



**PŘEDSTAVUJEME**  
Centrum aplikovaných  
pohybových aktivit  
při FTK UP  
v Olomouci

**SLEDUJEME PRO VÁS**  
Hospicová péče:  
Umírání a odchod  
ze života

**A JE TO TADY, PÁNOVÉ!**  
Pepovy  
vyškolené erosenky



## Fotosoutěž o 5 000 Kč

Vážení čtenáři a příznivci magazínu VOZKA,

v letošním roce jsme pro vás připravili druhý ročník fotosoutěže **VOZKA ZOOM**. Tentokrát ji pořádáme ve spolupráci s Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, konkrétně s jejím Centrem aplikovaných pohybových aktivit (které představujeme na jiném místě).

Fotografická soutěž má jen jednu kategorii s názvem **ŽIVOT V POHYBU**.

## Pravidla fotosoutěže a podmínky účasti

1) Soutěžící mohou zaslat **maximálně pět snímků** e-mailem na [sefredaktor@vozka.org](mailto:sefredaktor@vozka.org).

Všechny fotografie splňující pravidla soutěže zveřejníme na webových stránkách magazínu VOZKA a Centra APA: [www.vozka.org](http://www.vozka.org), [www.apa.upol.cz](http://www.apa.upol.cz).

Uzávěrka soutěže je **31. srpna 2017**. Snímky vyhodnotí odborná porota a **vítěz získá 5 000 korun**.

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

Snímky musejí být označeny: „Fotosoutěž VOZKA ZOOM 2017“. Dále musí obsahovat **jméno, příjmení a datum narození autora**. Fotografie musí vyhovovat **etickým normám a zákonům České republiky**.

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

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

© Copyright 2017 | Všechna práva vyhrazena



Fakulta  
tělesné kultury

Univerzita Palackého  
v Olomouci



Katedra aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci

**Rádi fotografujete? Máte snímky v „šuplíku“? Zašlete je do fotosoutěže VOZKA ZOOM 2017 a pochlubte se nejen svým známým!**



Letem světem

**Milardy za inovativní léky**

V České republice z roku na rok přibývá pacientů léčených inovativními léky – tato léčba se kvůli potřebě vysoké specializace soustředí do vybraných léčebných center. Zpřístupnění nových léků českým pacientům však bohužel patří k nejpomalejším v Evropě – v průměru trvá téměř 18 měsíců. Nové léky jsou užívány zejména proti závažným onkologickým, kardiovaskulárním a metabolickým onemocněním. Náklady na centrové léky v roce 2016 činily 15,18 miliardy korun.

**Zvýšení nemocenské při dlouhodobé nemoci**

Vláda v únoru projednala návrh MPSV, který zlepší sociální situaci lidem při dlouhodobé pracovní neschopnosti. Pokud bude návrh přijat, dočkají se dlouhodobě nemocní zvýšení nemocenské už od začátku roku 2018. Podle rozhodnutí vlády by měl pacient po 31. dni pracovní neschopnosti dostávat 66 % redukovaného denního vyměřovacího základu. Od 61. dne nemoci se příspěvek zvýší na 72 %. Ze státního rozpočtu by na tuto variantu pomoci dlouhodobě nemocným mělo jít 2,4 miliardy korun ročně.

**Nová aplikace EDA PLAY ELIS pro děti s postižením**

Nezisková organizace EDA vytvořila novou aplikaci pro iPad – EDA PLAY ELIS, která trénuje zrak a jemnou motoriku u dětí s postižením. Aplikaci vytvořili na základě potřeb konkrétního dítěte – holčičky Elišky. Je určena pro děti s centrálním postižením zraku a kombinovaným postižením. Úkoly a cvičení ve hře jsou maximálně jednoduché a přitom motivační, aby pomáhaly rozvíjet jejich schopnosti a zároveň jim přinášely radost z úspěchu. Více na [www.edaplay.cz](http://www.edaplay.cz).

**Z onkologických onemocnění se vyléčí čtyři z pěti dětí**

Pouhá 3 % dětí se v 60. letech se vyléčila z onkologických onemocnění, dnes dosahuje úspěšnost u většiny typů nádorů 80 % i více. V ČR onemocní každoročně okolo 350 dětí, nejčastěji se objevují leukémie, nádory mozku a míchy a nádory

ry vycházející z mízního systému. Kvůli vzácnosti onkologických nemocí u dětí není snadné provádět klinická hodnocení, která jsou nezbytná pro vývoj nových léků.

**Lékové interakce mohou zabíjet**

Spotřeba léků v ČR dlouhodobě roste a tím i roste počet případů, kdy lidé užívají své léky v nevhodných kombinacích. Kvůli tomu je každoročně hospitalizováno zhruba 3 400 pacientů přes 200 jich zemře. Pacienti často berou více léků současně, jejich účinky se ale mohou vzájemně ovlivňovat a působit zdravotní problémy. Léky se mohou ovlivňovat i s řadou potravin a kořením. Známý je příklad grepfruity či pomela – citrusy zvyšují hladinu některých léčiv, konkrétně již zmíněných antidepresiv a antiepileptik, a třeba třezalka dokáže silně redukovat hladinu hormonální antikoncepce v těle ženy. Při pochybnostech se můžete obrátit na internetovou poradnu Znáám své léky ([www.znamsveleky.cz](http://www.znamsveleky.cz)).

**ČD loni registrovaly na 6 000 cestujících vozíčkářů**



Nový rekord v počtu registrovaných cestujících se zdravotním postižením, kteří si vyžádali asistenci od Českých drah při své přepravě, padl v loňském roce. Jejich služeb využilo dle objednávkového systému 5 957 zdravotně postižených, především osob na vozíku. Celkem to je o 12,5 % více přeprav než v roce 2015.

**Vláda se bude věnovat governance accessibility**

Česká republika patřila v oblasti přístupnosti veřejných služeb vždy k těm aktivním evropským státům. Pod vládním výborem nyní vznikla pracovní skupina, jež se bude věnovat governance accessibility (přístupná veřejná správa a veřejné služby). Ta se v posledních letech dostává do popředí zájmu v EU.

