází funkční pokles a postupný vznik deformit a invalidity, totiž dochází vždy při nedostatečně tlumených známkách aktivity nemoci.
- Součástí péče o nemocné s RA je dále např. léčba bolesti, fyzioterapie a léčebná rehabilitace.

Editorial

Každý ať si to přebere po svém (zvláště o svátcích)



Sedmiletá Amber Rose Kordiaková si hrála na zahradě svého domu v Minneapolis (USA), zatímco její otec Jesse spravoval traktor a obrovská kola nechal opřená u stodoly.

Dívka se na jedno z nich pokusila vyšplhat – a třísetkilová pneumatika se na ni převrátila.

Jessemu se jako zázrakem podařilo pneumatiku nadzvednout a odtlačit, ale když uviděl obličej své dcerky, zhroutil se. Amber měla několik kostí rozdrčených a její tvář jako by se rozpůlila. Její matka Jen zatím doběhla pro auto a při cestě do nemocnice musel Jesse obličej dcerky tlačit k sobě.

Lékaři Amber okamžitě operovali, ovšem nedávali rodičům velkou naději na to, že přežije. Dívka ale „zabojovala“... Když se probudila z kómatu, vyprávěla mamince, že se dostala do nebe.

„Řekla mi: mami, vylétla jsem ze svého těla a viděla, jak táta zvedl tu pneumatiku a jak mě drží,“ uvedla maminka v televizi a dodala: „Byla v nebi šťastná. Ale zároveň říkala, že nás viděla a došlo jí, že by nám její smrt zlomila srdce. Bylo jí to líto, a proto se rozhodla vrátit na tento svět.“

Samotná Amber pak sdělila novinářům: „Šla jsem do nebe a viděla světelné paprsky, které proudily na zem.“

Každý ať si to přebere po svém. Já osobně šťastné konce miluji...

Jiří Muladi



Na Novojičínsku mají novou individuální bezbariérovou dopravu

Díky GZP Moravskoslezského kraje a Kontu Bariéry



Na Novojičínsku se konečně dočkali bezbariérové osobní dopravy

Život na vozíčku je o zdolávání bariér – chodníků, schodů, úzkých vstupů atd. A co teprve větší vzdálenosti. Když ještě chybí možnost přesunout se z vozíku do auta, je tu další komplikace. Dostat se „pouze“ na pravidelné rehabilitace, když venku je psí počasí, vyjet na výlet nebo zařídit si velký nákup je pak takřka nemožné. Právě s těmito potřebami jsme se čím dál více potkávali u našich klientů upoutaných na ortopedický vozík. Jejich zdravotní stav buď nedovoloval přesun z vozíku do běžného osobního automobilu, popř. vyžadoval velmi náročnou manipulaci. Služba bezbariérové osobní dopravy na Novojičínsku dosud chyběla.

Pomoc v pravou chvíli

V letošním roce se Centru pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje podařilo díky finanční podpoře Moravskoslezského kraje a Nadace Charty 77 – Konta bariéry nainstalovat do našeho stávajícího auta nájezdovou plošinu. Každý uživatel, ať už na elektrickém nebo mechanickém vozíku, může nyní pohodlně a bezpečně najet dovnitř vozidla. Pře-

konali jsme tak další bariéru a rozšířili službu, která přináší další střípek nezávislosti všem omezeným na mobilitě.

Individuální bezbariérová doprava je tedy zajišťována v rámci Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje, o.p.s., detašovaného pracoviště Nový Jičín, které sídlí na ulici Sokolovské 9. Jakékoliv informace ke službě rádi poskytneme osobně, na tel 556 709 403 či e-mailu czp.novojicin@czp-msk.cz.

Tereza Wiltschová

Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje, o.p.s.



Nadace Charty 77
Konto Bariéry

POZOR, ČTĚTE:

Vložená peněžní poukázka



Je určena pro úhradu za rok 2017:

- předplatného magazínu VOZKA
- členských příspěvků OOV (platí jen členové Ostravské organizace vozíčkářů)

Pokud jste ještě neuhradili tyto závazky za rok minulý, můžete tak učinit najednou touto poukázkou!

Údaje do pravé části poukázky vpisujte ČITELNĚ!

- V rubrice „Zpráva pro příjemce“ je předtištěn účel platby. Pro předplatné VOZKY je předtištěno Předpl. VOZKA, pro platbu členských příspěvků Ostravské organizace vozíčkářů (platí jen členové OOV) je předtištěno Člen. přísp. OOV.
- **Za příslušný účel platby napište částku v korunách**, kterou na tento účel posíláte.
- Do rubriky „Variabilní symbol“ napište vaše telefonní číslo.

Pokud jste předplatné za r. 2017 uhradili již dříve a jinak, nyní neplaťte!

- Předplatné magazínu VOZKA

160 Kč

Předplatné uhrad'te prosím do 31. 1. 2017!

- Členský příspěvek OOV (platí jen členové Ostravské organizace vozíčkářů)

100 Kč

Plátcům, kteří zasílají větší než minimální částky, děkujeme!

Platby můžete uhradit převodem z vašeho účtu:

- **Nové číslo účtu: 2701107774/2010**
- **Variabilní symbol: vaše telefonní číslo!**
- **Specifický symbol:**
 - předplatné magazínu VOZKA: 201
 - členský příspěvek OOV (platí jen členové OOV): 101
 - platba předplatného i člen. příspěvků: 201101
- **Zpráva pro příjemce:**
 - příjmení a jméno odběratele
 - částka v Kč na VOZKU, částka v Kč na člen. příspěvek OOV (členové OOV nebo dobrovolně)

Ostravská organizace vozíčkářů, spolek

Magazín VOZKA

O životě a pro život na vozíčku

- Pro rodiče dětí, dospělé i seniory
- Pro jednotlivce i organizace
- Pro školy i sociální odbory obcí
- Pro rehabilitační ústavy

Témata z celého Česka, informace, kontakty...

- Černobílé provedení s barevnou obálkou a inzertní přílohou
- 68–76 stran A4, 4× ročně

Vše ze života vozíčkářů, příležitosti pro aktivní život

Zpravodajství • Kronika – Palec dolů i nahoru • sociální služby • zdravotnictví • kompenzační pomůcky • organizace tělesně handicapovaných • reportáže z vašich akcí • pozvánky na vaše akce • doprava, alternativní přeprava • motorismus • bydlení • tipy na dovolenou, výlety a pobyty • poradna • zkušenosti • Naše tipy – Knihy, CD, DVD, internet • lidé, vztahy • myšlenky moudrých • vzdělávání • zaměstnávání • společenské akce • kultura • sport • Napsali jste nám • Vaříme s VOZKOU • Vaše tvorba • pro volný čas • humor • inzerce.

www.vozka.org

www.facebook.com/magazinvozka

Nová čísla účtů organizace, VOZKY i ALDIA!

Vážení čtenáři, od 24. listopadu mají správní středisko spolku Ostravská organizace vozíčkářů, doprava ALDIO i magazín VOZKA nové účty u Fio banky, a.s.

Prosíme vás, abyste platby bankovním převodem, např. členských příspěvků, předplatného, darů apod. směřovali podle jejich účelů jednotlivě na naše nové účty.

Pokud budete platit předplatné VOZKY a členský příspěvek OOV, proveďte dvě samostatné platby.

- Magazín VOZKA – předplatné: 2701107774/2010
- OOV – členské příspěvky, dary: 2501107729/2010
- Doprava ALDIO – platby, dary: 2201107751/2010

Kronika

Palec dolů i nahoru

Znásilnění vozíčkářky vyvolalo nepokoje



Obyvatelé švédského města Visby na ostrově Gotland vyšli v říjnu do ulic. Pobouřila je zpráva o hromadném znásilnění vozíčkářky, kterého se podle švédského listu Expressen měla dopustit šestice azylantů. Podle advokáta trval útok několik hodin, žena prý byla naprosto bezbranná. Napadení asi třicetileté ženy začalo na toaletě azylového centra, kterou chtěla invalidní žena použít. K jednomu útočníkovi se postupně přidali další. Jisté je, že incident ve městě vyvolal vášně a policie musela povolát posily. Rozvášněný dav totiž azylové centrum, kde k útoku došlo, obklíčil a začal na ně vrhat kamení. Městem zároveň prošlo několik protestních průvodů.

Operátoři nadělují mobilní data



Letošní vánoční kampaně mobilních operátorů se budou věnovat datům. Všechny tři firmy nabídnou zákazníkům datový objem jeden až deset GB měsíčně navíc. U Vodafonu budou moci klienti data přenechat vozíčkářům. Operátor nabídne zákazníkům 10 GB mobilních dat, která budou moci využít sami pro sebe nebo je předat dál vozíčkářům. Darovaná data se budou hromadit v tzv. „datové peněženke“, odkud je poté operátor rozdělí mezi vozíčkáře. Každému zaregistrovanému vozíčkáři Vodafone plánuje předat deset GB dat měsíčně na celý rok.

Benefiční večer StarDance naděloval Centru Paraple

Benefiční večer taneční soutěže České televize StarDance opět přivedl na parket vozíčkáře. Stejně jako loni mohli diváci přispět na provoz Centra Paraple, které pomáhá právě lidem upoutaným na ortopedický vozík. Celkem se během večera vybralo od diváků a sponzorů přes 11 milionů korun.



Foto: Petr Hloušek, Právo

Hvězdárna v Ďáblicích umožní pozorovat noční oblohu i vozíčkářům

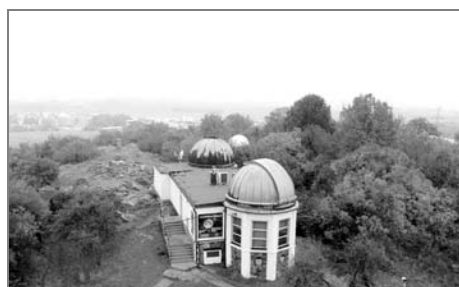


Foto: Martin Mithofer, Blesk

Hvězdárna v pražských Ďáblicích představila v Evropě ojedinělou službu. Vozíčkáři tu díky speciální plošině dostanou příležitost pozorovat hvězdy. Instituce novinku uvedla do provozu při příležitosti oslav 60. výročí svého provozu. „Využili jsme podmínek, které nám vytvořili zakladatelé hvězdárny, kteří sem instalovali dalekohled se speciální Coudé montáží, která je vhodná pro použití tělesně postiženými,“ řekl zástupce ředitele Hvězdárny a planetária hlavního města Prahy Jan Šifner.

Novinku uvítala také Národní rada osob se zdravotním postižením. „Lidé se zdravotním postižením mají stejné zájmy jako ostatní. Já sám jsem amatérský pozorovatel hvězd. Věřím, že i mnoho lidí uvítá to, že se může podívat pořádným hvězdářským dalekohledem na hvězdárně, mít k tomu ještě odborný výklad,“ uvedl předseda rady Václav Krása.

Nová technologie pro tělesně postižené stála 2,5 milionu korun. Hvězdárna chce v modernizaci pokračovat také příští rok, kdy má dojít k vylepšení promítací techniky v projekčním sále, a před budouvrou se objeví trojrozměrné venkovní exponáty. Počítá se také s dalším posunem z hlediska bezbariérovosti areálu.

V metru mají pomáhat lidem speciální gumy. Opravdu?



Foto: Matěj Smlsal, Blesk

Ze strany nástupišť metra na pražském Andělu se objevily černé gumy. Jsou přísáté vždy v přední a zadní části perónu. Mají pomáhat hlavně vozíčkářům i maminkám s kočárky, aby se snadno dostali do vagonu. Gumy v podstatě prodlužují nástupiště. Díky tomu by se například vozíčkářům nemělo zaseknout kolečko v mezeře mezi nástupištěm a vagonem. Stejně tak by neměla malému dítěti zapadnout do díry noha. Jenže občas se stane, že metro zastaví tak, že guma dosahuje vždy jen do části dveří. A v tom případě je úplně k ničemu...

Liberecký kraj ztratil šanci na moderní vlaky. Vozíčkáři mají smůlu

Liberecký kraj ztratil šanci, že dosáhne na nové vlakové soupravy pro trať směrem do Pardubic a Ústí nad Labem. Do Turnova a České Lípy tak budou cestující dál jezdit jen ve vysokopodlažních motorových vozech z poloviny 90. let. U nich musí například vozíčkářům pomoci nastoupit vlaková četa. Kraj sice o výměnu vlaků stojí, peníze na moderní nízkopodlažní soupravy pro rychlíky a osobní vlaky ale stát na Liberecko nepošle, a to kvůli starým tratím. V Libereckém kraji teď paradoxně jezdí na regionálních tratích o několik tříd lepší vozy než na Pardubice a Ústí nad Labem. Na Jizerskohorské železnici vozí cestující moderní vlaky Stadler. Jezdí v celém Frýdlantském výběžku a z Liberce na Jablonec, Tanvald a Harrachov a ze Smržovky do Josefova Dolu.

Vládní materiál podle kraje mimo jiné nově navrhuje dotace jen pro vozidla na elektrifikovaných tratích pořízená do majetku státu a provozovaná na modernizované infrastruktuře. „Bohužel u nás zatím ministerstvo dopravy žádnou trať neelektrizovalo a ani to v blízkém čase neplánuje,“ říká hejtman Libereckého kraje Martin Půta.

Zdroj: Novinky.cz, Blesk.cz, Právo, Pravednes.cz, iDnes.cz

(bf)

Napsali jste nám



Každý z nás někdy potřebuje útěchu a sílu jít dál...

Dobrý den redakci a čtenářům!

Žijeme v náročné době různých zamrucujících situací, a proto kdokoli z nás může potřebovat útěchu, která by pomohla v řešení jeho problémů. Proto jsem se rozhodla pro těchto pár řádků.

Nepředvídané okolnosti můžou potkat kohokoli. Možná prožíváte šok z výpovědi ze zaměstnání, kde jste tvrdě a poctivě pracovali, a hledáte odpověď na otázky, proč už nejste potřební a jak se nyní postaráte o rodinu.

Snad jste zdrcení, protože se vám rozpadlo manželství, prožíváte citovou i fyzickou bolest a bojíte se, co bude dál.

Třeba máte vážné zdravotní problémy jako já a není vyhlídka, že se to zlepší. Můžete se cítit jako ranami stíhaný Job s pocitem, že už vás nic dobrého nepotká a že jen vlastně čekáte na smrt.

Možná potřebujete utěšit, protože nemůžete uvěřit, že vám zemřel někdo milovaný, a vy cítíte hroznou bolest, kterou Bible přirovnává u Lukáše 2:35 k „bolesti při bodnutí mečem“. Ani já nejsem výjimkou...

Protože je pro mě přirozená víra v Boha, měla jsem možnost zažít, jak pravdivý je výrok Bible, kde se o Bohu píše, že je Bohem „veškeré útěchy, jenž nás utěšuje ve všem našem soužení“ (2. Korintánům 1:3,4). Znamená to, že Bůh chce pomoci každému člověku a pro Boha neexistuje situace, ve které by lidi nedokázal utěšit. Proto Jakub 4:8 vybízí: „Přiblížte se k Bohu a on se přiblíží k vám.“ To není agitace, jen možné řešení v hledání pomoci pro ztrápené lidi.

Bůh se ve své lásce postaral o to, aby bylo pro lidi snadné se k němu přiblížit modlitbou. Ve Filipánům 4:6,7 nechal zapsat, jak je možné to udělat: „O nic nebuďte úzkostliví, ale ve všem dávejte své prosebné žádosti na vědomí Bohu modlitbou... A Boží pokoj, který převyšuje všechno myšlení, bude strážit vaše srdce a vaše myšlenkové síly.“ „Bůh veškeré útěchy“ je připravený vám pomoci. Stačí mu otevřít své srdce a myšlenky. Zkuste ho požádat o pomoc vlastními slovy...

Možná vás teď napadají různé otázky. Ráda vám na ně odpovím, napíšete-li na email balzamek@centrum.cz, popř. mi můžete nechat zprávu na tel. 702 966 746.

Přeji Vám příjemné dny bez bolesti.

Jarmila Králová, Staříč

Podzimní Minifestina

Vážení čtenáři,

o letních Festinách (už 22.) a podzimních Minifestinách (letos 8.) jsem už do VOZKY několikrát psal. Jde o pravidelné setkávání lidí, kteří se před lety shlukli kolem dětí z ÚSP Zbůch. Tradice přetrvala, jen lidé se vyměnili a mění.

Letošní víkend 15. a 16. října v Českém Krumlově byl trochu komornější – jedno velké auto přivezlo čtyři vozíčkáře a čtyři tlačiče. Nevadí, ČK je krásný v jakékoli roční době i opakovaně, znovu jsme objevovali město. Po cestě z Plzně našli mí přátelé krátké útočiště v bezbariérové restauraci Rondo. Naším cílem byla synagoga, v níž jsme kromě stálé expozice mohli vidět i výstavu prací a činnosti zdejšího DDM. Neplánovaně jsme se tady zdrželi, protože nám přálo podzimní slunce a na zahradní terase bylo moc příjemné; v bývalém rabínském bytě s unikátní secesní květinovou výmalbou se totiž nachází cukrárna s kavárnou. Kde jinde si konečně sdělit, co je nového, jak se kdo má...

Projeli jsme městem, vyfotili se na náměstí a směřovali ke sprátené bezbariérové restauraci V Oblouku. Abychom dorazili na místo ubytování (spaní nám opakovaně vstřícně poskytla jedna zdejší základní škola), zdolávali jsme táhlý kopec k Paraplíčku (což je místní oblíbená vyhlídka) a celou dobu hleděli na nádherně osvětlený zámek – ach ta

panoramata...

Druhý den jsme se sbalili, nechali auto u Jelenky (parkoviště a restaurace Jelení zahrada) a opět zdolávali kopec, tentokrát k zámku. Z vyhlídky jsme měli město jako na dlani, přesto jsme tlačiče přemluvili k dalšímu sportovnímu výkonu – k strmé cestě do zámecké zahrady. Tolik krásy – velká zahrada, zlátnoucí stromy, otáčivé hlediště, altánek a rybník! Dřív v něm plavaly labuť, letos jsou v něm k vidění velké barevné ryby. Potěšili jsme se a spěchali na pozdní oběd s vidinou rozloučení.

Jsem vždycky moc rád, když „staří známí“ mohou přijet k nám na jih. Vše jim zařídím – ubytování, jídlo i program, ale musí je někdo přivést a být jim k ruce. Zatím se to, i když s obtížemi, daří...

pospmichal@email.cz



Představujeme:

Unie pečujících:

Rozumem i srdcem klestíme cestu respektu k pečujícím osobám

Unie pečujících z. s. vznikla jako odpověď na obtížnou situaci, v níž se ocitá značná část z rodinných a jiných neformálních pečujících, kteří se dlouhodobě a intenzivně starají o blízkého člověka ze svého okolí. Bez rodinné péče by se systém sociální péče v ČR neobešel.

Myšlenka obhajoby postavení a vlastních zájmů pečujících osob je v České republice tak nová a nezvyklá, že je někdy špatně pochopitelná nejen pro osoby se zdravotním postižením, ale i pro pečující samotné. Stává se, že dochází k nedorozumění a Unii pečujících je vyčítáno, že ji vůbec nezajímají lidé s postižením. Někteří se mylně domnívají, že je to databáze pečujících, ze které si mohou zdravotně postižení vybírat asistenta...

V České republice existují desítky organizací, které spojují jak občany s postižením, tak s jejich pečujícími. Vždy ale v těchto spolicích jde o zviditelnění problematiky lidí s konkrétní diagnózou a o zlepšení situace nemocných. Tyto organizace buď řeší situaci svých pečujících jen okrajově, nebo ji neřeší vůbec. Z tohoto důvodu se rozhodli sami pečující založit organizaci pro ty, kteří pečují bez rozdílu diagnózy opečovávaného. Vznikl tedy spolek, který spojuje pečující napříč spektrem péče v celé ČR.

Není to tak, že se Unie pečujících nezajímá o občany s postižením. Již sám fakt, že se rozhodli tito lidé dlouhodobě o někoho pečovat, je tím nejsilnějším argumentem. Unie pečujících si však klade za cíl změnit postavení pečujících v rámci naší legislativy. Ochrana, posílení práv a zlepšení situace pečujících je také zájmem příjemců péče. Méně uštvaný, klidnější, finančně lépe zajištěný pečující skýtá naději pohodovější péče, která je také prevencí rizika náhlého ukončení péče z důvodu vyčerpání pečující osoby.

Změnám v postavení občanů s postižením se věnují jiné organizace, dělají to již léta a je jich dostatek. Zatímco situací pečujících se dosud vážně a systematicky nikdo nezabýval. Unie pečujících se domnívá, že změny v postavení pečujících nepotřebují jen sami pečující, ale celá naše společnost. Občané z řad laické veřejnosti, kteří nikdy dlouhodobě o nikoho nepečovali, většinou vůbec nechá-



Denise je 15 let a již 9 let je její otec ochrnutý od ramen dolů. Svět handicapovaných jí není neznámý, stejně jako jejich touha plnit si své sny. Letos na dovolené pečující dokázali na tváři pana Klimeše vykouzlit šťastný úsměv. Mohl si splnit sen adrenalinový – paragliding.

Foto: Denisa Klimešová, 1. místo ve fotosoutěži Dobré světlo pečujícím 2015

pou, kdo to dlouhodobě pečující je. Někteří si myslí, že se jedná o matku na mateřské dovolené. Jiní se domnívají, že jsou

dlouhodobě pečující za tuto péči velmi dobře placení, že to dělají pro peníze, které zneužívají a jiní zase řeknou, že se pro



Je to tři roky, kdy se Viktorce a její mamince zcela změnil život. Po těžkém úrazu má Viki mimo jiné i problémy s pamětí. Maminka fotografuje vše, co společně prožijí, aby si dcerka mohla opakovaně připomínat své zážitky.

Foto: Ivana Kučerová

pečí rozhodli pečující sami, tak co vlastně chtějí? Podle členů Unie pečujících je nutné veřejnosti problematiku pečujících vysvětlovat, aby se změnilo myšlení a nahlížení lidí na pečující osoby a jejich význam pro společnost.

Unie pečujících si za svoji krátkou existenci potvrdila, že úkol, který si uložila, je velmi náročný, zdoluhavý a cesta k cíli bude trnitá. Chce postupovat malými krůčky, ale rozhodně se nevzdá. V tuto chvíli tedy jde cestou osvěty, aby zviditelnila samotného pečujícího: šíří letáky, fotografie, pořádá výstavy, semináře, konference, účastní se jednání a diskuzí. Sleduje dění na politické scéně, které se pečujících týká, a snaží se situaci komentovat a vyjadřovat veřejně svoje názory. Unie pečujících posiluje členskou základnu, aby získala silný mandát pro naplňování cílů, které vedou ke změně postavení pečujících osob ve společnosti.

Zdeňka Michálková:

Statut pečujícího by měl být uzákoněn

„Být člověkem, jenž pečuje non stop o zdravotně postiženého, to není zaměstnání, to je poslání,“ říká Zdeňka Michálková, statutární předsedkyně Unie pečujících. „A zatímco je například uzákoněn statut nezaměstnaného, statut pečujícího uzákoněn není – což chceme změnit.“



• O této oblasti laická veřejnost obvykle nemá objektivní informace...

To je pravda. Leckdo si myslí: pečující jsou placení velmi dobře, sedí doma a nic nedělají. Když se k tomu přidá i nějaký případ zneužití dávek – to se roznese okamžitě – pak se nelze divit, že zmíněné informace jsou hrubě zkreslené a nás čeká trpělivá a dlouhodobá práce. Velmi cenné však přitom je, že naše iniciativa vznikla „zespodu“, nikoli na politickou objednávku.

• Co tedy bylo podnětem jejímu založení?

Jsem zároveň místopředsedkyní spolky Klára pomáhá. Dagmar Švédová jej založila v roce 2012 se vzpomínkou na její pětiletou dceru Kláru, která zemřela na zhoubný nádor mozku a o kterou



Foto z vernisáže Dobrého světa

Foto: Jaroslav Maule

intenzivně pečovala až do konce. Oba spolky jsou propojené – Unie pečujících byla původně projekt Kláry pomáhá s tím, že Klára poskytuje přímou pomoc a Unie pečujících se snaží zlepšit postavení právě těch lidí, kteří pečují o handicapované.

• Jak?

Podívejte, v jaké situaci naše společnost je: stárne, počty civilizačních chorob a handicapů se zvyšují. Je pravdou, že k určitému pozitivnímu posunu došlo – přibývají denní stacionáře, chráněná bydlení a podobně. Ale chybí tady společná zařízení pro seniory a lidi s postižením, zvláště ta pro odlehčovací péči. Vždyť pečující nemá ze zákona ani žádnou dovolenou... Proto chceme spojit úsilí různých organizací i jednotlivců, abychom znásobili síly pro prosazování zájmů pečujících osob u nás.

• Konkrétně?

Naše úsilí má spoustu dílčích kroků. Jde o mapování potřeb rodin se zdravotně postiženým členem, o změny v legislativě tak, aby byla aplikovatelná na všechny pečující či rodiny, o koncepční řešení pro pečující ve všech souvislostech, o dosažení posunu společenského klimatu k většímu uznání a respektu vůči pečujícím – vždyť oni prokazatelně státu šetří peníze. Když o lidi s postižením pečuje stát, je to nejméně třikrát dražší a kvalita obvykle nižší. Takže komunikujeme se zastupiteli, státní správou a samosprávou – tady chci vyzvednout pozitivní přístup Jihomoravského kraje i magistrátu města Brna, odboru zdravotnictví – pořádáme konferenci, oslovujeme média...

Jsmo si vědomi, že vše nepůjde najednou, ale chceme působit vytrvale, opakovaně, protože pečující si změnu zaslouží a musí se s nimi počítat. Zároveň chceme

být plnohodnotným partnerem při politických vyjednáváních a nemyslete si – jde opravdu o sílu, o kterou by se nezajímali jen velmi neprozíraví politikové.

Místopředsedkyní Unie pečujících je Jana Janderová, která má dlouholeté osobní zkušenosti z péče o handicapovaného syna.



„Když si někdo vezme dítě do osvojení, dostane pěstounské dávky,“ konstatuje, „ale pečující je nemá. To je přece nelogické. A když člověk s postižením zemře, pečující je ze dne na den bez prostředků – proč tady není nějaká ochranná lhůta? Vždyť ti lidé obětovávají své kariéry a to nemluvím o psychice, kdy bezmoc je opravdu strašná a bez pomoci jiných lidí je to fakt na zhroutení. Asistenti sice mohou v něčem pomoci, ale při ceně 130 korun za hodinu nemáte na to, aby mohlo jít o pomoc systematickou. Zvláště když se v mnoha případech jedná o samoživitelky. Jenže peníze jsou jedna věc a vůle něco změnit k lepšímu je věc druhá. Dobrosrdečnost a dobrovolnictví v této oblasti píšou krásné a dojemné příběhy. A my v Unii pečujících o tom všem chceme vést otevřený dialog,“ říká Jana Janderová. ▶

Fotografická soutěž

Dobré světlo pečujícím, my žijeme!

I v letošním roce vyhlásila Unie pečujících fotografickou soutěž. Jejím cílem je zviditelnění problematiky pečujících a zachycení jejich každodenního života, zvláště o dovolených a prázdninách. Soutěž je amatérská, hodnotí se především originalita a osobitý pohled.

V brněnské kavárně Café Práh se pak v listopadu uskutečnila vernisáž výstavy soutěžních fotografií. K příjemné atmosféře přispěla brněnská zpěvačka Hana Ulrychová, která svým zpěvem a výběrem písní dojala nejednoho účastníka. S emotivním vystoupením se představila taneční skupina handicapovaných tanečníků Prototyboty a výborný výkon předvedli rovněž mladí žongléři z Gymnázia P. Křížkovského. Večerem provázel vtipný moderátor Lukáš Karnet.

Fotosoutěž je umocněná tím, že jejím výsledkem je putovní výstava fotografií s příběhem, které zobrazují jak rodinné

pečující, tak i neformální pečující z nejrůznějších typů sociálních zařízení. Expozice bude putovat po Brně, ale pořadatelé mají i záměr představit ji také v různých městech naší republiky. Od 6. prosince do konce roku ji můžete zhlédnout v bezbariérovém divadle Barka v Brně.

Jako vítěznou vyhodnotila odborná porota fotografii Daniela Kostana. Je na ní Izabelka, dvouleté děvčátko postižené SMA (nevléčitelným a progresivním nervosvalovým onemocněním). Při péči o ni pomáhá celá rodina a Izabelka všem oplácí svou inteligencí a šarmem.

Etický kodex

Projekt Klára pomáhá

„K založení spolku mě přivedla moje kamarádka Andrea, také pečující osoba s dlouholetou zkušeností. Společně jsme rozmlouvaly nad funkcí spolku s tímto zaměřením a posláním. Obě jsme se shodly na tom, že podpora pečujících osob je u nás velmi mizivá a že to má smysl,“ říká Dagmar Švédová, předsdkyně spolku, který je s Uníí pečujících

propojen.

Za vše hovoří jeho etický kodex:

Tolerance

Jednání vůči klientům, ostatním osobám a mezi sebou je založené na základě úcty, nezaujatosti a tolerantnosti. Poskytujeme rovnocenné služby bez ohledu na rasu, národnost, náboženské vyznání, věk, pohlaví, postižení či rodinný stav.

Zodpovědnost

Chováme se vždy zodpovědně vůči klientům, ostatním osobám, mezi sebou a společností jako takovou včetně ochrany životního prostředí. Služby poskytujeme vždy v náležitě kvalitě, kterou bude pravidelně vyhodnocovat, a podle potřeby přijímat vhodná opatření.

Čestnost

Poskytujeme služby a podílíme se na poskytování služeb čestným a profesionálním způsobem založeným na nezávislosti, objektivitě a důvěře. Chráníme zájmy klientů a jednáme se všemi stranami podle svého nejlepšího vědomí a svědomí.



Dobývání hradu Veverčí započalo a neznamenovalo žádnou překážku. Honza trpí svalovou dystrofií, má bratra Tomáše a pan Hořínek je má oba ve své péči. Jejich společný čas je krátký, proto když jde o Honzův úsměv, nic je nezastaví.

Foto: Michal Hořínek



Erik má dětskou mozkovou obrnu, a i když je na vozíku, dokáže naučit koně jak se nebát cizích předmětů.

Foto: Marie Čalkovská



Ve fotografické soutěži zvítězil snímek Daniela Kostana s dvouletou Izabelkou

Všechny informace a materiály o klientech jsou považovány za důvěrné.

Otevřenost

Jsme otevření novým myšlenkám a nápadům, soustavně si prohlubujeme svoji kvalifikaci a neustále sdílíme zkušenosti a znalosti v rámci společnosti i se smluvními partnery. Komunikujeme s médii a oznamovacími prostředky otevřeně a angažovaně s cílem nepoškodit dobrou pověst své profese, služeb i klientů.

Pokora

Vážíme si činností mezi sebou, klientů a ostatních jedinců i subjektů ve společnosti jako takové. Jednáme ochotně, skromně, empaticky a se zájmem o ostatní.

Spravedlnost

Jednáme s klienty, ostatními a mezi sebou vždy spravedlivě. Nenabízíme a neposkytujeme třetím osobám přímo či nepřímou plnění, které by směřovalo k získání neoprávněného prospěchu či výhody a které by mohlo být považováno za úplatek. Dodržujeme všeobecně závazné právní předpisy, platné pro region jejich působnosti.

Odpovědnost

Upozorňujeme všechny klienty na to, že informace, rady a doporučení uvedené

na webových stránkách www.klarapomaha.cz jsou nezávazné a pouze informativní. Náš spolek nemůže garantovat věcnou správnost jejich obsahu. Naše nezisková organizace neručí žádným způsobem za obsah těchto informací a doporučení, proto nelze na majiteli a provozovateli webových stránek vymáhat jakoukoli náhradu za případnou škodu vzniklou v důsledku jednání na základě informací uvedených na jejich nebo odkazovaných webových stránkách.

Mlčenlivost

Informace o klientech uchováváme v souladu s platnými zákony České republiky, zejména se zákonem o ochraně osobních údajů č. 101/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

Veškeré údaje získané od klientů užíváme výhradně pro vnitřní potřebu společnosti a neposkytujeme je třetím osobám. Osobní údaje klientů jsou plně zabezpečeny proti zneužití. Zjišťujeme pouze takové údaje, které jsou nezbytné k poskytování našich služeb. Zpracování osobních údajů se provádí výhradně ke splnění poptávaného účelu. Zaměstnanci naší organizace jsou smluvně vázáni zachovávat mlčenlivost o veškerých informacích, se kterými se při své práci seznámí.

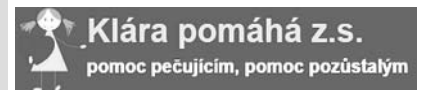
Připravil Jiří Muladi



Aktivity

- Unie pečujících se pravidelně zúčastňuje celé řady konferencí, seminářů a jednání souvisejících s problematikou pečujících. V letošním roce např. pořádala konferenci na téma **Tíže péče ve Zlíně**.
- Každoročně pořádá **fotosoutěž Dobré světlo pečujícím, my žijeme!**

Kontakt a další informace: Unie pečujících z. s., sídlo Brno – poštovní adresa: Klecandova 24, 613 00 Brno, statutární předsedkyně Ing. Zdeňka Michálková, zdenka.michalkova@uniepecujících.cz, tel: 733 678 890, místopředsedkyně Jana Janderová, jana.janderova@uniepecujících.cz, info@uniepecujících.cz, www.uniepecujících.cz, www.facebook.com/uniepecujících.info.



Aktivity

- „Pomoc, poradenství, provázení a podpora“ – poskytuje odborné poradenství v oblasti vyřizování sociálních dávek atd.
- „Zotavení“ – projekt je zaměřen na pomoc pečujícím po ukončení péče.
- „Kreativní občůdek“ – aktivně zapojuje pečující, znevýhodněné osoby a všechny, kteří chtějí podpořit spolek Klára pomáhá, tím, že jim pomáhá rozvíjet jejich kreativitu a prodávat jejich výrobky.
- „Pošli hru a hračku“ – kdo má doma nepotřebné hračky a hry, odešle nebo je předá do sídla organizace. Místní senioři, znevýhodněné osoby a matky na mateřské hračky přeberou, vyperou, vysuší a opraví. Následně zabalí a distribuují do zařízení, kde jsou potřebné.
- „Dědečku, babičko, přijdu na kafičko“ – zaměřuje se na aktivizaci pečujících a osamělých seniorů.

Kontakt a další informace: Klára pomáhá z. s., předsedkyně spolku Dagmar Švédová, tel.: 739 525 072, dagmar.svedova@klarapomaha.cz, místopředsedkyně Ing. Zdeňka Michálková, tel.: 733 678 890, zdenka.michalkova@klarapomaha.cz, www.klarapomaha.cz, www.facebook.com/klarapomaha.

Vzácně nemocné Verunce z Valašského Meziříčí se splnil sen

NADACE AGEL nadělovala i na Havířovské desítce

Zážitek na celý život bude mít díky NADACI AGEL devítiletá Veronika z Valašského Meziříčí.

Děvčátko, které trpí vzácnou lomivostí kostí, a odjakživa miluje hudbu, navštívilo v Praze s celou svou rodinou muzikál Mamma Mia. Verunka měla dokonce možnost setkat se v zákulisí se svými hudebními idoly. Na splnění jejího snu nemá podíl pouze NADACE AGEL, která rodině celý výlet zařídila, ale také tým lékařů Nemocnice Přerov, která patří do skupiny AGEL. Právě zde dívka před dvěma lety provedli unikátní operaci, díky které může nyní vyrůstat téměř jako její zdraví vrstevníci.

Ještě před absolvováním série speciálních operací v Nemocnici Přerov před dvěma lety malá Verunka pouze tajně toužila po tom, aby se jednou mohla postavit na vlastní nohy. Kvůli vzácnému onemocnění znamenal pro Veroniku jakýkoliv nešetrný pohyb zlomeninu. Celkem jich prodělala dívka za svůj život okolo dvaceti. Nyní, dva roky po zákroku, ujde Veronika jen s oporou berliček krátké vzdálenosti samostatně.