ČR má některé věci již řešené (což neznamená, že by nebylo co zlepšovat), jako je třeba přístupnost webů, podpora kompenzačních pomůcek, bezbariérovost staveb apod.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ ..... 3–7  
 SOCIÁLNÍ SLUŽBY ..... 8–13  
 ASISTENČNÍ PES ..... 8  
 ZDRAVOTECHNIKA ..... 14–17  
 ZDRAVOTNICTVÍ ..... 18–26  
 VZDĚLÁVÁNÍ ..... 27  
 BYDLENÍ ..... 28  
 KULTURA, SPOLEČ. AKCE ..... 29–35  
 SPORT ..... 35–44  
 CESTOVÁNÍ ..... 45  
 PORADNA ..... 46–50  
 VZTAHY, LIDÉ ..... 51–54  
 LITERÁRNÍ DÍLNA ..... 52  
 HISTORIE ..... 54  
 VĚDA A TECHNIKA ..... 55  
 VOLNÝ ČAS ..... 56–59  
 INZERCE, TIRÁŽ ..... 60

FOTOSOUTĚŽ VOZKA ZOOM ..... 2  
 ROZHOVORY ..... 11–13, 22, 38, 51, 56  
 VELIKONOČNÍ TEMATIKA ... 51, 52, 58  
 PRO MUŽE ..... 53  
 Z HISTORIE ..... 54  
 VAŘÍME ..... 57

Přílohy

BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA  
 REKORDY HANDICAP. HRDINŮ – leták

Víte, že...

... následkem úrazu zemře v ČR ročně asi 200 dětí? Ambulance ošetří každý rok 450 000 dětských úrazů, přičemž 30 000 dětí je přijato s vážným úrazem do nemocnice a desetina z nich zůstanou trvalé následky. Náklady na léčbu a ekonomické ztráty se blíží ročně dvaceti miliardám korun.

■ V prevenci úrazů může dětem pomoci naučná počítačová hra, kterou vytvořili v Centru dětské traumatologie Fakultní nemocnice v Brně. Animovaná hra pro děti od pěti do jedenácti let má název *Bez úrazu k pokladu*. Zájemci si ji mohou stáhnout z internetu. Hráč si vytvoří vlastní postavku, se kterou se může ztotožnit. Na starost dostane mladšího brášku, jenž je trochu poděs, probíhá domem a mohou se mu stát různé úrazy...

■ Hra je součástí tříletého projektu na podporu činnosti Národního koordináčního centra prevence úrazů, násilí a podpory bezpečnosti dětí.

■ Celkový počet úrazů u dětí narůstá, ale zároveň dlouhodobě klesá počet závažně zraněných dětí, které jsou ohroženy na životě. Nejčastěji se úrazy stanou doma v květnu a červnu, nikoli o prázdninách, jak se většinou veřejnost domnívá.

## Editorial

## Vědění versus víra



Představte si to ticho, kdyby lidé říkali jenom to, co vědí, napsal Karel Čapek.

Je to hluboká pravda, neboť lidé toho vědí o životě, Zemi i vesmíru až zoufale málo. A to málo, co vědí – obvykle z vlastních zkušeností – (včetně všeho co nevědí) ještě podléhá změnám. Jenže vše, co podléhá změnám, nelze řadit do kategorie vědění, nýbrž do kategorie víry. Kupříkladu nevím, jestli ještě za hodinu budu dýchat, ale (na základě zkušeností) věřím tomu, že ano. A teprve až hodina uplyne a já budu dýchat, teprve pak se má víra změnit ve vědění, čili ve fakt, že hodina uplynula a já dýchám.

Jinými slovy, víra nás provází na každém kroku a předchází jakýkoli náš skutek, třebaže si to mnohdy vůbec neuvědomujeme. Proto dělit lidi na věřící a nevěřící je v podstatě nesmyslné: všichni lidé jsou věřící. Zásadní otázkou akorát je, v co každý člověk věří...

Zvláště vzhledem k nadcházejícím velikonočním svátkům je na místě připomenout, že na ideovém poli se v současné době utkávají dvě hlavní koncepce víry. Víra v existenci Boha a existenci posmrtného života, oproti víře v neexistenci Boha a neexistenci posmrtného života. Opět připomínám, že vše, co podléhá změnám, nepatří do kategorie vědění – a co je největší změnou v životě každého člověka? Přece jeho smrt (tomuto tématu se věnujeme na jiném místě prvního letošního čísla). Ovšem právě proto, že nejde o vědění, nýbrž o ryzí víru, nemůže věda na téma Bůh a posmrtný život vůbec nic říci.

Jistě, někteří vědci bez pokory tvrdí, že vše podstatné umí vědou vysvětlit, že tedy Boha, jestli existuje, k ničemu nepotřebují. Ovšem skutečností je, že žádný vědec nedokáže dát život ani zlomenému stéblu trávy, natož člověku. Že nedokážou vrátit slepci zrak, ale předstírají, že vědí, jak vzniklo oko – přičemž ve skutečnosti svým teoriím pouze věří.

Ale co je nejdůležitější: lidé, kteří nevěří ateistickým vědcům, nýbrž Bohu, odcházejí z tohoto světa mnohem vyrovnanější...

Jiří Muladi



## Izzy Neville: modelka s mozkovou obrnou

Philu Nevillovi, bývalému fotbalistovi Manchesteru United, se narodila dcera Isabella předčasně a s mozkovou obrnou. Lékaři jí dávali minimální šanci na přežití. Dnes je ovšem dívce 13 let a chodí do prestižní školy, kde se snaží dělat všechno to, co zvládnou spolužáci. Plave, běhá, tančí... A přestože kvůli problémům s pohybem používá plastové dlahy na nohy, splnilo se jí přání stát se modelkou.

Izzy, jak jí říkají přátelé, napsala britské agentuře Source modely jako první osoba se zdravotním postižením.

„Nechce zvláštní zacházení nebo léky, jen chce žít normální život každý den. Pro nás rodiče to je často



obtížné, protože chceme Isabellu chránit, ale snažíme se také umožnit splnění jejího snu, který má leckterá dívka v jejím věku,“ říká k tomu její matka Julia.

„Mám spoustu cílů, které chci dosáhnout, a jeden z nich je modeling u velké módní značky a s tím související marketingová kampaň,“ říká Izzy. „Velké značky nikdy nepoužily modely či modelky s jakýmkoli druhem postižení, takže bych se ráda stala součástí toho, že se to změní...“

A co by Isabella řekla ostatním mladým lidem se zdravotním postižením, kteří postrádají důvěru v sebe sama?

„Přesně to, co moji rodiče vždycky říkali mému bratru a mě – není nic, čeho nemůžeš dosáhnout. Vždy usiluj o své sny a věř v sebe sama. Ty, kdo tě od toho zrazují, neposlouchej. Podívej se na mě: mozkovou obrnu, s níž musím žít, rozhodně nenechám, aby mě držela zpátky.“

(di)

## Česká asociace paraplegiků – CZEPA půjčuje vozíčkářům auta

Česká asociace paraplegiků pomáhá vozíčkářům zůstat mobilní v době, kdy nemají k dispozici vlastní automobil nebo potřebují větší auto pro své volnočasové aktivity. Nabízí k zapůjčení již tři vozy s ručním řízením.

Dva automobily Škoda Octavia Combi si mohou půjčit ti, kteří mají vlastní auto v opravě nebo ho krátkodobě nemají k dispozici z jiných důvodů. Velkoprostorový Fiat Ducato si zpravidla půjčují vozíčkáři na sportovní akce, dovolené apod.

### Škodovky pouze pro členy asociace

V případě havárie či poruchy automobilu vozíčkáři nemohou po dobu opravy chodit do práce, vozit děti do školy, nemohou nakoupit, jít k lékaři apod. Protože je velmi těžké zajistit si náhradní automobil s ručním řízením, pomáhá vozíčkářům v této situaci právě CZEPA. Poplatky za půjčení jsou nastaveny tak, aby uživatele nezatížily a vozy byly pro všechny dostupné.

„Jsme velmi rádi, že máme od začátku roku k dispozici druhý automobil a budeme moci ve složité situaci pomoci více lidem. Velmi si vážíme podpory společnosti Škoda Auto, která nám vozy dala k dispozici,“ říká ředitelka České asociace paraplegiků Alena Jančíková. „Poděkování patří také společnosti Ernst & Young, která finančně zajistila předělání druhého vozu na ruční řízení.“

Automobily Škoda Octavia Combi si mohou půjčit pouze členové České asociace paraplegiků – CZEPA maximálně na dobu šesti týdnů. Vozy mají automatickou převodovku a ruční řízení s plynem a brzdou na jedné páce od firmy Bahyl.

### Devítimístný Fiat s rampou

Pro zapůjčení vozu Fiat Ducato není členství v CZEPA podmínkou. Automobil je pro devět osob, má manuální převodovku s elektronickou spojkou a ruční řízení od firmy Bahyl. Je vybaven elektrickým systémem pro usnadnění nástupu u sedadla spolujezdce. V zadní části vozu je k dispozici vyklápěcí rampa pro snadný nástup a zádržné systémy pro ukotvení mechanického vozíku.

V případě zájmu o zapůjčení vozů kontaktujte CZEPA na telefonu 775 980 952 nebo e-mailem [czepa@czepa.cz](mailto:czepa@czepa.cz). Pokud víte předem, že budete náhradní vůz potřebovat, je dobré si půjčení rezervovat v co největším předstihu. Více informací naleznete na [www.czepa.cz](http://www.czepa.cz) na stránce Činnost/projekty.

### ceník půjčovného

#### ■ Škoda Octavia Combi:

Vratná záloha 5 000 Kč + 500 Kč na čistotu interiéru a karosérie vozu, 300 Kč jednorázový nevratný poplatek, 100 Kč denní poplatek během tří týdnů, 1 Kč/km poplatek za ujeté kilometry, 150 Kč denní poplatek během čtvrtého a pátého týdne, 200 Kč denní poplatek během šestého týdne.

#### ■ Fiat Ducato:

Vratná záloha 5 000 Kč za automobil + 500 Kč na čistotu interiéru, rezervační a storno poplatek 1 000 Kč.

Členové CZEPA: 200 Kč denní poplatek, 1 Kč/km poplatek za ujeté kilometry.

Ostatní: 400 Kč denní poplatek, 2 Kč/km poplatek za ujeté kilometry.

Mgr. Dominika Horáková, DiS.  
Česká asociace paraplegiků – CZEPA  
(red)



## Nový projekt Centra Paraple Pod Parapletem

Nový společensko-kulturní projekt Pod Parapletem odstartoval na konci ledna. Jeho letošními prvními hosty byli Zdeněk Svěrák a ředitel centra David Lukeš.

Projekt má více propojit Centrum Paraple a jeho klienty s veřejností, především s komunitou v okolí centra. Centrum Paraple by se tak mělo stát místem kulturního a společenského dění s nabídkou zajímavých aktivit a setkání. Od loňského podzimu tvůrci program pilotně testovali. Každý měsíc nabízí dvě až tři aktivity, které jsou rozděleny do několika kategorií – Host, Filmový klub, Program pro děti a Ostatní. Užít si tak můžete různé workshopy, koncerty, filmy, divadla, přednášky a další.

Po Zdeňku Svěrákovi se Pod Parapletem objevili třeba Radek „Gypsy“ Banga nebo Anička Krátká, tanečnice, ragbistka a účastnice StarDance pro Paraple. Děti si mohly užít divadelní představení Divadla Puhované Panenky O Sněhurce nebo Pohádky z lesa v podání souboru Divadla Damúza.

Pro bližší informace sledujte webové a facebookové stránky Paraplete. S případnými dotazy k programu či pro získání dalších informací se můžete obracet na Veroniku Formánkovou, koordinátorku projektu – email [formankova@paraple.cz](mailto:formankova@paraple.cz), telefon 607 282 155.

(red)



Z představení O Sněhurce



Ředitel centra David Lukeš (vlevo) a Zdeněk Svěrák

# Napsali jste nám



## A zase to cestování vlakem...

Vážená redakce, vážení čtenáři,

není to tak dávno, co pan Mgr. Václav Krása, předseda NRZP ČR, informoval o svém jednání s ministrem Chvojkou – o liberalizaci trhu v železniční dopravě. Jen ve zkratce uvedu, že pan předseda poukazuje na to, že vstup soukromých dopravců na železnice zhoršuje dostupnost železniční dopravy pro osoby se zdravotním postižením (dále jen OZP), že noví dopravci plně nerespektují směrnice Evropského parlamentu a Rady Evropy a že bohužel smlouvy, které s dopravci uzavírá Ministerstvo dopravy nejsou sepsány tak, aby garantovaly přepravu OZP na železnici. (Zdroj stránky NRZP ČR [www.nrzp.cz](http://www.nrzp.cz); inf. č. 11-2017 – Informace o jednání s ministrem Janem Chvojkou).

Samozřejmě jsem ihned na tuto zprávu reagoval, protože se mi zdálo, že pan předseda svou jednostranností sráží soukromého dopravce Leo Express (dále LE) a vyzdvihuje České dráhy (ČD). Řekněme, že má v něčem pravdu, ale přál bych panu předsedovi, aby se přestěhoval k nám do Moravskoslezského kraje, aby mohl korektně posoudit, jak to vlastně s tou železniční přepravou OZP u nás je. Právě díky LE máme my vozíčkáři pohodlnější a komfortnější cestování na koridoru Ostrava–Praha a zpět. Zvláště po zkušenostech s přímým vlakem Opava–Praha IC Opava, o které vám teď napíšu.