„Ve škole se Verunka pohybuje na vozíčku, ale to je spíše z důvodu opatrnosti, aby do ní některý ze spolužáků náhodou nevrátil a ona nespadla. Jinak již zvládne krátké vzdálenosti ujít sama jen s oporou berličky, sama jezdí také na trojkolce nebo si stejně jako zdravé děti ráda užívá řádění v zábavním parku,“ zhodnocuje dívčiny pokroky dva roky po zákroku maminka děvčátka Iveta Hambálková.



Nadace Agel zařídila malé Verunce také setkání s hvězdami, na snímku s Hanou Holišovou

„Děvčeti jsme tehdy jako vůbec prvnímu pacientovi v České republice do nožiček voperovali speciální teleskopické hřeby Fassier-Duval, které s ní společně v těle ‚rostou‘,“ vysvětlil MUDr. Karel Ročák z ortopedického oddělení Nemocnice Přerov, který tehdy zákrok prováděl. Operované kosti dolních končetin dále rostou a dle všeho bude Veronika moci více a více žít jako normální dítě.

Po náročných zákrocích přišla na řadu pravidelná rehabilitace, a to nejen pod dohledem fyzioterapeutů rehabilitačního oddělení Nemocnice Valašské Meziříčí, která také spadá do skupiny AGEL, ale také doma pod dohledem rodičů. Do valašskomeziříčské nemocnice Veronika pravidelně dochází jednou týdně. „Stále pracujeme na pilování chůze o berličkách i celkovém posílení oslabených svalů. Během rehabilitace také protahujeme zkrácené partie a provádíme stabilizační cvičení. Je ale patrné, že rodiče s Verunkou poctivě cvičí i doma, jinak by dnes nedosáhla tak výborných výsledků,“ uvedla Verončina fyzioterapeutka z rehabilitačního oddělení Nemocnice Valašské Meziříčí Mgr. Eva Urbanová.

Jan Bajtek z Mohelnice ještě neměl ani maturitu, když se mu život převrátil vzhůru nohama.

Osudný skok do vody jej natrvalo upoutal na ortopedický vozík, chuť do života mu ale nevzal. Nyní osmadvacetiletý mladík reprezentuje Českou republiku v boccii a společně se svými přáteli z Handicap sport clubu Havířov se podílel na organizaci benefičního běhu Havířovská desítka. Z akce odcházel s úsměvem na tváři. Dozvěděl se totiž, že díky NADACI AGEL budou jeho sportovní výkony lepší i každodenní život snazší. Díky finanční podpoře nadace si bude moci pořídit nový mechanický vozík, na který by sám neměl finanční prostředky.

Svou účastí na benefičním běhu Havířovská desítka NADACE AGEL společně se skupinou běžců společností skupiny AGEL podpořila nejen Jana, ale celý tým hráčů boccii. Z každého zaplaceného startovního totiž putovala stokoruna na podporu tohoto klubu.

„Partnerstvím Havířovské desítky chceme podpořit osoby s handicapem, které samy běžet nemohou. Naši pomoc směru-



Viktorie Sládková z Nadace AGEL předává šek Janu Baitkovi

jeme také konkrétně, a proto jsme symbolicky běželi za Jana Bajtka, který od nás získal finanční podporu ve výši 50 000 korun na nový mechanický vozík,“ uvedla manažerka NADACE AGEL Viktorie Sládková.

Druhým příběhem, za který symbolicky nadace a zaměstnanci skupiny AGEL ze společnosti Perfect Distribution, AGEL Servis a AGEL Trade běželi, byl osud osmnáctiletého Dominika z Bludova, který trpí nemocí motýlích křídel.

„Kromě finančního příspěvku od nadace dostane Dominik od nás hmotnou podporu v podobě obvazového materiálu. Kromě bolestí, které musí chlapec každý den překonávat, je péče o takto nemocnou pokožku finančně velmi náročná,“ uvedl Tomáš Lyžbicki, předseda představenstva společnosti Perfect Distribution, která se specializuje na komplexní dodávky zdravotnického materiálu do zdravotnických zařízení v České republice a na Slovensku.

NADACE AGEL
(red)

Kontakt: AGEL a.s., Jungmannova 28/17, 110 00 Praha 1, Nové Město, korespondenční adresa: Mathonova 291/1, 796 04 Prostějov, www.nadaceagel.cz.

NADACE AGEL podporuje i projekt VOZKA



DIVADLO BEZ BARIÉR

aneb Festival překračující hranice mezi námi i v nás

NOVÉ PLOŠINY handicapovaným studentům Střední školy prof. Zdeňka Matějčka v Ostravě-Porubě

Divadlo bez bariér aneb „Festival překračující hranice mezi námi i v nás“ se letos konal už podeváté. Od 3. do 6. října se v ostravském Divadle Loutek vystřídal na dvacet inscenací a současně probíhaly besedy, výstavy a dílny pro malé i velké diváky. Nadace ČEZ letos festival podpořila stotisícovým příspěvkem. Díky této podpoře mohly do divadla zdarma přijít i děti ze sociálně znevýhodněných rodin v doprovodu Sdružení sociálních asistentů nebo děti z azylového domu.

Pořadatelé festivalu zrušili i hranice (bariéry) mezi jevištěm a hledištěm – součástí programu byla i řada dílen, besed a diskusí k vybraným tématům. Obrovský zájem vzbudila beseda s Jaroslavem Duškem, která se týkala problematiky závislosti. Divadlo bez bariér se ale především drželo svého hlavního cíle – překonávat hranice všeho druhu.

„Dlouhodobým a hlavním cílem festivalu je vytvářet cesty k sobě samým i svému okolí a překonávat bariéry, které jsou mezi námi všechny neustále i s naší vlastní pomocí kladeny. Bariéry ve smyslu tělesných i duševních postižení, společenských a osobních tabu, předsudků i kulturních, etnických, náboženských a sociálních rozdílů. Zapojením nejširší veřejnosti do uměleckého i společenského dění každoročně usilujeme o otevírání a rozvíjení prostoru pro diskusi o důležitých otázkách i sdílení momentů a zážitků napříč nejrozličnějšími skupinami obyvatel nejen na Severu Moravy,“ řekla Lucie Mičková z Divadla loutek Ostrava.

Festival se konal už podeváté pře-



Divadlo z Pasáže – Na Paši

Foto: Roman Polásek

vším díky podpoře statutárního města Ostravy, městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz, Moravskoslezského kraje a Ministerstva kultury ČR a letos i Nadace ČEZ prostřednictvím grantového řízení Podpora regionů.

„Chtěli jsme organizátorům pomoci oslovit opravdu všechny skupiny obyvatel, zejména dětí, a zpřístupnit kulturní a sociální vzdělávání i těm z nich, kteří si jej z ekonomických důvodů nemohou dovolit. Jsme moc rádi, že se čtyřdenního programu opět zúčastnily stovky dětských i dospělých diváků z města i jeho okolí,“ uvedla Michaela Žemličková, ředitelka Nadace ČEZ.

A teď hurá do bazénu, tělocvičny či kinosálu!

Uživatelé mobilní aplikace EPP – Pomáhej pohybem vysportovali peníze na nové schodišťové plošiny pro žáky Střední školy prof. Zdeňka Matějčka v Ostravě-Porubě. Škola, která kromě zdravých dětí vzdělává víc než tři sta žáků s různými stupni handicapu, bojovala s velmi špatným technickým stavem stávajících schodišťových plošin. Díky částce 400 000 korun od Nadace ČEZ mohla zakoupit nové plošiny, které na rozdíl od předchozích umožňují přepravu na elektrických vozíčkách a usnadní tak každodenní vzdělávání dětem s omezenou schopností pohybu.

Jako jedna z mála středních škol v Moravskoslezském kraji vzdělává tato škola kromě zdravých dětí také žáky s tělesným nebo mentálním postižením, kombinovanými vadami a poruchami autistického spektra v pestré nabídce oborů zakončených maturitní zkouškou či výučním listem

„Z celkového počtu více než tisíce našich žáků je přibližně jedna třetina z nich nějakým způsobem zdravotně znevýhodněná, 29 dětí pak trpí značně omezenými možnostmi pohybu. Zastaralé vybavení jim už bohužel neumožňovalo plnohodnotnou účast na všech vzdělávacích, výchovných a také volnočasových programech, které se často odehrávají například v tělocvičnách, bazénu nebo kinosálu,“ řekl Ing. Radovan Maresz, ředitel Střední školy prof. Zdeňka Matějčka.



Nové plošiny na rozdíl od předchozích umožňují přepravu i na elektrických vozíčkách

„K získání potřebné částky bylo potřeba vysportovat opravdu hodně bodů. Jsme rádi, že se toho uživatelé nezalekli a projekt během pár dní úspěšně vybodovali. Handicapovaní studenti v Ostravě díky nim získali přístup k plnohodnotnému vzdělání i aktivnímu trávení volného času po boku svých vrstevníků,“ uvedla ředitelka Nadace ČEZ Michaela Žemličková.

Skupina ČEZ
Nadace ČEZ
(red)

Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace ČEZ



Představujeme:

ČTYŘLÍSTEK – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava

Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava (dříve Ústav sociální péče pro mentálně postižené) patří svou kapacitou i rozsahem služeb k největším zařízením tohoto typu v republice.

Počátek 90. let přinesl možnosti získávat zkušenosti v západní Evropě. Postupné rozšiřování Ústavu sociální péče pro mentálně postižené, který se stal od 1. ledna 1992 samostatnou rozpočtovou organizací města Ostravy, tak bylo výsledkem nových pohledů na péči o děti i dospělé s mentálním postižením. Začala se uplatňovat filozofie všestrannosti péče především v oblasti výchovy, vzdělávání a integrace do společnosti. Tyto snahy vyvrcholily v roce 1994 otevřením Chráněných dílen (dnešního Centra pracovní činnosti v Ostravě-Kunčičkách) a Chráněného bydlení (dnes Podporované samostatné bydlení). Tento náročný projekt realizovalo město Ostrava jako jedno z prvních měst v republice. V současné době žije ve třinácti malometrážních bytech podporovaného bydlení v domě zvláštního určení, v těsné blízkosti Domova Barevný svět v Ostravě-Muglinově, celkem dvaadvacet žen a mužů.

Na základě nového zákona o sociálních službách od 1. ledna 2007 vznikl nový název: Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava, příspěvková organizace. V té době nabízel klientům od tří let až 400 míst ve všech svých zařízeních, která poskytují služby jak ženám, tak mužům s mentálním handicapem i v kombinaci s tělesným a smyslovým postižením. Postupně však organizace zrušila denní a týdenní stacionáře.

V lednu roku 2012 byl na rehabilitačním oddělení organizace ukončen provoz hipoterapie, od června téhož roku ukončilo svůj provoz také Ozdravné centrum organizace ve Frýdlantu nad Ostravicí. Zároveň se ukončil provoz denního stacionáře – Centra pracovní výchovy v Thomayerově ulici. V rámci transformačních změn v organizaci však prošla od podzimu roku 2012 do jara 2013 budova bývalého Centra pracovní výchovy rozsáhlou rekonstrukcí, aby zde mohla v červnu 2013 vzniknout nová služba. Jde o Chráněné bydlení Thomayerova, které se realizovalo díky finanční podpoře Regionálního operačního programu Moravsko-



Petr Cupal rád navštěvuje Centrum pracovní činnosti a hraje na bubny s Rytmy

slezsko, podporovaného z evropských fondů s přispěním statutárního města Ostravy. V dubnu roku 2013 získala organizace do užívání také další zařízení: Chráněné bydlení Martinovská v Ostravě-Martinově, čímž se výrazně zlepšila kvali-

ta životních podmínek několika desítek klientů.

Od roku 2013 procházel rozsáhlou rekonstrukcí také Domov Beruška. Během šesti měsíců prošly výraznou proměnou téměř všechny prostory budovy, jejichž



V Centru pracovní činnosti klienti pronikají i do tajů práce s počítačem...

úprava navíc usnadnila pohyb dětem na ortopedickém vozíku. Všechny čtyřia dvacet obyvatel domova našlo od 1. dubna 2014 mnohem více pohodlí i soukromí než dosud a domov se po rekonstrukci přejmenoval na Domov Jandova.

O několik dnů později byla oficiálně předána do užívání také zbrusu nová služba Čtyřlístku – Domov se zvláštním režimem Hladnovská (dnes Domov Hladnovská), který je dalším z úspěšně realizovaných projektů organizace podporených z evropských fondů. Nový domov slouží dvanácti klientům, dospělým ženám a mužům se zdravotním postižením, kteří potřebují vysokou míru podpory během celého dne. Klienti zde mají k dispozici dvanáct samostatných pokojů, jež jim poskytují dostatečné soukromí.

Transformace organizace přinesla další změny také v roce 2015. Přibylo chráněné bydlení v Bronzové ulici ve Slezské Ostravě pro osm klientek. Rozsáhlou rekonstrukcí procházela i budova Stacionáře Třebovice, kde vznikly od 1. ledna 2016 dvě nové služby: domov pro osoby se zdravotním postižením (Domov Třebovice) a nové Chráněné bydlení Třebovice. Od počátku roku 2016 procházela rekonstrukcí také přízemní část budovy Domova Barevný svět v Ostravě-Muglinově, kam se v květnu 2016 přestěhovaly z Ostravy-Kunčiček sociálně terapeutické dílny organizace – Centrum pracovní činnosti.

V současné době disponuje Čtyřlístek kapacitou 307 míst ve všech svých zařízeních a nabízí:

- pobytové služby sociální péče v pěti domovech a v chráněném bydlení pro osoby se zdravotním postižením,
- služby sociální péče formou podpory samostatného bydlení,
- základní sociální poradenství,
- zdravotní péči – ošetrovatelskou a rehabilitační u pobytových služeb,

- služby sociální prevence v sociálně-terapeutických dílnách.

Svatopluk Aniol: Je to běh na dlouhou trať

Čtyřlístek poskytuje sociální služby lidem ve věku od sedmi let se zdravotním postižením, mentálním i kombinovaným. A jak to vlastně všechno funguje? Při příležitosti letošního Dne otevřených dveří, který se konal 6. října v rámci Týdne sociálních služeb, jsme požádali o krátký rozhovor ředitele organizace Svatopluka Aniola.



- **Jak centrum respektuje individuální potřeby klientů, ať už ve formě pobytových, ambulantních nebo terénních služeb?**

Pobytové služby sociální péče umožňujeme v pěti domovech a v chráněném bydlení pro osoby se zdravotním postižením. Našich 380 zaměstnanců poskytuje rovněž služby ošetrovatelské a rehabilitační. Nabízíme všechny služby tak, abychom jejich uživatelům umožnili žít

v maximální míře plnohodnotným způsobem života, který se co nejvíce přibližuje životnímu standardu věkově srovnatelné populace.

- **Co konkrétního si pod tím máme představit?**

Jde především o vytvoření příjemného, inspirujícího prostředí a zájmové činnosti, které rozvíjejí tělesné i duševní schopnosti našich klientů. Snažíme se také předcházet sociálnímu vyloučení, a to s důrazem na rozvíjení a respektování citového života uživatelů, navazování přátelských vztahů a zároveň udržování i posilování kontaktů s jejich rodinami. Vždy se přitom uplatňuje individuální přístup, s ohledem na respektování lidské důstojnosti. A veřejnost má možnost seznámit se s výsledky naší činnosti během celého roku na výstavách, při nejrůznějších kulturních akcích i v rámci pravidelně pořádaných dnů otevřených dveří.

- **Transformace sociálních služeb je už několik let téměř mantrou jak v zařízeních vašeho typu, tak i mezi úředníky. Řekněte upřímně, jaké zkušenosti s ní máte?**

Základní myšlenka transformace je dobrá, ale nesmí se s ní zacházet dogmaticky. Představa, že všichni zdravotně postižení budou integrováni do společnosti, je nesmyslná. Mezilidské vztahy se obecně v tomto procesu mohou zlepšit, ovšem jednotlivé případy pokaždé vyžadují osobnější přístup. Vždyť mezi zdravotně postiženými jsou i lidé, které nelze nechat bezprizorně, kteří ani nejsou schopni se třeba osm hodin soustředit nebo si uvařit.

Na druhé straně je zapotřebí zároveň najít správnou míru pomoci: pomáhat ano, ale „nepřepečovávat“. A navíc pro ty samostatnější chybí ve společnosti pracovní příležitosti. Takže to vidím spíš jako běh na dlouhou trať. ▶



Jeden z klientů Domova Barevný svět



Klienti se učí zvládat i běžné domácí práce...

Komfort pro osoby se zdravotním postižením

Domov Třebovice, Chráněné bydlení Třebovice

Od začátku letošního roku Čtyřlístek oficiálně poskytuje dvě nové služby: domov pro osoby se zdravotním postižením a chráněné bydlení v Ostravě-Třebovicích. Zanikl tak někdejší Stacionář Třebovice, jehož budova procházela v uplynulém roce důkladnou rekonstrukcí v hodnotě téměř 25 milionů korun, financovanou z evropských fondů a spolufinancovanou statutárním městem Ostrava.

V objektu budovy v ulici Třebovický park tedy dnes sídlí Domov Třebovice se čtyřmi samostatnými domácnostmi pro dvacet klientů a Chráněné bydlení Třebovice, v němž našlo nový domov dalších šest žen a mužů se zdravotním postižením. Vrátila se sem většina bývalých klientů Stacionáře Třebovice, kteří zde mají mnohem více životního komfortu než v minulosti. O klienty domova pečují nepřetržitě celkem 20 pracovníků v sociálních službách a tři zdravotní sestry, zatímco v chráněném bydlení se o klienty stará dalších pět pracovníků v sociálních



Z tvorby klientů Domova Barevný svět



V sociálně terapeutických dílnách lze trávit užitečně volný čas a něco se naučit

službách. Společně mají klienti obou zařízení k dispozici rozlehlou zahradu, v níž mohou za příznivého počasí sportovat i trávit volný čas.

Domov i chráněné bydlení jsou dalším krokem v systematickém zkvalitňování poskytovaných sociálních služeb a jsou zároveň součástí transformačního procesu, jímž Čtyřlístek prochází. Klienti se tak sžívají s novým prostředím, zvykají si na nové podmínky a jak oni, tak i jejich opatrovníci jsou s novými službami spokojeni.

Tradiční koncert

Aplaus pro Všechny barvy duhy

Letošní desátý ročník koncertu Všechny barvy duhy připadl na magické datum 10. 10. Uskutečnil se tradičně v ostravském Divadle Antonína Dvořáka. Zaplněné hlediště po dvou hodinách úžasného poslechu i podívané nadšeně aplaudovalo více než stovce účinkujících z Domova Jandova, Chráněného bydlení Třebovice, souboru Rytmy, ale také handicapovaným posluchačům Lidové konzervatoře a Múzičké školy v Ostravě, tanečníkům z Bílé holubice, hostujícímu souboru Leporelo z Mladé Boleslavi a baristům z pojezdne kavárny Mental Café. Jako zahraniční host se představila jedenáctiletá Urszula Kowalska z Polska. Patronkou účinkujících byla v letošním roce zpěvačka Monika Absolonová. Jako diváci nechyběli ani přátelé z partnerské organizace v polském Pogórze.

Děti z Domova Jandova jako obvykle otevřely večer hudebně-tanečním vystoupením, v němž si splnily tajné sny a zároveň se postaraly o skvělou atmosféru prvních minut večera. Líbili se také Apači

z Třebovic v nastudování paní Hanky Zábránové, která neváhala čerpat inspiraci nejen ze skvělé hudby, ale i z transformačních změn, jimiž Třebovice v uplynulém roce prošly. Nadšený potlesk sklidila jedenáctiletá Anička Opartyová z Lidové konzervatoře a Múzičké školy v Ostravě poté, co prokázala obrovský pěvecký talent a obstála na výbornou i v pěveckém duetu s Monikou Absolonovou. Jejím protějškem byla Urszula Kowalská – suverénní a neméně talentovaná zpěvačka z Polska. K silným zážitkům večera patřilo i vystoupení mladoboleslavského Leporela s taneční kreací Kráska a zvíře, které se v Ostravě představilo vůbec poprvé. Závěr večera pak patřil tradičně souboru Rytmy, s nímž tentokrát účinkovali členové Muzikohraní a tanečního klubu Hazard. Letošní novinkou byla také aktivní přítomnost pojezdne kavárny Mental Café: ta nejen podávala návštěvníkům svou dobrou kávu ve foyer divadla, ale přidala i vlastní taneční vystoupení.

Klienti třebovického chráněného bydlení mimo jiné dokázali, že transformační změny nejsou na překážku hodnotným výkonům i v těch oblastech handicapu, kde to není až tak úplnou samozřejmostí. Je to hlavně o lidech, jejich vůli a chuti dělat pro klienty i s klienty něco víc, než kolik se zrovna musí. A radost z výsledků takové práce je pak oboustranná.

Moderní terapie pro děti i seniory

Terapeutické panenky

Společnost OVAK věnovala klientům Domova Jandova finanční částku ve výši 20 000 korun, kterou zařízení použilo na zakoupení rehabilitačních pomůcek a terapeutických hraček. Tyto hračky – panenky – udělaly dětem velikou radost.

„Každá panenka je jakýmsi tichým společníkem klienta,“ říká Světlana Veselá, vedoucí sestra Čtyřlístku. „Terapeutické hračky se stávají v současné době velkým hitem nejen v zařízeních sociální péče, ale i v domovech pro seniory. Člověk v žádném věku a v žádné zdravotní či mentální situaci totiž neopouští touhu po doteku nebo přítomnosti někoho blíz-



Terapeutické panenky

kého. Použité textilie, z nichž jsou hračky ušité, jsou měkké a příjemné na dotek, čímž pozitivně stimulují smyslové orgány klientů. Jednotlivé části tělíčka panenek jsou navíc vyvážené tak, aby se daly lépe objímat, chovat nebo posadit. Některé panenky mají v trupu všitou kapsičku, do níž se mohou vložit tzv. přídavné moduly – třeba tlukoucí srdíčko, sáček s aromatickou substancí nebo nahrávací zařízení se zvuky. Tím se může u některých klientů terapeutický efekt ještě posílit. Panenky jsou dodávány oblečené, ale je možné je oblékat podle přání klientů a mohou se využívat i další doplňky pro terapii.“

Hudební skupina

Stále populárnější Rytmy

Léčba hudbou – muzikoterapie je jednou z neúčinnějších metod, jak zmírňovat řadu problémů lidí s nejrůznějšími typy mentálního a tělesného postižení. Toho si je dobře vědomá i Libuše Gajdová, vedoucí souboru Rytmy, který tvoří klienti ostravského Čtyřlístku. Bez její dynamické hudební skupiny si dnes už nikdo ve Čtyřlístku nedovede představit žádné kulturní vystoupení.

„Snažíme se klienty vtáhnout do atmosféry hudby, různých hudebních žánrů, aby je provokovala k seberealizaci. Aby hudbu nevnímali pouze jako předmět poslechu, ale aktivní příležitost pro využití různých hudebních nástrojů, které jsou jim dostupné. Při muzikoterapii se mohou sami přesvědčit, že zvuk se dá vyloudit téměř z čehokoliv,“ vysvětluje Libuše Gajdová.

Skupina tak každoročně překvapuje své publikum nejen novými skladbami, ale i novými nástrojovými kombinacemi. V roce 2015 například spolu s Rytmy ně-

kolikrát koncertovali žáci akordeonové třídy Základní umělecké školy Viléma Petrželky z Ostravy-Hrabůvky.

Zájem o hudbu je mezi klienty ostravského Čtyřlístku veliký, a tak se skupina neustále rozšiřuje o nové muzikanty. Ostatně Rytmy jsou dnes už ostravské veřejnosti velmi dobře známé. Koncertují při nejrůznějších příležitostech: na Masopustu Ostrava, na dnech sociálních služeb Lidé lidem či Evropských dnech handicapu, při společenských událostech a charitativních akcích (např. v multifunkční hale Gong), na Dnech autismu v obchodním centru Karolina, ale také na různých hudebních přehlídkách a festivalech mimo Ostravu. Několikrát skupina vystupovala i v Polsku.

Připravil Jiří Muladi



Adélka hraje ráda na flétnu a je velkou obdivovatelkou Helenky Vondráčkové



Hudební skupina Rytmy

ČTYŘLÍSTEK



CENTRUM PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM OSTRAVA
PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE

Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava je od 1. 1. 2001 příspěvkovou organizací statutárního města Ostravy.

Poskytuje sociální služby lidem ve věku od sedmi let se zdravotním postižením mentálním i kombinovaným, vycházející z jejich individuálních potřeb, a to jak ve formě pobytových, tak ambulantních nebo terénních služeb.

Nabídka služeb

- **Pobytové služby sociální péče v pěti domovech a v chráněném bydlení.**
- **Služby sociální péče formou podpory samostatného bydlení.**
- **Základní sociální poradenství.**
- **Zdravotní péče: ošetrovatelská a rehabilitační u pobytových služeb.**
- **Služby sociální prevence v sociálně-terapeutických dílnách.**

Cílem poskytovaných sociálních služeb je umožnit uživatelům žít v maximální míře plnohodnotným způsobem života, který se co nejvíc přibližuje životnímu standardu věkově srovnatelné populace. Veškeré služby jsou poskytovány na základech tolerance, důvěry a bezpečí s důrazem na přání a potřeby uživatelů s cílem rozvíjet jejich osobnost, vždy se uplatňuje individuální přístup s ohledem na respektování lidské důstojnosti.

V případě zájmu o finanční podporu činnosti organizace můžete volat na telefonní číslo **596 223 205.**

Kontakt a podrobné informace:

Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava, Hladnovská 751/119, Ostrava-Muglinov. Dostanete se tam trolejbusem č. 105 na zastávku Mexiko (Bohumínská ulice). Od zastávky se dáte ke křižovatce s přechodem pro chodce řízeným světelnou signalizací, kde odbočíte do ulice Hladnovská (směrem do kopce). Po cca 200 metrech se dáte ulicí doprava a projdete kolem domu s pečovatelskou službou až k sídlu organizace s přilehlým areálem.

Statutárním zástupcem organizace je PhDr. Svatopluk Aniol, ředitel organizace; tel.: 596 223 201, e-mail: sekretariat@ctyrlisteostrava.cz, www.ctyrlisteostrava.cz.

Sportovci Kristýně pomohli pořídít nový mechanický vozík

Zapojte se do projektu
Sport pro charitu Výboru dobré vůle –
Nadace Olgy Havlové

Osmadvacetiletá Kristýna se narodila s diagnózou dětské mozkové obrny, má těžkou vadu dolních končetin a je trvale upoutána na ortopedický vozík. Ještě donedávna se musela spokojit s nevyhovujícím vozíkem, na kterém trávila i celé hodiny v praktické škole.

Díky sbírce dvou běžců Sportisimo ½Maratonu Praha Jiřího Suchánka a Martina Vojtky, kteří se zapojili do projektu Sport pro charitu Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové (VDV – NOH), se podařilo získat přes 50 000 korun a doplnit na potřebnou výši příspěvek od zdravotní pojišťovny. Namísto starého si tedy Kristýna mohla pořídít nový mechanický vozík splňující všechny požadavky na správné sezení.

Není vozík jako vozík

Kristýně před pěti lety zemřel otec a maminka zůstala na všechno sama. Ve stejné době se také rozbil ortopedický vozík, ale mohli si dovolit objednat vozík vhodný jen pro přepravu. Zdravotní stav Kristýny se v té době začal zhoršovat a psychicky na tom nebyla dobře. Lékařka jí doporučila vozík, který umožňuje správný posez a bezpečnou přepravu.

„Myslím, že by jí to pomohlo opět získat chuť do života,“ říká Kristýnina maminka.

Díky oblibě sportování pro charitu a čínorodým empatickým lidem, kteří ostatním ukazují, že lze spojit dobrý pocit ze sportu s krásným pocitem pomoci potřebným, mají lidé jako je Kristýna nové možnosti, jak získat pomoc v situacích, v nichž se neobejdou bez podpory jiných. Do projektu Sport pro charitu a pomoci handicapovaným lidem se může zapojit každý jednotlivec, skupina osob či zaměstnavatel. Více informací je možné najít na www.sportprocharitu.cz.

VDV – NOH
(red)



Kristýna na novém vozíku, který jí přinesl tolik potřebnou chuť do života

Foto: Dana Tefrová



Běžci dobré vůle Jiří Suchánek a Martin Vojtek

Foto: Zděnek Chrapek

INFORMAČNÍ SERVIS PRO SENIORY přináší důležité informace

Svaz tělesně postižených v České republice z. s. pokračuje v realizaci projektu s názvem „Celoroční informační servis STP pro seniory“, který je spolufinancovaný ze státního rozpočtu České republiky, z prostředků Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.

V rámci projektu během roku 2016 opět průběžně zveřejňujeme na našich stránkách <http://svaztp.cz/informace-pro-seniory/> informace zaměřené na sociální oblast, kulturu, vzdělávání, zdraví, sport a další oblasti. Věříme, že díky tomuto informačnímu servisu mohou senioři získávat užitečné kontakty, nabídky a přehled v oblastech vztahujících se k jejich každodenním potřebám. Informace také rozesíláme e-mailem, aby k nim zájemci měli snadnější přístup.

Podrobnější informace o našem projektu můžete získat na stránkách <http://svaztp.cz/projekty/projekty-mps-v-informacni-servis/>.

Kontakt: Alena Říhová, STP v ČR z. s., Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha 8 – Karlín, tel.: 221 890 458, e-mail: alena.rihova@svaztp.cz.

Alena Říhová

(Tento článek odráží výhradně názory autora a MPSV ČR nenese zodpovědnost za žádné užití informací zde obsažených.)

STP v ČR

Svaz tělesně postižených v České republice z. s. je nestátní neziskovou organizací s celostátní působností, jejímž základním cílem je všestranně podporovat a hájit specifické potřeby a zájmy svých členů a dalších tělesně postižených občanů bez ohledu na rozsah jejich postižení. Více informací o organizaci najdete na stránkách www.svaztp.cz.



Svaz tělesně postižených
v České republice z. s.
„Podporujeme a spojujeme“



Primátor Ostravy TOMÁŠ MACURA: Chcete-li pomáhat, musíte vědět proč a jak

Dvaapadesátiletý ekonom, finalista soutěže Manažer ČR a podnikatel s více než dvacetiletou praxí v řídicích funkcích podniků Tomáš Macura stojí v čele třetího největšího města v republice od listopadu 2014. Zeptali jsme se ho, jak zkušený ekonom vnímá lidi, kteří nemohou být ekonomicky úspěšní, ať už kvůli stáří nebo zdravotnímu postižení. Zajímali jsme se i o to, jaké novinky a zlepšení se pro ně v Ostravě chystají, nebo jak vnímá Vánoce...

• **Pane primátore, jak hodnotíte postavení seniorů a lidí s postižením v současné společnosti?**

Tito lidé nepředstavují homogenní skupinu, proto je nelze posuzovat paušálně, z hlediska handicapu, věku, aktivity či pasivity. Obecně je faktem, že jejich životní podmínky ve společnosti jsou těžší, ale zároveň platí, že se pro ně dělá mnohem více než v minulosti. Mohu to posoudit z vlastní zkušenosti, neboť v dětství jsem utrpěl úraz pohybového ústrojí a nějakou dobu jsem pobýval v léčebnách. Integrace tehdy rozhodně nebyla na takové úrovni jako dnes – společnost takové lidi jakoby schovávala...

To ale samozřejmě neznamená, že bychom dnes v této oblasti neměli co zlepšovat. Důchody nebo příspěvky při invaliditě by nepochybně mohly být vyšší, ovšem to je závislé na výkonnosti ekonomiky. Oproti tomu však můžete vidět třeba vozíčkáře v různých veřejných funkcích, při tancích na jevištích, při sportu



Snímek z účasti na Metrostav handy cyklo maratonu

a podobně, takže jsou prokazatelně, stejně jako senioři, naprosto regulérní součástí společnosti.

• **Co konkrétního pro ně hodláte v Ostravě dělat během funkčního období primátora?**

Promiňte, ale já bych chtěl k předešlé otázce říci ještě jednu důležitou věc. Poměrně často cestuji do Asie, např. na Srí Lanku, a tam jsou takoví lidé bráni jako patriarchové. Rozhodují o zásadních věcech a rodina si jich váží. To se v naší kultuře jaksi vytratilo. Jistě, otázky sociálního zabezpečení či zaměstnanosti jsou důležité, ale až v druhé vrstvě (nebo vlně). Klíčová je tady úloha rodiny, kterou žádná státní instituce nemůže nahradit. Proč to říkám? Často navštěvuji domovy seniorů v Ostravě a leckdy mi připadají spíš jako odkladiště. A v mimořádně smutných případech je to dokonce tak, že jejich obyvatelé mají nejvíce návštěv v době, kdy se berou důchody. Proč asi?

• **Máte pravdu, to žádná státní instituce nevyřeší. Ovšem ve vaší funkci přece jen něco ovlivnit můžete...**

Jistě. Například jsme založili Radu seniorů jako poradní orgán primátora. Když chcete v něčem pomáhat, musíte vědět proč a jak. Takže se scházíme aspoň jednou za čtvrtletí a řešíme aktuální témata. Výsledkem je třeba fakt, že od letošního roku mají senioři od 65 let dopravu v MHD bezplatnou. Zároveň jsme řešili i otázku různých slev, takže ve všech městských a kulturních organizacích budou cenově zvýhodněni. Kromě toho jsme se zabývali také dostupností hřbitovů pro vozíčkáře, bezpečností seniorů a celou řadou dalších témat. Chceme třeba zvýšit kapacitu domovů pro seniory, kterou v porovnání s jinými městy sice máme solidní, ale výstavbou nových zařízení přidáme 150 volných míst.

• **Populace stárne, průměrný věk se zvyšuje – je na to Ostrava připravena i v oblasti zdravotnictví?**

Snažíme se. Není zvykem, aby města měla vlastní nemocnici (buď jsou krajské, státní nebo soukromé) a ta naše je navíc největší v republice. Jsme rádi, že ji máme, ovšem dlouhá léta se do ní patřičně neinvestovalo, takže nyní je tam deficit okolo dvou miliard korun. Musíme to urychleně dohnat, proto jsme vytvořili speciální finanční fond na její modernizaci, do něhož každým rokem vkládáme čtvrt miliardy korun – chceme tak z naší nemocnice udělat rodinné stříbro.



Primátor Tomáš Macura

A mimochodem – donedávna jsem nevěděl o tom, že v našich tramvajích a autobusech je jen jedno místo pro vozík a kočárek. Lidé s postižením nebo maminky tedy někdy neodjedou a musejí čekat na další spoj. I to vyřešíme. V tendrech na nové prostředky MHD máme požadavek, aby v nich bylo více míst pro kočárky a vozíky.

• **Ostravští radní a úředníci, v čele s Vámi, se zúčastňují sportovního projektu handy cyklo maratonu (letos Metrostav handy cyklo maraton) k integraci lidí s postižením. Proč?**

Abychom nezůstávali jen u slov a měli i osobní zkušenosti a kontakty. Navíc se přitom vyjedou sponzorské peníze, které jsme třeba letos věnovali člověku, který si chce pořídit handbike a začít sportovat. To je přece super...

• **A co Vy a advent a hlavně Vánoce?**

Mám je velice rád už od dětství. Přes rok pracuji já i moje žena velmi intenzivně, někdy si nestačíme ani vybrat dovolenou, ale na Vánoce se vždycky zklidníme a užijeme si jak děti, tak i rozšířené rodiny. Někdo tráví Vánoce v exotických krajích, ale to pro mě není, my jsme na chalupě v Beskydech. A přestože nejsem věřící, vnímám tyto svátky jako příležitost vnitřně se vyčistit...

Co se pak týká vánoční výzdoby v samotné Ostravě – v minulosti ji hodně lidí při srovnávání s jinými městy docela kritizovalo. Letos jsme jí tedy věnovali více peněz a nápadů...

• **Pane primátore, máte nějaké životní krédo?**

Jedno mám. Nemám rád velká slova a nepoužívám citáty. Snažím se prožít dobrý život a být prospěšný ostatním.

Jiří Muladi

Výstava ŽIVOT BEZ BARIÉR slavila pět let existence. Důstojně a s nadhledem

Jak pomoci handicapovaným vést plnohodnotný život? Jaké změny a úpravy vyžaduje zdravotní omezení? A jaké jsou novinky na trhu s pomůckami pro zdravotně znevýhodněné osoby? Odpovědi na tyto otázky nabízel výstava Život bez bariér, jejíž pátý ročník proběhl na Výstavišti Černá louka v Ostravě.