Vše začalo tím, že jsem si jel na nádraží Opava východ koupit jízdenku a rezervovat si místo pro mou přepravu. Zde jsem ale zjistil, jak jsem naivní. Říkám si, je to opavský vlak, tak s rezervací nebudou potíže. Omyl. Jízdenku jsem si koupit nemohl, protože mi museli schválit přepravu tam i zpět. Já jim říkám: však to děláte vy, na nádraží Opava východ, ne? Odpověď: neděláme, to dělá Praha. Já se jich zeptal, zda si ze mě dělají srandu, že se jedná o vlak opavský a Pražáci o něm rozhodují? Připadal jsem si jako tupec. To bylo opravdu mimo mé chápaní. Tak jsem se otočil a jel jsem s nepořízenou zpět domů. Doma jsem si sedl k internetu a vše jsem provedl sám. Zadal všechny údaje pro jízdenku vč. žádosti o schválení přepravy a odeslal. Přišel mi e-mail s odpovědí o přijetí objednávky a také že musím vyčkat na schválení. Jenže jsem byl již poučený z jedné cesty, kdy jsem cestoval do Českých Budějovic – tady trvalo schvalování celých 20 dní!!! Chápete to? Nakonec to musel řešit s hlavním dozorcím na Hlavním nádraží v Praze přednos-

ta stanice Opava východ. Takže jsem vytočil číslo ČD a musel jsem si to vykomunikovat tak, aby to schválili co nejrychleji, protože jsem potřeboval potvrdit i rezervaci na hotelu. Toto nakonec zabralo a večer ještě tentýž den jsem měl přepravu schválenou a potvrzení na e-mailu. Ale 56 Kč za telefon tzv. v čudu...

V den přepravy ale začala naše dobrodružná cesta. Hned ráno nám nepřišel autobus včas, takže jsme se museli rychle otočit, rozložit a naložit vozík do auta a rychle dojet do Opavy na vlak. Ale sotva jsem vozík složil, schovali s manželkou ližiny a chystali se odjet k vlaku, náš autobus dojel. Tomu se říká pech...

Další úsměvná část byla ta, když nám posádka služebního vozu sdělila, že neví, zda mě vůbec naloží, protože týden předemnou jela paní také na elektrickém vozíku, ale o poznání menší váhy. Plošina, která je součástí vozu a kterou tak NRZP ČR a ČD vychvalují, se zasekla a nemohli ji do vozu zasunout. Chudák paní na vozíku zůstala venku a ve vzduchu do doby, než doběhli další zaměstnanci, aby ji do vlaku nějak dostali. Rampu dle slov obsluhy museli do vlaku vyloženě „nakopat“. V mém případě to ale našťástí dopadlo dobře... Na nádraží v Pardubicích na mě čekala rampa mobilní.

Na cestě zpět do Ostravy už nás čekalo více jobovek. Když jsme dojeli na nástupiště a po čekání na příjezd vlak IC Opava dorazil, jel jsem k vozu, kde mne měli naložit – koukám – opět mobilní plošina. Říkám si: dobře, budu rychleji ve vlaku. Vzápětí nám bylo sděleno, že nás budou muset vyložit už ve Svinově, protože jim nefunguje zvedací plošina, která je součástí vozu. To byl první šok. Ale rychle nás uklidnili, protože vlakvedoucí předal informace do Ostravy, že vlak IC Opava veze vozíčkáře, a tak na můj příjezd musel vyčkat vlak Elefant City jedoucí z Č. Těšína do Opavy. Navíc bychom měli stát proti sobě, takže mě mobilní plošinou vyloží a Elefant už použije svou. Jenže ouvej – projížděli jsme Studénkou, když přišla zpráva, že změnili kolej, takže budeme stát na jiném nástupišti. Jako by těch špatných zpráv nebylo málo, když jsme dojeli do Svinova a vyložili mě na nástupiště, nádražní zaměstnanec přišel s tím, že nefungují výtahy! Tak to už jsem opravdu nemohl... Naštěstí se tady dají přejet koleje, jenže jsem musel počkat na to, než výpravčí dá všem vlakům jedoucím do stanice červenou, abych mohl bezpečně přejet koleje k Elefantu do Opavy. Když jsem konečně dorazil k vlaku, viděl

jsem, jak mi cestující uvnitř „nemohou přijít na jméno“. Asi jim někdo řekl, že se čeká na mě...

A jak to tak už chodí, kalich hořkosti jsme si museli vypít až do dna. V Elefantu se rampa sekla také... Nakonec mě tam musel dostat strojvedoucí pomocí ručního pohonu plošiny. Ale ani jemu se nedařilo: třikrát jsem sjel zpět dolů, a když mě napočtvrté vytáhl na úroveň podlahy a tři lidé mě natočili do vozu, byl jsem šťastný jako blecha. Chudák průvodčí to schytala od cestujících, protože vlak měl víc jak 20 minut zpoždění, ale moje manželka se za ni hrdinsky postavila a utišila – jak se říká – rozbourěné vody. Pak už vše šlo jako na drátkách. Před příjezdem do Opavy jsem kontaktoval svou dceru, která pro nás přijela se svým přítelem. Vytáhli z auta mé skládací třídičné nájezdové ližiny a přišli s nimi k vlaku. Tam jsme ližiny roztáhli a z vlaku jsem byl venku během pár chvil. Personál Elefantu koukal jako puk....

A zde se dostávám k tomu, co jsem psal již na samotném začátku – jaké jsou rozdíly mezi LE a ČD? První rozdíl je v nákupu a rezervaci místa pro vozíčkáře. U ČD se musí čekat na schvalovací systém, u Leo Expressu si zadám místo, rezervaci mám tímto zajištěnou, mohu si v klidu zaplatit jízdenku a jedinou mou povinností je informovat na uvedených kontaktech nejpozději 24 hodin před plánovaným odjezdem, že pojedou. Další negativum (týká se SC Pendolino) je to, že u LE mám rezervaci místa zajištěnou automaticky, kdežto u SC Pendolino si ji musím ještě zaplatit. No a posledním mínusem je samotné nakládání vozíčkářů – LE má skládací nájezd, Elefant City složitou rampu, plošiny u vlaků IC, EC jsou kapitoly samy o sobě... Nevím tedy, co to je od pana předsedy za chválu, já osobně bych celý systém a techniku ČD označil za polovičatou práci. Nakládání nahoru a dolů obsluhuje stroj, ale natočení celé plošiny dovnitř i ven se provádí manuálně, což považuji osobně za šlendriánství těch inženýrů, co to vyvíjeli.

Byl bych rád, kdyby i další čtenáři VOZKY, kteří cestují vlaky po koridoru Ostrava–Praha na ortopedickém vozíku, apelovali na to, aby možnost jezdit vlakem ČD bylo více a technicky i bezpečnostně na úrovni.

Pavel Carbol, Pustá Polom  
[www.facebook.com/zivotnavoziku](http://www.facebook.com/zivotnavoziku)

(redakčně kráceno)

# Kronika

Palec nahoru i dolů

## Kladenští strážníci zachránili vozíčkáře před umrznutím



Foto: Městská policie Kladno

Jedno letošní zimní lednové odpoledne se na tísňové lince strážníků Městské policie Kladno ozvalo, že se invalidnímu muži rozbil na projížďce jeho elektrický vozík. Strážníci nečekali a ihned vyrazili na místo. V tu chvíli se pohybovala venkovní teplota pod bodem mrazu a jednapadesátiletý Kladeňák byl v lese u rybníka Bažantnice. Muži se vozík rozbil na zasněžené příjezdové cestě nad rybníkem, odkud ho museli strážníci vytlačit. Vozíčkáře dovezli až do místa jeho bydliště, kde ho v pořádku předali manželce.

## V Bohumíně chystají novinky pro turisty i lidi s postižením

Turisté v Bohumíně a okolí se letos dočkají hned několika zajímavých novinek. V rámci česko-polského projektu nazvaného „Odra a Olše blíže turistům i obyvatelům pohraničí“ přibudou nové lávky pro pěší, cyklisty i vozíčkáře, naučné stezky, rozhledna i cykloboxy pro úschovu kol nebo zavazadel.

Rozsáhlý projekt přijde na 13 milionů korun, Evropský fond pro regionální rozvoj na něj přispěje částkou 11,5 milionu korun. Kromě Bohumína se do něj zapojí i Šilheřovice a polské Krzyżanowice.

## Jak jsme ochotni pracovat s postiženým kolegou?

Průzkum společnosti LMC zjišťoval, jak se česká společnost dívá na zdravotně postižené či znevýhodněné kolegy v práci. Na jedné straně přetrvávají mezi lidmi různé nepravdy, ale na druhé nemáme problém pracovat se zdravotně postiženými, byť by to znamenalo snížený výkon celého týmu.

Téměř polovina respondentů uvedla, že se jejich firma nijak postiženým zaměstnancům nepřizpůsobuje. Zatímco celostátně pracuje v bezbariérové firmě 13 % respondentů, v Praze to je 20 %. V úpravě pracovní doby vychází postiženým vstříc 27 % pražských firem a 22 % firem ve

zbytku Čech a na Moravě.

Jedna z otázek průzkumu se týkala i přínosů zaměstnávání postižených lidí. Polovina dotázaných oceňuje větší sociální vyspělost týmu (v Praze to bylo téměř 58 %), vyšší loajalitu zaměstnanců zmiňuje 36 % lidí, čtvrtina lidí ale v zaměstnávání postižených žádné výhody nevidí.

## Sněmovna není bezbariérová. Přijde změna?



Michal Prager, ředitel neziskovky Pestrá společnost Foto: Josef Kopecký, iDNES.cz

Ministryně práce a sociálních věcí Michela Marksová zjistila, že Sněmovna není bezbariérová a bude to chtít změnit. Na svou tiskovou konferenci k financování sociálních služeb ve Sněmovně vzala i ředitele Pestré společnosti Michala Pragera. Ten se ovšem jako vozíčkář nemohl dostat do atria, kde se většinou tiskové konference konají.

„Otestovali jsme bazbariérovost, respektive bariérovost Poslanecké sněmovny, a jsem jednoznačně pro to, aby se tady udělal audit bezbariérovosti,“ řekla Marksová..

„Bezbariérovost úřadů v České republice je na tom hodně špatně, protože většina z nich je v historických budovách, úpravy jsou často finančně velmi náročné,“ popsala svou zkušenost Michal Prager.

## Najít sociální bydlení je pro vozíčkáře stále těžké



Tomáš Pik Foto: Facebook Tomáš Pik

Najít si sociální bydlení není vůbec snadné. Člověk může hledat i roky. Svě o tom ví sedmadvacetiletý Tomáš Pik,

kteří žije na vozíku již sedmým rokem. Ten správný byt našel teprve před necelými dvěma roky.

„Byl jsem rozhodnutý se osamostatnit hned poté, co jsem skončil nebo spíše začal na vozíku, a to v 21 letech. Do té doby jsem bydlel s mámou,“ řekl Tomáš, který trpí progresivní nemocí. Ta postihuje nervy na končetinách.

„Než jsem se posadil na vozík, hodně špatně jsem chodil a byl jsem na ní plně závislý. Jsem jeden z mála vozíčkářů, kterým dal vozík křídla a zlepšil život.“ Žádost o bydlení si tehdy podal na pražský magistrát. Tam se ovšem dozvěděl, že přidělení bytu může trvat i několik let.

„Žádost jsem podal i na městskou část Prahy 16 – Radotín, kde jsem měl trvalé bydliště, ale jako jedinou alternativu mi nabídla pokoj v domově důchodců,“ svěřil se. Ovšem ani v domově důchodců by nemohl žít. A to z toho důvodu, že zde nebyla toaleta ani koupelna uzpůsobená pro vozíčkáře. Obrátil se i na organizaci, která pomáhá lidem s postižením. Následně se rozhodl hledat i na vlastní pěst, ale byty nebyly ideální. Nakonec se mu díky programu Jedličkova ústavu Samostatné bydlení povedlo najít dočasný domov v bezbariérové garsonce.

„Tam jsem bydlel přes rok, poté necelý rok v tréninkovém bytě České asociace paraplegiků. Dokonce jsem se na pár měsíců musel vrátit ke své mamě,“ vyprávěl o nelehkých několika letech střídání bydlení.

Nakonec ale útočiště našel. „Po dvou letech jsem se konečně stěhoval do garsonky, ve které už rok a půl spokojeně žiju,“ těšil se nakonec Tomáš.

Ovšem ne všichni mají takové štěstí jako on, že by po dvou letech pátrání našli domov. „Nevzdávejte to a magistrát klidně i několikrát měsíčně urgujte a připomínejte se,“ radí.

„Je smutné, že když člověk na vozíku se nenarodí v Praze, je pro něj prakticky nemožné bezbariérový byt v hlavním městě sehnat. Přitom je zde nejvíce možností nejen pracovních, ale i rehabilitačních, kulturních atd. Mnohem lépe se tu člověk s postižením začlení do společnosti,“ dodal nakonec.

Tomáš Pik je jen jedním z deseti tisíců lidí, kteří si z objektivních důvodů nejsou schopni zajistit bydlení sami. Na to se právě snaží upozornit iniciativa Mít svůj domov. Cílem kampaně je přijetí zákona o sociálním bydlení, který by pomohl lidem, kteří žijí na ubytovnách, v azylových domech nebo na ulici. Sociální bydlení je dle iniciativy pro stát finančně úspornější než stávající systém.