Expozice poskytla návštěvníkům rozmanitou nabídku firem v oboru sociálních a asistenčních služeb, úpravy vozidel, bydlení, možnosti trávení volného času i cestování, stejně jako škálu ortopedických pomůcek, vozíčků a chodítek.

Souběžně probíhal i první ročník výstavy Sport: pořadatelé tím sledovali myšlenku, že sport také patří do běžného života lidí s handicapem a seniorů. Podle



Výstavy Život bez bariér se zúčastnili i asistenční „přátelé člověka“



Nejlepší je odborník s vlastní zkušeností



Jak je vidět, heslo „s úsměvem jde všechno líp“ platilo i při prohlídce exponátů



Návštěvníci výstavy sledovali trendy v individuální úpravě vozidel pro ŽTP



Zájem byl rovněž o zimní módu

kritických ohlasů lze ale říci, že tento zá-
měr více sliboval, než splnil. Nicméně
s několika zajímavými sportovními akti-
vity se mohli návštěvníci seznámit
a některé si i vyzkoušet. Zároveň si mohli
nechat vyšetřit zrak či chodidla nebo si
nechat poradit od specialistů na zdravou
výživu.

Výstavu opět zpestřil doprovodný pro-
gram na pódiu, líbilo se taneční vystoupe-
ní seniorů či taoistické tai chi, zájem byl
i o ukázky výcviku vodicích a asistenč-
ních psů. Své výrobky zde představily
různá občanská sdružení a chráněné dílny,
návštěvníci se mohli zúčastnit mnoha za-
jímavých workshopů.

Zakoupením vstupenky pak přispěl
každý návštěvník jednou korunou Nadač-
nímu fondu Emil, který na výstavu zapůj-
čil handbike. Fond během své třináctileté
existence už podpořil více než osm tisíc
handicapovaných sportovců i sportovních
týmů.



(di) Pro imobilní lidi byly připraveny praktické ukázky závěsných systémů



Exhibice ze souběžné výstavy Sport



I děti se v rámci výstavy Život bez bariér účastnily prací v zajímavých workshopech



Snímek z vyšetření chodidel



Nadační fond Emil zapůjčil na výstavu handbike, jenž si mohli návštěvníci vyzkoušet

Repase akumulátoru u vozíku s přídavným elektrickým dopohonem

Mechanické vozíky s přídavnými elektrickými dopohonnými motory integrovanými do pohonných kol, např. Servomatik a Support (VOZKA se jejich přehledu věnoval v čísle 2/2016 – pozn. red.), spojují výhody klasických mechanických vozíků – nízkou hmotnost a skladnost – s nižší potřebou vydání fyzické síly při tlačení do obručí, a to jak v terénu, tak v interiéru. Dobře se ukládají do auta a jsou jen o málo těžší než vozíky mechanické. Jejich jedinou slabostí je kapacita akumulátoru, který při běžné jízdě vydrží jen několik hodin.

Výhody a slabiny

Užívám výhod tohoto vozíku již 15 let a mám již třetí. Mám trochu postižené i ruce a jezdím na něm také doma. Mohu tento způsob pohybu jen doporučit, protože si ruce tolik neunavím.

Zároveň podnikám dlouhé projížďky, jezdím MHD a do auta jej dostávám složený jako mechanický vozík. Tedy žádné obtížné nakládání, žádní asistenti. Na chatě jezdím pravidelně po trávě. Měkký terén bych na klasické mechanice nezvládla vůbec.

Výdrž originálního akumulátoru při provozu se různí. Vydrží celý den, pokud se uživatel pohybuje pouze v interiéru. Pokud vyrazím na turistiku, vydrží akumulátor souvislou jízdu nonstop cca 3 až 4 hodiny.

Za oněch 15 let, co jej používám, jsem nevyšetřovala žádné zlepšení nebo zdokonalení vozíku ani dopohonu, což mě zaráží, protože poprvé jsem ho viděla snad v Düsseldorfu na výstavě před asi 25 lety.

Vozík od zdravotní pojišťovny (ZP) smí mít uživatel pouze jeden, i když by se mu hodil třeba jeden mechanický a jeden elektrický.

Mít jen jeden akumulátor představuje problém

ZP hradí při přidělení vozíku pouze jeden akumulátor, který je pro uživatele nezvládnutelnou jízdu vlastněma rukama nedostačující. Akumulátor se totiž musí vybit až „na dno“, aby při dalším nabití podal opět plný výkon. Vozíkem se sice může jet dále i bez funkčního akumulátoru jako na klasické mechanice, jenže motory v kolech kladou elektrický odpor,

čímž jsou kola brzděna a jízda je pak velmi namáhavá i pro zdravé ruce. A tak si uživatel přikoupí druhý akumulátor (za plnou cenu) a vozí si ho v batůžku sebou, aby jej v případě potřeby vyměnil za druhý.

Při pravidelném každodenním užívání je akumulátor vyčerpaný a nefunkční a je nutné si opět přikoupit akumulátor druhý. Provoz vozíku je pak neúměrně drahý.

ZP hradí nový akumulátor po uplynutí tří let užívání vozíku a uživatel z jeho ceny hradí 10 %. Při lehkém vydrží zpravidla tři roky, opatrnému vozíčkáři, který průběžně používá i svůj starý mechanický vozík, pak i déle.

Kdo zvládá přesezení na klasický elektrický vozík, si proto raději vybere ten, protože běžný provoz je ZP finančně pokrytý. Dělá to však za cenu postupného zeslabování zbytkové síly v rukou a svalů celého těla, protože na mechanickém vozíku s elektrickým dopohonem musí hýbat rukama i tělem a tím si přirozeně zachovává pohyblivost. To je pro celoživotně zdravotně postiženého víc než důležité.

Nápad a jeho realizace

Časem jsem se dostala do situace, kdy jeden akumulátor se stal nefunkčním a druhý funkčním jen z poloviny. Stále jsem proto mlsně pozorovala elektrokola pro zdravé lidi, která mají pěkný a nenápadný akumulátor s kapacitou pro dojezd 30 km. Pustila jsem se proto do hledání cesty k výkonnějšímu akumulátoru, abych se i já mohla vydat na delší projížďku s jistotou, že na přídavný elektrický dopohon dojezdu i zpět.

Podářilo se mi domluvit s technikem firmy, která se zabývá akumulátory pro všechny možné elektronické přístroje (prodej a servis pro elektrokola, tablety, fotoaparáty a další), na repasi mého akumulátoru pro můj vozík Servomatik od fy Meyra.

Technik vložil do obalu mého stávajícího akumulátoru nové články, a to zcela jiné, než jaké měl originál. Následně upravil akumulátor pro dobíjení nabíječkou, určenou pro tyto nové články.

Nyní má můj nový akumulátor kapacitu 14,5 Ah a vydrží téměř třikrát déle, než originál!

Používám jej plně již měsíc a proto mohu popsat jeho funkce. Je o něco leh-



Ilustr. obr.: Vozík s dopohonem Servomatik od fy Meyra



Ilustr. obr.: Akumulátor je umístěn vzadu za zádovou opěrkou

čí než originál a domnívám se, že motorům dodává více energie, takže se mi jede lehčeji a na stejně silný záběr rukou i rychleji než s originálním akumulátorem.

Signalizace stavu nabití

Mé nové články repasovaného akumulátoru zatím nejdou napojit na světelnou signalizaci, která hlásí stav nabití akumulátoru během užívání. Funguje však zvuková signalizace:

Při zasunutí repasovaného akumulátoru a jeho uvedení do provozu se ozve krátké pípnutí hlásící plný provozní stav. Během vybíjení provozem se ubývání kapacity nesignalizuje. Až čtyři pípnutí hlásí poslední stupeň nabití před vybitím. Dále lze dojet ještě cca 500 m. Závěrečné dlouhé pípnutí ohlásí vybitý akumulátor a nutnost jeho dobití. Tyto články se však chovají podobně jako baterie v telefonu –

nemají rády úplné vybití. Doporučuji proto dát akumulátor do nabíječky včas, tedy po čtyřech pípnutích. (Můj servisní technik už ví, jak doplnit vybavení akumulátoru tak, aby byla funkční i světlá signalizace. Přislíbil mi dodělat tuto úpravu, až sežene potřebnou součástku. Pravděpodobně začátkem roku 2017.)

Cenové srovnání

Originální akumulátor Ni-MH 24 V, 6,7 Ah (5 hodin provozu):

Cena dle faktury fy MEYRA:

materiál 19 200 Kč
práce 370 Kč
celkem 19 570 Kč

Repasovaná baterie (originál Panasonic) Li-ion, 24 V, 14,5 Ah

Cena dle faktury upravovatelské firmy:

materiál včetně montáže 9 922 Kč
nabíječka 1 100 Kč
celkem 11 022 Kč

Úspora je tedy 8 548 Kč.

Závěrem

Bylo by dobré dohodnout se ZP úhradu takto repasovaného akumulátoru namísto nového. Ušetřila by jak ZP, tak uživatel.

Úpravu akumulátoru zařídila, vyzkoušela a doporučuje Jitka Kadlecová, Praha, tel. 603 246 554, autorka článku.

Ing. Jitka Kadlecová je stavební inženýrkou. Jako vozičkářka je členkou pracovní skupiny Bariéry při NRZP v ČR, kde se mj. podílela na tvorbě nové vyhl. 361/2001 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace.

**Vylepšili jste si vaši
kompenzační pomůcku
nebo
vymysleli vlastní?**

Napište nám o tom!

**Redakce: Pavel Plohák,
e-mail: sefredaktor@vozka.org,
tel. 737 238 933**

HIRO: Budu rvát šponu, ještě nejsme u konce

Lukáš Hirka (nar. 1986), má přezdívku HIRO. Profesionálním vojákem Armády České republiky se stal v roce 2004. Sloužil u 72. mechanizovaného praporu Práslavice jako starší průzkumník. Absolvoval řadu cvičení, profesních kurzů a kurzů přežití, je držitelem mnoha ocenění. Účastnil se tří zahraničních vojenských misí.

Dne 7. 9. 2012 byl desátník Lukáš „HIRO“ Hirka v Afghánistánu těžce zraněn při raketovém útoku na základnu Shank v provincii Lógar. Byl zasažen střepinami z rakety a úlomky betonu po celém těle, nejvíce však v oblasti hlavy, ve které mu střepy dodnes zůstaly. Lukášovi byla po útoku poskytnuta první pomoc a následně byl přesunut na základnu KAIA u Kábulu, kde ho lékaři operovali a stabilizovali. Následně svolili k převozu do ČR. Armáda tak Lukáše převezla do Ústřední vojenské nemocnice v Praze hned druhý den po útoku.

Kritický stav

Lukáš byl v umělém spánku dva měsíce a za tu dobu si prošel mnoha zdravotními komplikacemi. Selhávaly mu orgány, trombózu následovala prasklá plíce, nedostatečné oxyličování krve, sepse, přidaly se problémy s termoregulací těla. Doktoři navíc nedokázali odhadnout rozsah poškození mozku – kromě úlomků betonu, nečistot a několikamilimetrové střepiny, které pronikly přes lebku, byl výrazně zhmožděný tlakovou vlnou z výbuchu. Jeho stav byl velmi kritický a lékaři neviděli mnoho nadějí na přežití. Po překonání infekcí a teplot Lukáše pomalu probouzeli. Vědomí však nepřicházelo a prognózy lékařů byly stále velmi pesimistické. Po 2,5 měsících ho převezli do Vojenské nemocnice Olomouc k primáři MUDr. Pavlu Pokornému.

Jeho stav diagnostikoval jako vigilní kóma. Lukáš měl celé tělo zkroucené spastickou křečí, velmi omezeně pohyboval pravou rukou, trpěl opakovanými záněty močových cest, epileptickými záchvaty a bolestmi hlavy. Přestože dýchal sám, kvůli zahleňování a možným komplikacím měl v krku permanentně tracheostomii. Potravu přijímal sondou přímo do žaludku. Se světem rok a půl komunikoval jen mrkáním očí.

Pomohl rehabilitační program Sanatorií Klimkovice

Navzdory negativním prognózám lékařských konzilií začali rodiče hledat



alternativy: tou se ukázal být rehabilitační program Sanatorií Klimkovice. Za čtyři roky od zranění tam udělal Lukáš neuvěřitelný pokrok. Ještě před třemi lety ležel zcela závislý na přístrojích a lékařské péči ve vigilním kómatu, dnes píše na počítači, sám se pohybuje na vozíku a o víkendech ve volném čase vyjíždí s rodinou a kamarády na výlety. Spastické křeče v rukou rozvečtil natolik, že je schopný vařit, malovat, dokonce uvažuje nad studiem vysoké školy. Postupně zmizely i bolesti hlavy a těžké epileptické záchvaty, po odstranění cévky se zbavil vleklých zánětů močových cest.

Nejsi žádný zevlák, říkal mu táta

Zlepšení Lukášova zdravotního stavu je korunováno jeho buldočí povahou, která ho přibližuje k jeho snu – žít běžný život, realizovat se v pomoci lidem se zdravotními problémy a hlavně založit rodinu.

„Primářka Angerová mi říkala – Lukáši, nesmíte se tolik upínat na tu chůzi, počítejte raději s vozíkem. A já jí říkal, paní primářko, já s ním počítám, ale víte jak? Jednou ten vozík vyměním za pár běžeckých bot. Možná jsem snílek. Ale sami terapeuti mi říkali, že když mě viděli poprvé, nevěřili tomu, že bych se mohl nějak zlepšit. A dnes sedím, normálně jím, doježu si na záchod. Můj táta říká – porvi šponu, nejsi žádný zevlák. Budu ji rvát. Ještě nejsme u konce.“

(di)

Sledujeme pro vás

Téma pro diskuzi

EUTANAZIE

***Až umřu, nic se na tomto světě nestane a nezmění,
jenom několik srdcí se zachvěje v rose jak k ránu květiny,
tisíce umřeli, tisíce umrou, tisíce na smrt jsou znavení,
neboť v smrti i zrození nikdo nezůstal jediný.
Smrti se nebojím, smrt není zlá, smrt je jen kus života těžkého,
nad smrt těžší však umírání je...***

(Jiří Wolker)

Slovo eutanazie je složeninou řeckého eu (dobrý) a thanatos (smrt). Obvykle je definována jako usmrcení na žádost, nicméně rozlišuje se několik variant:

- **AKTIVNÍ EUTANAZIE:** Lékař aktivně usmrtí pacienta podáním medikamentu (obvykle injekčně), který způsobí smrt.
- **PASIVNÍ EUTANAZIE:** Přerušování léčby či umělého udržování pacienta při životě.
- **ASISTOVANÁ SEBEVRAŽDA:** Lékař nemocnému poskytne pouze prostředky a znalosti k samostatnému ukončení života.

Nač mám vlastně čekat?

Jana Matavovská je 39letá vystudovaná lékařka z Prešova. Do srpna roku 2009 pracovala v nemocnici, pak ji vlastní tělo, s diagnózou roztroušená skleróza, přimělo zůstat doma. I díky svému vzdělání Jana přesně ví, co to znamená, jak se bude nemoc vyvíjet a kam až vyústí. Roky se léčila, živila v sobě naději na zlepšení, ale v roce 2011 definitivně pochopila, že je konec. Od té doby je pevně rozhodnuta zemřít.



Foto: archiv Jany Matavovské

„Minulý rok jsem ještě byla schopná alespoň se najíst, letos už ne, nedokážu si

sama ani umýt zuby. A bude ještě hůř. Přijdu o schopnost polykat i artikulovat, postupně mi odejde síla ze všech svalů, nakonec tento proces postihne i zrakový nerv. Dokdy mám tedy čekat? A nač vlastně?“

Vadí jí, když kritici do diskuse o eutanazii „cpou řeči o naději, která je pryč vždy“. „Není, občas žádná naděje neexistuje. Prostě jste prohráli a vy o tom víte,“ dodává. „Je to absolutně nedůstojný život. Na každou aktivitu potřebujete asistenci jiného člověka – od WC přes sprchu až po obyčejný pohyb na posteli,“ říká Jana.

Pomáhá jí partner, který dal loni výpověď v práci, aby se o ni postaral. „Maximálně se snaží udělat můj život důstojným, ale nedá se to. Když si představím, o co všechno jsem už přišla, o co přicházím a o co přichází on, nemohu sobě ani jemu přát takový osud.“

U právníka si Jana dala potvrdit papír, ve kterém vyjadřuje, že si nepřeje, aby ji lékaři zachraňovali v případě, že by jim v tom už pro kóma či podobný stav nemohla zabránit.

Nový lékařský obor:
Zabíjení

Dvaadesátiletý praktik Gerrit K. Kimsma z nizozemského West Zaanu

pracuje jako rodinný lékař, což je ve zdejších zdravotním systému základ lékařské péče. Často navštěvuje pacienty doma, stará se o celou rodinu, dobře ji zná a vyléčí leccos, s čímž by našinec utíkal za specialistou. Přitom občas, když je to nutné, také pomůže pacientovi zemřít.



Najít v Nizozemsku takového lékaře není problém: podle statistik tu eutanazii provádí víc než polovina praktiků a každoročně ukončí život téměř dvou tisíc lidí v závěrečném stadiu smrtelné nemoci, což představuje něco přes jedno procento všech úmrtí v zemi. Eutanazie je pevnou součástí nizozemského zdravotnictví: už tři desetiletí s ní souhlasí většina obyvatel, lékařů i ministrů zdravotnictví. Právě odsud se fenomén „milosrdné smrti“ začal šířit do světa.

Doktor Kimsma ještě pamatuje dobu, kdy to všechno začalo. V sedmdesátých

letech se objevila v knihkupectvích kniha psychiatra Jana Hendrika van der Berga „Lékařská moc a lékařská etika“. Na první pohled nenápadný spisek prolomil jedno evropské tabu: eutanazie. Tento pojem totiž používal Adolf Hitler, když nechal v Německu pozabíjet desetitisíce mentálně a fyzicky postižených dětí a dospělých. Po válce tedy byla vnímána jako rodná sestra holocaustu a dvacet let si na ni žádný slušný lékař nedovolil ani pomyslet. Jan van der Berg ovšem usoudil, že nastal čas postavit milosrdnou smrt do lepšího světla.

S rozvojem medicíny se prodlužovala průměrná délka života a s ní i bolestivé trápení seniorů, onkologicky nemocných nebo počet lidí žijících v kómatu. Psychiatr tehdy v roce 1969 ve své knize navrhl, aby se lékaři takovým pacientům nebáli zkracovat pozemské utrpení a aktivně jim pomáhali zemřít. Už o čtyři roky později si jeho slova vzala k srdci jedna praktická lékařka z Leeuwardenu, jejíž osmasedmdesátiletá matka umírala v těžkých bolestech a žádala dceru o smrt. Doktorka matku předávkovala opiáty, byla obviněna z vraždy a uznána vinnou. Jenže lékařská komora i veřejné mínění se postavily na její stranu a soud nakonec lékařce nevyměřil žádný trest – s odůvodněním, že jednala v zájmu trpící pacientky. Jen tři roky poté osud před podobnou volbu postavil i čerstvě dostudovaný lékař Gerrit K. Kimsma.

„Jako filozof jsem měl jasný názor už předtím – pacient má právo volit a lékař by mu měl pomoci,“ vzpomíná doktor Kimsma. „Tehdy ještě rozhodně nebyla eutanazie běžná. Někteří mí kolegové s ní sice měli zkušenost, ale všichni jsme doufali, že nebude potřeba často. Psychologicky je to velmi těžká věc.“

V roce 1977 odjel jeden Kimsmaův kolega na dovolenou a začínající lékař po něm přijal do péče pacientku s pokročilou rakovinou. Žena už dřív vyjadřovala přání zemřít a její stav se zhoršil. Původní nádor v prsu se rozšířil po celém těle. „Už nemohla chodit, trpěla velkými bolestmi. Byla to beznadějná situace bez jakékoli šance na zlepšení. Chtěla zemřít a její rodina s tím souhlasila. Byla první, komu jsem pomohl.“

Pro mladého praktika to byl šok. „Máte před sebou živého člověka a za několik minut je mrtvý. Jenom vědomí, že ulevuji jejímu utrpení, mi pomohlo to udělat,“ vzpomíná na osudný den, kdy ženě v jejím domě vpíchl do žil smrtící dávku léků. Následující dny ho trápily noční můry. „Doufal jsem, že to bylo naposledy, že už nic takového nebudu muset udělat. Ale takové štěstí jsem neměl...“

Asi za čtyři roky přišel další případ. To už však měl doktor Kimsma krytá

záda. Průkopnická kauza lékařky, která usmrtila svou matku, mezitím v roce 1981 doputovala k rotterdamskému soudu a ten vydal precedentní rozhodnutí: pokud nevyčleťte nemocného pacienta sužuje nesnesitelné utrpení a on žádá při plném vědomí o smrt, má lékař právo zabíjet. Eutanazie v Nizozemsku se stala oficiálně tolerovanou praxí.

„Prakticky každý rok jsem o eutanazii žádán a tak jednou za tři až pět let ji provedu,“ říká Gerrit Kimsma. Rodinný lékař a filozof s úvazkem Amsterdamské univerzity si zakládá na tom, že dosud – přesně podle zákonných regulí – vpíchl injekci jen pacientovi, který byl při vědomí, opakovaně o ni žádal a jeho rodina s takovým rozhodnutím souhlasila. Stal se aktivním zastáncem práva na eutanazii, publikuje, přednáší na odborných konferencích. Ale vždy, když se znovu s jehlou v ruce sklání k lůžku smrtelně nemocného člověka, necítí se prý o moc lépe než tehdy před čtyřiceti lety. „Zajímavé je, že s postupem času je to stále obtížnější,“ světuje se lékař. „Podobnou zkušenost mají i moji kolegové. A proč to tedy děláme? Protože si myslíme, že není správné pacientovu žádost o pomoc odmítnout a nechat ho trpět.“

Vyjasnění podstaty a rizik eutanazie Argument kluzkého svahu



Kvůli nejasnému výkladu zúžilo Holandsko použití pojmu eutanazie. Jedná se o úmyslné ukončení života osoby na její explicitní žádost někým jiným než osobou samotnou.

Součástí této definice jsou tři body:

1. Eutanazie je čin (skutek, udělení něčeho, obvykle podání „léku“) a nezahrnuje tedy ustoupení od aktivity (např. ukončení léčby).
2. Eutanazie je záležitostí chtěnou ze strany nemocného a nelze tedy pod tento pojem zahrnovat takové aktivity, jako je ukončování života novorozenců nebo pacientů v kómatu.
3. Eutanazie je záměrné ukončení života, ukončení je v úmyslu jednatelce (pojem se tady nevztahuje na nezamýšlené ukončení života, např. při tlumení bolesti opiáty).

Tzv. argument kluzkého svahu označuje možné zneužití eutanazie, kterému nahrává nedostatečně upravený zákon. Lékaři, kteří vykonají eutanazii, sice mají oznamovací povinnost, ale jakmile to lékař udělá, začne vyšetřování, které je velmi zdlouhavé a náročné. V průběhu vyšetřování je možné dospět k názoru, že vše proběhlo podle zákonných podmínek. Holandský složitý systém, ve kterém se kříží trestnost a beztrestnost, by měl teoreticky zabránit veškerému zneužití. Ovšem obrovská složitost systému spíše nahrává tomu, že lékaři raději nehlásí, že uskutečnili eutanazii. Navzdávaje tomu především skutečnost, že počet provedených eutanazií v Holandsku je velmi kolísavý. Lidé patrně počet provedených eutanazií odhadují, tudíž započítávají do počtu zřejmě i eutanazie, které nebyly ohlášeny.

Pokud lékař neohlásí, že provedl eutanazii, a provede ji utajeně, vyhýbá se tím jakémukoli postihu. Právě takový postup však nabízí živnou půdu pro zneužití eutanazie. Objevují se případy, kdy se v liberálním Holandsku vedle vyžádaných eutanazií praktikují i ty nevyžádané. Původní obdiv k „průkopnickému postoji“ Holandska postupně vyprchává a v posledních letech se zcela otevřeně hovoří o „kluzkém svahu“, na kterém se nachází jak odborná, tak laická společnost. Sílí dokonce hlasy odsuzující současné postupy a množí se výzvy k opatrnější praxi, či dokonce k jejímu zákazu. ▶

DUEL dvou lékařů PRO A PROTI?

Prof. MUDr. Pavel Pafko, DrSc., emeritní přednosta III. chirurgické kliniky 1. LF UK a FN Motol



To, že už se v některých evropských zemích o eutanazii mluví, že i u nás se v médiích toto téma objevuje, svědčí o posunu v myšlení lidí. Svědčí o tom i průzkumy veřejného mínění. Více než ▶

polovina lidí se k tomu staví pozitivně. Lidé o věci přemýšlejí...

Podle mého názoru je eutanázie hlavně filozofickým problémem, kterým by se měl zabývat každý člověk. Protože všichni máme svůj život konečný. Eutanázie není problémem medicínským, ale problémem celospolečenským (podobně jako interrupce). Vývoj se ubírá od skupinového myšlení, na nějž jsme byli zvyklí z dob komunismu, k prosazování zájmu jedinice. Jedná se o jistý individualismus. Nejenom v ekonomickém slova smyslu, ale i v tom duševním. Existuje evropská úmluva o lidských právech v biomedicíně, která sice eutanazii nepodporuje, ale i z toho, jak je napsaná, (Česká republika ji také parafovala) je evidentní, že svobodné rozhodnutí člověka je prioritní. Filozoficky je eutanázie problém, zda výše postávím hodnotu lidského života, nebo svobodné rozhodnutí jednotlivce. Z mého pohledu je třeba stavět svobodné rozhodnutí výše. I proto se dělala „poslední revoluce“ – abychom byli svobodní ve svých rozhodnutích.

Uvedu-li jakožto příklad rozhodnutí Jana Palacha ukončit svůj život, v tomto případě vlastní rukou, a jestliže my dnes toto jeho konání adorujeme, pak je třeba zaujmout stejné stanovisko k rozhodnutí kteréhokoli jiného člověka. Upřednostňujeme-li svobodné rozhodnutí člověka, pak je samozřejmě ještě také nutné vnímat tuto svobodu jednotlivce jako svobodu, která neovlivňuje svobodu jeho okolí.

Jiná situace je, když posuzujeme svobodné rozhodnutí člověka v terminálním stádiu jeho života. Mnozí argumentují tak, že pak už se nejedná o svobodné rozhodnutí, neboť vědomí člověka je ovlivněné zdravotním stavem. Určitou alternativou řešení jsou (v některých státech Ameriky respektované) písemné instrukce pacienta – tzv. „living will“, jeho vůle o tom, jak s ním má být nakládáno v době, kdy již nebude schopen svobodného rozhodování. Přeci často rozhodujeme o věcech, které budeme dělat, aniž bychom věděli, jak dopadnou. Každý den...

Zastánci paliativní medicíny říkají, že vždy jsou prostředky a možnosti, jak člověku umožnit důstojné zakončení života. Mají naprostou pravdu. Současně se obávají toho, že na základě horší ekonomické situace by mohlo častěji docházet k rozhodnutí o eutanazii. Přece ale víme, že vše je zneužitelné. Jde o to, že v okamžiku, kdy se začne řešit otázka provedení eutanázie, je důležité přemýšlet nad tím, jak to udělat, aby míra zneužitelnosti byla co nejmenší.

Respektujeme-li svobodu člověka a jeho rozhodnutí, pak stojí vedle sebe paliativní medicína i eutanázie jako dvě alternativy. Mnozí lidé je staví proti sobě. To

není správné. Ony se přece vzájemně doplňují, protože jsou lidé, kteří nebudou chtít umřít v hospici a jsou lidé, kteří nebudou chtít eutanazii. Respektuji právo člověka na důstojné odcházení, nevnučuji lidem ani eutanazii, ani paliativní péči. Je třeba dát lidem možnost rozhodnout se dříve, než za ně budou rozhodovat jiní. Chcete-li umřít podle svého, musíte umřít doma. Budete-li umírat v nějaké instituci, budete umírat podle rozhodnutí personálu. Zejména právě v situaci, kdy už sám rozhodnutí nebudete schopni.

Mnozí často odkazují na Hippokratovu přísahu, avšak většinou o ní mluví lidé, kteří ji v životě nečetli. To je obecný problém. Mnohdy se lidé vyjadřují k věcem, o kterých vědí málo. Tato přísaha byla napsána ve starověku a některé její pasáže dnes budí spíše úsměv.

Mylná je i představa mnoha lidí o eutanazii jako o píchnutí smrtící injekce. Ona i eutanázie se dá rozložit v čase, kdy postupnými zvyšujícími se dávkami určitých látek dojde k ukončení života. Zde se stírá rozdíl mezi eutanazií a paliativní léčbou. Jde o argumentaci. Zvyšujete komfort, ale můžete si přitom myslet, „už aby to měl chudák za sebou“. Jenom vy víte, proč určitou věc děláte.

Ještě je třeba zmínit nemožnost diskuse s vírou. Pokud chcete opírat své závěry o důkazy, tak nemůže s vámi diskutovat člověk, který svá tvrzení opírá o víru, protože věřit můžeme pouze tomu, co nejsme schopni dokázat. Jakmile něco dokážete, přestává to být předmětem víry. V souvislosti s posledními rozhodnutími politiků – pokud se politici rozhodnou o zrušení diskuse o eutanazii, pak se toto téma stává dalším tabu a všechny argumenty jsou liché.

Nechtěl bych, aby to vyznělo tak, že jsem pro nebo proti. Jsem především zastáncem možnosti svobodného rozhodnutí každého člověka o svém vlastním osudu, pokud svým rozhodnutím neovlivňuje svobodu svého okolí.

**Prof. MUDr. Jiří Vorlíček, CSc.,
dr. h. c., přední onkolog**



Především jsem rád, že se u nás o eutanazii začalo seriózně diskutovat a chtěl bych vysvětlit mé vlastní stanovisko, můj postoj k tomuto problému.

Zcela uznávám právo každého člověka na svobodnou volbu, tedy i volbu zemřít. K takovému závěru může člověk dospět a může to být za velmi různých okolností. Na druhé straně uznávám základní postulat, že člověk nemůže nikoho zabít, snad jen v jednoznačné sebeobraně. Státy Evropské unie odmítají trest smrti, právo společnosti a tedy i jedinice připravit někoho úmyslně o život. K eutanazii se lidé rádi vyjadřují, připadá jim to jako atraktivní téma, často se takovou diskusí či názorem mohou i zviditelnit. Jistě, každý má právo vyjadřovat názor, na druhé straně k posouzení problematiky eutanázie jsou zapotřebí určité znalosti – a rovněž životní zkušenosti. Mladý zdravý člověk, který nikdy neviděl nikoho zemřít a ani příliš trpět, může mít vyhraněný názor, že eutanázie vyřeší utrpení nevyléčitelných nebo starých lidí. Lékař, který dělá akutní medicínu, například anesteziolog nebo chirurg, zná spíše rychlou či náhlou smrt nemocných a nevidí často pacienty umírat dlouho a obtížně. Bude mít jistě jiný názor než onkolog, který je s nevyléčitelně nemocnými a umírajícími lidmi denně ve styku a věnuje se jim. Tím jsem chtěl ilustrovat, že pohledy mohou být různé a záleží na mnoha okolnostech.

Já osobně se snažím chápat nemocného člověka v celkovém bio-psycho-sociálním a spirituálním kontextu. Při těžké nemoci a v terminální fázi nemocného je nutné ho skutečně pojímat komplexně. Žádost nemocného o eutanazii chápu jako selhání ošetřujícího lékaře, selhání paliativní medicíny, která je dnes tak pokročilá, že může nemocného zbavit většiny tělesných obtíží a pomoci mu čelit problémům i v ostatních dimenzích. Sám jsem se za svoji čtyřicetiletou praxi onkologa setkal s žádostí o eutanazii celkem u čtyřech nemocných. Všichni trpěli v té době velkými obtížemi (bolestí, dušností), které jim velmi ztrpčovaly pomalu končící život. U všech těchto nemocných po zavedené léčbě bolesti a dušnosti se tyto symptomy zmenšily natolik, že nemocní již žádost o eutanazii neopakovali a po jisté době několika dní nebo týdnů zemřeli za situace, které říkáme dobrá smrt, tedy bez většího utrpení. Mohl bych tady hovořit o dalších aspektech nevyléčitelně nemocných, například o fenoménu naděje nebo usmíření. Ale snad to stačí.

Dovoluji si tedy shrnout svůj postoj: člověk nemá právo usmrtit úmyslně jiného člověka s výjimkou nutné sebeobrany. Žádost o eutanazii může být známkou selhání paliativní medicíny, lépe řečeno ošetřujícího lékaře. A jako vždy a ve všem, mohou existovat výjimky a nepředpokládané situace. A zatím jsem se vůbec nezabýval možností zneužití eutanázie, to je další kapitola, snad i pro právníka.

Marie Svatošová: Je to můj poklad

MUDr. Marie Svatošová je česká lékařka, spisovatelka a publicistka, držitelka medaile Za zásluhy o stát. Je zakladatelkou a vůdčí osobností českého hospicového hnutí. Organizovala domácí péči Katolické charity a založila občanské sdružení Ecce homo – Sdružení pro podporu domácí péče a hospicového hnutí (1993). V roce 1995 otevřela první hospic v ČR v Červeném Kostelci.



Prinášíme úryvek rozsáhlého rozhovoru, zveřejněného na <https://is.muni.cz>.

• Jsou dnes lékaři více otevření hospicové péči nebo jsou stále vychovávaní k udržení života za každou cenu?

Určitě jsou stále vychovávaní k udržení života za každou cenu. Chodím jednou ročně na lékařskou fakultu v Praze přednášet budoucím lékařům. Jsem ráda, že můžu s mediky mluvit, protože vím, že jsou vychovávaní a orientováni na úspěch. Takto mám možnost je upozornit na to, že je potřeba vidět pacienta jako celek a že smrt člověka není prohra lékaře.

• Jak se dá o smrti mluvit, aby to média zajímalo a publikum neděsilo?

První věc je, že mluvím česky a srozumitelně. Já nemůžu machrovat před lidmi s latinou, když mi nebudou vůbec rozumět. To je úplný nesmysl. Někteří kolegové to dělají a mají pocit, že díky tomu vypadají jako odborníci. Podle mě je to přesně naopak. Taký je dobré vyprávění prokládat příběhy pacientů. Ty jsou vždycky nejpřesvědčivější. Problém je, že se o smrti a umírání mluví často šroubovaně, záměrně složitě, aby to vypadalo jako věda.

• Je smrt společenským tabu?

Už ne tak velké, jak před dvaceti lety. Přesto to pro mnoho lidí ale stále tabu je.

• Smrt je pro média těžké a depresivní téma. Čím to je, že ve vašem podání depresivní není?

Je to přístupem ke smrti. Pro mě není strašák. Já k ní celým svým životem vědomě směřuju. Všichni ke smrti směřujeme. Vzhledem k tomu, že ke smrti směřu-

ju, tak musím žít tak, abych se jí nemusela bát. Dnes už se nebojím bolesti, protože věřím, že by mě kolegové nenechali trpět. Snažím se žít tak, abych se nemusela bát ani účtování, které přijde. Představuju si smrt jako přerod. Každopádně se na to těším a užívám si takové představy. Proč ne?

• Dá se vůbec na smrt připravit?

Já se snažím každý večer ten den a život odevzdat Bohu s tím, že se buď ráno probudím tady, nebo už jinde. Připravuji se tedy průběžně.

• O hospicích mluvíte často v souvislosti s vírou. Nemáte strach, že to někoho odradí?

Já prostě nemůžu zapřít sama sebe. Víru mám, jsem za ni vděčná a je to pro mě to nejcennější v životě. Nesnažím se o ní jen mluvit, ale hlavně z ní žít. Lidem pak vrtá hlavou třeba i to, že se na smrt můžu těšit a není to pro mě depresivní záležitost. Když někdo nechce, nedá se mu to vnutit a ani mu to nevnučuju. Setkávám se s tím, že do hospiců přichází lidé v převážně většině na smrt nepřipravení. Určitě to souvisí s tím, že naše společnost je ateistická. Pokud potkám někoho, kdo je na víru alergický, pak jde většinou o špatnou zkušenost a předsudky. V tom případě se tedy snažím chovat tak, aby získal i dobrou zkušenost.