Zdroj: Město Bohumín, Městská policie Kladno, finance.idnes.cz, Blesk.cz

(bf)

## NADACE AGEL darovala 50 tisíc korun na výcvik asistenčního psa pro chlapce s postižením

Více samostatnosti i věrného přítele získal díky padesátitřicetému příspěvku od NADACE AGEL šestiletý Tomáš Ondráček. Skoro tříletý čokoládový labradorský retriever Oskar bude chlapci s dětskou mozkovou obrnou, který nemluví ani nechodí, pomáhat při běžných denních činnostech. Bude mu společníkem i motivací pro rehabilitaci.

Příprava a výcvik asistenčního a canisterapeutického psa trvá zhruba dva roky a finančně vyjde přibližně na 200 tisíc korun.

„Na rozdíl od přípravy vodících psů, u psů asistenčních stát nenabízí žádnou formu příspěvku. Proto náš spolek i klienti samotní oslovují nadace, firmy i dobrovolné dárcy, na které jsou v podstatě odkázáni. Pro řadu lidí s postižením je přitom právě pes jedinečnou možností, jak žít alespoň trochu soběstačně a cítit se lépe,“ vysvětluje Martin Polacsek Apolen, předseda spolku Šťastný pes – Handicap, prostřednictvím kterého byl vycvičen i pes Oskar pro malého Tomáška.

### Oskar dostal šanci

Standardně jsou budoucí asistenční a canisterapeutičtí psi vychováváni od štěňat v adoptivní rodině, a to do dvanáctého měsíce věku a podle přesných pokynů. Potom putují k trenérovi, který je učí nejprve poslušnosti a poté speciálním povelům podle potřeb konkrétního klienta.

„Spektrum činností, které psi na konci výcviku zvládají, je velmi široké. Umí rozsvěcet i zhasínat světlo, otevírat či zavírat dveře, podávat předměty do klína nebo nižší polohy, svlékat rukavice, boty, ponožky či mikinu, otevírat zásuvky nebo třeba přitáhnout ortopedický vozík. Vše řešíme s klienty a přizpůsobujeme se jejich potřebám,“ popisuje Jaroslava Polacseková, místopředsedkyně spolku Šťastný pes – Handicap.

Na výcviku jednoho psa se podílí kolektiv trenérů, který je velmi důležitý pro to, aby byl pes později schopen vnímat povely od více lidí a nefixoval se pouze na jednoho člověka.

Velkou výjimkou ve výcvikovém standardu byl ale právě Oskar pro Tomáška Ondráčka.

„Oskara jsme přivezli do spolku jako dvouletého psa, který byl uvázan jen u boudy na řetězu. Dostal šanci a během dvou měsíců se z něj stal velmi empatický a pracovitý pes. Zkoušky asistenčního a canis-



Tomáš Ondráček s maminkou a asistenčním psem Oskarem

terapeutického psa složil po devíti měsících výcviku,“ popisuje Jaroslava Polacseková.

Oskar je vycvičen na míru pro malého Tomáška, tedy speciálně k vozíčku, k přivolání pomoci, otevírání dveří a podávání věcí, ale i k terapii pro malého chlapce.

„Pro Tomáška i jeho rodinu je Oskar opravdu velkým přínosem. Maminka neustále Tomáška nosí a Oskar jí pomáhá při otevírání dveří, podávání upadlých předmětů ze země, rozsvěcení světla i uklidňování Tomáška,“ vysvětluje Martin Polacsek Apolen.

„Asistenční pes Oskar je pro Tomáše nejen vítaným pomocníkem v běžných každodenních situacích, ale rovněž blízkým kamarádem. Věřím, že přítomnost asistenčního psa dokáže rovněž pozitivně ovlivnit psychiku Tomáše, která má nezanedbatelný vliv na jeho onemocnění,“ říká manažerka NADACE AGEL Bc. Viktorie Sládková.

NADACE AGEL sídlí v Praze a potřebným lidem a organizacím z celé České

i Slovenské republiky pomáhá již od roku 2011. Od svého vzniku podpořila téměř 400 žadatelů celkovou částkou přesahující 10 miliónů korun.

NADACE AGEL  
(red)

**Kontakt:** NADACE AGEL,  
Na Pankráci 1618/30, 140 00 Praha 4,  
[www.nadace.agel.cz](http://www.nadace.agel.cz).

**NADACE AGEL podporuje  
i projekt VOZKA**

 **AGEL  
NADACE**



S podporou Skupiny ČEZ a Nadace ČEZ

## Pečovatelská služba Help-in má nové auto pro seniory žijící pod Pradědem i díky aplikaci EPP – Pomáhej pohybem

Pečovatelé z bruntálské organizace Help-in získali nový automobil, který jim pomůže při poskytování terénních sociálně zdravotních služeb ve Vrbně pod Pradědem a okolních obcích. Na nákup vozidla přispěli prostřednictvím Nadace ČEZ uživatelé mobilní aplikace EPP – Pomáhej pohybem, kteří svým aktivním trávením volného času získali pro Help-in částku 80 000 korun. Nákup vozidla podpořila také Nadace AGROFERT.

Help-in, o.p.s. poskytuje pečovatelskou službu lidem s postižením, dlouhodobě nemocným či seniorům v Bruntále a širokém okolí. Z pěti středisek (Bruntál, Světlá Hora, Město Albrechtice, Vrbo pod Pradědem a Horní Benešov) obsluhuje celou oblast, dosud ale měla jen čtyři automobily. Terénní práce pečovatelek umožňuje přibližně dvěma stům klientů, kteří už nezvládají péči o sebe a svou domácnost, žít co nejdéle v přirozeném rodinném prostředí.

### Stále potřebnější služba

„Nejvíce nový automobil využijeme při rozvážce obědů seniorům, kteří si už nezvládají sami uvařit. Často také klientům vozíme nákupy a v případě potřeby jim pečovatelé rovněž pomáhají s úklidem domácnosti, osobní hygienou nebo je doprovázejí k lékaři,“ uvedla vedoucí pečovatelské služby Help-in Lucie Škanderová.

Automobil také pečovatelům umožní, aby se klientům časově přizpůsobili. Mnoho klientů, především seniorů, má svůj pevný denní program a jakékoliv výkyvy a změny těžko přijímají.



Starostka Vrba pod Pradědem Květa Sedlářová (vpravo) děkuje šéfce Help-inu Janě Hančilové za vše, co organizace pro vrbnenské seniory a hendikepované dělá



Poslanec Parlamentu ČR Martin Sedlář při křtu vozidla

Nadace ČEZ nákup nového automobilu pro Help-in podpořila prostřednictvím mobilní aplikace EPP – Pomáhej pohybem.

„Pečovatelská služba je i vzhledem ke stárnutí naší populace stále potřebnější. Jsme rádi, že můžeme pomoci organizaci, která tuto službu poskytuje, a tím ji zpřístupnit více lidem,“ řekl ředitelka Nadace ČEZ Michaela Ziková.

Prostřednictvím mobilní aplikace EPP – Pomáhej pohybem, může veřejně prospěšné projekty podpořit každý zájemce

v průběhu celého roku. Stačí si ji nainstalovat do svého telefonu a vlastními výkony sbírat body pro vybraný neziskový projekt. Aplikace zaznamenává například běh, chůzi, lyžování, jízdu na kole nebo nově také tanec. Přehled všech ukončených i aktuálních projektů, ze kterých si uživatelé v rámci své sportovní podpory mohou vybírat, nabízí speciální microsite [www.pomahejpohybem.cz](http://www.pomahejpohybem.cz) i samotná aplikace.

Vladislav Sobol  
mluvčí Skupiny ČEZ  
(red)



Nový vůz si hned vyzkoušela jedna z vrbnenských klientek pečovatelské služby

Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace ČEZ



# Kurzy sociální rehabilitace v domě Exodus

Sdružení občanů Exodus v Třemošné na Plzeňsku má naplánovány kurzy i na letošní rok – od poloviny května do poloviny října. Účastníci mají opět příležitost se ledasčemu naučit, něco nové poznat, ale také relaxovat a seznámit se s novými kamarády.

## Poznávací a výtvarný kurz

Poznávat okolí a k tomu si vyrobit něco hezkého? To je skloubení poznávacího a výtvarného kurzu.

Navštívíte plzeňskou zoo, zámek Kozel, plzeňský pivovar, klášter v Plasích a mnoho dalších míst v okolí. Z výtvarných technik pro vás připravujeme malování na hedvábí či na svíčky, výrobu svícnů, keramiku a další. Při skupinové rehabilitaci se příjemně uvolníte.

**Termín a cena:** 15. 5. – 21. 5. 2017, 2 200 Kč.



Zámek Kozel

## Výtvarný a relaxační kurz

Cílem kurzu je naučit se mnoho nových výtvarných technik. Na programu najdete i potřebný odpočinek a relaxaci. Účastníci se během kurzu naučí výrobu košíků, ubruskovou techniku, keramiku a další. Nebude chybět celodenní výlet, skupinová a relaxační cvičení ani návštěva relaxační zahrady.

**Termín a cena:** 26. 6. – 2. 7. 2017, 2 200 Kč.

## Poznávací kurz a digitální fotografie

Týden poznávacích zájezdů po Plzeňsku a k tomu mnoho dalších aktivit jako třeba výtvarné techniky, relaxační metody, práce s digitální fotografií, skupinové rehabilitace a bowling. To vše a mnohem více na vás čeká na poznávacím kurzu.

**Termín a cena:** 9. 7. – 15. 7. 2017, 2 200 Kč.

## Tvořivý týden a deskové hry

Čeká na vás mnoho nových výtvarných technik. Naučíte se korálkování, filcování, vyrábění z plyšových drátků a nebude chybět ani malování na hedvábí,

keramika a mnoho dalšího. Budete mít možnost si zahrát různé moderní deskové hry od jednoduchých pro hraní s dětmi až po náročnější, ať už na paměť či fantazii. Nebude chybět celodenní výlet a skupinová rehabilitace.

**Termín a cena:** 17. 7. – 23. 7. 2017, 2 200 Kč.



## Relaxační kurz

Kurz zaměřený na potřebný odpočinek a relaxaci klientů. Na programu je arteterapie, muzikoterapie a canisterapie s asistentními psy. Dále celodenní výlet, různá relaxační cvičení i návštěva relaxační zahrady. Proběhnou rehabilitační skupinová cvičení, keramický, výtvarný kurz a další.

**Termín a cena:** 31. 7. – 6. 8. 2017, 2 200 Kč.

## Kurz výtvarné techniky

Účastníci kurzu se naučí výrobu košíkářských předmětů, šperků, dekorativních předmětů a svíček. Dále zvládnou ubruskovou techniku, batikování, malbu na hedvábí, textil, sklo apod. Součástí kurzu je celodenní výlet, koncert, bowling, skupinové rehabilitace a mnoho dalších činností.

**Termín a cena:** 7. 8. – 13. 8. 2017, 2 200 Kč.



## Sportovně adrenalinový kurz

Týdenní kurz je zaměřen na sport v tělocvičně (baseball, florbal, basketbal aj.), plavání, pétanque, bowling a adrenalinové zážitky jako motokáry, jízda na raftu, slaňování a další. K dispozici jsou šipky a stolní fotbal. V programu nechybí sku-

pinová rehabilitace, celodenní výlet, návštěva solné jeskyně, muzikoterapie a arteterapie, keramický kurz, výtvarný kurz a promítání filmů.

**Termín a cena:** 11. 9. – 17. 9. 2017, 2 200 Kč.

## Designový kurz

Týdenní kurz zaměřený na navrhování bytového designu, základy architektury, vybavení a rozvržení bytu. Během kurzu se naučíte správně využívat prostor, který má sloužit osobám se sníženou soběstačností a ostatním členům domácnosti, přičemž zůstane atraktivním bydlením. Tento kurz je vhodný pro osoby, které si chtějí udělat rozhled v současných trendech tohoto směru a vytvořit si různé vychytávky pro hezčí a příjemnější bydlení.

**Termín a cena:** 9. 10. – 15. 10. 2017, 2 200 Kč.

V cenách všech kurzů je ubytování, strava a program. Dopravu si klienti zajišťují sami.

Bližší informace a přihlášky: Sdružení občanů Exodus, U Zvonu 51, 330 11 Třemošná, vedoucí soc. rehabilitací Petra Pacáková, pacakova@exodus.cz, tel. 777 656 200, www.exodus.cz.

Sdružení občanů Exodus  
(red)



Jeden z pokojů domu Exodus



Objekt domu Exodus je bezbariérový

Náměstek hejtmana Moravskoslezského kraje Jiří Navrátil:

## Náš kraj není „černý“ – prožíváme lidskou solidaritu a souznění s krásnou přírodou

Začal studovat teologickou fakultu, ale záhy si uvědomil, že by chtěl „dělat něco pro lidi“ jiným způsobem. Nejdřív manuálně pracoval, vyvíjel společenské aktivity a první zkušenosti s profesionální politikou získal v roce 2000 jako asistent senátora Jaroslava Šuly. Pak vyhrál konkurz na krajského tajemníka KDU-ČSL a v roce 2010 vstoupil do komunální politiky. Nyní je místostarostou v obci Mořkov (u Nového Jičína) a od loňského podzimu i náměstkem hejtmana Moravskoslezského kraje. Jiřímu Navrátilovi je čtyřicet let.