• Při pročítání vašeho životopisu se zdá, že se se smrtí setkáváte častěji nejen v pracovním, ale i soukromém životě. Hledala jste pro to někdy vysvětlení?

Já si nemyslím, že se se smrtí setkávám častěji než kdokoliv jiný. Všichni máme rodiče, prarodiče, kteří většinou odcházejí dříve. Výjimka byla moje sestra, která se zabila v jedenatřiceti letech. Dalo by se počítat i to, že jsem se narodila jako nedonošená a lékař mi odmítl propíchnout uši pro náušnice s tím, že nemá smysl mě trápit, když stejně umřu. Doma jsme v roce 1942 neměli ani elektrický proud, natož inkubátor, takže se rodiče museli hodně starat, abych přežila. Pánbůh měl se mnou ale nějaký plán, takže jsem přežila.

• Zmínila jste tragickou smrt vaší sestry. Měla jste pocit, že to byla nepravděpodobná smrt?

Byla jsem tehdy na tři týdny v Alžíru, kde nebylo žádné spojení. Když jsem se vrátila, tak na letišti čekal vzkaz, ať rychle jedu do Hronova. Sestra Jana byla týden po smrti a čekali na nás s pohřbem. Vůbec jsem to nechápala. Nevyčítala jsem to Bohu, ale nechápala jsem to. Byla to obrovská bolest a trvalo mi roky, než jsem se s tím srovnala. Až za řadu let jsem pochopila, že to hrálo klíčovou roli pro zbytek mého života. Bez téhle životní zkušenosti bych určitě nedělala hospice.

• Co byste dělala?

S největší pravděpodobností bych se rozvedla, protože bych si myslela, že si usadním život. To jsem neudělala a vydržela jsem v manželství osmatřicet roků. Pravděpodobně bych se privatizovala a vydělávala peníze. Dneska, když se ohlédnu zpět, vidím, že jakkoliv to bylo bolavé, tak to bylo pro můj život nesmírně důležité. Tenkrát jsem dostala dopis od pátera Šuránka z Moravy. Napsal mi větu, která mě tak rozčílila, že jsem s tím dopisem běhala po bytě jak tygr v kleci. Psal, že teprve po letech pochopím líc té mince, jejíž rub teď tak bolestně vnímám.

• Za velmi tragických okolností zemřel i váš zpovědník pater Ladislav Kubíček. Na co jste myslela, když jste se to dozvěděla?

Ladislav byl osmadvacet roků můj zpovědník a velmi blízký člověk. Byl to obrovský dar v mém životě, který bych ani za tisíc let nesplatila. Celé roky jsem se bála, že bych ho mohla přežít. On moc dobře věděl, jaký s tím mám problém. Poslední rok svého života tušil, že brzy zemře, a tak o tom přede mnou velmi často mluvil. Hrozně mě s tím štal. Nejen že to věděl a mě na to těmi rozhovory připravoval, ale on se určitě modlil, abych to zvládla. Když jsem uslyšela, že ho zavraždili, nemohla jsem uvěřit vlastním uším. Najednou jsem ho ale začala vnímat vedle sebe. Opravdu! To nebyly žádné halucinace. Cítila jsem ho i slyšela, jak mi říká: „Nic se neboj, teprve teď to pořádně roztočíme.“ Ještě ten den jsem napsala do sloupečku pro Katolický týdeník výzvu, aby se mi ozvali lidé, kteří od něj mají dopisy nebo na něj mají nějaké vzpomínky. Tak vznikla kniha Až do prolití krve, ke které mi poskytlo materiály okolo dvou set padesáti lidí.

• Pamatujete si, co byla poslední slova, která jste si řekli?

No, samozřejmě.

• A co to bylo?

Byla to poslední zpověď před půlnocí ze středy na čtvrtek. Pak jsme spolu mluvili ještě ve čtvrtek ráno a oboje si pamatuji velmi dobře. Při zpovědi si snad musel být vědom toho, že je to naposledy, protože své osmadvacetileté působení shrnul do tří tezí, které se staly mým doživotním programem. Dodržuj řád, hlídej si svobodu, zůstaň pokorná. Pořád se k tomu vracím a snažím se podle toho hlídat. Je to můj poklad. ▶



Jak to vidí odborník na paliativní medicínu a léčbu bolesti

MUDr. Marie Goldmannová je lékařka (atestace interna, rehabilitace, paliativní lékařství a léčba bolesti), která pracovala převážnou dobu jako internista a dále jako rehabilitační ambulantní lékař. K problematice paliativní a hospicové lékařské péče se dostala po vlastní zkušenosti s život ohrožujícím onemocněním. Od roku 2002 pracuje v domácím hospici Cesta domů, kde je vedoucí lékařkou. Mezi její další zájmy patří mineralogie, horská turistika, barokní hudba a starší ruská literatura.

Přinášíme část on-line rozhovoru z webových stránek týdeníku Respekt (bez uvedení jmen tazatelů).

• Pokud vážně nemocný člověk trpí velkými bolestmi a vy mu pomáháte od bolesti léky, nezmění to člověka natolik, že to přestává být on?

Velmi si vážím vaší otázky. Máte pravdu, že se paliativce pohybuje mezi Scyllou a Charybdou. Vždy se ale snažím respektovat přání nemocného. Pokud mi řekne: bolest mě tak obtěžuje, že bych raději „klimal“, řídím se jeho volbou.

• Používáte sama na sobě některé psychoterapeutické techniky? Připouštíte možnost, že jsou lidé, kteří jsou pro eutanazii skutečně rozhodnutí při plném vědomí a zdravém rozumu?

Máte pravdu, smrt není nic hezkého, dobrého, ani si na ni jako příslušníci lidského rodu nemůžeme „zvyknout“. Snad jedině žít s vědomím, že se to mě týká také. Samozřejmě, že i lidé s pevným základem jsou ohrožení selháním. Pomoc supervizora, psychologa či psychoterapeuta je důležitá. Pro mě také. Stejně jako opora v mé skvělé rodině. Myslím, že jsou lidé, kteří se přes všechny pokroky paliativní medicíny pro sebevraždu rozhodnou.

• Z velké části suplujete povinnosti rodiny – jak moc s vámi příbuzní nemocných spolupracují, jak moc jim to umožňuje a jak velkou roli hraje spolupráce/nespolupráce příbuzných při rozhodování o přijetí do hospice?

Hospicová péče se může odehrávat kdekoli: na specializovaném paliativním lůžku, v „kamenném“ hospici, a nejlépe (pacienti preferovaně) doma, v péči mobilního hospicového týmu. Ta poslední varianta je pro rodinu nemocného nejtěžší, přesto však se pro ni mnoho rodin rozhoduje. Potřebují však respekt, podporu, uklidnění a „zdravotnický servis“ po celých 24 hodin. Pokud rodina na to nemá

síly, je lepší zvolit lůžkový hospic.

• Zajímalo by mě, jak se na hospice dívají pojišťovny (stát). Po nedávných zkušenostech s příbuznými jsem totiž nabylo pocitu, že získat místo v hospici nebo v jakémkoli nestátním zařízení je bohužel také o známostech. Chápu, že míst je málo, ale naprostou většinu LDN považují za hodně zvrácenou formu trestu za „dožití se“. Nerozumím tomu, proč je nestátních zařízení tohoto typu v Čechách pořád tak málo?

Lůžkových hospiců je u nás děsivě málo. Zatím jsou všechny hospice nestátní zdravotnická zařízení, ale s různým zřizovatelem (např. spolky, Charita, Diakonie, město). Smlouvy s pojišťovnami jsou bohužel nastaveny tak, že se z paušálu (tzv. „lůžkoden“) nepokryje ani polovina potřebné sumy. Třeba hospic v Litoměřicích, kde jsem primářkou, dostává na pacienta cca 1 100 Kč, ale nezbytně by potřeboval 2 300 Kč. Zbytky se shánějí způsobem nedůstojným: prosby o příspěvek měst, různé granty, dary od firem i soukromníků atd. A co se týče protekce, to se v hospici stát nesmí! Prosim vás, pošlete stížnost k rukám Asociace poskytovatelů hospicové a paliativní péče, adresa viz web www.hospice.cz a tam zjednej nápravu.

• Kdo všechno, kdo především a kdo vůbec by se měl debaty o eutanazii účastnit? A na kom by měla být zodpovědnost za rozhodnutí?

Především by se nemělo stát, aby byl nešťastný, bolavý, utýraný a od blízkých opuštěný nemocný dotazován, zda by nechtěl eutanazii. V téhle situaci ji totiž budu chtít taky. Diskusi o eutanazii považuji za nebezpečnou. Precedens ve státech, kde nějakou formu usmrcení povolili, spočívá v plynulém nezadržitelném rozvolnění a překračování pravidel. Navíc se obávám zdravotních pojišťoven (kvalitní léčba bolesti u umírajících totiž není levná), které už nyní mají ekonomické nástroje k manipulování s lékaři: levný pacient rovná se finančně zvýhodněný lékař!

• Paní doktorko, připojuji se k obdivu a díkům za to, co děláte, čím se zabýváte. Chci se zeptat, jelikož vím, že vše je především o lidech, zda máte přísnější interní normy pro přijímání lidí pečujících o nemocné? Vždyť přeci i budoucí sestřičky na střední zdravotnické škole se musí učit vztahu k pacientům. Kde vidíte v této souvislosti problém vy?

Máte pravdu, každý člověk může mít dar k určité práci, někdo s dětmi, jiný s mentálně postiženými, někdo se seniory. Jsou zdravotníci (a není jich málo), kteří se smrti vlastně bojí. Proto každý kvalitní ředitel hospice klade důraz na pečlivé pohovory, které se týkají jednak kvalifi-

Eutanazie ve světě

Nizozemsko: Od 70. let minulého století soudy tolerují eutanazii i lékařsky asistovanou sebevraždu (LAS), v roce 2002 obojí legalizoval zvláštní zákon. Klientem smí být pouze nizozemský občan.

Belgie: Eutanazii i LAS legalizoval zákon v roce 2002, podle průzkumů je praxe velmi podobná nizozemské.

Itálie: Ve výjimečných případech není trestána pasivní eutanazie, například odpojení přístrojů v případě mozkové smrti.

Oregon (USA): Zákon přijatý v roce 1997 umožňuje pouze lékařsky asistovanou sebevraždu (LAS). Podle statistik o ni požádá několik desítek lidí ročně, celkem dosud zemřely tři stovky pacientů. Jde o jediný americký stát, který LAS legalizoval.

Švýcarsko: Zákon umožňuje existenci soukromých klinik, na nichž se provádí LAS. Na rozdíl od praxe v ostatních zemích nemusí být klientem pouze švýcarský občan, což způsobilo značnou sebevražednou turistiku. Polovina všech klientů jsou údajně Němci.

Albánie: Jediná z východních zemí, kde se dosud prosadila legalizace eutanazie (v roce 1999). O tamější praxi v mezinárodních lékařských časopisech zatím nebyla publikována podrobnější dokumentace.

Austrálie – Severní teritorium: Nejchudší australský stát legalizoval eutanazii v roce 1995, kontroverzní rozhodnutí ale brzy přehlasoval federální parlament. Jedním z důvodů bylo to, že Severní teritorium má početnou menšinu domorodých Australců, jejichž zdravotní a sociální situace je velice špatná, takže hrozilo zneužití eutanazie.

Japonsko: Formálně je zatím eutanazie nelegální, ale existují dva precedentsní rozsudky z 90. let, které určily kritéria, při jejichž dodržení nebude lékař za zabití pacienta trestán.

Velká Británie: Eutanazie byla v poslední době hojně diskutovaná, pokusy o legalizaci však ztroskotaly už v parlamentních výborech. Proti se také výrazně staví lékařská obec.

Česká republika: V Česku je eutanazie zakázaná, trestá se jako vražda. Asistovaná sebevražda je pro asistujícího trestná jako účast na sebevraždě. Sebevražda sama o sobě trestná není.

Podle průzkumu CVVM poklesl počet příznivců zavedení eutanazie v ČR z 67 procent v roce 2013 na 64 procent v roce 2014. Počet odpůrců eutanazie se ale prakticky nezměnil: 27 procent.

kace odborné, jednak pohovorů s psychologem, jenž je schopen posoudit osobnostní zralost a motivaci.

• **Je třeba brát hospice a paliativní péči jako opozici eutanazie? Vždyť v podstatě na obou stranách jde o umožnění umírajícímu důstojně odejít...**

Teoreticky máte pravdu. Ani ve stáří, kde je dost hospiců, skvělý přístup zdravotníků ke všem, a navíc dokonalá znalost léčby příznaků, se nedá zabránit rozhodnutí jednotlivce ukončit svůj život. Také ho nijak neodsuzují. Ale jak k tomu přijdou lékaři, aby je zákon nutil chovat se v rozporu s jejich posláním, celoživotním úsilím a u mnohých hlavně svědomím!? A jak by tento úkon proplácely zdravotní pojišťovny?

• **Paní doktorko, máte mé uznání za to, že jste našla sílu a odvahu věnovat se tomuto medicínskému oboru. Jako internista jsem se se smrtí pacientů opakovaně potkal a vždycky to pro mě byla psychicky velmi náročná situace. Když přemýšlím o eventualitě legalizované eutanazie, napadají mě myšlenky o nedostatečné analgetické a jiné péči, ale také si říkám, kdo může po nás lékařích žádat zabití pacienta? Já si nedovedu představit, že bych něco takového udělal. Bohužel to nevím, ale komu chtějí obhájci eutanazie uložit zodpovědnost za provedení takového výkonu? A mají být také nějaké „doporučené postupy“ atd. Co si myslíte vy?**

Milý kolego, vaše uvažování je totožné s mým. Tím by se medicína definitivně změnila na úkonářství (popravování). A bavilo by mě, jakou atestací by VZP u daného výkonu požadovala. Doporučuji ARO...? A jak by asi pojišťovny nastavily bodové ohodnocení? A souhlasím s vámi v tom, že nás na fakultě moc nepřipravili na fakt, že často budeme mít nad pacientem „holé ruce“. Kdo z nás není smířen s vlastní smrtelností, má asi s umírajícími pacienty osobní problémy.

• **Paní doktorko, je situace, kdy byste i vy připustila souhlas s eutanazií?**

Kdyby mě nechali umírat v opuštěnosti, bolestech, poníženou a bez mých nejbližších, tak to nemohu vyloučit. Nemohu však kývnout na žádost o provedení eutanazie mému pacientovi: vždyť tím říkám, že jeho život už nemá žádnou cenu a není hoden žít! Navíc jsem jako lékař povinná umět řešit jeho bolesti.



Téma připravil a stále pro vás sleduje Jiří Muladi

Z fotosoutěže „Uvedeme vás do pohybu“

Soutěž vyhlásila letos v květnu společnost Opel CZ a na její organizaci spolupracovali Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, Hamzova odborná léčebnou pro děti a dospělé, Rehabilitační ústav Kladruby, Fujifilm Česká republika a ÚAMK Praha. Uskutečnila se u příležitosti konání prvního ročníku sportovních her Handicap tour. Fotografie měly zachytit okamžiky z průběhu her, které se uskutečnily v mnoha městech v Čechách a na Slovensku. (red)



1. místo: Zdeněk Dvořák – Dominikův svět



2. místo: Romek Hanzlík – Slet bubeníků 2016



3. místo: Jiří Vondráček – bez názvu

Oáza Hodonín zve na Festival Tolerance a Slovácký humanitární ples

Tradiční, tentokrát již 18. ročník festivalu zdravotně postižených písničkářů a jejich hostů a při této příležitosti konaný Slovácký humanitární ples se uskuteční **24. a 25. února 2017**. Rezervovat si termín ubytování a místa u stolů na ples doporučují organizátoři co nejdříve.

V pátek se bude konat v Obecním domě Dolní Bojanovice koncert festivalu Tolerance (od 19 hodin) a módní přehlídka zdravotně handicapovaných. Ve 22 hodin začne Country večer. Vstupné na koncert je dobrovolné.

V sobotu od 10 hodin se můžete těšit na posezení s vystupujícími a hudební recitál v areálu Oázy Hodonín, následovat bude od 14 hodin koncert festivalu Tolerance, a to v kostele sv. Vavřince v Hodoníně. V předsálí Obecního domu Dolní Bojanovice můžete zhlédnout prodejní výstavu ručních prací zdravotně postižených.

V neděli okolo 10. hodiny se v areálu Oázy opět setkáte s vystupujícími a samozřejmě proběhne i recitál.

Doprovodný program

Už 18. Slovácký humanitární ples zahájí svůj program v sobotu v 19 hodin, jako vždy v Obecním domě Dolní Bojanovice. Hrát budou cimbálová muzika Grajcar, dechová hudba Liduška a country kapela Popojedem.



Uvidíte ukázky tanců, jako jsou moravská krojovaná beseda nebo polonéza, vyřádit se můžete na diskotéce a čeká vás půlnoční překvapení. Nebude chybět ani vždy netrpělivě očekávaná a bohatá tombola. Vstupné na ples je 100 Kč, účinkující mají vstup zdarma.

Organizační informace

Příjezd účastníků je v pátek 24. února 2017 od 16 hodin na místo ubytování.

Ubytování, strava a přeprava do Hodonína jsou jako vždy zajištěny.

Rezervace míst u stolu na plese zašlete na oaza.hod@seznam.cz nebo prostřednictvím závazné přihlášky, kterou si můžete stáhnout z webu VOZKY u pozvánky na obě akce. Přihlášku účastníka včetně doby předpokládaného příjezdu, objednávky ubytování, vyznačení stupně postižení (kvůli vhodnému ubytování a místu u stolu) zašlete co nejdříve, nejpozději do 15. února 2017.

Zájemci o ubytování v penzionu Václav zašlou objednávku co nejdříve na adresu: Oáza Hodonín – středisko speciálních služeb, z.s., Rybářská 34, 695 01 Hodonín, tel: 518 352 877, 608 149 306.

Další informace: Oáza Hodonín, tel. 518 352 877, mobil J. Černý 608 149 306.

(red)

Foto: Oáza Hodonín





Osobité kresby Milana Linharta potěší každého. Nejen šíří inspirace

Mystika středověku vedle života s handicapem a humorem, ovšem i filmové a hudební vzory, ženské akty jako zdroj věčné inspirace nebo Ribanna s Vinetou. Kde se to dá všechno vidět? V Moravskoslezské vědecké knihovně v Ostravě na výstavě Milana Linharta s názvem Kresby (a s podtituly Léta 1964 až 2014, Pro radost a potěšení).

„Myšlenka uspořádat tuto výstavu byla poněkud mimořádná,“ řekla na listopadové vernisáži Monika Oravová, vedoucí oddělení speciálních fondů knihovny. „Milan Linhart je naším stálým čtenářem od roku 1995 a navzdory svému handicapu je neobyčejně aktivní, což dokládá jak jeho účast na abilympiádách či turistických akcích, tak i jeho výtvarný projev. Dostali jsme od něj k dispozici řadu kreseb a zároveň se podílel na přípravě celé expozice. Konečný výběr ovšem nechal na nás.“

Součástí vernisáže byl také neformální projev Milana Linharta, v němž objasnil nejen svůj vztah k výtvarnému umění, ale i úraz, který vedl k jeho celoživotnímu zdravotnímu handicapu.

„V roce 1973 jsem narukoval na vojnu a sloužil jako psovod na oddělení pasové kontroly u pohraniční stráže v Břeclavi. Mou povinností bylo kontrolovat vlaky, které přejížděly hranici do Rakouska. Při jedné z kontrol vršku vlaku však došlo k úrazu elektrickým proudem. Probral jsem se až po týdně v nemocnici v Zábře-



Navzdory zrakovému handicapu je Milan Linhart profesionálním autorem kreseb

hu. Byl jsem těžce popálený a nemohl jsem se hýbat. Měl jsem poraněnou míchu, protože jsem padal na uhlák a poté až na zem. Totálně jsem ochrnl a mohl jen mrkat očima. Navíc jsem přišel o zrak – na pravé oko nevidím vůbec, na levém mi zůstaly zbytky zraku. Dva roky jsem potom trávil v nemocnici, v lázních a na rehabilitaci. A z rehabilitačního ústavu v Hrabyni jsem odešel sice o berlích, ale hlavně ‚po svých‘...“

Milan své kresby už publikoval v řadě periodik (je rovněž dlouholetým spolupracovníkem VOZKY) a vystavoval i mimo Ostravu. V tak velkém rozsahu jde ale o jeho první expozici.

„Výstava deseti panelů je podpořená dotací z Moravskoslezského kraje, připravovali jsme ji od července a představuje padesátiletý průřez autorovy tvorby,“ uvedla Jana Krůčková z pracoviště speciálních fondů.

„Ze spolupráce s ním i ze samotné tvorby pak je patrné, že pan Linhart je úžasný člověk.“

A jak získal výtvarný talent? „Myslím, že jej mám po dědečkovi, který byl akademickým malířem. Také jsem vystudoval teorii dějin umění na Ostravské univerzitě a hned poté jsem se přihlásil na pětileté magisterské studium na Univerzitu Palackého. Skončil jsem v roce 2004. Ovšem mým velkým kritikem byla má paní, profesionální výtvarnice, na jejíž impuls – taťko, je to dobré, ale ještě do toho něco ze sebe vyždímej – jsem předělával kresby třeba i počtvrté,“ uzavírá Milan Linhart.

Výstava Kresby v Moravskoslezské vědecké knihovně (bez bezbariérového přístupu) potrvá do konce ledna 2017.

(di)



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.mujoyozik.cz



**Informace pro z kvalitnění
života vozíčkářů**

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



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 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.

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

Smluvní záruka Opel je poskytována bezplatně dealerem Opel.



Schodolezy

solift
specialista na zvedání a přesun

- **Potřebujete se stát mobilní a nezávislý a zdolávat většinu schodišť i mimo svůj domov (u lékaře, v divadle, na chatě, u příbuzných...)?**
- **Potřebujete velký dojezd schodolezu?**
- **Potřebujete schodolez s co nejjednodušší manipulací při zatáčení a ovládní?**
- **Potřebujete, aby byl schodolez skladný a zabíral minimum místa?**
- **Máte nejen atypický vozík a potřebujete ho uchytit?**

PÁSOVÝ SCHODOLEZ S NEJJEDNODUŠÍ MANIPULACÍ

Proč zvolit **pásové schodolezy LG:**

- Velice jednoduché otáčení a manipulace o 360° díky 4 výsuvným kolečkům
- Neuvěřitelná výdrž baterie (až 60 poschodí)
- Bezkonkurenční skladnost úchopových prvků
- Rozložení na 2 části pro přesun v autě
- Možno přizpůsobit na téměř všechny mechanické vozíky
- Vhodné pro rovná schodiště s podestami



MOŽNOST PŘÍSPĚVKU ÚŘADU PRÁCE min. 90%



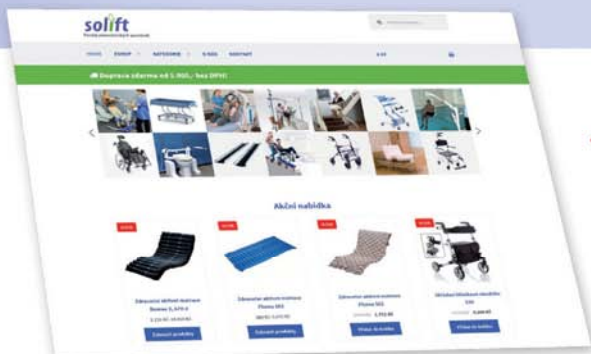
Proč zvolit **kolečkové schodolezy:**

- V provedení **se sedačkou** nebo **pro mechanický vozík**
- Jednoduchá a bezpečná manipulace
- **Neuvěřitelný dojezd až 2400 schodů**
- LED světlo na přisvícení na schodišti
- Nastavitelná výška kormidla a hlavové opěrky
- Rozložení na 3 části pro přesun v autě
- Vhodné pro rovná i točitá schodiště

Proč zvolit **Schodišťové sedačky**

- Individuální řešení pro libovolné schodiště
- Nosnost 125kg
- Profesionální digitální zaměření a projekt
- Pouze jedna kolejnice s bezpečným vedením
- Pohon dvěma motory se záložní baterií

BEZPLATNÁ NEZÁVAZNÁ NÁVŠTĚVA, VYZKOUŠENÍ A PORADENSTVÍ



Navštivte také náš nový **eshop**
www.zdravotnicképomucky.com

Volejte zdarma 800 888 783
www.solift.cz | info@solift.cz



Profesionální úpravy od výrobce

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

JOSEF HURT

Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem

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

E-mail: info@rucniovladani.cz

www.rucniovladani.cz

www.facebook.com/rucniovladani

Zastoupení pro Slovensko

Tel.: +420 608 977 274, e-mail: malina@rucniovladani.cz



www.rucniovladani.cz





antidekubitní matrace
nepromokavá prostěradla a matracové chrániče
polohovací antidekubitní prostředky
fixační prostředky
názorné brožury, prevence proleženin pro
domácí i profi péči
poradíme, pomůžeme Vám s péčí



VOZÍČKÁŘI

HYGIENICKÉ
LŮŽKOVINY

PRO DOMÁCÍ
PÉČI

DOMÁCÍ OBUV

ZDRAVOTNÍ
DOPLŇKY

VLNĚNÉ PRÁDLO

DĚTI



Stropní zvedací systémy

solift
specialista na zvedání a přesun

POTŘEBUJETE VYŘEŠIT ZVEDÁNÍ A PŘESUN VAŠEHO BLÍZKÉHO?

CHCETE SE STÁT NEZÁVISLÝM, LIBOVOLNĚ SE KOUPAT ČI POUŽÍVAT TOALETU?

CHCETE ULEHČIT PRÁCI, NÁMAHU A ZDRAVÍ VAŠEMU PEČOVATELI ČI RODINNÝM PŘÍSLUŠNÍKŮM?

MÁTE MÁLO PROSTORU V MÍSTNOSTECH?

CHCETE ŘEŠIT NEJJEDNODUŠŠÍ ZPŮSOB MANIPULACE?



MOŽNOST PŘÍSPĚVKU ÚŘADU PRÁCE min. 90%

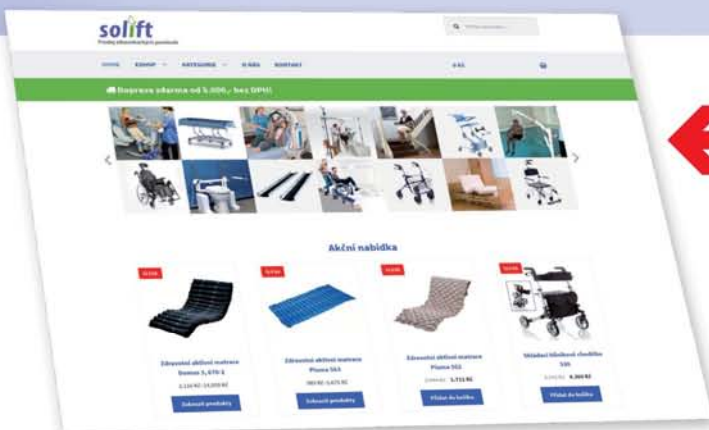


Proč zvolit naše **stropní systémy**:

- Profesionální zařízení s dlouhou životností
- Individuální a variabilní použití a umístění, které uspokojí všechny Vaše potřeby a přizpůsobí se Vaším požadavkům a možnostem
- Moderní design a provedení
- **Pojezd mechanický** nebo **elektrický** (podle potřeby použití)
- **Převěšování** nebo **pevná** či **mobilní** instalace
- Nosnost 160 až 300 kg
- Bateriový pohon
- Velký výběr příslušenství (závěsy pro přesuny, úchyty, kolejničky, zatačky, digitální váhy, ...)
- Rychlá a čistá montáž
- nadstandartní záruka 3 roky



BEZPLATNÁ NEZÁVAZNÁ NÁVŠTĚVA, VYZKOUŠENÍ A PORADENSTVÍ



Navštivte také náš nový **eshop**
www.zdravotnicképomucky.com

Volejte zdarma 800 888 783
www.solift.cz | info@solift.cz



- 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

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 snižuje výskyt a intenzitu spasmů, zlepšuje 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



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

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.

Umělci malující ústy a nohama

Petr Šrámek už tvoří v malířském nebi

Čtenáři VOZKY Petra Šrámka i jeho obrazy velice dobře znají. O Petrovi a jeho tvorbě jsme psali několikrát. Všichni jsme obdivovali jeho tryskající životní optimismus. Práci jeho nefunkčních rukou převzaly nohy, dar řeči, který mu byl také odepřen, nahradila pozorovací schopnost a optická paměť. Jeho obrazy jsou na velmi vysoké technické a umělecké úrovni. Návštěvníci jeho výstav velice často ani nevěřili, že obrazy jsou dílem takto postiženého člověka...

Petr byl zdravotně postižený už od narození. Díky nesmírné vůli a pílì se i přes svůj handicap naučil malovat nohama. Od svých 15 let žil v Domově a Centru aktivity v Hodkovicích nad Mohelkou, kde měl i svůj ateliér. Petr byl velmi houževnatý a pracovitý, zajímal se o vše nové s upřímnou lačností všemu porozumět. Všichni, kdo měli možnost ho vidět při práci, s úžasem pozorovali jeho soustředěnost.

Petr Šrámek zemřel 8. ledna 2016.

Rozloučení

Za malíře se s Petrem rozloučila Mgr. Šárka Dvorská:

S Petrem jsme se znali tak 20 let. Vidali jsme se na společných setkáních pořádaných UMÚNem. Téměř vždy na mě



Petr Šrámek – legenda mezi českými malíři tvořícími nohama



Dobrou noc



Jemné tahy štětečkem držným mezi prsty pravé nohy



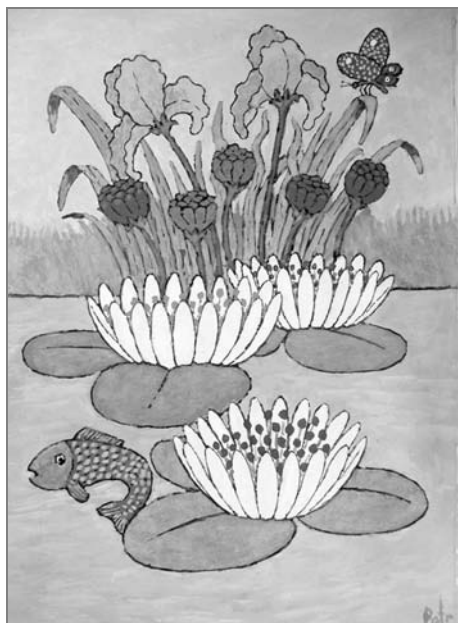
Svatý Valentýn



Tůňka



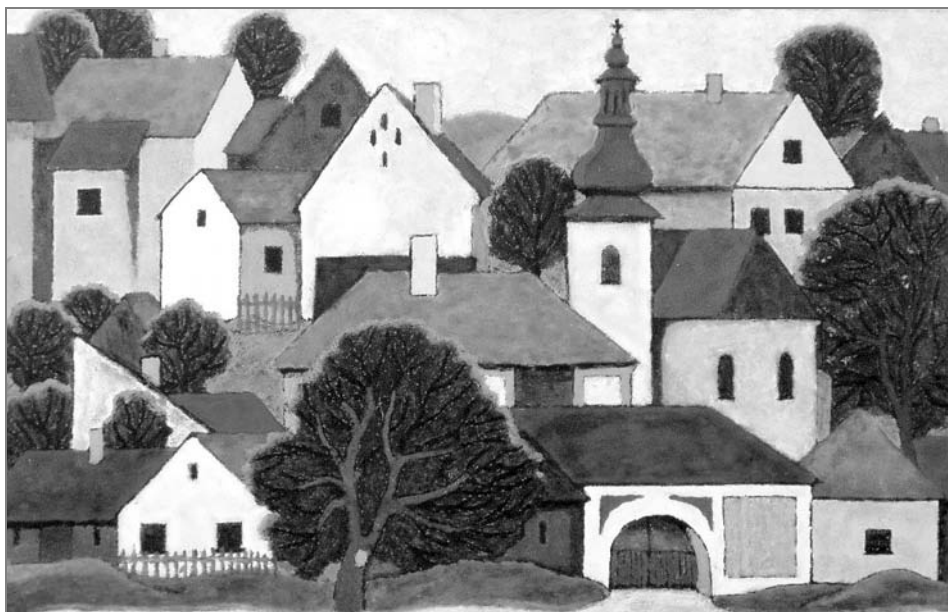
Vánoční záření



Lekníny



Radostná zpráva



Vesnice 1997

působil optimisticky a radostně, přestože jsme spolu nikdy nepromluvili jedinou ucelenou větu.

Petr žil svojí tvorbou, prostřednictvím které se vyjadřoval. Mnoho lidí, kteří se nějakým způsobem zapsali do jeho života, se objevuje v jeho obrazech, ze kterých číší humor a někdy až satira. Své obrazy tvořil s velkou precizností a smyslem pro detail. A to jsem u Petra obdivovala nejvíce. Používal jasné barvy, které míchal a kombinoval s vytříbeným citem a vkusem. Výrazným rysem všech jeho obrazů je řád: každý detail na obraze má své dané místo. Takovýto řád měl Petr i v sobě a v prostředí, ve kterém žil.

Jeho obrazy rozdávají čistou radost. Takovou radost, jakou prožíval a projevoval vždy, když se mu dostalo sebemenšího ocenění nebo uznání, které bylo balzámem pro jeho osudem tak zkoušenou duši. Jeho schopnost radost rozdávat byla úžasná. Jeho oči, kterými dokonale pozoroval svět a téměř si ho fotil, aby ho mohl později lapit do svých obrazů, byly té radosti plné.

Říká se, že oči jsou okny do duše. Pak tedy Petrova duše byla radostná a čistá jako jeho obrazy. Je hodna důstojného odpočinku, kterého se jí jistě dostalo.

Zdroj: www.umun.cz

(red)

Foto a repro obrazů: www.umun.cz

Umělci v ČR:

ÚMUN – Nakladatelství umělců malujících ústy a nohama, Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30, tel.: 485 161 712, umun@umun.cz, www.volny.cz/umun.



Miluj mě, jestli to dokážeš

Film o životě, naději
a cestě za fyzickou láskou

Když se po říjnové novinářské projekci dokumentárního filmu „Miluj mě, jestli to dokážeš“ v sále Kina Lucerna rozsvítilo, všichni se jen usmívali. Do sálu vzápětí vstoupila scénáristka a režisérka filmu Dagmar Smržová a producentka České televize Veronika Slámová jí za film předala Cenu diváků Mezinárodního festivalu dokumentárních filmů v Jihlavě, který před pár dny skončil. Nestačila si ji vyzvednout. Ovací si celý filmářský tým užil už tam a konečně i teď od novinářů.

Nazvat ho reportáží o v Česku se pomalu rozjíždějící sexuální asistenci pro lidi s postižením by bylo krutou zkratkou. Ne, není to jen film o možnostech jejich přístupu k fyzické lásce, ani o společenských předsudcích, které v této oblasti dosud u nás vládou. Ostatně sehnat na dokument dostatek peněz bylo pro producentku Veroniku Slámovou oříškem, jehož rozlousknutí snad přála nebesa.

Už plakát snímku, kde trojice mladých mužů – Tomáš Pik (trpí ataxií a je na vozíku), Tomáš Baxa (Downův syndrom) a Adam Musil (tetraplegik po úrazu, je na vozíku) – „vzhlíží“ s obdivem k ženě v černých tangách, stojící jako nedosažitelná bohyně-obryně nad nimi, jakoby zrcadlil u nás převažující klíšé o tom, že sex jim má být zapovězen a oni touží po nemožném. A snažit se uskutečnit zážitek prostého živočišného objetí kněžky fyzické lásky za peníze? To už je snad příliš... Nelze ani technicky, morálně či bez zdravotního rizika...

Film ale jednoznačně odpovídá: Nikdo nemá právo člověku s postižením vytyčovat jakékoli hranice! Ty dosud běžně existující bariéry v dopravě (bravurní výstup Tomáše Pika z vlaku přes zející mezeru mezi nástupištěm a vlakem nebo samostatná jízda na vozíku zády dolů na jezdících schodech metra hovoří za vše...), v bydlení (do sprchového koutu v bytě prostitutky by se bez její pomoci nenasou-

kal) či v přístupu ke vzdělání či zaměstnání se „řeší“ víceméně bez skrupulí, ale v citovém životě nebo v přirozené touze po uvolnění sexuální energie si předsudky a tabu pěstujeme stále.

Film rozehrává příběhy tří cest za sexuálním prožitkem a už od prvních záběrů je zřejmé, že s grácií, nadhledem a humorem, který je vlastní všem třem protagonistům. Nikde nevidíte obscennosti, podbízení se, sebelítost, nadávky na osud a podobně. Nic nechybí, ani nic nepřebývá...

Tomášova cesta za sexem s prostitutkou

„Jedu provozovat sex za peníze,“ říká upřímně a s potutelným úsměvem Tomáš Pik, když čeká na vlak. „A nemáš z toho trochu strach?“ ptá se režisérka. „Z čeho? Že mě odmítne? Takových už bylo...“ Jede do bytu za prostitutkou, se kterou si telefonicky domluvil sex za peníze, za 2 500 Kč...

O možnostech sexuálního života lidí s postižením se zajímá už dlouho, navzdory postupu nemoci. Je označován za propagátora sexuální asistence u nás, ale slovo propagátor se k němu vůbec nehodí. Působí jemně, upřímně a rozhodně ví, co říká. Z čeho se vyznává, nemusí propagovat, protože to k posluchačům, čtenářům či divákům plyne zcela přirozeně. A s kým to rezonuje, pro toho to je...

Adamovo setkání se sexuální asistentkou Vladanou

„Proč bychom nemohli toužit po sexu? Tetraplegie není nemoc, je to životní styl,“ směje se Adam na posteli, když mu maminka pomáhá s přesunem ke stolu, aby poobědval. Adam se chystá na setkání s jednou z prvních školených sexuálních asistentek u nás, s Vladanou Augustenovou. A to i přesto, že si uvědomuje určitou míru zdravotního rizika, která mu kvůli následkům úrazu může hrozit.

Když ho vidíme na připravené podušce v bytě asistentky Vladany, jak ho s jemnou pozorností a něhou svléká a později hladí po tváři, je všechno tak, jak má být...



Za Radkou do Mostu

Tomáš Baxa má Downův syndrom, ale působí na vás jako člověk ducha, spontánní inteligence a subtilního humoru. Je věřící a jeho miláčkem je jeho Otec (Bůh) a milovnicí a lidskou láskou prostitutka z Mostu Radka, i když ví, že jen vždy na pár okamžiků. S tou si telefonuje, vyznává jí svou přízeň a těší se na setkání. Po peripetiích s nalezením Radčina bydliště se konečně spolu posadí ke stolu, kde se ale Tomáš dozví, že se mu dnes nemůže věnovat „v plně parádě“ jako obvykle. Je vidět, že se vymlouvá, protože jí natáčení není vhod. Tomášovy oči se zalíjí zklamáním, přesto říká, že nevdává, že mu bude stačit masáž. „Byli jsme tím, stejně jako Tomáš, překvapení,“ říká režisérka Dagmar Smržová. Ve filmu tak žádné intimnosti neproběhly. „Ale později se Tomáš přece jen dočkal, snad se v Radce hnulo svědomí, když si uvědomila, jakou anabázi musel cestou do Mostu absolvovat.“

Pro mě je vrcholem filmu modlitba Tomáše Baxy v kostele, když kleče pod křížem vroucně prosí Otce o to, aby mu našel holku. A když se vyznává z toho, že všechno musí být Lásky, protože „když sis vymyslel mě i prostitutky, je to v pořádku, že jsou tady pro nás...“, věděl jsem, že nebudu mít po projekci na tvůrce žádnou otázku...

Film je v distribuci od 8. prosince a termíny projekcí v kinech najdete na facebookových stránkách: <https://www.facebook.com/Miluj-me-jestli-to-dokazeš-Love-If-You-Can-1844582709109413/?f=ts>. Na našem webu můžete zhlédnout trailer k filmu.

(pp)

Miluj mě, jestli to dokážeš, Love Me If You Can (2016), ČR, 63 min.

Scénář a režie: Dagmar Smržová, producent: Česká televize – Petr Kubica, Veronika Slámová, kamera: Ferdinand Mazurek, Tomáš Nováček, Prokop Souček, střih: Adéla Špajlová, zvuk: Michal Janoušek.

Hrají: Tomáš Pik, Tomáš Baxa, Adam Musil, Vladana Augustenová.



Poezie z vašeho pera

V tomto čísle si trochu zavzpomínáme a připomeneme si tvorbu básníka Radima Tchorze. Radima čtenáři velmi dobře znají – jeho básně z mobilu, které psal v Rehabilitačním ústavu v Hrabyni, mohli obdivovat nejen díky našemu magazínu, ale např. i literárnímu časopisu Divoké víno nebo měsíčníku pro literaturu a čtenáře Host.

Výběr je z let 2007–2011.

Silní

*Zkoumáš mimiku mé tváře,
slůvka mých lačných rtů.
Z těch pocitů býváš blázen,
sluníčko všedních dnů.*

*Ty dny jsou super,
protože tě znám.
Jedno vím však jistě,
nikdo není sám.*



Nocí

*Tělo pohozené v černé noční trávě.
Zraky visí na hvězdami poseté obloze.
Rosa páchá chlad,
je však vedlejší.*

*Září ostříbřené světy,
co unáší tě do dalek.*



Jiná dimenze

*Klíží se ti oči,
proplováš vesmírem.
Přání tvůj sen zdobí,
ať žije tvůj sen.*

*Pohlazení je tu běžné,
vlídné pohledy.
Problémy jsou tu směšné,
nekonečné dohledy.*

*Jiný úhel chování,
jiná dimenze.
Bez blbých řečí,
bez averze.*

Lítáš

*Nad vším, co děláš,
je tvůj duch.
Kecat si nenecháš,
nejsi žádný pluh.*

*Jsi svůj,
to snad chápou!
Nejdeš dolů,
jen za láskou.*

*Únosce tvého těla,
tučné výkupné.
Bojuješ s duší reka,
značně unaven.*



Jsem tě plný

*Obnažíš svou siluetu,
a kráčíš vedle mě.
Fyzickou nahotu,
krásná je duše.*

*Chutnáš mé rty
a já tvoje.
Společné sny,
ať spolu jsme dále.*

*Nevýrazní,
snad druhým.
Vzájemní,
ostatní jsou dým.*

Comeback Ivice Mariky

Marika Gombitová (nar. 12. 9. 1956) začala zpívat jako třináctiletá se svými bratry v amatérské skupině Matador a v roce 1976 přijala nabídku Jána Lehotského připojit se k jeho skupině Modus (zpočátku hrála na kongu a měla na starosti sbory). Brzy se však stala hlavní zpěvačkou skupiny a její popularita pronikla i do zahraničí.



Foto: www.osobnosti.sk

Jenže v listopadu 1980, při návratu z koncertu v Brně, následkem dopravní nehody ochrnula od sedmého obratle dolů. Následkem toho se poněkud stáhla do ústraní, ale svět o ní pořád věděl. Jako první slovenská zpěvačka se objevila v rakouské hitparádě, na pozvání Stevieho Wondera si s ním dvakrát zazpívala během jeho návštěvy Bratislavy, skládala hudbu i texty...

V roce 2014 se pak zapojila jako jediná žena mezi dvaceti osobnostmi české a slovenské kultury do charitativní akce na podporu lidí bojujících s nepřízní osudu. A od tohoto roku se opět zúčastňuje i dalších charitativních a televizních projektů. V roce 2015 nazpívala titulní píseň „Ten příběh za náš sen stál“ pro pohádku Sedem zhavraných bratrov.

V září 2016 vystoupila jako host na turné Road to Abbey Road Mira Žbirky. V říjnu se konal její narozeninový koncert Marika Gombitová & priatelia a vyšla kniha Úlomky spomienok, první oficiální autobiografie, na jejímž vzniku se Marika osobně podílela. O koncertu na Slovensku píše v tom smyslu, že zázraky se dějí... Na narozeninové vystoupení Mariky zároveň přišli popřát i kolegové z Česka, například Lucie Bílá. No a naposled jste ji samozřejmě mohli vidět a slyšet při televizním přenosu Českého slavníka Mattoni 2016, kde zpívala s Mirem Žbirkou.

Dodnes se hudebních nosičů s Mariikou Gombitovou prodalo více než milion. A v exkluzivní anketě 100 nejlepších slovenských alb je ze všech interpretů zastoupená nejvyšším počtem titulů: devíti.

(di)

Paralympiáda je stejně jako olympiáda fenomén. Kde ale vrcholový sport skončí?



Počátky paralympijských her se nacházejí v roce 1948, kdy se uskutečnily první sportovní hry tělesně postižených ve městě Stoke-Mandevill. Her se zúčastnilo 16 sportovců výhradně z britských ostrovů a je s nimi spojeno jméno zakladatele a propagátora sportu osob na vozíku sira Ludwiga Guttmanna. Ten mimo jiné prohlásil: „Sport by se měl stát pro člověka s postižením hybnou silou, která mu pomůže nalézt nebo obnovit vlastní vztah k okolnímu světu a tím ke svému uznání coby rovnocenného a plnoprávného občana.“

Historikové uvádějí, že tři měsíce před těmito hrami se uskutečnily 1. Kladrubské sportovní hry pro tělesně postižené. Tyto snahy se však setkaly s negativním ohlaselem u lékařů zodpovědných za chod rehabilitačního ústavu a provozování sportu zde bylo oficiálně přerušeno na dvacet let.

Na rozdíl od Kladrub se sport ve Stoke-Mandeville rozvíjel a tak se v roce 1952 mohly uskutečnit první mezinárodní hry vozíčkářů, kterých se zúčastnilo 130 sportovců na ortopedických vozíčkách.

Mezinárodní popularita sportu vozíčkářů stoupala a v roce 1952 byla založena mezinárodní sportovní organizace vozíčkářů. Sir Guttmann měl sen rozvíjet sport pro osoby s postižením na všech úrovních a vytvořit systém soutěží, který by byl ekvivalentem olympijských her. Tento sen uskutečnil v roce 1960, kdy necelé dva měsíce po skončení olympiády v Římě proběhly poprvé mezinárodní sportovní hry, které později dostaly název paralympiáda.

Historické milníky v paralympiádách

Soutěže v roce 1960 v Římě se konaly na stejných sportovištích jako olympijské hry. Zahajovací ceremoniál proběhl na Stadium Aqua Acetosa poblíž olympijské vesnice. Her se zúčastnilo 400 sportovců, kteří reprezentovali 23 zemí celého světa. Jednotlivé soutěže byly vypsány pouze pro sportovce s paraplegií, kteří soutěžili v lukostřelbě, basketbalu, šermu, lehké atletice a plavání. Utkali se také v neobvyklých soutěžích jako hod míčkem na cíl, hod kuželkou, stolní tenis a biliár.

Zahajovací ceremoniál her v nizozemském Arnhemu v roce 1980 si nenechala ujít holandská princezna Margareta. Při ceremoniálu však poprvé chyběl zakladatel paralympiád sir Ludwig Guttmann, jenž v březnu 1980 zemřel. Paralympiáda v Arnhemu vytvořila účastnický rekord: 2 550 závodníků. Naši sportovci se tady účastnili paralympiády podruhé, zvláště úspěšná byla pro Romana Gronského, který získal stříbrnou medaili v závodě na 100 m motýlek a bronz v polohovém závodě na 200 m.

Hry v Barceloně (1992) jsou mnohými pamětníky označovány za proměnu



Ludwig Guttmann s jedněmi z prvních paralympioniků

Foto: Alan Davidson

paralympijských her v plnohodnotného partnera her olympijských. Organizační výbory byly výborně propojené a mimo jiné i maskot paralympiády „Petra“ pocházel od autora olympijského maskota. V plavání byl představen integrovaný funkční klasifikační systém a „kvůli“ němu se někteří favorité vrátili domů bez medailí. V průběhu her pořadatelé rozdali celkem 431 zlatých medailí, sportovci překonali 279 světových rekordů. Těchto her se také poprvé oficiálně zúčastnili sportovci z ČR. Bylo jich celkem 29 a přivezli 13 medailí.

Organizační výbor **paralympijských her v Sydney v roce 2000** trval na tom, aby pracoval společně s organizačním výborem OH. Toto předsevzetí se jim podařilo naplnit a úroveň organizace her tak výrazně stoupla, neboť veškeré služby včetně ubytování a dopravy byly zajišťovány stejnými organizacemi. V průběhu her se soutěžilo v 18 sportech, bylo rozdáno 550 zlatých medailí a překonáno 300 světových nebo paralympijských rekordů.

Naše účast v Sydney je nazývána „skokem mezi velmocí“. Do Austrálie vyjelo 57 sportovců z ČR, kteří se domů vrátili se 43 medailemi (15–15–13). Jednalo se doposud o nejúspěšnější českou výpravu, která v celkovém pořadí národů skončila na 11. místě.

Pořadatelem **letních paralympijských her v Pekingu v roce 2008** byla organizace BOCOG, která pořádala i olympijské hry. Organizátoři oznámili, že se jim podařilo prodat 2,1 milionu vstupenek na paralympijské soutěže. Ceremoniály a atletické soutěže se konaly na národním stadionu Ptáčí hnízdo, využita byla i další olympijská sportoviště. Maskot her, kravička Fu Niu Lele, byl představen dva roky před zahájením her. Her se účastnilo rekordních 147 výprav a více než 4 000

sportovců. Pořadatelé do her celkově zařadili 20 sportů, novinkou bylo veslování.

Českou republiku reprezentovalo v osmi sportech celkem 56 sportovců. Získali 27 medailí, z toho šest zlatých, tři stříbrné a 18 bronzových. Nejúspěšnější byli cyklista Jiří Ježek a plavkyně Běla Hlaváčková (oba 2–1–1).

Letošní paralympiáda v Rio de Janeiru probíhala od 7. do 18. září a o medaile soutěžilo 4 350 sportovců ze 178 zemí světa. Ve 23 sportech pořadatelé rozdělili 528 sad medailí. Paralympijská atletika probíhala na Olympijském stadionu v Maracaně, jehož hlediště má kapacitu téměř 47 000 diváků.

Česká výprava měla v Riu 37 členů, z toho 35 sportovců a dva spoluhráče boccii.

Rio není jen karneval a salsa. Češi uspěli ve sportu

Když na stadionu Maracana proběhl večer 7. 9. slavnostní zahajovací ceremoniál paralympiády, v triumfálním defilé se představilo 162 zemí (což je rekordní počet v historii paralympijských her).

Česká výprava vyšla na stadion v pořadí jako 146. a jejím vlajkonošem byl šestinásobný paralympijský vítěz, cyklista Jiří Ježek.

Jako perličku můžeme uvést, že dva druhy sportů – jezdectví a jachting – měly v českých barvách na paralympiádě v Riu svou premiéru: poprvé v historii se tam podařilo probojovat jezdce Anatasje Vištalové a jachtaři Danielu Bínovi.

Naši paralympionici získali v Riu ve špičkové konkurenci jednu zlatou, dvě stříbrné a čtyři bronzové medaile. Uspěli v plavání, lukostřelbě, atletice a stolním tenise. Jediný nejcennější kov vybojoval plavec Arnošt Petráček, pro kterého je ▶



Plavec Arnošt Petráček



Plavkyně Běla Třebínová



Plavkyně Běla Třebínová a lukostřelec David Drahonínský



Jezdkyně paradrezury Anatasje Vištalová

to první medailový úspěch na hrách vůbec. Vedení Českého paralympijského výboru (ČPV) považuje výsledek výpravy za vel-mi dobrý.

„Je to skvělý úspěch, a když se podíváme na srovnání s olympioniky, jsme napřed,“ uvedla na tiskové konferenci po přiletu výkonná předsedkyně ČPV Alena Erlebachová.

„Maminka mi řekla, že pokud vyhraju jakoukoli medaili, udělá mi za ni svíčkou, tak jsem za to zlato rád. Dneska večer se budu mít,“ smál se na pozdější tiskové konferenci zlatý paralympionik Arnošt Petráček.

Dvojnásobný úspěch si v Riu připsali hned dva čeští sportovci – lukostřelec David Drahonínský a plavkyně Běla Třebínová, která se zároveň rozloučila s paralympijskou kariérou. Čtyřicetiletá sportovkyně, která se dokázala vrátit po mateřské pauze, získala v Brazílii stříbro a bronz.

„Z medailí mám samozřejmě radost, taky atmosféra byla super. Ale nejsem Jarda Jágr, abych vydržela sportovat do padesáti. Nelze se udržet na špičce bez přechodu k profesionalismu, bez dalšího podpůrného týmu. Taky se potřebuju věnovat rodině a svému zaměstnání,“ vysvětlila své rozhodnutí Běla Třebínová.

David Drahonínský uspěl na letošní paralympiádě nejen jako sportovec. Do Ria totiž odlétal s přítelkyní Lídou, z něj se ale vrátil se snoubenkou.

„Měl jsem to naplánované, požádal jsem ji o ruku po medailovém ceremoniálu, i když ženy nemají rády překvapení,“ smál se lukostřelec. „Tu svoji stříbrnou medaili jsem jí věnoval, a protože spolu bydlíme, vlastně ji budu mít doma... i když všichni muži vědí, jak to doma se ženami a vzácnými kovy je...“

Slováci dovezli domů pět zlatých, tři stříbrné a tři bronzové medaile a v celkovém pořadí národů skončili třicátí, zatímco Češi dvačtyřicátí, společně s Dánskem. Ovšem vzhledem k tomu, v jakých podmínkách se čeští sportovci připravují a jaké mají finanční možnosti, je sedm medailí opravdu úspěch.

Přípravný štáb si teď může dát na nějakou dobu pauzu a trochu si vydechnout. Brzy už ale začne dělat vše pro to, aby zimní paralympijské hry v Pchjongčchangu 2018 byly alespoň tak úspěšné, jako ty letošní v Riu de Janeiro.

Šíp pro prezidenta

Česká paralympijská výprava, která se účastnila letošních her v Riu de Janeiru, se v listopadu setkala s prezidentem republiky Milošem Zemanem. Hlava státu přijala handicapované sportovce na Pražském hradě.

„Pan prezident je prvním prezidentem, kdo přijal celou paralympijskou výpravu včetně realizačního týmu,“ podotkla výkonná předsedkyně ČPV Alena Erlebachová. „A bylo to příjemné setkání, panu prezidentovi jsme poděkovali za to, že nás pozval, velmi si toho vážíme,“ dodala Erlebachová.

„Přijímám na Pražském hradě řadu delegací, ale přiznávám se, že nikoho nepřijímám s takovou úctou jako vás. Má to velice prostý důvod. Každý z nás se může ocitnout v situaci, kdy kvůli dopravní nehodě nebo jinému úrazu se změní jeho život. A v takovém případě má dvě volby. Rezignaci nebo odvalu. Vy jste zvolili odvalu a za to bych vám chtěl poděkovat, za to vám patří moje úcta,“ prohlásil prezident Miloš Zeman.

Setkání paralympioniků s hlavou státu se zúčastnila také ministryně školství, mládeže a tělovýchovy Kateřina Valachová.

„Samozřejmě že úcta sama o sobě je málo, a proto bych vám chtěl v přítomnosti paní ministryně slíbit, jak jsem si přečetl rozhovor vašeho zlatého medailisty, že ji budu neustále přesvědčovat o tom, že by bylo dobré, abyste měli naprosto stejné podmínky, jako mají olympionici. A to už z toho prostého důvodu, že v poměru k početní výpravě olympioniků jste získali více medailí než oni,“ řekl prezident Zeman.

„Panu prezidentovi jsem předala šíp od lukostřelce Davida Drahonínského, kterým vystřílel v Riu de Janeiru stříbrnou medaili. David mu ho nemohl předat sám, protože je nemocný. A také jsem pana prezidenta upozornila, že to ode mě rozhodně není žádná invetiva,“ přidala humornou perličku na závěr Alena Erlebachová.



České paralympioniky přijal prezident Miloš Zeman

Úplně jiná liga v doping

Mezinárodní sportovní arbitráž CAS potvrdila vyloučení všech ruských sportovců z paralympijských her v Riu. Rusko na začátku srpna suspendovalo Mezinárodní paralympijský výbor (IPC) kvůli státem řízenému doping.

„Je to smutné a neférové rozhodnutí, které diskriminuje handicapované sportovce,“ řekl Michail Terentiev z ruského paralympijského výboru.

Zúčastnit se paralympiády plánovalo 267 ruských atletů v 18 disciplínách, přičemž na předchozí paralympiádě v Londýně bylo Rusko s 36 zlatými, 38 stříbrnými a 28 bronzovými medailemi druhou nejúspěšnější zemí za Čínou.

Zdaleka však nejde jen o ruské sportovce. V roce 2003 uveřejnil Dr. Wade Exum, bývalý šéf amerického Antidopingového výboru, šokující zprávu o doping u amerických atletů v letech 1988 až 2000. Vyplývalo z ní, že ačkoli bylo více než 100 amerických sportovců v tomto období pozitivně testováno na dopingové látky, neznamenal to pro ně vůbec žádné postihy.

Mezinárodní olympijský výbor ukládá dopingové vzorky deset let, aby je mohl zpětně testovat pomocí nových metod na zakázané látky. A dvě zpětné kontroly z her v Pekingu 2008 a Londýně 2012 odhalily celkem 98 pozitivních vzorků...

Že by se blýskalo na lepší časy, o tom si můžeme nechat jen zdát. Renomovaný magazín Sport Illustrated totiž přišel s anonymní anketou, která přinesla alarmující výsledky: 98 procent dotázaných sportovců přiznalo, že kdyby si byli jistí, že nebudou dopadeni, byli by kvůli vítězství v závodech ochotni dopovat. A přes

50 procent respondentů pak odpovědělo, že by se dopingu a vítězství na olympiádě nebránili ani při vědomí toho, že do pěti let na následky použití nedovolených prostředků zemřou.

Jejich novodobým „pomocníkem“ na cestě do rakve se může co nevidět stát genový doping, který se definuje jako „nonterapeutické použití genů, genetických elementů anebo buněk, které mají zvýšit sportovní výkonnost“. To už je úplně jiná liga než anabolické steroidy nebo krevní doping. Je to liga mutantů.

Odborník na doping Jan Hnízdil

Vrcholové invalidé

Z celkem 45 medailistů na olympiádě 2012 v Londýně jich dvacet neprošlo v některé části kariéry dopingovým testem. Mluví se o tom, že až dvanáct majitelů medailí z Londýna se po opětovném testování bude měnit. A olympijské hry v Riu už mají taky první dopingové případy medailistů. Vzpěrač Izzat Artykov z Kyrgyzstánu, bronzový v kategorii do 69 kg, měl pozitivní test na strychnin. Samozřejmě ho z her vyloučili. Podobně dopadl moldavský kanoista Serghei Tarnovschi, bronzový medailista ze závodu na 1 000 metrů...

Olympijské hry jsou pro Jana Hnízdila sportovním svátkem, českým sportovcům fandí, ovšem tak úplně vážně olympiádu (i paralympiádu) nebere.

„Jak všichni víme, výsledky se velice často mění, neustále se řeší nějaké dopingové aféry,“ konstatuje. „Jedni sportovci vracejí medaile, jiní je dostávají. Vítězslav Veselý dostane medaili za Londýn s odstupem čtyř let – myslím, že ty sportovce to už ani nemůže těšit. Stala se z toho fraška, chaos, že už se v tom neorientuje ani laik, ani odborník.“

Mnoho lidí si myslí, že současný vrcholový sport se bez dopingu obejít může, nebo nemůže?

„Špičkových výkonů už dosaženo bylo, sportovci už fyziologicky dál nemohou. Ale žene je tlak společnosti, médií a sponzorů – oni musejí neustále rychleji, výše a silněji, jak jim to kdysi uložil baron Pierre de Coubertin. Jenže ono už to dál nejde. To zadání je nesplnitelné a sportovci nemají jinou možnost jak vyhovět společenské poptávce než pomocí dopingu. Vrcholový sport ztratil důvěru a lidstvo se tak stává svědkem absurdity. Stejná společnost, která investuje obrovské částky do boje proti dopingu, sportovce do dopingu tlačí.“

Takže kudy má sport dále směřovat?

„Určitě je důležité, aby se u dětí od malička pěstovala láska k pohybu, aby byly všestranné, pohyblivé a šikovné,

protože bez pohybu není život. Problém nastává, když se děti začnou specializovat. Pak nastoupí dril, ale jakákoli specializace je na úkor všestranného rozvoje. Myslím, že je důležité ovládat co nejvíce sportů, nikoli se specializovat s vidinou dotáhnout to na úroveň Jaromíra Jágra nebo Usaina Bolta. Ti lidé pak dosáhnou vrcholu, ale za velkých obětí a i na úkor svého zdraví.“

Ano, pro mnoho příznivců sportu to zní jako paradox – nezdraví sportovci...

„Já mluvím o vrcholových invalidích. Vrcholový sport skutečně není cesta ku zdraví – tou je rekreační sport pro potěšení, nikoli pro výkon. Například na atletickém mistrovství světa v Helsinkách v roce 2005 Roman Šebrle (nakonec stříbrný) a Tomáš Dvořák dostali před závěrečným během na 1 500 metrů infuze s glukózou. Nešlo o doping, ale když to vyvolalo pozornost, tak to lékař výpravy zdůvodnil tím, že byli tak vyčerpaní, že to bylo důvodem k aplikaci infuze. Naživo tedy bylo vidět, do jakých absurdit může vrcholový sport dospět – krásným mladým lidem aplikovali infuze, protože už nemohli.“

Mnoho odborníků, ale i amatérských sportovců z řad veřejnosti opravdu mluví o „konci vrcholového sportu“. Jan Hnízdil to vidí podobně.

„Baron Pierre de Coubertin to myslel dobře – chtěl rozvinout sport jako kompenzaci, aby zušlechťoval zdravý kapitalismus. Ale nakonec se stal opak – ten kapitalismus vlastně vytuneloval sport. Má to stejný obal, pět kruhů a ideje tam jsou pořád, ale už to má úplně jiný obsah. Vůbec bych se nedivil, kdyby olympiáda v této podobě byla poslední. Vyloučení Rusů, dopingové aféry, zpochybnování výsledků... Ten systém se rozpadá. Takže společnost si musí vybrat. Buď chceme vrcholový sport, ale pak se smířme s tím, že nebude čistý. Nebo naopak: chceme-li čistý sport, pak se smířme s tím, že nebude vrcholový.“

Připravil Jiří Muladi



Momentka z ceremoniálu v Riu

Olympijské podvody a dopingy

■ Na olympiádě v americkém St. Louis 1904 proběhl domácí závodník Fred Lorz jako první cílovou pásku maratonu. K vítězství mu promptně pogrataloval prezident Roosevelt a jeho dcera Alice mu vtiskla na tvář polibek. Zhruba po hodině však vyšlo najevo, že Lorz závod vzdal po 30 uběhnutých kilometrech a před stadion ho přivezlo auto. Tam vystoupil, dal se znovu do běhu a dokonale sehrál roli vítěze. Dostal doživotní distanc, ale po roce ho omilostnili (prý to byla recese).

■ Polská sprinterka, známá také jako Stanisława Walasiewicz, získala na olympijských hrách v Los Angeles v roce 1932 zlatou medaili z běhu na sto metrů. O čtyři roky později v Berlíně vybojovala na stejné trati stříbro. Během sportovní kariéry překonala osmnáct světových rekordů. Pitva po její smrti v roce 1980 odhalila, že měla mužské pohlavní orgány.

■ Sofistikovaný podvod velkého formátu měl na svědomí v roce 1976 na olympiádě v Montrealu sovětský moderní pětibojař Boris Onišenko. Upravil svůj kord a v šermířských soubojích zaznamenával body za zásahy soupeře tím, že mačkal knoflík důmyslně ukrytý v rukojeti zbraně. Trik mu nakonec nevyšel.

■ Atletka Madeline de Jesús z Portorika se na olympiádě v Los Angeles zranila při skoku dalekém a nemohla nastoupit do štafety 4 × 400 metrů. Madeline proto přesvědčila svoje dvojče Margaret, aby do závodu nastoupila místo ní. Na podvod se přišlo a tým byl vyřazen z finále.

■ Kanadský sprinter Ben Johnson zvítězil na olympiádě v Soulu v roce 1988 na stometrové trati fantastickým časem 9,79 sekundy a porazil svého největšího rivala Carla Lewise. Radost mu vydržela jen do chvíle, než se jeho vzorek moči ocitl v laboratoři, kde v něm objevili zakázané steroidy.

■ Ačkoli se za nejvelkolepější úvodní slavnostní ceremoniál považuje dosud ten v čínském Pekingu, v souvislosti se zapálením olympijského ohně je nedostihná Barcelona 1992. Tehdy ohromil svět paralympijský lukostřelec Antonio Rebollo, který vystřelil ohnivý šíp směrem ke kalichu, kde měl plápolat olympijský oheň. Jak později organizátoři prozradili, Rebollo záměrně přestřelil a šíp nezapadl do obří pochodně. Ovšem díky chytře umístěné kameře a správnému načasování celý svět uvěřil tomu, že plamen nad stadionem zažehl právě on.

Šachisté se utkali o domácí titul v Beskydech

Nádherné prostředí, příjemná atmosféra a hráčské nasazení na jedničku

Otevřené mistrovství ČR v šachu tělesně postižených mužů a žen s mezinárodní účastí se letos konalo v říjnu v Hotelu Duo na Horní Bečvě. Celková účast (60 lidí, z toho 46 hráčů) byla vůbec nejvyšší za všechny ročníky pořádání mistrovství. Hrál se podle pravidel šachu FIDE švýcarským systémem na devět kol, bez rozdílu postižení a výkonnosti, tempo hry 1,5 hodiny + 30 sekund za tah.

Ředitelem turnaje byl Ladislav Dobrovolský a hlavním rozhodčím Zdeněk Šnyta, jenž se spolu s Irenou Badačovou z TJ Respekt Frenštát p. Radhoštěm podílel na organizaci celé akce.

Hotel Duo se nachází v chráněné krajinné oblasti Beskydy, nedaleko centra obce Horní Bečva. Pokoje jsou převážně dvoulůžkové s vlastním sociálním zařízením a všechny prostory hotelu jsou bezbariérové. Výhled do údolí řeky Bečvy a na přehradu v kombinaci s panoramatem horského hřebenu Pustevn a Radhoště činí z hotelu velmi příjemné místo pro prožití pobytu.

„Jako šachisté se vesměs známe už několik let,“ říká Irena Badačová, která získala v turnaji prvenství v kategorii žen. „Pro někoho je to zároveň možnost, jak si aspoň jedenkrát za rok někam vyjet. Sice přispíváme na ubytování, ale je tady fakt skvělá parta, na posezení s přáteli se každý těší. Kromě toho zde mají účastníci turnaje zdarma vstup do saunového světa



Otevřené mistrovství ČR v šachu se hrálo na devět kol, bez rozdílu postižení

a fitness centra, včetně neomezeného využití vnitřního bazénu.“

Tento bazén je vybaven čepem, který umožňuje kotvení mobilního zvedáku, který pro hotel pořídil spolek FREE WILL. Díky němu mohou bazén využívat i lidé s těžkým tělesným postižením.

V rámci turnaje proběhl také šachový seminář s mezinárodním mistrem Ivanem Hausnerem a společenský večírek. Na závěr si pořadatelé i účastníci navzájem poděkovali za velmi dobrou přípravu, na-

sazení, vstřícnost i péči s tím, že už se těší na příští ročník šachového mistrovství.

Celkovým vítězem turnaje se stal Zdeněk Šnyta (Hrabyně), druhý skončil Marcel Řezníček (Hrabyně) a třetí Juraj Zavarský ze Slovenské republiky.

(di)



O překvapivé tahy na šachovnicích nebyla nouze



Valter Kocur je „matadorem“ turnaje

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



15 věcí, kterých se musíte vzdát, abyste byli šťastní



Luminita D. Saviuc, 192 str., 249 Kč, Grada (2016).

Co vám brání ve skutečném štěstí a životě, po kterém toužíte? Jak získat odvahu nechat některé věci být a zažít to nejlepší, co vám život nabízí? Jak nalézt životní klid a mít radost z každého dne? Autorka se sama dokázala vymanit ze složitých podmínek a velkých osobních problémů. Publikace vám pomůže vzdát se všeho, co vám způsobuje stres, bolest a smutek a brání vám ve skutečném štěstí. Od lpění na minulosti, strachu, omezení myšlenek, sebeobviňování a obviňování druhých až po vyloučení, kritizování, snahu žít podle očekávání druhých a mít vše pod kontrolou. Díky této inspirující a citlivě napsané knížce najdete sílu být sami sebou a mít se rádi takoví, jací jste. Vydejte se na cestu hledání vlastní pravdy. Přestanete se bát změn, získáte sebevědomí a pocítíte hlubokou lásku k životu.

Přecitlivělost není slabost

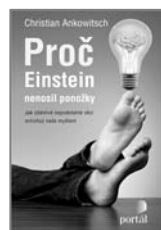


Ilse Sand, 136 str., 249 Kč, Portál (2016).

Kniha poskytuje řadu konkrétních tipů, co dělat, aby se o sebe přecitlivělí lidé dokázali lépe postarat. Autorka ujišťuje, že je v pořádku žít svůj život pomalu a hluboce – že člověk nemusí excelovat a dělat na druhý dojem siláka. Popisuje, jak přecitlivělost vnímat jako výhodu, jak čelit hněvu či vlastnímu studu, jak se vyrovnat s depresí a úzkostí. Připojuje také údaje o výzkumech přecitlivělosti, seznam aktivit, které by mohly vysoce citlivým lidem přinášet radost a zvyšovat jejich životní pohodu, nebo dotazník, s jehož pomocí může každý vlastní přecitlivělost otestovat. Jedná se o jednu z prvních českých knih na téma,

jemuž se v posledních letech ve světě dostává hodně pozornosti.

Proč Einstein nenosil ponožky



Jak zdánlivě nepodstatné věci ovlivňují naše myšlení.

Christian Ankwitsch, 248 str., 349 Kč, Portál (2016).

Autor v této knize zkoumá mechanismy, jimiž se vzájemně ovlivňuje tělo a mozek, mechanismy, které obvykle buď nevnímáme, nebo podceňujeme. Například kdo z nás ví, že když nám někdo něco vysvětluje, porozumíme mu lépe, bude-li svou řeč doprovázet příslušnými gesty? Nebo že máme sklon vnímat své bližní pozitivněji, držíme-li v dlaních šálek s teplým nápojem? Christian Ankwitsch čtenářům názorně, chytře a zábavě předvádí, jak okolní svět a způsob vnímání vlastního těla ovlivňují naše myšlení. Přidává praktické tipy, jak tuto souhru co nejlépe využít k vlastnímu prospěchu.

Příručka pro osoby se zdravotním postižením v roce 2016



Informace o pravidlech i pomoci na trhu práce a ze sociálního systému.

Vydalo MPSV pro velký zájem veřejnosti. Příručka si klade za cíl usnadnit lidem s postižením orientaci v mnohdy složitém sociálním systému. Aktualizovaná verze obsahuje mimo jiné informace o tom, že letos se poprvé od jeho zavedení zvýšil příspěvek na péči.

Obsahuje ale také řadu dalších důležitých informací a rad, např. odpovídá na otázky typu: za jakých podmínek má člověk nárok na příspěvek na péči, jaká je jeho výše, kde může o dávky žádat, kdo o příspěvku rozhoduje nebo jaké dokumenty a tiskopisy žadatel potřebuje.

Jsou tu i popsány jednotlivé druhy sociálních služeb, které může osoba se zdravotním postižením využít. Dále se čtenáři například dočtou kdy, proč a jak se změnilo posuzování zdravotního stavu nebo jak resort chrání a podporuje zaměstnávání OZP. V příručce samozřejmě nechybí ani informace o průkazu OZP, invalidních důchodech nebo dávkách pomoci v hmotné nouzi.

Publikace, která má 32 stran, vyšla v nákladu 90 000 výtisků a je k dispozici ve vestibulech budov MPSV, na kontaktních pracovištích Úřadu práce ČR a na

okresních správách sociálního zabezpečení. Můžete si ji také stáhnout ve formátu PDF z internetových stránek MPSV http://www.mpsv.cz/files/clanky/28768/Prirucka_pro_OZP_v_roce_2016.pdf.

Komunikace s pacientem v intenzivní péči



Šárka Tomová, Jana Křivková, 136 str., 199 Kč, Grada (2016).

Publikace seznamuje čtenáře se základními pojmy obecné komunikace specificky zaměřenou na pacienty v intenzivní péči, tedy pacienty na umělé plicní ventilaci. Prostudováním knihy čtenář získá komplexní manuál, jak zlepšit komunikaci s pacientem v klinické praxi, včetně praktických komunikačních nástrojů využitelných v obtížných situacích, které s sebou stav pacienta na umělé plicní ventilaci přináší. Publikace je přehledným průvodcem v ošetrovatelské péči o tyto pacienty pro všechny všeobecné sestry, zdravotnické záchranáře, ale i ty, kteří se na sesterské povolání teprve připravují nebo mají chuť rozvíjet své vědomosti v rámci celoživotního vzdělávání.

Marcelka z hor



1., 2. a 3. díl, Věra Keilová, 250 Kč, vydala Věra Keilová – Duha (2014, 2015, 2016).

Na louce mezi lesy v blízkosti Malé Fatry žije v chaloupce bez zavedené elektřiny, plynu a vody žena, které se říká osvětlená Marcelka. Její životní příběh je nejen plný dobrodružství, ale především lásky. Po cestě, kterou šla k sobě samé, kráčeli také Eduard a Míla Tomášovi. Tato žena, která lidem pomáhá na cestě k jejich duchovnímu uzdravení a poznání Pravdy, říká: „Vědomí se vrací samo pro sebe, o žádnou Marcelu tu nejde. Jste tím stále, jenom věnujete pozornost něčemu jinému. Je to váš přirozený stav, kdy ke štěstí nepotřebujete vůbec nic. Všichni lidé jsou překrásní, ale důležité je, aby našli sami sebe a uvědomili si, že jsou čirým Vědomím. A ničím jiným nikdo z vás nikdy ani nebyl.“ Pravda nám ukazuje podstatu života a skutečný smysl lidského bytí a lze ji najít až za hmotným, okem viditelným světem.

(red)

Bezbariérové knihovny v Ostravě:
<http://www.kmo.cz/>

Bezbariérová doprava pro klienty Jedličkova ústavu a škol aneb **BEZ ŘIDIČŮ TO NEJDE!**

Významu věcí, které máme denně k dispozici, si pomalu ani neuvědomujeme. Považujeme je za naprosto samozřejmé. Jejich důležitost pocítíme až ve chvíli, kdy o ně úplně přijdeme nebo kdy jsou pro nás jen obtížně dostupné. Stejně je to i s dopravou. Každý z nás ji pravidelně využívá k tomu, aby se dostal do školy, do zaměstnání, za kulturou, za koníčky nebo za svými blízkými.

Také mladí lidé s tělesným postižením touží po vzdělání, chtějí pracovat, mají zájem o kulturní a společenský život. V jejich případě je ovšem cestování obtížnější.

„Jelikož jsem na vozíku, není pro mě vůbec lehké dopravit se do školy. Moje maminka je technický antitalent, a proto nemá řidičský průkaz. Táta ho má, ale musí být již o půl sedmé ráno v práci, tak mě do školy vozit nemůže,“ svěřuje se se svou zkušeností Martina, studentka střední školy Jedličkova ústavu v Praze.

Nadace Jedličkova ústavu (NJÚ) proto přispívá částí získaných finančních prostředků na realizaci bezbariérové dopravy. Projekt byl zahájen v roce 1998 a v současnosti je s jeho pomocí přepravováno 27 dětí z obtížně dostupných míst Prahy a okolí. Pro potřeby zajištění tohoto projektu NJÚ disponuje speciálně upravenými mikrobusey.

Bez řidičů to opravdu nejde

Že má takový projekt smysl, dokazují i slova klienta Jedličkova ústavu a škol (JÚŠ) Lubomíra, který studuje Metropolitan univerzitu v Praze: „Vozem Borůvky jsem dopravován z Vyšehradu na Jarov a zpět. Nikdy se mi nestalo, že bych na nějakou přednášku dorazil pozdě.“

Pochvalně se vyjadřuje i Katka, která díky bezbariérové dopravě uspoří čas i peníze: „Autodoprava mi velmi pomáhá, protože bez ní se musím na cesty vydávat o hodinu a půl dříve a musím mít s sebou asistenta, který mi pomáhá při najíždění a vyjíždění z metra. Tam se mi totiž pokazuje zaseknou přední kolečka“, dělí se o své zkušenosti klientka JÚŠ a studentka střední školy Aloise Klara v Praze.

Hlavním tématem našeho projektu je zajištění mzdových nákladů pro řidiče bezbariérových mikrobuseů pro klienty JÚŠ. Vlastní organizaci dopravy nadačními mikrobusey zajišťuje obecně prospěšná společnost Borůvka Praha a náklady



související s provozem vozidel hradí firma S-MOBIL s.r.o., a to včetně pohonných hmot. Nadace nese zodpovědnost za dlouhodobou realizaci a stabilitu projektu. Právě tyto dlouhodobé a prověřené projekty dávají lidem s handicapem tolik důležitý pocit jistoty.

Charitativní aukce sportovních artefaktů od českých sportovců

Na podporu dlouhodobé udržitelnosti bezbariérové dopravy pro klienty JÚŠ probíhají dvě akce, z nichž jedna už bude v době vydání vánočního VOZKY ukončena (15. 12. 2016). O aukci sportovních artefaktů na www.sportovniaukce.cz jsme ale informovali na webu VOZKY, díky čemuž se do ní čtenáři magazínu mohli zapojit.

Sbírka

Stále probíhající akcí je společná sbírka s Nadačním fondem pomoci Karla Janečka s názvem „Bez řidičů to nejde!“. Více o sbírce najdete na stránkách www.nfpomoci.cz. Karel Janeček každý přijatý dar ještě znásobí.

Sbírka probíhá do 31. 1. 2017, ale jako

vánoční dárek klientům JÚŠ je jakýkoli příspěvek velmi vhodný už teď.

Co říkáte?

(red)

Nadace Jedličkova ústavu se hlásí k humanitnímu odkazu profesora doktora Rudolfa Jedličky, zakladatele Jedličkova ústavu, který prosazoval ideu plnohodnotného života osob s handicapem.

Nadaci lze podpořit zasláním dárcovské sms zprávy ve tvaru DMS PROJED-LICKU na číslo 8777 nebo příspěvkem na transparentní účet 350350/5500.



Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace Jedličkova ústavu

Bezbariérová přístupnost MHD v Brně: Stále v nedohlednu...

Zdeněk Holub

V současné době nakupují městské dopravní podniky s dotacemi z EU téměř výlučně nízkopodlažní dopravní prostředky, což je chválehodné. Jejich zavádění se týká nejen lidí se zdravotním postižením, ale vlastně každého občana v určitém životním stádiu a v různých situacích. Hlavním cílem je však umožnit osobám na ortopedickém vozíku samostatné užívání hromadné dopravy bez doprovodu. Zdá se to být správné, ale...

Tato koncepce totiž přináší nové požadavky na celkové řešení dopravy v rozsahu, který nemá v minulosti obdoby. Nestačí proto nízkopodlažní prostředky jen nakupovat, ale musí se vytvořit podmínky pro plné využití jejich výhod, což si zatím někteří lidé s rozhodovací pravomocí neuvědomují, jak lze snadno doložit.

Přemýšlejme trochu

Především se to týká nových požadavků na řešení bezbariérových zastávek, ale i odstranění známých nedostatků. V platném stavebním zákoně byl bezbariérová přístupnost staveb a tedy i veřejné dopravě přiznán veřejný zájem. Dosud však nebyly určeny žádné dotčené orgány, které by tento veřejný zájem ochraňovaly a byly za jeho respektování také odpovědné, což se týká i městské hromadné dopravy.

V Brně je celkem cca 230 zastávek městské hromadné dopravy, ale jen málo z nich je v plné bezbariérové úpravě. I některé nově upravované zastávky jsou řešeny chybně, protože předpis je nejasný – především chybí vyjasnění minimální šířky nástupních ostrůvků. Při nedostatečné šířce hrozí nebezpečí, že osoba na vozíku se při otáčení a najíždění do vozidla vyvrátí do přilehlé vozovky. V některých výjimečných případech, kdy z technických důvodů nelze tramvajové zastávky bezbariérově upravit, se musí doprava doplnit nízkopodlažními autobusy. K čemu ale došlo v Brně?

I přes protesty občanské veřejnosti a v rozporu s usnesením zastupitelstva přilehlé městské části zrušili linku, která nízkopodlažními autobusy obsluhovala především městskou čtvrť, kde bydlí řada občanů pokročilého věku, kde jsou největší nákupní střediska kolem Vaňkovky, církevní gymnázium, obě autobusová ná-



Zastávka tramvajů na Mendlově náměstí po nedávné rekonstrukci, kde nízkopodlažní část tramvaje stojí mimo nástupiště na vozovce

draží, vlakové nádraží atd. Zdůvodnění? Prý je částečně duplicitní s tramvajemi a tedy údajně nevhodná pro Dopravní podnik. Přitom zrušená linka byla bezbariérově přístupná na všech zastávkách, zatímco tramvaj v duplicitní části nemá ani jednu plně bezbariérovou zastávku!

Uvedená změna má především negativní dopad, a to nejen pro lidi s postižením: několikanásobné zvýšení individuální dopravy a zvýšení počtu přestupů.

K čemu nám jsou závazky?

Výbor OSN pro práva osob se zdravotním postižením přijal v dubnu 2015, po předchozím šetření v ČR, tzv. Závě-

rečnou zprávu, ve které doporučil odstranit zjištěné nedostatky. Vláda na svém zasedání 24. února 2016 zprávu projednala a uložila jednotlivým členům vlády zjištěné nedostatky odstranit.

Pokud se jedná o přístupnost staveb a veřejné dopravy, tak podle vyjádření úředníků dotčených rezortů (MMR, MS a MD) nejsou nedostatky stále odstraněny.

Ing. Zdeněk Holub, CSc., je odborným konzultantem NRZP ČR a soudním znalec pro bezbariérové užívání staveb.



Zastávka trolejbusů, kde na nástupišti jsou dva stromy s ohrádkou

Klienti DMO Pobytů si užívali u moře v chorvatském Umagu

Čerstvý vzduch, mořské vlny a dokonalý servis pro vozíčkáře



Katka Maxová

Před nedávnem se nám podařil usku-
tečnit můj sen – pobyt u moře. Strávili
jsme týden v Chorvatsku, v hotelu Sol
Garden Istra v Umagu. Pobytu se zúčast-
nilo celkem 13 klientů a každý z nich měl
svého asistenta. Všichni jsme si užili
nejen přímořského vzduchu a moře, ale
zavítali jsme i do městečka Umag, kam se
jezdí vláčkem. Někteří se zúčastnili
i výletu lodí kolem pobřeží s potápěčskou
show a prostě si to tam užívali podle své
nálady i míry postižení.

Komfort pro vozíčkáře

Musím vyzdvihnout skvělé ubytování,
které je zcela bezbariérové, a to do všech
detailů. Také přístup do moře je bezbarié-
rový, a dokonce si tady můžete pro klienta
zapůjčit speciální vozík, se kterým se dalo
vjet až do moře.

Všichni bychom chtěli poděkovat
nejen našim skvělým asistentům, ale
i Mgr. Heleně Šádkové ze společnosti
Help Centrum, která nejenže se pobytu

zúčastnila jako asistentka, ale zajistila
i různé zdravotnické pomůcky pro ještě
větší spokojenost našich klientů.

Hladkou a bezproblémovou cestu na
místo a zpět domů pak zajistila firma
BusLine, a.s., a tak i jim patří velký dík.
Navíc řidič Pavel Ceral je nejen velký
profesionál, ale už se vlastně stal součástí
našeho spolku – i díky tomu, že mu asis-
tence není cizí.

Poděkování partnerům a podpora přes portál givt.cz

Všichni si užili nejen krásného sluníč-
ka a slané vody, ale i celého pobytu vů-



V přístavu



K dispozici je speciální vozík do vody



bec. Poděkování tak patří i našim partnerům, zejména Středočeskému kraji a veřejnosti, která nás podpořila svým pohybem s aplikací EPP Pomáhej pohybem Skupiny ČEZ a Nadace ČEZ, protože bez nich by se pobyt nemohl uskutečnit. Byli bychom nesmírně rádi, kdyby se podobný výlet podařilo zajistit i v příštím roce.

Chtěli byste nám v této snaze pomoci? Teď to můžete udělat i při vašich obvyklých internetových nákupech. Jděte na www.givt.cz, vyberte svůj oblíbený e-shop a nakupujte! My dostaneme část peněz z ceny nákupu a vás to nestojí ani korunu navíc.

Sledujte také naše webové stránky www.dmopobyty.cz a Facebook, kde o nás najdete veškeré podrobné a aktuální informace.

Foto: Karel Mlejnek, www.dmopobyty.cz



Hotel Sol Garden Istra

Čtyřhvězdičkový Sol Garden Istra se nachází turistickém letovisku Katoro v blízkosti města Umag (3 km), pouhých 300 metrů od moře. Vstup je bezbariérový (bez schodu). Hotel je obklopený borovicemi a duby a má k dispozici 15 specializovaných pokojů pro vozičkáře.

Pokoje jsou dvoulůžkové s možností přistýlky, dále nabízí i rodinné pokoje, které jsou propojené vnitřními dveřmi. Pokoje mají balkon, klimatizaci, minibar, přípojku na internet, vysoušeč vlasů a trezor.

Hostům jsou k dispozici tři hotelové restaurace. Hotel má aquapark s mnoha bazény a sportovní centrum nebo si užít denní i večerní zábavu.

Hosté mohou relaxovat ve wellness centru se saunou, krytým bazénem a relaxační místností. Objednat si můžete i celou řadu kosmetických procedur a masáží.

Zdroj: Vozejkmap.cz



Do moře vede bezbariérový chodník – šikmá betonová rampa



V uličkách města



Chladivé osvěžení v restauraci

Zápisky z výletu

V Praze je opravdu blaze. I na podzim

Michal Pospíšil

Mám naše hlavní město moc rád. Historie na mě dýchá na každém kroku, v jistém ohledu mě baví její šum, zvuky, množství lidí i zdání, že si cizinci z různých konců světa dali sraz právě v Praze. Devět let jsem tu studoval a po studiích právě tohle všechno rád opustil. Ale stýská se mi. Zůstalo tu pár přátel, noví zde studují a hlavně chybí mi nezapomenutelná atmosféra Starého Města, divadla i rychlé přesuny metrem či tramvajemi. Mám tu pocit, že „držím prst na tepu doby“, to se mi jinde nepodaří, protože je vše rychlejší, intenzivnější i čas uteče ani se nenadějí...

O podzimní návštěvě Prahy jsem uvažoval dlouho, ale příliš nečinně, takže sehnat ubytování pro mě nebylo jen tak. Kdysi jsme s přáteli spali u kapucínů v Loretě – tam to je báječné, ale nyní obsazené. Naštěstí mi paní z Lorety poslala kontakt na tři podobná zařízení. Vyšlo hned první, na které jsem napsal – KDM sv. Ludmily na náměstí Míru (noc 380 Kč). Sice k výtahu pět schodů (mají ližiny a já přijel na mechanickém vozíku) a do jídelny dva menší. Pokojíčky malé, sprchový kout, umyvadla a WC na společné chodbě; páté patro a okno do dvora zajistí výhled i klidný spánek. Na přespání ideální, žádný komfort nepotřebuji, jen abych se vešel s vozíkem. Je možné si doplatit snídani, oběd nebo i večeři.

České dráhy: stálý kolorit, který nikdy nezklame

Je rozhodnuto – pojedou na jednu noc a to z 27. na 28. 10. – a objednáno. Českým drahám (ČD) musím nahlásit, že potřebuji vůz s plošinou (řeším to formulářem na jejich webových stránkách), z účtu jsem převedl peníze za ubytování. Ač si zakládám na svobodě na elektrickém vozíku, raději volím mechanický, abych se snáz dostal přes menší bariéry – řídit elektrický třeba přes Karlův most či Královskou cestou by bylo vyčerpávající a nic jiného než cestu a kolemjdoucí bych nesledoval.

Uplynou tři dny a objevuje se komplikace – z ČD totiž volají, zda se z nákladového prostoru dostanu úzkými dveřmi do kupé, jestli můžu chodit... Nemůžu, ale jsem lehký, asistentka mě přenesla. Sice trochu nedůstojné, ale budíž.

Jsem sova a ranní stávání mi nesvědčí, ale v očekávání vyhlížím plošinu u vlaku v Českých Budějovicích. Přijela, další komplikace snad nebudou. Vlakvedoucí

*Na Staroměstském náměstí*

třikrát opakovala, ať zavolají do Prahy, že je třeba plošina. Na hlavním nádraží ale nečekala, tak jsme vozík prostě ručně sundali... To na zpáteční cestě přijel vůz s plošinou – svítila, nechala se otočit, ale za žádnou cenu ne a ne se spustit na zem. Tři muži se o to pokoušeli, nakonec mě vyzvedli plošinou mechanickou. Při příjezdu do Českých Budějovic plošina opět nečekala, to už jsme vlakvedoucímu prostě jen řekli, že vozík snadno sundáme. Moc se mu nechtělo, jistě tím porušil nějaký předpis, ale mám „čekací syndrom lidí na vozíku“, kdy jsou tito lidé odsouzení k čekání, kdy je někdo popoveze, otočí, přemístí, udělá si čas... „Čekej“ je

snad povel pro psí kamarády, ale mnohdy jsme na tom stejně. Chodící lidé také po zastavení vlaku hned vystupují. Myslím, že kdybych nic nenahlašoval, má cesta vlakem by proběhla úplně stejně. Jsem ale zocelený devíti lety cestování, v nevytopeném nákladovém prostoru jsem jel mockrát, setkával se s různě ochotnými lidmi. Sice pozoruji, že se železnice i služby na ní mění, ale stále mám důvod se při cestování vlakem cítit jako balík.

Vyrážíme

Do Prahy jsem se vydal za přáteli i památkami. Po příjezdu jsme se pěšky vydali k místu ubytování na Vinohrady.

Je to asi 10 minut chůze. Už když jsme přijížděli ke kostelu sv. Ludmily a viděli balkon s nádhernými sochami Vinohradského divadla, věděli jsme, že právě proto jsme tady. Slečna na recepci s úsměvem říká, že si klidně můžeme Prahu užít, že je recepce otevřená až do 1.30 hodin. Připlácíme si snídani a jedeme pěšky do centra, nostalgicky přes I. P. Pavlova (hned mi naskakuje hlášení z metra).

Trochu se mi úzkostí tají dech, když mjíjme pravoslavný kostel Cyrila a Metoděje, ve kterém poskytl úkryt účastníkům atentátu na R. Heydricha tamější biskup Gorazd – jak smutně všichni skončili, víme; jen o kousek níž mě úzkosti zbavuje pohled na Tančící dům architekta chorvatského původu Vlada Miluniče, kdysi vnímaný jako kontroverzní stavba, bez které si ale dnes Rašínovo nábřeží ani nepředstavíme.

Kačka a nečekaná návštěva věže Staroměstské radnice

Máme hlad a setkání s plzeňskou kamarádkou Kačkou je v plánu až ve 14 hodin. Míříme tedy přes Novou scénu Národního divadla na Havelský trh, kde je možnost se v Havelské koruně báječně najíst – samá výborná česká jídla (koprivka, svíčková, řízky, jaké si kdo vzpomene...) za rozumnou cenu a hlavně bezbariérový prostor včetně WC – a to vše v centru.

Konečně vidím Kačku! Je trochu nejistá, vždyť je tady teprve měsíc (začala studovat VŠ) a Prahu zná hlavně podle stanic metra. Projdeme se tedy rušnými ulicemi a na povídání vybíráme klidnou cukrárnu – horká belgická čokoláda s ovocem a šlehačkou, k tomu espresso a pohoda je vykouzlená. Když vše proběhne, vyprovázíme ji k metru, loučíme se a zjišťujeme, že máme 90 minut čas na

setkání s Michalem, „spolubojovníkem“ z JÚŠ, který v Praze zůstal, bydlí tu i pracuje.

Sjíždíme na Staroměstské náměstí a asistentka se mě ptá, jestli jsem někdy byl na věži. Zbláznila se? Jak asi? Jo, na Petřínské rozhledně to ano, několikrát, výtahem, ale... Vjíždíme vchodem vedle radnice do infocentra a získáváme informace, že máme jet výtahem do třetího patra a tam si koupit lístek. Aha, tak vzhůru! Vidím plošinu, kupuji lístek za 30 Kč (tolik radosti za tak málo peněz) a už plošinou překlenuji schody k dalšímu modernímu kulatému prosklenému výtahu.

Jsem u vytržení, škoda, že si tento prostor nemohu projít pěšky, na zdech visí cedule a fotografie, které by mi jistě rozšířily obzor. Ó, to je krása! A ani tu teď není moc lidí. Má akční asistentka neváhá a už jsem v užoučkém ochozu. Těm, kteří dodržují směr prohlídky, nepřekážím, ti, co jdou proti nebo fotí, s úsměvem ustupují na schůdek. Mám rád pohledy z ptačí perspektivy možná o to víc, že sedím na vozíku a jsem víc připoután k zemi. Jakýsi ochotný Ital mi pomáhá vrátit se do budovy a pracovnice se ptá, kdo nás na ochoz pustil – nikdo, nikdo tu nebyl. Jsme poučeni, že vozík na ochoz nesmí, ale fascinovaně vykresluje „ten zážitek“, tak i slečna jihne a zve nás: „Přijďte zas.“ Je čas přemístit se metrem na Vyšehrad.

Michal

Michal vypadá pořád stejně. Měl výborný nápad – bezbariérová plzeňská restaurace Na Pláni s dobrým jídlem a ještě lepší plzničkou. Vzpomínáme na společné časy v JÚŠ, na učitele, vychovatelky a „děti“ – kdo kam odešel, co dělá, jak se má...

Máme společnou cestu na metro, v něm se loučíme a slibujeme si další příležitostné setkání. Vystupujeme na Hlavním nádraží a pěšky jdeme „k Ludmile“. Tolik zážitků za jediný den! A to jsem měl i štěstí na známé osobnosti – viděl jsem vystupovat z taxíku Milana Knížíka a na Staromáku se na mě usmál Jiří Stivín. Doslova padám únavou a ani nevím, kdy jsem se spánkem propadl téměř do bezvědomí.

Setkání s Janou a Petrem V Ladronce

Ráno jsem odpočatý a těším se na další den. Začal snídani a pohledem na kostel – nepřestává mi brát dech jeho důstojnost, majestátnost a klid. Spěcháme na tramvaj č. 22 a jedeme na Vypich, kde máme sraz s dávnými plzeňskými kamarády Janou a Petrem. Oba vystudovali, začali pracovat a uhnízдили se v Praze, dnes mají dvě krásné zdravé děti a já v jejich přítomnosti vnímám rodinné štěstí, které je potkalo; a tak trochu závidím...

Vypich je kopec, kde vede cyklotrasa, potkáváme tedy bruslaře a běžce. Prý, když v Praze napadne sníh, tak tady chvíli vydrží a děti mají povyražení, dokonce se tu dá i běžkovat. Příště sem ale radši pojedu v létě. Útočiště před větrem nacházíme v opraveném statku Ladronka, dnes je tu restaurace a bowling. Moc pěkné setkání jsme zakončili kávou a příslibem, že se zase musíme setkat. Padá návrh na advent – krásné trhy, vánoční atmosféra, ale také větší zima. Uvidíme.

Tramvají odjíždíme zpět a mě fascinuje, že projíždíme těsně mezi domy. Vystupujeme na Malostranském náměstí a směřujeme přes Karlův most plný turistů, malířů a hudebníků, Královskou cestou do centra (o momentální výhodě mechanika jsem psal výše). Po obědě spěcháme na poslední, snad nejmilejší setkání s paní učitelkou z JÚŠ – překonala zlou nemoc, je optimistická, vypravuje a já mám velkou radost, že to tak je. Hodinka utekla jako voda, loučíme se a slibujeme si, že si určitě napíšeme a pošleme fotky.

Stálo to za to

Vyhlížíme vlak do Budějek, překlenujeme výše zmíněné komplikace s plošinou a směřujeme domů. Jsem neskutečně unavený, plný zážitků, až se mi zdá, že nebylo možné vše za pouhé dva dny stihnout. Do Prahy se ale podívám rád kdykoli, mám-li s kým, považuji si toho. Je to tak, jako když jedu domů a vidím Klet' – vím, že jsem doma. Když vidím Prahu, vím, že patřím do té naší krásné zemičky s její různorodou historií a lidmi, moc si jí vážím, mám tu kořeny.



Plošina mezi dvěma výtahy na Staroměstskou věž

pospmichal@email.cz

Vy se ptáte, Poradna NRZP ČR v Brně odpovídá



Národní rada osob
se zdravotním postižením ČR

ZTP a přesčas

Pracuji v chráněné dílně na zkrácený šestihodinový úvazek. Chtěla bych se zeptat, zda je v pořádku, když nám zaměstnavatel při odchodu z práce oznámí povinný přesčas. Dále nařizuje práci v sobotu a nebere ohled na možnost dopravy, prý je to starost zaměstnance. Dále nás posílá pracovat na 30 kilometrů vzdálenou pobočku, opět s nařízeným přesčasem...

Výkon práce přesčas nelze zaměstnanci s kratší pracovní dobou nařídít, ale zaměstnavatel se s ním vždy musí dohodnout. Zaměstnanec tedy může po vzájemné dohodě se zaměstnavatelem vykonávat práci nad rámec sjednané kratší pracovní doby.

Práci přesčas je možné konat jen výjimečně. Zaměstnavatel ji může zaměstnanci nařídít jen z vážných provozních důvodů, a to i na dobu nepřetržitého odpočinku mezi dvěma směny. Nařízená práce přesčas nesmí u zaměstnance činit více než osm hodin v jednotlivých týdnech a 150 hodin v kalendářním roce.

Jde-li o vysílání na jinou pobočku, pak jde o pracovní cestu, což je časově omezené vyslání zaměstnance zaměstnavatelem k výkonu práce mimo sjednané místo výkonu práce. Zaměstnavatel může vyslat zaměstnance na dobu nezbytné potřeby na pracovní cestu jen na základě dohody s ním. Zaměstnanec na pracovní cestě koná práci podle pokynů vedoucího zaměstnance, který ho na pracovní cestu vyslal. Za toto vyslání na pracovní cestu náleží zaměstnanci náhrady výdajů.

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*



Sleva na dani pro zaměstnavatele

Chtěla bych se zeptat na úlevy a výhody pro zaměstnavatele, pokud mě zaměstná – pobírám II. stupeň ID, jsem přes půl roku nezaměstnaná a nejsem vedená na úřadu práce. Zajímá mě, jestli je např. nějaká sleva na dani pro zaměstnavatele, jestli musí za mě platit sociální a zdravotní pojištění a zda má nárok na nějaký příspěvek od státu?

Dle zákona o dani z příjmu si zaměstnavatelé zaměstnávající osoby se zdravotním postižením (OZP) mohou uplatnit daňové úlevy na tyto zaměstnance ve výši 18 000 Kč (u ID v I. a II st., OZZ) a 60 000 Kč (u ID III. st.) ročně.

Zaměstnavatelé zaměstnávající více než 50 % OZP také mohou získat příspěvek na úhradu mzdových nákladů na OZP ve výši 8 000 Kč, ale tato částka může pokrýt max. 75 % mzdových nákladů na zaměstnance. U OZZ je úhrada mzdových nákladů pouze v částce 5 000 Kč měsíčně.

Zaměstnavatel může v případě, že zaměstnává OZP využít i slevu na zdravotním pojištění, která se vypočítá tak, že se odečte 6 444 Kč a teprve ze zbylé částky se vypočítá ZP.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Výhody parkovacího průkazu

Mám ID III. st., průkaz ZTP/P a byl mi přidělen parkovací průkaz pro OZP. Zaparkoval jsem své vozidlo v zákazu stání za účelem návštěvy sportovního utkání. Policie ČR nahlásila přešůvek komisi MU, která mi udělila pokutu. Domnívám se že parkovací průkaz mi umožňuje zaparkovat v zákazu stání, aniž bych se dopustil přestupku. Podotýkám, že moje vozidlo nepřekáželo běžnému provozu a v blízkosti události není jiné parkoviště. Podle úřadu jsem parkovací průkaz zneužil, neboť návštěva sportovního utkání není důvodem k parkování v blízkosti konání. Postupovala komise správně?

Zákon o silničním provozu v § 67 uvádí, že v jednotlivých případech a je-li to naléhavě nutné, nemusí po dobu nezbytně potřebnou řidiči motorového vozidla označeného parkovacím průkazem pro

osoby se zdravotním postižením dodržovat zákaz stání a zákaz stání vyplývající z dopravní značky „zákaz stání“; přítomnost nesmí být ohrožena bezpečnost a plynulost provozu na pozemních komunikacích.

Předpokládám, že návštěva sportovního utkání nebyla naléhavě nutná záležitost a také nebyla na nezbytně nutnou dobu – proto jste dostal pokutu. Obávám se, že tento spor s PČR byste nevyhrál, protože postupovala dle zákona správně.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Pedagogický asistent

Mám šestiletého syna, který má cukrovku I. typu, v září nastoupil do první třídy. Má, či nemá nárok na asistenta pedagoga a za jakých podmínek? Kdo ho zřizuje? Paní ze speciálního pedagogického centra (SPC) mi tvrdila, že na cukrovku ho nepotřebuje, ale dál nám nedokázala poradit. Tak jak to tedy je?

SPC mají při zajišťování podpůrných služeb asistenta pedagoga (AP) význam a úlohu spočívající v doporučení služby vzhledem ke speciálním vzdělávacím potřebám dítěte, žáka nebo studenta se speciálními vzdělávacími potřebami. Vyjádření školského poradenského zařízení je nezbytné pro ředitele školy.

SPC navrhuji funkci AP především na základě § 6 odst. 4 písm. a) vyhlášky č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních. Doporučení školského poradenského zařízení je poskytováno tak, aby vytvářelo vhodný podklad pro žádost ředitele školy o zřízení funkce AP. Jedná se především o ustanovení týkající se zdůvodnění potřeby zřízení funkce AP a doporučené náplně práce AP. Vyjádření školského poradenského zařízení musí být v souladu s případnými podklady pro tvorbu individuálního vzdělávacího plánu žáka. Bez vyjádření školského poradenského zařízení nemůže ředitelství školy žádost o souhlas se zřízením funkce AP uplatňovat.

Z uvedeného je zřejmé, že bez doporučení SPC nemůže ředitel školy žádat o finanční prostředky na AP, kterého dle vašeho názoru syn potřebuje. Pokud vám neschválí SPC nezdůvodnili, žá-

dejte písemně o zdůvodnění nebo se obraťte na jiné SPC.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR Brno*

Vyřízení důchodu při psychické nemoci

Na mém dnešním stavu se podepsalo hrozné dětství. Dnes je mi přes 40 let a od školy uběhlo 24 let. Z těchto jsem pracovala pouhých 2,5 roku, zbytek jsem byla na ÚP nebo s dětmi doma. Nejsem psychicky schopná vydržet chodit do práce. Už dlouho přemýšlím, že musím být nějak psychicky hodně nemocná.

Ráda bych si vyřídila aspoň nějaký invalidní důchod, ale rozhodně nechci jít někam na delší dobu do blázince. Bude stačit nějaký posudek od psychologičky nebo psychiatra, ke kterým bych začala chodit?

Pro přiznání invalidního důchodu je zapotřebí splnit dvě kritéria – dobu pojištění a dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav. Doby pojištění se zjišťují tak, že je-li vám 40 let, pak musíte mít z posledních 10 let odpracováno nebo jinak započteno minimálně 5 let pojištění. Pokud tuto podmínku nesplníte, pak se zjišťuje doba pojištění z posledních 20 let, kde je třeba získat minimálně 10 let pojištění. Doba péče o děti se započítává jako náhradní doba pojištění. Na vašem místě bych si nejprve nechal zaslat Informativní osobní list důchodového pojištění, kde je všechno uvedeno. Pokud by vám nějaká doba pojištění chyběla, je možné si ji i doplatit.

V případě zdravotního stavu nemusí být hospitalizace na psychiatrii podmínkou pro přiznání důchodu, ale pokud se doposud na psychiatrii neléčíte, jedna lékařská zpráva vám na přiznání důchodu zřejmě stačit nebude. Měla byste se začít léčit, a pokud půjde o dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav (ten by měl trvat minimálně jeden rok), může vám být důchod přiznán. Jeho přiznání je však zcela v kompetenci posudkového lékaře.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Doba platnosti průkazu ZTP/P

Mám přiznaný průkaz ZTP/P s platností na dobu několika let. Před uplynutím platnosti bych si chtěl podat žádost o prodloužení (asi se bude posuzovat znovu můj nárok na něj). Je pravda, že když má někdo přiznaný tento průkaz na dobu několika let, mohou mu jej posudková lékařka kdykoliv během doby platnosti odejmout či změnit na jiný stupeň?

Nejprve se prosím podívejte do roz-

hodnutí o přiznání průkazu ZTP/P – pokud v něm máte uvedenou trvalou platnost či bez časového omezení, tak po skončení platnosti stávajícího průkazu dojde pouze k výměně průkazu, ne k novému posuzování nároku.

Pokud se platnost průkazu shoduje s platností rozhodnutí, je třeba cca tři měsíce před skončením platnosti požádat o nové posouzení nároku na průkaz OZP.

ÚP může kdykoliv z moci úřední sám zahájit řízení o posouzení nároku na průkaz OZP. Není to příliš časté, ale stát se to může.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR Brno*



Průkaz ZTP/P a jízdné

Jsem držitelem průkazu ZTP/P a rád bych poprosil o odpověď na dva dotazy:

1. Když se mnou pojedete do města z venkova autobusem ČSAD Plzeň matka jako průvodce, bude mít nárok na jízdné zdarma nebo platí jízdné zdarma pro průvodce pouze ve městě, a to v tramvajích a autobusech MHD?

2. Budu mít nárok na slevu jízdného, když se mnou průvodce nepojede a pojedou bez něj?

Pokud držitel průkazu ZTP/P cestuje sám, v MHD neplatí a nepotřebuje žádnou jízdenku. V autobusech a vlcích, které nepatří do MHD, má držitel průkazu ZTP/P slevu 75 % z ceny jízdného.

Pokud s držitelem průkazu ZTP/P cestuje i průvodce, jezdí v MHD i ve všech vlcích a autobusech zdarma. Ve vlcích musí oba cestovat ve II. vozové třídě.

Držitel průkazu ZTP/P nemusí vždy cestovat s průvodcem, může jet i sám, mimo MHD si koupí jízdenku se slevou 75 %.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR Brno*

Parkování v pěší zóně

Zaparkoval jsem na dobu nezbytně nutnou své auto, které bylo označeno O7, v pěší zóně s dodat. tabulkou ZÁSOBOVÁNÍ 18–10 H. Dopustil jsem se skutečně přestupku, (za stěračem vozidla jsem měl OZNÁMENÍ O PŘESTUPKU), za který mi hrozí pokuta?

Naše poradna není schopna posoudit, zda jste se dopustil přestupku či nikoli. Městská policie posuzuje tyto případy

opravdu jednotlivě a je nutné podat vysvětlení, resp. odůvodnění naléhavého případu.

Důkazní břemeno je na vás, pokud neprokážete naléhavý důvod, dopustil jste se přestupku a budete muset zaplatit pokutu. Zákon připouští v jednotlivých případech, a je-li to naléhavě nutné, vjíždění vozidla označená parkovacím průkazem pro osoby se zdravotním postižením i do oblastí označených dopravní značkou „Pěší zóna“.

*Mgr. Jana Bendová
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,
- seniory,
- 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.

RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace
poradenství BEZ BARIÉR
 Ostravské organizace vozíčkářů, spolek

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě

MAPOVÁNÍ OBJEKTU
 PŘÍSTUPNÝ
 ČÁSTEČNĚ PŘÍSTUPNÝ
 OBTÍŽNĚ PŘÍSTUPNÝ nebo NEPŘÍSTUPNÝ

Odstaňování architektonických bariér, mapování přístupnosti objektů a rady ze života na vozíku

OSTRAVA!!!
 OSTRAVA!!!
 OSTRAVA!!!
 OSTRAVA!!!
 MORAVSKÁ OSTRAVA A PŘÍVOZ
 RADVANICE A BARTOVICE

MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR

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

Vzadu vlevo za skříní vyčuhuje cosi, co by možná mohlo být malinkatou nápojevědou. V černobílé verzi však těžko postřehnutelnou. I ve skutečnosti to bylo těžko rozpoznatelné. Rozjasní se, až když se podíváte za skříní. Tuto výsadu však vozíčkáři pro různé překážky nemají...



Ano, je těžko uvěřitelné, ale opravdu se jedná se o upravenou toaletu pro osoby na vozíku. Další komentář je zbytečný.

Text: Mirek Filipčík
 Foto: Karel Čermák

Mapování objektů v Ostravě

Nový projekt mapování objektů v Ostravě má své kořeny v Praze – iniciovala ho Pražská organizace vozíčkářů. V Ostravě tento projekt rozjždí kolega Mirek Filipčík za pomoci studentek Fakulty stavební VŠB-TUO a mé maličností.



Vážení přátelé,

kdo z Vás je na tom tak špatně, že si musí krást domů papír, který je dobrý tak akorát na odření prdele.

Při mapování můžete narazit i na taková upozornění...

Projekt spočívá ve fyzickém změření konkrétního objektu (dveře, chodby, výtah atd.). Podrobně popsané výsledky jsou následně zpracovány dle celostátní metody a uveřejněny na webových stránkách

<http://bariery.xf.cz>. Přístupnost je označená formou semaforu, tedy zelená znamená, že je objekt přístupný, oranžová přístupný s doprovodem a červená nepřístupný nebo obtížně přístupný. Podrobnosti zjistíte na výše uvedených stránkách.

Při oslovení mnohých majitelů objektů se setkáváme většinou s neznalostí a nezájmem. Je tady však i světlá výjimka. Vedení Knihovny města Ostravy vyšlo našemu projektu velmi vstřícně. Paní ředitelka okamžitě reagovala a umožnila zmapovat všechny pobočky knihoven na území města Ostravy.

Velmi děkujeme za ochotu a ojedinělou vstřícnost!

Text: Tomáš Dvořák
 Foto: Lucie Filipčíková

Zkušenosti vozíčkáře s cestováním vlakem z Ostravy do Prahy a zpět

CZEPA (Česká asociace paraplegiků) pořádala v Praze konferenci *Zdravé stárnutí s poškozením míchy*. A tak jako správný stárnoucí paraplegik jsem vyrazil do Prahy. Zvolil jsem vlak, cestu **společností LEO Express (LE)** a cestu **zpět s ČD – SC Pendolinem (SCP)**, abych si udělal srovnání.

Začínám zakoupením jízdenek. Při její koupi přes internet mi selhala platební karta, proto jsem pořizoval jízdenky přímo na nádraží. Na přepážce LE jsem strávil cca 10 minut (paní si opsala číslo ZTP/P). Cena s průvodcem: 79 Kč.

Na přepážce ČD trvalo zakoupení jízdenky cca 30 minut, zřejmě mají pomalejší počítačový program. Musel jsem samozřejmě koupit i místenku, takže cena vozíčkář s průvodcem je v tomto případě 144 Kč. Navíc bylo nutné zajistit žádanku pro naložení a vyložení vozíčkáře (Praha hlavní nádraží, resp. Ostrava hlavní nádraží). K tomu jsem musel poskytnout e-mail a číslo telefonu. Důvod? Kvůli zaslání potvrzení o tom, že moji žádanku potvrdili.

Na ostravské hlavní nádraží jsem přijel 20 minut před odjezdem vlaku, aby mě pracovník ČD v klidu převezl na nástupiště. Cesta sice vede přímo přes kolejiště, ale zanedlouho tady budou k dispozici výtahy. Když jsem ale dotyčného pracovníka kontaktoval, o ničem nevěděl. Dojel jsem tedy k přepážce LE, kde mi potvrdili, že nikdo mou cestu neoznámil. Přitom při zakoupení jízdenky mě ujišťovali, že přeprava bude nahlášena včas, a dokonce jsem obdržel i přepravní kartičku.

LE přijel na čas, přestože byl vypravený z Košic. Stevard rozložil nájezdovou rampu, vjel jsem do vagónu s vyhrazeným místem pro vozíčkáře. Celé naložení netrvalo ani dvě minuty.

Činnost projektu letos podporují:

Statutární město Ostrava, Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, městské obvody Ostrava-Jih, Poruba, Moravská Ostrava a Přívoz, Vítkovice a Nadace Rozvoje zdraví.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Dnes začneme nezvykle hádankou:

Copak to je za místnost na prvním obrázku? Že by skladiště? Možná že někteří uhádnete...





Výstup z LE

Foto: Lucie Filipčíková

Usadili jsme se s manželkou na vyhrazená sedadla. Přes vstupní chodbičku je upravené WC. V příští stanici přistoupil další vozíčkář s doprovodem, oba jsme vystupovali až v Praze. V průběhu jízdy jsme si mohli přečíst denní tisk, zdarma se můžete připojit k internetu. V konečné stanici stewardka rozložila nájezdovou rampu a já po ní pohodlně vyjel z vlaku.

A jaká byla zpáteční cesta SCP? Na nástupišti na mě čekali před vlakem s mobilní zdvihací plošinou. Teď jsem pochopil, proč jsem musel mít potvrzenou žádanku o naložení. Pověřený pracovník

vyklopil nájezd, já vjel do zdvihací plošiny a za pomoci hydrauliky mě zvedli do výše podlahy vagonu. Přes sklopený nájezd jsem vjel dovnitř. Čas naložení? Asi 10 minut. Místo pro vozíčkáře je zhruba stejné jako u předchozího přepravce, s místem pro druhou osobu na vozíku je to ale problematické. WC v chodbičce nástupního prostoru je upravené.

Při příjezdu do Ostravy už byli na nástupišti připravení pracovníci s mobilní plošinou. Vykloupili nájezd, přes který jsem najel na plošinu, a ruční klikou mě spustil na nástupišť. Opět asi desetiminutová operace.



Výstup z Pendolina

Foto: Jana Dvořáková

Tolik o přepravě a teď zhodnocení.

Zakoupení jízdenek:

- **ČD** – trvá dlouho, je třeba potvrzovat asistenci pro naložení.
- **LE** – bez zdržování, poloviční cena za přepravu.

Naložení vozíčkáře:

- **ČD** – pomocí zdvihací plošiny, kterou musí obsluhovat dva lidé. Výhodou tohoto způsobu nakládání je, že dokáže překonat jakýkoli rozdíl mezi výší nástupiště a vagonu.
 - **LE** – nájezdovou rampu obsluhuje pouze jeden člověk. Nakládání je rychlé, ale v případě velkého výškového rozdílu mezi nástupištěm a vagonem je nutná dopomoc druhé osoby.
- #### Obsluha a pohodlí cestování:
- **SCP** – obsluha dobrá, cena za jeden čaj 50 Kč. Jízda klidnější, lepší odpružení, staví v méně zastávkách, doba jízdy 3 hodiny a 1 minuta.
 - **LE** – obsluha dobrá, cena za dvě kávy 46 Kč. Lépe řešený otevřený prostor pro manipulaci s vozíkem, bezprostřední blízkost WC. Samotná jízda malinko neklidná, zastavuje ve více zastávkách, doba jízdy 3 hodina a 17 minut.

Můj osobní názor: Z hlediska jednoduchosti volím LEO Express, zde jsem se cítil svobodněji..

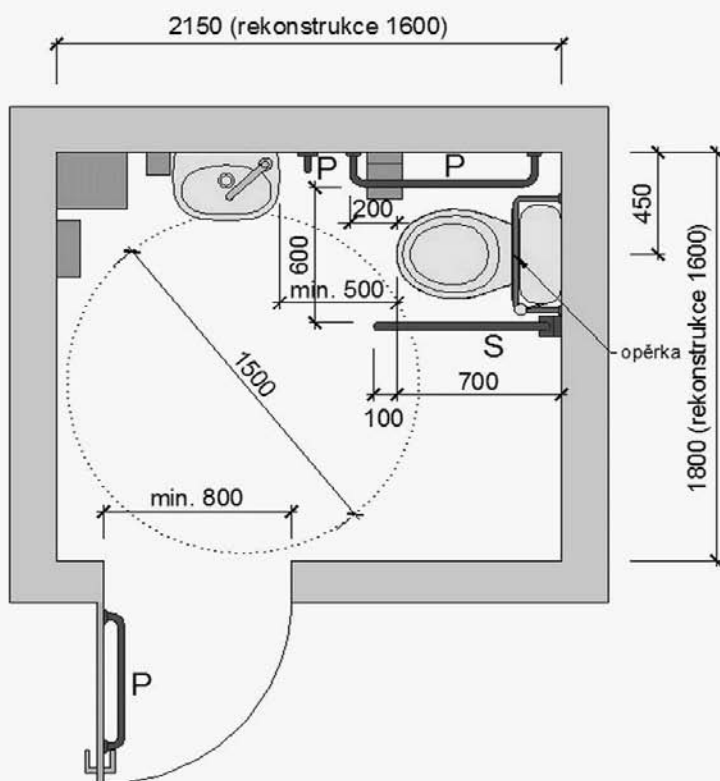
Text: Tomáš Dvořák

Bezbariérová WC

V dolní části naleznete další vzor řešení **WC kabiny s bočním vstupem**, abyste měli představu, jak má bezbariérová kabina vypadat a jak má být osazena. Můžete pak majitele a kompetentní instituce upozorňovat na případné nedostatky.

Připravil Mirek Filipčík

VZOR BEZBARIÉROVÉ KABINY WC (boční dveře)



P pevné madlo
S sklopné madlo

Dveře na WC šířky minimálně 800 mm se musí otvírat směrem ven a musí být opatřeny z vnitřní strany vodorovným madlem ve výšce 800 až 900 mm.

Na vnější straně dveří musí být označení mezinárodním symbolem přístupnosti.

Zámek dveří musí být odjistitelný zvenku.

Vypínač musí být osazen maximálně do výšky 120 mm.

Klozetová mísa musí být osazena v osové vzdálenosti 450 mm od boční stěny. Mezi čelem klozetové mísy a zadní stěnou kabiny WC musí být nejméně 700 mm.

Ovládání splachovacího zařízení musí být umístěno na straně, ze které je volný přístup k klozetové míse, nejvýše 1 200 mm nad podlahou. Prostor okolo klozetové mísy musí umožnit čelní, diagonální nebo boční nastup.

U kabin minimálních rozměrů musí být manipulační prostor umístěný proti dveřím a je nutno použít pouze malé umývatko..

Nejmenší rozměry kabiny WC jsou 1800 mm x 2150 mm se zachováním manipulačního prostoru průměru 1500 mm, u změn dokončených staveb nejméně 1600 mm x 1600 mm.

V kabině WC musí být umístěna klozetová mísa, umyvadlo, mýdelník, zrcadlo, háček na oděvy, odpadkový koš, držák na toaletní papír a papírové ručníky.

PORADNA pro život s postižením Ligy vozíčkářů

LIGA VOZÍČKÁŘŮ



Aktuálně z legislativy

Navýšení minimální mzdy

Od 1. 1. 2017 bude navýšena minimální mzda na 11 000 Kč za plný pracovní úvazek a zároveň bude zrušena snížená minimální mzda pro poživatele invalidního důchodu. Nadále tedy bude platit pouze jedna výše minimální mzdy pro všechny zaměstnance bez ohledu na to, zda pobírají či nepobírají invalidní důchod.

Zvýšení důchodů v roce 2017

Důchody přiznané do 1. 1. 2017 se od tohoto data navýší a to následovně:

Základní výměra důchodu se navýší o **110 Kč** a výměra procentní o **2,2 %**. Výpočet zvýšení důchodu můžete provést tak, že od částky důchodu, kterou pobíráte v roce 2016, odečtete 2 440 Kč (částka základní výměry pro rok 2016), zbývající částku vynásobíte 1,022 a k výsledku přičtete 2 550 Kč (částka základní výměry pro rok 2017).

Příklad: Výše invalidního důchodu v roce 2016 činí 9 000 Kč; $9\,000 - 2\,440 = 6\,560$; $6\,560 \times 1,022 = 6\,704$; $6\,704 + 2\,550 = 9\,254$ Kč (výše invalidního důchodu v roce 2017). Zvýšení tohoto důchodu tedy činí 254 Kč.

Úprava definic základních životních potřeb *)

Od 1. 9. 2016 došlo k úpravě definic základních životních potřeb, jejichž zvládnutí se posuzuje pro účely nároku na příspěvek na péči. Posuzování nároku na příspěvek dle nových definic se však týká pouze žádostí o příspěvek nebo změnu výše (stupně) příspěvku podaných po 31. 8. 2016. Dříve podaných žádostí a již přiznaných příspěvků se změny nedotknou – nebudou automaticky „přeposu-

zovány“. K novému posouzení již přiznaného příspěvku podle nových kritérií může dojít až v případě ukončení platnosti posudku na příspěvek či v případě nové žádosti o změnu výše příspěvku.

V naší poradně máme k dispozici jak aktuálně platné definice základních životních potřeb, tak metodiku, podle které zvládnutí základních životních potřeb posuzují posudkoví lékaři ČSSZ a MPSV, takže pokud budete mít o poskytnutí metodiky či definic základních životních potřeb zájem, kontaktujte nás.

Kateřina Bulantová
Poradna pro život s postižením
Ligy vozíčkářů
katerina.bulantova@ligavozeic.cz
tel. 800 100 250
www.ligavozeic.cz/poradna
poradna@ligavozeic.cz
(red)

*) Pozn. red. k příspěvku na péči

■ Příspěvek na péči je dávka sociální péče určená ke krytí nákladů na sociální služby, jejichž dlouhodobé poskytování je nezbytné k zachování důstojného života osoby se zdravotním postižením. Podmínky pro poskytování příspěvku na péči jsou upraveny v zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, a prováděcí vyhlášce č. 505/2006 Sb. (plně znění právních předpisů lze nalézt na webových stránkách <http://portal.gov.cz/> nebo <http://socialnireforma.mp.sv.cz/>).

■ Nárok na příspěvek na péči má osoba, která z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje v zákonem stanoveném rozsahu pomoc jiné fyzické osoby při péči o vlastní osobu a při zajištění soběstačnosti. (Nárok nemá osoba

mladší jednoho roku).

■ Míra závislosti je odvislá od počtu základních životních potřeb (dále také „životní potřeby“), při nichž osoba potřebuje pomoc či dohled.

Zákon stanoví celkem 10 následujících životních potřeb:

- mobilita,
- orientace,
- komunikace,
- stravování,
- oblékání a obouvání,
- tělesná hygiena,
- výkon fyziologické potřeby,
- péče o zdraví,
- osobní aktivity,
- péče o domácnost.

Bližší vymezení schopnosti zvládat základní životní potřeby a způsob jejich hodnocení stanoví Příloha č. 1 vyhlášky č. 505/2006 Sb.

Péče o zdraví se hodnotí ve vztahu ke konkrétnímu zdravotnímu postižení a režimu stanovenému lékařem.

Při hodnocení schopnosti zvládat základní životní potřeby se hodnotí funkční dopad dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu na schopnost zvládat základní životní potřeby – přitom se nepřihlíží k pomoci, dohledu nebo péči, která nevyplývá z funkčního dopadu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu. Pro uznání závislosti v příslušné životní potřebě musí existovat příčinná souvislost mezi poruchou funkčních schopností z důvodu nepříznivého zdravotního stavu a pozbytím schopnosti zvládat základní životní potřebu v přijatelném standardu.

■ Zákon o sociálních službách rozlišuje mezi čtyřmi stupni závislosti. Stupeň závislosti je vždy stanoven počtem životních potřeb, při nichž osoba potřebuje z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu každodenní pomoc nebo dohled. Od stanoveného stupně závislosti se samozřejmě odvíjí i výše poskytovaného příspěvku na péči, která je dále odlišně stanovena pro osoby do 18 let věku a pro osoby starší.

■ **Stupeň závislosti / počet nezvládnutých životních potřeb / měsíční výše příspěvku od 1. 8. 2016**

– **Osoby do 18 let věku**

I.	3 potřeby	3 300 Kč
II.	4 až 5 potřeb	6 600 Kč
III.	6 až 7 potřeb	9 900 Kč
IV.	8 až 9 potřeb	13 200 Kč

– **Osoby nad 18 let věku**

I.	3 až 4 potřeby	880 Kč
II.	5 až 6 potřeb	4 400 Kč
III.	7 až 8 potřeb	8 800 Kč
IV.	9 až 10 potřeb	13 200 Kč

Zdroj: Veřejný ochránce práv,
<http://www.ochrance.cz/>
(dz)

Z mého života na vozíku

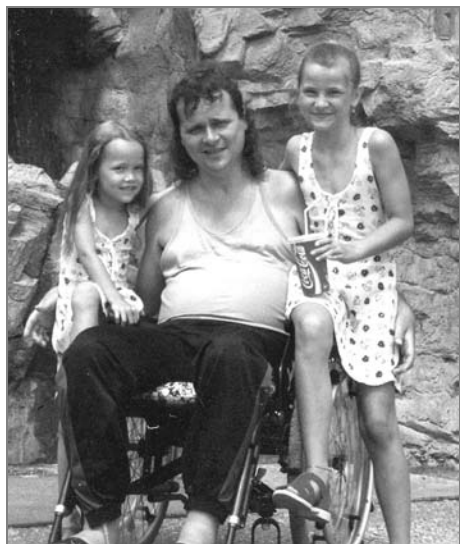
Manžel, rodič, práce a výchova dětí aneb Není lepší rehabilitace než čváchání plínek

Mirek Filipčík

Před jistou řádkou let jsem byl požádán o příspěvek na jednu konferenci: Co přináší život na vozíku jako rodiči? Původní vize, že se se mnou o to na veřejnosti podělí ženské osazenstvo naší rodiny, padla ihned po oznámení – prý žádná z nich není schopná před tolika lidmi mluvit. Těžko jsem tomu mohl věřit, doma mě totiž ke slovu skoro nepustí a přítomně vědí, že můj přednes na veřejnosti je monotónní a chaotický – zkrátka připomíná „Blekotu“.

Pro handicapovaného otce život mnohdy není jednoduchý, a to jak z hlediska postižení, tak i rodičovství. Prostě není procházkou růžovým sadem – ani pro manželku, ani pro dcery. O tom ale tady nechci „písemně žvanit“. Chci pouze poukázat na to, co přinesl pozitivního a krásného. Teda alespoň mi, za manželku a dcery psát nemohu.

Začnu tedy od začátku: dobře jsem se oženil. Manželka naopak tvrdí, že ona to se mnou nevyhrála, ale po úrazu mě neodkopla a přesvědčila mě, že výchovu dětí zvládneme.



S dceruškami v roce 1996...

Dcery nám nepřinesl ani čáp, ani vrána, ale byly počaty – dá se říci – klasicky. Dá se s tím ovšem polemizovat – co je klasického na tom, když partnerka musí vše odedřít a stihnout to, jak s oblibou říkala, za „8 vteřin a dost“ (v tehdejší době oblíbený televizní pořad)? Musím přiznat, že ke zdárnému výsledku jistou měrou přispěl i sovětský prášek „Johynbin“, či jak se to jmenovalo. Ale to jen tak na okraj...

Co přispělo k tomu, že se obě dcery narodily ve stejný den, měsíc i (téměř) stejnou hodinu a v pondělí – tedy s rozdílem pěti let – nevíme. Jedno však vím na beton: úplně mi to změnilo život...



... a v roce 2015

Není lepší rehabilitace, než čváchání plínek, utírání zadečku na nočníčku či vaření. Nebo takové škrábání brambor dá mým ochrnutým rukám pěknou prácičku! No a pak vám řeknou „nechci papu“... Stojí však za to slyšet dětský smích nebo když vám dítě řekne poprvé „tati“ – to je něco nepopsatelného a nádherného. Také přitulení a šťastný úsměv se nedá ničím vyvážit... Pravda, s věkem přestáváte být jako rodič jednička a nakonec jste rádi, když s vámi prohodí nějaké to pěkné lidské slovo.

U mě vlastně založení rodiny znamenalo i nutnost najít si práci a přilepšit tak rodinnému rozpočtu. Když manželka po tahání se s dětmi, se mnou (v době mého úrazu skoro žádné kompenzační pomůcky nebyly) a po dvou ne zcela povedených operacích skončila v invalidním důchodu, musel jsem se pokusit vyřešit neblahou finanční situací sám. A tak jsem v necelých čtyřiceti letech začal koketovat s PC. I když jsem se na počítači časem naučil hodně věcí a pracoval v mnoha oborech, skončil jsem u toho, co jsem vystudoval – u stavebnictví. Proto zdůrazňuji, že vzdělání je u lidí se zdravotním postižením velmi důležité, takže ho doporučuji nepodceňovat. Práci vám však nikdo nedá jen tak a sama k vám nepřijde. Musíte ukázat, že jste schopní samostatnosti, pracovat třeba jen za režii, prostě ukázat, že to umíte a rozumíte tomu. Jak to říká můj kamarád vozíčkář,

kteří je na vozíku ještě o dva roky déle než já: „Když si nepomůžeme sami, nepomůže nám nikdo.“ Zatím tedy rodinu dokážu uživit a je mi za to odměnou úspěch mých dcer – první už odpromovala, za rok a půl to čeká i tu mladší. Dcery jsou tedy dospělé, starší se už vdala, mají jiné zájmy a tak se z nás stávají čekatelé na dědečka a babičku.

Na dovolené už jezdíme pouze s pejskem, přáteli a kamarády, ale to také nemá chybu. Kecám. Letos s námi byla poprvé po dlouhé době i mladší dcera. A byla s námi dokonce v Praze a mě vzala i na Colours Of Ostrava. Sice jako „vstupenku“, ale vzala.



V Praze



Na Coloursch

V žádném případě nejsme nějaké ideální manželství, druhé líbánky jako „polib mi zadek“ proběhly několikrát, i když věkem se z nás stali, jak říká žena, „tlustí kamarádi“.

Musím svému ženě za všechno poděkovat – bez ní bych nebyl tím, kdo jsem. Raději už nyní, protože mi brzy bude šedesát, a podle toho jak začínám zapomínat, nemusel bych si vzpomenout, proč vlastně...

Foto: Dagmar a Lucie Filipčkové

Literární dílna

Věra Schmidová

Taky vám čas letí? Zpomalte

A už zase budou Vánoce, obchody se začínají plnit dobrotami! Je to vůbec možné?

Jednou jsem si tak před mou moudrou babičkou posteskla: „Sotva je pátek odpoledne, už je zase pondělí ráno, sotva začne léto, už jsou tady zase vánoce. Ani se nestihnu pořádně zahřát a už zase vytahují svetry, bundy, sháním dárky... Ten čas tak strašně letí!“

Ona se na mě nechápavě podívala: „Tak zpomal, zastav se.“

Teď jsem nechápala já. „Jak mám zpomalit v tom shonu? I tak nic nestíhám.“

„Zpomal si čas! Délka minuty přece záleží na tom, na které straně dveří od WC se nacházíš.“

Nezbylo mi než souhlasit. Vzpomněla jsem si na školní léta, kdy 45 minut zkoušení trvalo celou věčnost a 45 minut volna uteklo jako mrknutí oka.

„Všechno je relativní. Přece znáš teorii relativity. Nebo jsi na hodinách fyziky chyběla?“

To koukám, že moje babička má i znalosti z fyziky... A vlastně proč ne, ona rozumí snad úplně všemu – napadlo mě.

„Zpomal, zpomal, to se ti řekne, babi. Ale jak, když vždy věčně nestíhám?“ bránila jsem se.

„To tě musím opravdu všechno učit?“ zasmála se. Pak si sedla, vzala do ruky hrnek s kávou a zeptala se: „Jak vidíš dnešek?“

Koukla jsem na hodinky a zamyslela se. „Teď poletím domů, cestou se stavím v obchodě, doma zhltnu oběd, uklidím, půjdu se psem a bude tma. Vyřídím poštu a je večer. Brzy spát, protože ráno brzy vstávám a letím do nemocnice, tam zase zabiju půl dne... a furt dokola – shon a shon.“

Chvilí mě poslouchala, pak jenom zavrtěla hlavou. „Všechno špatně. Celý tvůj postoj, tvůj pohled je špatný.“

Když jsem do teď nechápala, v této chvíli jsem měla pocit, že na mě mluví svahilsky.

„V první řadě musíš změnit svůj pohled, svůj postoj k času. Rozumíš?“

„Ne.“ Fakt jsem nerozuměla – jak mám změnit svůj pohled na čas? A co to pomůže? Bude přece letět pořád stejně. Nebo má snad babička tajnou smlouvu s matičkou přírodou a ta ji měří čas úplně jinak? Chaos a zmatek!

Babička si vzdychla, napila se kávy a smutně se na mě podívala: „Holka, hol-



ka! Po kom jsi tak hloupá?“

Opět se napila kávy a pokračovala. „Ty se koukneš na hodinky a zvoláš – už je deset, už musím letět! Proběhneš obchod, přiletíš domů a zvoláš – už je jedenáct! Nic nestihnu!“

Přikývla jsem: „Jo, tak to je.“

„Špatně. Tak to není, to ty si tak vytvoříš.“

Kdyby to nebyla babička, tak se s ní pohádám.

„Ty musíš kouknout na hodinky a říct – je sice teprve deset, mám času dost, ale raději už jdu. V poklidu koupíš, co potře-

buješ, doma koukneš na hodinky a řekneš – já, to je fajn, že je teprve jedenáct! To všechno krásně, v pohodě a poklidu stihnu. Změníš svůj pohled na čas, svůj postoj k němu a najednou zjistíš, kolik ho máš.“

Dopila kávu a dlouze se na mě podívala: „Už mi rozumíš?“

Nejistě jsem přikývla: „Asi jo.“

„Tak to tak pár dní zkus a přijď mi říct.“ S těmi slovy vstala a odešla do kuchyně.

Moje babička je moudrá žena a její slova se vždy ukážou jako pravdivá...



Kde může důchodce ještě ušetřit? Dejte si pauzu a uložte se k zimnímu spánku, jako to děláme my medvědi!

Milan Linhart

Slovo psychiatricky Růženy Maškové

O svátcích, cigaretách, alkoholu a úklidu v sobě



Páni policisté prominou, ale ve vztahu ke končícímu roku jsem si vzpomněla na vtíp.

Dva policisté sedí na Silvestra v kanceláři, ťukají do psacích strojů, když jeden z nich řekne: „Blbý, co?“ Druhý zpozorní a opáčí: „Jo, blbý... A co je vlastně blbý?“ „No že je Silvestra.“ Druhý policista na chvíli usilovně přemýšlí a pak z něho vypadne: „Proč je to blbý?“ „No že je pátek,“ zní odpověď. Vtom to kolegovi dojde a říká užasle: „Ty bláho – ještě aby bylo třináctého...“

A teď něco vážnějšího: musím se about do bojovníků proti cigaretám. Ohánějí se rakovinami a odpornými obrázky na krabičkách, ale ono je to opravdu jinak. Dříve se také kouřilo a tolik rakovin nebylo. Proč? Protože se žilo zdravěji, lidé více namáhali svá těla, nepřejídali se tolik jako dnes, neměli tolik existenčních starostí, řadu stresů v zaměstnání, nečelili tolik podvodům, nerozčílovali se nad dryáčnictvím ve sdělovacích prostředcích a vycházeli si více vstřícně. Neznám případ, že by se někdo po vykouření cigarety stal agresivním, jako se to stává leckdy po konzumaci alkoholu. Samozřejmě, že se to s kouřením taky nemá přehánět a je důležité, aby kuřáci brali ohled na své okolí, ale co myslíte, že pronásledování kuřáků přinese? Ono už je to vlastně tady: lidé se chtějí v dnešní hektické době něčím uklidnit, a když ne cigaretou, tak se přiklání k drogám. Ano, klesla sice spotřeba cigaret, ovšem stoupla spotřeba návykových látek. Tyto následky jsou ale mnohem horší. Týkají se jak hrozeb pro okolí, tak i léčby samotných narkomanů – mají rozpíchané žíly, záněty až sepse, nemluvě o dalších zdravotních komplikacích...

Nedávno jsem vyšetřovala dva mladíky, kteří skončili na jednotce intenzivní péče. První najel pod vlivem amfetaminu na kole do betonové zdi. Měl krváčení do mozku, spoustu polámaných kostí a je otázkou, jestli vůbec bude chodit. Ten druhý kombinoval alkohol s pervitinem a po rvačce zůstal ležet s úrazem na druhém krčním obratli. Měl štěstí, že u něho nedošlo k poranění míchy, protože jinak by ochrnl na všechny čtyři končetiny. Toto se vám „pod vlivem cigaret“ nikdy nestane...

A pojďme dál. Jak víme, prosinec je

měsícem mimořádných svátků, všeobecného veselí a tudyž i oslav a zvýšené konzumace alkoholu. Zvlášť řidiči by si na to měli dávat pozor a na společenské akce by se raději měli dopravovat prostředky MHD nebo taxíkem. Vyhnou se tak fatálním úrazům s následky na celý život, jakož i pokrčeným plechům, jejichž oprava je obvykle dražší než aerotaxi. Doložit to mohu případem, kdy zralý muž usoudil, že když jeho žena odjela k moři na dovolenou, měl by si vyhodit z kopýtko. Pak se vracel autem z restaurace, měl v krvi přes tři promile a vrazil do sloupu. Naštěstí se nikomu nic nestalo, ale jak říkám, aerotaxi by ho vyšlo levněji a po „dršťkové“ od své ženy (od moře nabitě energií) byl takhle maličký...

Mnohem kurióznější však byl případ, kdy čtyřicátník přišel o řidičský průkaz za jízdu pod vlivem alkoholu. Aby zahnal trému, přišel na přezkoušení se čtyřmi promile v žíle... Skončil samozřejmě na záchytcě.

Opusťme však už téma alkohol a v návaznosti na prosincové svátky mám ještě jeden vtíp. Každý muž prochází ve

svém životě čtyřmi etapami vývoje. V první věří na Mikuláše, ve druhé nevěří na Mikuláše, ve třetí dělá Mikuláše a konečně ve čtvrté vypadá jak Mikuláš...

Jinak buďme rádi za to, že v naší kultuře slavíme Vánoce. Jsou mezi námi i tací, kteří mají Vánoce (v sobě) pořád, ale i tací, kteří je nemají ani o Vánocích. Nicméně pořád jsou to svátky, kdy nevraživost přece jen ustupuje do pozadí a uplatňují se více projevy lásky k lidem, tolerance, přátelství a pomoc druhým. Bohatě tabule a drahé dárky nejsou až tak důležité jako úklid v sobě samém, mír a odpočinek – vždyť i příroda nám k takovému duševnímu stavu nahrává. Sníh umí přikrýt všechno nečisté a vločky jsou překrásné...

Na závěr si ještě dovoluji poznamenat, že součástí našeho životního prostoru jsou i zvířátka. Pozorovat například ptáčky v krmítku je velmi uklidňující, přímo psychická relaxace – lepší než mnohé televizní pořady. Jsme uvnitřněni a jen pozorujeme krásu přírody...

Tak si to užijme!



SitCup 2016 aneb Turnaj ve volejbalu sedících. První listopadový víkend se v hlavním městě Dánska Kodani konal již 11. ročník turnaje ve volejbalu sedících, letos poprvé také za účasti českého týmu. Turnaje se zúčastnilo 12 týmů z šesti evropských zemí. Jediný český tým sedících volejbalistů fungující pod sportovním klubem SK Kometa Praha trénuje teprve druhým rokem a tak na turnaj odjížděl plný očekávání, jaká bude konkurence a jak se mu podaří obstát. Týmy pořadatelé rozdělili do dvou skupin po šesti. Kometa vyfasovala týmy z Nizozemska, Německa a tři vojenské týmy (Dánsko, Německo a zase Nizozemsko). Nakonec si ve skupině, ve které se zápasy hrály na dva sety, připsala dvě vítězství a jednu remízu a obsadila třetí místo. Na závěr tak čekalo českého zástupce utkání o konečné 5. místo v turnaji. To se nakonec nepodařilo získat, ale přesto je 6. místo v této konkurenci velkým úspěchem. Zvlášť když pro tým to byla teprve druhá turnajová zkušenost.

Foto: SK Kometa Praha

Pod vánoční stromeček pro děti i dospělé

O králíku Pepoušovi a jeho kouzelném kotci

Humorné i poučné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozičkáře Pepy Procházky

Na jaře, na zahradě v Dolních Zálezlech, čerstvě narozený králíček Pepoušek měl také, jako mají i všichni lidé na celičském světě, svého tatínka a maminku. Navíc měl i čtyři malé sestřičky a ještě další dva bratříčky, se kterými bydlel v teplém pelíšku z kožíšku své maminky. Žil ve velké panelákové králíkárně, kterou před dvaceti lety postavil děda Lucinky a Terezky – Pepa. To bylo ještě před jeho úrazem na kole, kdy běhal po zahradě každý den, jako to dneska dělá bílá špicka Ája. Nejdříve – jako všechna lidská a zvířecí miminka – bumbal králíček Pepouš se svými sourozenci od maminky mateřské mlíčko, které mu moc chutnalo. A králíčí dětičky rostly jako z vody...

Po několika měsících vyrostli králíček Pepouš a jeho bratříčci ve velké kluky a všechnu travičku, lupeny se zelí i nať od mrkvičky, co jim během dne vždy někdo přinesl, na posezení snědli. Měli apetit jako taťka Kačenky a Irenky – strejda Pavel, když přišel utahaný z práce domů. Pozadu s papáním nebyl ani Pepánek, druhý syn dědy Pepy. Ten je zase tatínkem Lucinky a Terezky. Když byl tolika králíčkům jejich byteček za pár měsíců malý, děda Pepa tu velikánskou rodinku rozdělil, aby se neušlapali a aby pořád hladoví králíčí kluci svým sestřičkám všechno nesnědli. Pepouš skončil v menší nové králíkárně, vedle byli jeho bráškové. Zkrátka kluci žili s kluky a holky s holkami. Velkého Pepíka a maminku ponechal spolu v takovém větším králíčím vejmenku.

Pepouš i jeho bratříčci Mireček a Pavlíček měli nejraději čerstvý zelený jetelíček se čtyřlístky pro štěstí. Tu šťavnatou pochoutku musel děda Pepa vždy navečer nasekat kosou a v nůši ji pak králíčkům přinést a všechny spravedlivě podělit. To byla pro všechny velikánská dobrota! Když večer všechno s chutí snědli, brzy ráno se dočkali zbytku travičky a tvrdého chleba navíc, aby si všichni nabrousili zoubky. To když nešel děda do práce. Když šel, králíčí rodinku nakrmila babička Kyselová, která už byla v důchodu. Děda jezdil do práce ještě za tmy trabantem sršáněm. Jetelíček sice nebyl ráno už tak šťavnatý, ale pořád byl lepší, než polosuchá tráva s bodláky z obecní louky.

Když děda přijel odpoledne z práce, šel hned s Ájou na zahrádku, kde pěstoval s babičkou zeleninu. Utrhl si čerstvý kedluben nebo mrkev k svačině a šel se podí-

vat na ty své chlupaté kluky a holčičky, jak jím říkal. Samozřejmě jim přinesl čerstvé lupení z kedlubnů a mrkviček. Každému králíčkoví navíc umyl jednu malou mrkvičku a sám je postupně nakrmil. Dnes už mnoho lidí na vesnici neukládá na podzim mrkve do písku, mnohem lepší je mrkvičku dávat nakrájenou do igelitových sáčků a pak do mrazáku. Navíc různorodé zeleninové směsky se dají koupit v krásných obalech v supermarketech. Obchodníci moc dobře vědí, že i zelenina, stejně jako každé jiné zboží, se kupuje očima.

Když děda Pepa a děda Oli, který přišel na návštěvu za svými vnučkami a princezníčkami Lucinkou a Terezkou, křúpali na zahradě mrkvičku, vždy některý z nich říkal vnučkám, že si musí nabrousit zuby a že mrkvička je nejen zdravá, ale i dobrá na oči. Musely tomu věřit, protože děda Oli vůbec nenosil brýle na čtení. Princezníčky také křúpaly mrkvičku, ale raději měly bílé ředkvičky, jahůdky, třešně, letní voňavá jablčka, maliny, meruňky a rybíz.

Když králík Pepouš vyrostl ve velkého kluka a už ho nebavilo se pořád prát se svými brásky, snil při odpočinku o co nejlepším papání. Děda nechal Pepoušovi byteček, na který byl zvyklý, a jeho dvěma bráškům přistavěl bytečky nové a větší. To aby se kluci mezi sebou pořád neprali, aby baštili a bylo z nich hodně dobrého dietního masíčka. Pepouš byl rád sám – nemusel tak rychle papat, aby mu ty nejlepší kousky mrkvičky, kedlubny, kapusty či řepy nespořádali jeho stejně hladoví bráškové. Jedl v klídku, takže ho už nikdy z hltání nebolelo břicho. Když do králíkárně přes den svítlo hodně sluníčko a bylo vedro, dostávali všichni králíčci do misek čerstvou studenou vodu. V kožíšku, co na sobě nosili, jim určitě bylo velké teplo.

Jednoho dne Pepouš sledoval dědu Pepu s Ájou, jak ji drbe za ušima. Divil se tomu – vždyť jeho jen hladí po hřbetu. Ještě netušil, že děda dělá velkou přenosnou klec, ve které se Pepouš bude moci postavit a dokonce i proběhnout. Najednou byla klec hotová, děda ji odnesl na zahradu, postavil do vysoké trávy a otevřel malá boční dvířka. Přišel k Pepoušovi, otevřel kotec, pohládl ho po hřbetě a kupodivu i podrbl za ušima jako Áju. Pepouš tušil, že se půjde proběhnout po trávě s čerstvým jetelíčkem a pampeliškami. V náručí přenesl děda Pepouše do

té záhadné ohrady se střechem, aby mu nebylo vedro na sluníčku. Byl tam stín, stejně jako měli lidé pod slunečníkem. Než se Pepouš rozkoukal a narovnal si uši, za které ho děda pevně držel, a zjistil, kde to vlastně je, strachy udělal pár králíčích bobků. Pak se ale s velkou chutí pustil do čerstvé a voňavé travičky, pampelišek a jetelíčku. Po jídle si lehl na břicho a moc si liboval, jak ho travička zespod příjemně chladí, až usnul. Vzbudil ho děda Oli, když se přišel podívat, co že to děda Pepa pro králíčka vyrobil za zázrak. Přemístil opatrně tu kukaň i s Pepoušem asi o dva metry dál na nový jetelíček. Pepouš měl najednou zase čerstvou travičku. Jeho králíčí hlavička mu to nebrala a do toho lákavého jetelíčku se znovu pustil. Když doslova vyluxoval i rohy kukaně, opět tvrdě usnul. Večer ho děda Pepa zase vzbudil. Už se totiž stmívalo a tak putoval, pomalu o půl kila těžší, do své králíkárně. Jako zákusky k druhé večeři dostal dva pěkně tvrdé krajíce chleba, aby si nabrousil zuby na tu zítřejší travičku a jetelíček...

Ráno nečekaně Pepouše vzbudila babička, která šlápla na hrábě – zapomněl je tam děda, když čistil večer králíčkům kotce. Hrábě ji praštily do hrudi, takže žádnou bouli neměla, ale přesto dlouho nadávala jako špaček. A tak dala všem králíčkům travičku, když už se to takhle semlelo.

Takhle to šlo pěkně dokola každý den, od jara do podzimu. V zimě si pak králíčci pochutnávali na voňavém seně, i když se časem přejedlo. Když mrzlo až praštělo, byl Pepouš moc rád, že má huňatý kožíšek, na který v létě tak nadával. Pořád se mu zdálo o tom kouzelném králíčím kotci, kde bylo jetelíčku pořád dost, a o zelíčkových a mrkvičkových hodech. V zimě totiž dostával jen scvrklá a vykrájená jablka, která se už nehodila ani na štrůdl. Nebyla to žádná zvláštní bašta, ale byla pořád lepší než seno bez vůně a chuti.

A to už zazvonil veliký zvonec a králíčí pohádky je konec.

Josef Procházka



Zajímavosti z vědy a techniky

Zmražené naděje • Superbakterie varují • Dokonalejší stimulace mozku

Zmražené naděje



„Je mi jen 14 let a vím, že umírám. Kryoprezervace mi ale dává šanci, že budu vyléčena a probuzena, i když to může být za stovky let. Nechci být pohřbena do země. Chci žít déle,“ napsala jedna dívka soudci v Londýně. Ten ji před její smrtí v nemocnici navštívil, protože se kvůli špatnému zdravotnímu stavu nemohla slyšení zúčastnit. Soudce konstatoval, že na něj udělala dojem statečnost, se kterou dívka čelila nevyhnutelnému osudu. O verdiktu řekl, že není posudkem správnosti či špatnosti kryoniky, nýbrž řeší spor mezi rodiči.

Otec posmrtné zmrazení dcery dlouho odmítal. Pochyboval o úspěšnosti takové procedury a tvrdil, že dívka po možném uzdravení třeba za 200 let již nebude mít na světě rodinu, což ji může dostat do zoufalé situace. Nakonec ale prohlásil, že přání dcery bude respektovat. Dívčino tělo bylo převezeno do Spojených států, kde se o jeho uchování postarala soukromá společnost. The Guardian uvedl, že zmrazení stálo v přepočtu zhruba 1,2 milionu korun.

Kryoprezervace lidí je v současné době nevratný proces – to znamená, že zmrazený člověk nemůže být oživen. Zastánci této metody, která se již nyní úspěšně používá například ke skladování spermií, však tvrdí, že v budoucnu může být díky pokročilé medicíně možné tělo resuscitovat.

Některé země zmrazení považují za nelegální nakládání s lidskými ostatky, ovšem v USA je takový postup možný, pokud lékař daného člověka prohlásí za mrtvého. Uchovat je možné nejen celé tělo, ale třeba jen hlavu s mozkem.

Superbakterie varují

V Evropě je sice preventivní podávání antibiotik zvířatům chovaným na maso zakázáno. Tento zákaz se ale obchází tím, že zvířata jsou „léčená“ při sebemenší zámince. Stopy antibiotik tak stále nacházíme nejen v mase, ale i v mléce a medu.

Malá množství antibiotik pak mají pro naše zdraví dvojnásobný důsledek: za prvé narušují fungování ekosystému ve střevech (a tím i naši imunitu), za druhé přispívají k vytváření druhů odolných bakterií, na která běžně podávaná antibiotika už neúčinkují.

Takové superbakterie lékaře docela děsí a jsou dokladem, že je něco špatně s celou politikou „války“ proti mikrobům. Co ale dělat? Jíst průmyslová probiotika? Co se týče běžně prodávaných jogurtů a jogurtových mlék, mají dvě nevýhody: většina „hodných“ bakterií v nich obsažených se ani nepropasíruje přes žaludeční šťávy, a navíc jsou obvykle slazené, přičemž nadměrná konzumace cukru je dalším faktorem, který narušuje zdraví. Cukr totiž milují bakterie bez rozdílu – a ty „zlé“ ho umějí využívat ještě lépe, než ty „hodné“.

A co probiotika z lékárny? Některá možná mohou pomoci, jak ale uvádí americký lékař Joseph Mercola, který se ve své práci zaměřuje na výživu a potravinové doplňky, musíte si dát pozor na dvě věci: pokud nemáte kapsle, v nichž je obsah bakterií pokud možno 50 miliard a výše, pak nemáte vlastně nic (alespoň nic funkčního). A dalším problémem je pak to, že i pokud probiotika užíváte, ve většině případů tím nic nedosáhnete – různé studie totiž ukazují, že poté, co je přestanete brát, se úroveň těch „hodných“ obvykle sníží na původní stav. Jak si tedy pomoci?

Zvláště v zimě je vhodné doplňovat stravu o kvalitní kysané výrobky. S tím, že například kyselé zelí je nejlepší připravit doma, např. podle receptů našich předků. Zelí, které se dnes prodává hotové, je totiž obvykle pasterizované, nebo s konzervanty.

Mohou české koledy za naše tloustnutí?

Podle výzkumu profesora Charlese Spence, průkopníka experimentální psychologie z univerzity v Oxfordu, bychom měli pro největší požitek jídlo „okořenit hudbou“. Říká se, že jíme svými smysly, ne ústy a jazykem.

„Je to ve skutečnosti náš mozek, který připravuje chuťové buňky na chuťový zážitek. Okolní prostředí má na požitek z jídla podstatný vliv – hudba nám může pomoci vyčistit si patro, může ovlivnit a změnit chuť jídla a umocnit náš zážitek,“ konstatuje profesor.

Svoji hypotézu „zvukového koření“ testoval profesor na lokální kuchyni – francouzské jídlo údajně chutná lépe za zvuku francouzské tahací harmoniky, zatímco Puccini vylepšuje chuť těstovin. Platnost teorie prý byla potvrzena i v případě německé, španělské a řecké kuchyně.

Jak by asi dopadla ta česká? Zvláště o svátcích si to může každý vyzkoušet.

Dokonalejší stimulace mozku



Schopnost ovládat počítač mozkovou aktivitou může výrazně zlepšit kvalitu života a schopnost komunikace u lidí, kteří jsou z různých příčin paralyzováni. Například u pacientů, kteří ztratili schopnost pohybu kvůli mozkové mrtvici, po zranění páteře nebo trpí amyotrofií laterální sklerózou.

V testu nové verze systému mozkových implantátů BrainGate dokázali dva paralyzováni lidé ovládat kurzor počítače přesněji a rychleji, než se v podobných experimentech dosud podařilo zaznamenat. Výsledky výzkumu zveřejnil vědecký magazín Nature Medicine. Vylepšený hardware umožnil zkrátit zpoždění mezi představou pohybu a samotným pohybem kurzoru. Lepší zpracování signálu pro změnu umožnilo odstranit rušivý vliv elektrického šumu okolí. Ovládnutí kurzoru zjednodušil i vylepšený algoritmus dekodující mozkovou aktivitu. A zvýšit přesnost pomohla rovněž odlišná formulace instrukcí: ty nezahrnovaly pohyb celé ruky, jako v minulých experimentech, ale pouze pohyb prstu.

Zařízení vyvinul třicetiletý vědecký tým neurovědčů, inženýrů a počítačových vědců z Brownovy univerzity, Stanfordovy univerzity a dalších institucí. Díky němu se v minulosti ovládaly i robotické ruky. Výzkumníci proto doufají, že nakonec pomocí systému elektrické stimulace dokážou obnovit ovládnutí samotných končetin pacienta.

Připravil Jiří Muladi

Z historie



**Tělocvična rehabilitace
Nemocnice Birmingham, Anglie, 1. svět. válka**



Rodinný portrét: Muž na vozíku s mechanickým pákovým pohonem, USA, r. 1880

Humor

Úsměvné výroky dětí

- Strašně jsem se lekl, když maminka onemocněla, protože jsem si myslel, že nám bude vařit tatínek.
- Na maminky se nemá křičet, protože jsou prospěšné.
- Když se dva lidi do sebe zamilují a poprvé se políbí, hned se zhroutlí a nevstanou aspoň hodinu, ale možná i dýl.
- Sestra zase měla na vysvědčení samé jedničky. Vsadím se, že mi to dělá naschvál.
- Babička je tlustá, protože je plná lásky.
- Strašně bych si přála ještě bratříčka, ale máma stále používá tampón...
- Čím je člověk starší, tím jsou jeho zuby dražší.
- Holky neumí čurat ve stoje, protože nevědí, co si mají držet.
- Když babičku bolejí zuby, dá si je do skleničky.
- Já už nemám babičku: zasadili jsme ji na hřbitově.
- Když se mi narodil bratříček, dali ho do akumulátoru.
- Lékaři říkají, že nejhorší jsou smrtelné choroby.

Oprava a omluva
čtenářům

Autor článku *Z lázní Hodonín po jihomoravském regionu* z třetího čísla VOZKY Michal Pospíšil i redakce se omlouvají za chybu. Na straně 52 v mezititulku *Kratší výlety: Milotín, Strážnice, Kyjov a Ždánice* má být správně místo Milotín: **Milotice**. Celý první odstavec je tedy věnován překrásnému baroknímu zámku Milotice, kde mj. můžete navštívit i výstavu dravých ptáků a vyzkoušet si přilet dravce na ruku.

V popiscích fotek na str. 52 a 53 má být správně *Muzeum v Miloticích a Expozice milotického zámku*.

Redakce

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



Pokrmu, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

Vánoce bez vánočního punče? NIKDY!

Nic nezahřeje tak dobře jako punč. Snad jen svařák, grog či krajová svařonka. Ale punč umí i něco víc – navodit příjemnou vánoční pohodu.

Možná vás to překvapí, ale ve střední Evropě tolik s Vánoci spojovaný nápoj má svůj původ až v daleké Indii. Vždyť i název punč, v němčině Punsch nebo v angličtině Punch, je odvozen od hindského výrazu Panča, tedy pět. Tolik bylo i původních ingrediencí pro jeho výrobu. Kromě alkoholu se do punče přidávala voda, cukr, citron a koření, například čaj. Do Evropy se z Indie dostal asi v 17. století.

Pokud byste si chtěli udělat opravdu klasický indický punč, museli byste se poohlédnout po destilátu ze šťávy z cukrových palm zvaném arak. Pakliže byste si naopak chtěli udělat punč podle receptů ze 17. století, potřebovali byste pro jeho výrobu víno nebo brandy, popřípadě jamaický rum, ze kterého se koncem století začal punč dělat.

A z čeho se punč dělá dnes? Receptů na punč je nepřeberné množství. Jinak se dělá punč ve Spojených státech, jinak v Británii a jinak ve Střední Evropě. Někde se punč podává studený, někde zase teplý. Někde se nalévá do nahřátých sklenic, jinde je podáván ve velké míse. A tak vám dnes přineseme několik tipů na vánoční puče. Výběr pak ponecháme na vás.

Domácí vánoční punč

Chcete-li silnější punč, přidejte více rumu. Máte rádi sladký punč? Použijte polosladké nebo sladké víno, popřípadě punč více dosladte cukrem. Zkrátka vy-

ladte si punč podle svého.

Na čtyři porce domácího punče potřebujete: 1 litr červeného vína, 400 ml černého čaje, 150 ml rumu nebo griotky, citron, celé skořice, kousky hřebíčku, ovoce dle chuti (jablka, citrusy, ananas...) a cukr.

Do kastrůlku nalijte víno a čaj, přidejte plátky citronu a skořici s hřebíčkem a pomalu ohřívejte, aby obsah nepřišel k varu. Do předem nahřátých skleniček vlijte rum společně s nakrájenými kousky ovoce. Jakmile je obsah kastrůlku dobře prohřátý, přelijte ho přes sítko do připravené sklenky. Ozdobte plátkem citrusu nebo jiného ovoce a případně dosladte.

Vánoční punč se sušeným ovocem

Sušené ovoce vybírejte podle vlastní chuti – výborné jsou třeba i švestky nebo hrušky.

Potřebujete: 100 g rozinek, 50 g sušených brusinek, 30 ml rumu nebo griotky, ½ litru silného černého čaje, 1 litr červeného vína, 1 citron nakrájený na plátky, 4 svitky skořice a cukr podle chuti.

Sušené ovoce nasype do misky, zalijte rumem nebo griotkou a nechte namáčet nejméně dvě hodiny. Čaj, víno, plátky citronu a svitky skořice přiveďte k varu. Do nahřátých sklenic rozdělte sušené ovoce s rumem, zalijte punčem a podle chuti osladte.

Medový vánoční punč

Na medový lahodný punč potřebujete: 5 lžiček cukru krupice, 10 hřebíčků, 1 celou skořici, 2 hvězdičky badyánu, šťávu z 1/2 pomeranče, 3 plátky citronu, 2 lžíce medu, 600 ml červeného vína, 100 ml rumu a plátky pomeranče na ozdobu.

Do kastrůlku nasype cukr a míchejte, dokud nezačne karamelizovat. Potom přidejte med a míchejte na mírném plameni, až se spojí. Přilejte víno, rum, pomerančovou šťávu, vhodte plátky citronu, hřebíček, badyán a skořici. Přiveďte k va-

ru a ihned odstavte – nesmí se vařit. Sklenku ozdobte cukrem a pomerančem, nalejte horký punč a ihned podávejte. Punč je velmi chutný a krásně vás zahřeje.

Moka punč

Potřebujete: 5 cl smetany ke šlehání, 1 žloutek, 1 lžíci tekutého medu a 1–2 lžičky rozpustné kávy.

Ušlehejte šlehačku (ne úplně do tuha). Jednu lžičku rozpustné kávy zalejte 10 cl horké vody. Ze žloutku s medem vyšlehejte ve vodní lázni hustý krém. Přimíchejte kávu a nalijte do sklenice ze žaruvzdorného skla. Navrch položte šlehačku a posypte zbytkem kávy. Pokud byste toužili i po moka alkoholovém punči, doladte koňakem nebo jeho sladší verzí vaječným koňakem.

Antichřipkový hruškovo-zázvorový punč

Zázvor jako přírodní antibiotikum se ve dnech změny počasí může hodit.

Potřebujete: 2–3 měkké hrušky, kousek kořene zázvoru, 1/2 citronu, lžíci medu, 3 hřebíčky, špetku skořice (volitelně), 300–350 ml vody.

Hrušky omyjte, oloupejte, vykrojte jádřince, pokrájejte na menší kusy a dejte do mixéru. Ze zázvoru odkrojte půl centimetru tlusté kolečko, odstraňte slupku, rozkrojte a přidejte k hruškám. Společně rozmixujte na jemnou kaši. Hruškovou směs se zázvorem přelejte do malého rendlíku, dolejte vodou zhruba do půl litru, přidejte hřebíček a špetičku skořice a nakonec vše promíchejte. Směs zahřejte a povařte asi minutu, poté odstavte a nechte zchladnout. Jakmile už nápoj není úplně vřelý, vyndejte hřebíčky, přidejte citronovou šťávu a trochu medu podle chuti. Zamíchejte a rozlejte do hrníčků.

Dobrou chuť přeje Blanka!

Zdroj: ireceptar.cz, vitalia.cz, labuznik.cz, toprecepty.cz



Arteterapie na dlouhé zimní večery

Papíroví ANDÍLCI

Brzká tma, za okny zima. Popust'te uzdy fantazii, vezměte si papír, nůžky, lepidlo a začněte tvořit. Přinášíme vám inspiraci na jednoduché vánoční dekorace. A pokud máte děti, můžete jim vyrábění některé z nich rovnou přenechat. A ještě lépe: pokud se u stolu s nůžkami a lepidlem sejde celá rodina, bude to ještě lepší...

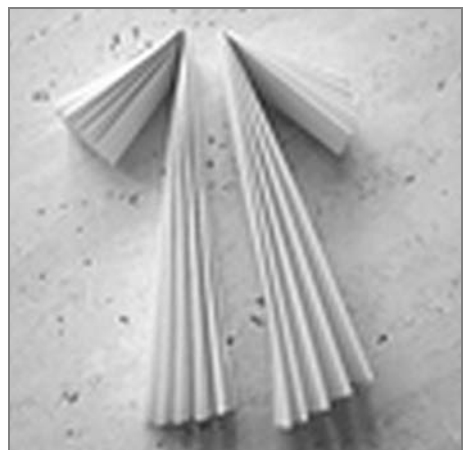
Andílek pro radost

Na tuto jednoduchou a roztomilou dekoraci stačí papír rozměru A4 (raději trochu tvrdší), nůžky, korálek (nebo polystyrenová kulička), lepidlo (případně tavicí pistole), stuha či provázek.

Papír A4 rozstříhnete na polovinu. Z obou půlek složte harmoniku. Sklad by měl být široký zhruba jako ukazováček.



Vezměme harmoniky a ohněte je ve třetině – právě jste stvořili křídýlka.



Obě části papíru slepte k sobě a mezi ně vlepte ještě připravenou stuhu. Následně slepte křídýlka, aby držela u těla. Na vyčnívající stuhu navlékněte korálek. Za

deset minut máte hotovo. Stuha slouží k zavěšení na skříň, garnýže anebo později i na vánoční stromeček.



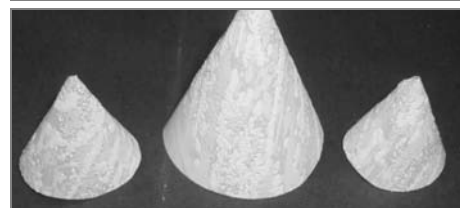
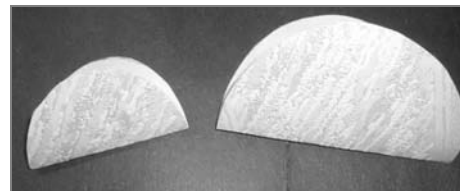
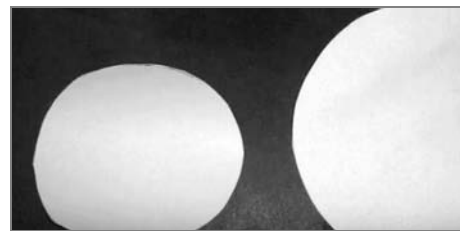
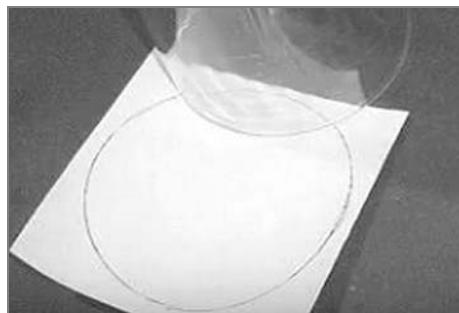
S poskládanou harmonikou si ještě můžete pohrát – například ozdobně ostříhnout okraj sukýnky andílka nebo hlavičku andílka ozdobit zlatavým kroužkem. Pro výrobu můžete použít různé barevné papíry. Kreativitě se meze nekladou...

Kulat'oučci andílci s vlasy

Také druhá varianta je z těch jednodušších, co můžete dělat společně s dětmi.

Pro těla andílků doporučujeme použít zbytky dekorativních papírů, například tapet. Stejně jako v prvním případě budete potřebovat papíry, nůžky, tavicí pistoli (lepidlo), polystyrenovou kuličku, kousky bavlnek a mašliček, popřípadě jiné ozdoby podle vaší fantazie.

Na dekorativní papír si nakreslete dvě kružnice, například pomocí větší a menší sklenice. Vystříhnete, přeložte a pak rozstříhnete. Okraji slepte k sobě – dostanete jeden kužel větší (tělo) a menší (ruce nebo křídýlka). Menší přilepte k bokům většího, ozdobte mašličkou a nahoru nalepte kuličku – hlavu. Tu pak můžete ozdobit vlásky z bavlnek, případně přidělat svatozář. Domalujte oči a pusu a šup s nimi na vánoční stůl!



Zdroj a foto: www.jaksetodela.cz

Připravila Blanka Falcníková

Kvíz

Zajímavosti o sněhu a zimě, o zvířátkách i přírodě



1. Pokud se venkovní teplota dostane k nule a níž, nenapadne vodu nic chytřejšího než zmraznout. Stačí ale led posypat solí a po nějaké době roztaje a břečka už nezmrzne. Jak je to možné?

- Díky fyzikálním zákonům – krystalky soli neumožňují vodě, aby se spojila v led.
- Žádná finta to není – prostě se jen posype sníh a led něčím jiným a je jedno, zda to je šetk, sůl, písek...
- Voda se solí má nižší teplotu tuhnutí než voda samotná. Voda zamrzá při nulové teplotě, roztok soli ve vodě při teplotě mnohem nižší, až $-21\text{ }^{\circ}\text{C}$ (záleží na koncentraci). Pokud je okolní teplota třeba $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$, roztok bude stále kapalný.

2. Ptáci zimu prospat nemůžou. Bud' odlétnou do teplých krajín, nebo se statečně vypořádávají se sněhem a mrazem. Co jim pomáhá přečkat zimu?

- Všichni ptáci, kteří neodlétají do teplých krajín, jsou tzv. studenomilní. Ke svému životu naopak potřebují zimní období, protože ještě další měsíce tepla či horka by je zabila. Proto s mrazem a zimou nemají žádný problém.
- Ptáci se načepýří – zvětšují tak vzduchovou izolační vrstvu kolem těla. Koukají jim jen holé tenké nožky, ale díky speciálně upravenému krevnímu oběhu nohama necítí chlad ani nevzdávají zbytečně moc tepla. Mohou proto klidně hopkat po sněhu.
- Ptáci se zahřívají pohybem – létáním. V zimě proto neposedí a létají stále, aby se zahřáli. Žádnou další ochranu tudíž nepotřebují. Pokud usednou, pak jen na malý okamžik, aby pak opět vzlétli a zahřáli se.

3. Jak se ptáci v noci chrání před mrazem?

- Ptáci nocují pospolu, spí pohromadě v početných shlucích těsně přitisknutí jeden k druhému. Celý chumel ptáčků se vecpe do dutiny ve stromě, do hnízdní budky, za odstávající kůru, pod přístřešek a v nouzi přebývá i v hustém větroví.
- Podobně jako kůň spí ve stoje, ptáci v zimě létají i v noci. Mají k tomu způsobenou ptačí navigaci, aby do něčeho nevrátili.
- Tak jako medvědi v zimě spí, ptáci spát nemusejí. Stačí jim vteřinové „klíbnutí“ a jsou zase na několik hodin čilí, aby se mohli zahřát létáním.

4. Jak tráví zimu hadi?

- Hada v zimě nevidíte, protože stejně jako někteří ptáci, přežijí zimu v teplých krajích. Na rozdíl od létavic se ale na jih odplazí.
- Tělesná teplota plazů závisí na prostředí. Ve strnulém stavu vydrží díky „studenokrevnosti“ o hladu řadu měsíců, ale nesmějí promrznout. Musejí se proto dobře ukrýt – např. užovky rády zimují pohromadě v propletených hadích klubkách.
- Plazi jsou jednorocní zvířata, tak jako jsou některé květiny tzv. jednoletky. Na jaře se narodí z vajíček nakladených v půdě na podzim, a než uhoří první mrazy, odplazí se do temných zákoutí jeskyň, kde dokonají. Slouží pak jako potrava pro v jeskyních zimu přežívající zvířata.

5. Sníh vzniká v mracích. Proč padá dolů?

- Kapičky vody uvnitř mraku začnou mrznout a stávají se z nich ledové krystalky. Ty mají, jak víme, ostré hrany, a tak si proříznou mrakem cestu dolů na zem.
- V zimě se mraky díky nízké teplotě přibližují k zemi. Protože je ale v ovzduší mnoho nečistot a smogu, tak se jejich struktura mění na méně hustou a našim očím to připadá, jako by sněžilo.
- Kapičky vody uvnitř mraku začnou mrznout a stávají se z nich ledové krystalky. Ty se lepí jeden na druhý a tvoří sněhové vločky. Tak ztěžknou a působením gravitace vypadnou z mraku dolů na zem.

6. Co určuje tvar sněhové vločky?

- Na tvar vločky má zásadní vliv teplota, při níž se voda mění v ledové krystalky. Čím nižší je teplota pod nulou, tím je vločka jednodušší. Nejčastější šestiramenné vločky vznikají při teplotách mezi $0-4\text{ }^{\circ}\text{C}$, pětiramenné vločky mezi $4-6\text{ }^{\circ}\text{C}$.
- Na tvar vločky má zásadní vliv místo, kde vzniká – nad mraky, v mracích nebo pod mraky – jde o skupenství,

kteří vznik vodního krystalu ovlivňuje. Pokud je součástí vytváření i další element – mrakové skupenství, pak právě tohle vznik ovlivňuje. Nad mraky vznikají vločky velké, v mracích menší, pod mraky nejmenší. Důvodem je vzdálenost od země: vločka vzniklá nad mraky musí být velká, aby dolétla na zemi.

- Na tvar vločky nemá zásadní vliv nic – vědci dokázali, že vše je dílem náhody.

7. Berušky patří k broukům na zahradě také nejužitečnějším. Ohromné množství mšic zkonzumují nejen dospělé sluněčka, ale i jejich larvy.

- Sluněčka jsou také jednorocní fauna – přežívají pouze larvy, které se nažerou, zakuklí a na jaře se z nich vylíhnou berušky.
- Určitě jste si vedle sluněčka s červenými krovkami a černými puntíky všimli i jinobarevných berušek. A v tom je ta finta – beruška před zimou vypouští speciální šňávu, která zateplí jejich krovky. Ty je pak v zimě udrží v teple.
- Sluněčko sedmítečné umí upadnout do stavu strnulosti, kdy mu nevádí chlad ani absence potravy. Před mrazem se však po období spánku musí schovat. Berušky proto na podzim zalézají do skulin pod kameny a staré pařezy, pod podušky mechu i starou trávu, schovávají se i pod rozpraskanou kůru starých stromů.

8. Veverky vídáme hopkat v korunách stromů i v zimě. Jak se jim daří ve zdraví přežít mrazivé počasí?

- Veverky do hlubokého zimního spánku neupadají. Jsou stále hodně aktivní. Zimní příbytky si staví nejraději v dutině stromů nebo jako dokonale spletenou kouli z větviček s důkladnou izolací – z rozcupované kůry vyrábějí izolační vatou. Veverka si tak dovede udržovat až $20\text{ }^{\circ}\text{C}$.
- Veverka je kožešinové zvíře, na zimu jí pak přibude až o 75 % více kožičku. V neposlední řadě se jí významně zvětší ohon, který v mrazivých dnech a nocích slouží jako přikrývka.
- Je málo známé, že veverka žije v symbióze s dalším lesním zvířetem, a to medvědem. Pouze ale v zimních měsících. Jakmile udeří chlad, medvěd upadne do zimního spánku, veverky (podle velikosti medvěda 2–5) si k němu vlezou a zimu přežijí v jeho teplém kožichu.

Správné odpovědi: 1c, 2b, 3a, 4b, 5c, 6a, 7c, 8a.

Připravila Blanka Falcníková

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete
podat také na webu Vozky
www.vozka.org

PRODEJ

• Prodám malý elegantní zánovní spolehlivý pohodlný elektroskúťák 2,5 roku starý. První majitel. Délka 108 cm, šířka 55 cm, výška 82 cm, rychlost 6 km/hod, dojezd 6 km, původní cena 25 000 Kč, prodejní cena dohodou. Možno přijet a vyzkoušet. Adresa: Zdenek Chromela, Dům s peč. službou Jasenka, pokoj č. 32, Vsetín, 755 01, tel. 720 720 066.



• Prodám komfortní matraci Tropico Gelt 90 cm × 200 cm, výška 22 cm. Vysoce kvalitní materiál matrace poskytuje zdravotní nezávadnost, roztoči a bakterie nemají šanci. Paměťová pěna, gelová vrstva dvou různých typů a tuhostí obtéká a nadlehčuje tělo, zabraňuje tak vzniku proleženin. Umožňuje volbu měkkí a tvrdší strany matrace. Poskytuje skvělý tepelný komfort. Kvalitní potah BAMBOO se dá prát. Velmi příjemně se na ní spí. (Chci ji prodat, protože jako nestojící vozíčkářka jsem při přesunech odkázaná jen na své ruce a tato matrace mi svou přílišnou přizpůsobivostí, která je jinak vynikající

při ležení, ztěžuje přesun po matraci pomocí rukou, jejichž zdravotní stav se mi z jiných důvodů náhle zhoršil.) Matrace je používána jen 8 měsíců, v záruční době 5 let. Pořizovací cena 5 000 Kč, prodám za 3 000 Kč. Kontakt: J. Králová, Staříč 48 (Ostravsko), e-mail: Jar1848@seznam.cz. Možnost zaslat i na dobírku.

ČTĚTE! Nová čísla účtů organizace, VOZKY i ALDIA!

Od 24. listopadu 2016 mají správní středisko spolku Ostravská organizace vozíčkářů, doprava ALDIO i magazín VOZKA nové účty u Fio banky, a.s.

Prosíme vás, abyste platby bankovním převodem, např. předplatného, členských příspěvků, darů apod. směřovali podle jejich účelů jednotlivě na tyto nové účty. Pokud budete platit převodem předplatné VOZKY a členský příspěvek OOV, proveďte dvě samostatné platby.

- Magazín VOZKA – předplatné:
2701107774/2010
- OOV – členské příspěvky, dary:
2501107729/2010
- Doprava ALDIO – platby, dary:
2201107751/2010

Příhláška k odběru magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

- telefonicky:
- tel. redakce: 596 783 174, 10-17 h,
- tel. vydavatele, Ostravské organizace vozíčkářů, spolek: 596 786 353 (8-13 h)
- e-mailem: sefredaktor@vozka.org (redakce)
- dopisem: adr. Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30
- více informací: www.vozka.org

Při přihlášení uveďte: Vaši celou adresu a telefonní číslo.

- Roční předplatné: minimálně 160,- Kč/rok/4 čísla.
Při přihlášení v průběhu roku: částka podle počtu nevydaných čísel.
- Číslo účtu pro platbu: 2701107774/2010
- specifický symbol: 201
- variabilní symbol: VAŠE TELEFONNÍ ČÍSLO
- zpráva pro příjemce: „VOZKA“, „Jméno a město předplatitele“
- Na požádání Vám můžeme zaslat poslední již vydané číslo (pokud je skladem).

VOZKA

Kaleidoskop informací
pro vozíčkáře

O vás, pro vás, s vámi

www.vozka.org

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/magazinvozk>, 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, sefredaktor@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 Muladí (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 ■ **ISSN** 2533-3267 ■ **Vychází** 4× ročně v Ostravě ■ **Tiskne** Repronis, Ostrava ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Náklad:** 1100 ks ■ **Distribuci pro předplatitele** provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobec. obchod. podmínkami pro předplatitele ■ **Články** nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ **Zařazování příspěvků** je vyhradně na rozhodnutí redakce ■ **Redakce** si vyhrazuje právo redakčně upravit externí příspěvky ■ **Vydáno za finanční podpory:** Ministerstva zdravotnictví ČR, Magistrátu města Ostravy, Nadace ČEZ, NADACE AGEL, Nadace Jedličkova ústavu a společnosti Ostravské komunikace aj.

Magazín VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR: lidem s těžkým tělesným handicapem (TTH) - rodičům dětí s TTH, organizacím poskytujícím služby TTH lidem; Centřům a poradnám pro TTH občany, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů, do školských zařízení pro výuku dětí a mládeže s TTH, veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

Ocenění redakce: Výroč. cena ministra zdravotnictví ČR za práci ve prospěch zdravot. postiž., Stříbrný kamínek Ostravské radnice a Asociace Trigon za nápaditou zpravodaj. a publicist. činnost, III. cena Vlád. výboru pro ZP za publicist. dílo zaměř. na problematiku zdravot. postiž. v kat. tisk. prací, Cena novinářů redakce zpravodaje Ostravská radnice a Centra pro komunit. plánování MS kraje za šíření informací o životě seniorů a zdravotně postižených.



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

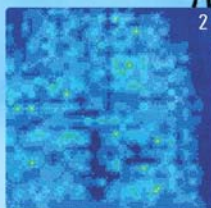
ROHO



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

*Firma Ludvík Aleš s.r.o.
děkuje za projevenou důvěru
v tomto roce a přeje Vám,
ať v tom nejste nikdy sami.
My tam budeme s Vámi.*



www.upravyvozidel.cz

*Př
2017*



Život bez bariér.

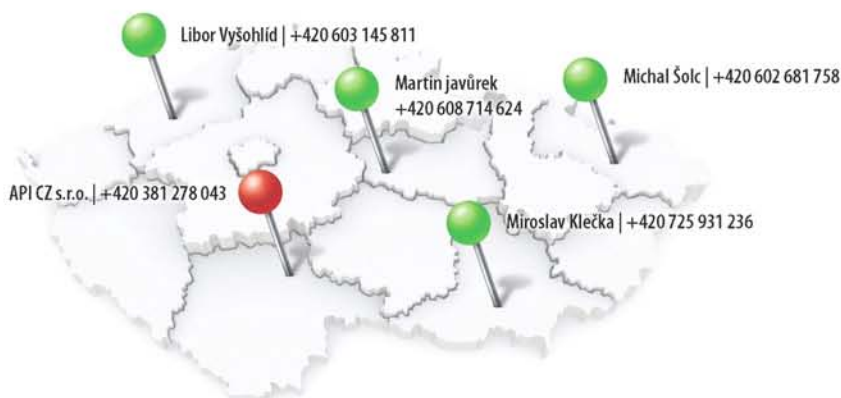
Automobily bez bariér.



Pobočky API jsou rozmístěny po celé ČR.

Ve všech pracují vozičkáři, 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