Náměstek hejtmana MSK Jiří Navrátil

• **Jste náměstkem pro oblast sociální. Tu jste si vybral, nebo na vás „zbyla“?**

Pravdou je, že jsem více pošilhával po oblasti kultury. Ale chopil jsem se toho jako nové výzvy a změny v životě. Nastudoval jsem hromadu věcí a našel se v tom, zejména když sociální oblast souzní s mým osobním heslem, že politika už musí být konečně službou lidem. A dostavily se i první hvězdičky úspěchu: podařilo se nám letos schválení zvýšeného rozpočtu na podporu dofinancování služeb ze 14 milionů u bývalé koalice na 50 milionů korun. Pro úplnost, na základě rozhodnutí ministerstva práce a sociálních věcí kraj obdržel pro letošní rok finanční prostředky ve výši 1,067 miliard korun. K tomu úspěchu se ovšem sluší dodat, že jak hejtmán, tak i koalice jsou nakloněni sociálním službám, zejména pro lidi s postižením a seniory.

• **Co konkrétního chcete pro tyto lidi v kraji zlepšit?**

Jedním z velkých úkolů je dokončení tzv. transformace. To znamená pořídit pro ně další menší domovy, domácnosti

chráněného bydlení pro dvě až tři osoby se společnou kuchyní, kam sociální pracovník dochází – čili pracuje v terénu. Senioři a handicapovaní, kteří tak už bydlí, si tento systém pochvalují. Říkají, že život v ústavu byl pro ně pořád stejný, zatímco „venku“ je sice těžší, ale jiný, je to pestřejší život s větší mírou soukromí. Mimochodem – náš kraj se stal prvním v České republice, který proces transformace uskutečňuje jako systémovou změnu poskytování sociálních služeb.

Dále jsme vyhráli projekt ministerstva práce a sociálních věcí na získání dvou pracovníků, kteří jsou přímo vyčleněni – jeden pro seniory a druhý pro rodiny. V obou oblastech tak dojde k dalšímu zlepšení. Vedle toho se věnujeme a podporujeme řadu dalších projektů, které chceme pro naše seniory rozšířit – Senior pasy, Stárnutí s chutí, Počteníčko s babičkou a Hodinový vnuk, které mají za cíl aktivaci seniorů i sblížení rozdílných generací.

• **Do vaší gesece patří i statistika z tzv. černé kroniky: loni bylo v našem kraji stíháno 8 477 recidivistů, což představuje téměř 60 procent všech stíhaných osob...**

Ano, to je mimořádně závažný problém, jejich podíl na spáchané trestné činnosti je stabilně asi o deset procent vyšší, než je průměr v celé republice. Na preventivně zaměřené aktivity vynakládáme finanční prostředky jak z vlastního rozpočtu, tak i z dotačního programu ministerstva vnitra. Jde konkrétně o resocializační program – několikaměsíční projekt –, který kombinuje individuální psychologické konzultace s terapeutem a doprovod vyškoleného mentora. Loni jím prošlo 27 mužů a tři ženy – každý takto zachráněný život je cenný a všichni účastníci i odborní pracovníci vyhodnotili projekt jako potřebný.

Ostatně je našim prvořadým cílem ve všech oblastech, aby vydané peníze splnily svůj účel a přinesly dobré výsledky. Proto na projekty, jejichž náplní je schůzovní činnost nebo konference „odnikud nikam“ žádné peníze dávat nehodláme. A proto jsme třeba podpořili milionem korun projekt Protidrogový vlak.

• **Můžete k této akci říci něco bližšího?**

Protidrogový vlak má šest multimediálních interaktivních vagonů a v nich jsou zkopírována i taková místa, která člověk

běžně nenavštíví – třeba drogové doupě, vězení, policejní vyšetřovnu či místo s následky automobilové havárie, kterou zapříčinily drogy. Návštěvníky pak provází filmový příběh, který vznikl na základě skutečné události. Osobně jsem tím vlakem prošel, takže vím, že tam každého čeká jedinečný zážitek, který ruku v ruce se silnými emocemi ukazuje hrozby drogové závislosti a donutí člověka přemýšlet o životě i o zdraví. Tento vlak bude v Moravskoslezském kraji v sedmi měsících od března do května a bude součástí dalších projektů prevence. Jsem přesvědčen, že bude mít mnohem větší efekt, než mívají protidrogové přednášky.

• **Jste náměstkem hejtmana za KDU-ČSL, jak jste na tom s vírou v Boha?**

Od malička jsem byl vychováván k tomu, že Bůh existuje. A máte řadu lidí, kteří se vyjadřují v tom smyslu, že „nad námi něco je“. Přitom čas od času se každý dostane do tíživé situace – a v takových chvílích jsem rád, že se obracím ne k něčemu, ale k někomu, který je. Nicméně víru (a to i ateistickou víru) považuji za individuální věc každého člověka, která v práci nesmí znamenat překážku. Abych to převedl do koaliční spolupráce, jde nám o společný zájem a ne o zákulisní boje a ideovou nebo stranickou řevnivost. Mimo jiné chceme nejen pomáhat seniorům a lidem s postižením, ale také společně dokázat, že náš kraj není černý, jak se občas říká. Chceme ukázat, že kromě lidské solidarity je v Moravskoslezském kraji i krásná příroda.

(di)



Snímek z protidrogového vlaku

# Dvě mouchy jednou ranou aneb 15 let osobní asistence



**Organizace Podané ruce – osobní asistence (www.podaneruce.eu) poskytuje službu osobní asistence už více než 15 let. Za tu dobu vyrostla, získala spoustu zkušeností a pomohla přes 2 000 klientů. V současné době působí ve třech krajích – Moravskoslezském, Olomouckém, Zlínském – a má 120 zaměstnanců. „Mateřská organizace“ Podané ruce, z. s., se věnuje canisterapii.**

Mnoho zkušeností s oběma má dáma, které stála u jejich zrodu a pracuje pro ně dodnes – Ing. Monika Křístková. Je spolu se svým manželem nejen zakladatelkou organizace, ale také klientkou osobní asistence a zároveň hlavní personalistkou i účetní organizace. Prostě zná Podané ruce jako své boty...

**• Zajímalo by mě, co bylo vašim osobním impulsem pro založení organizace, která by se zabývala osobní asistencí?**

Sešlo se to všechno náhle. Vezmu to ale popořádku. Přestěhovali jsme se s manželem do Frýdku-Místku, bylo mi tehdy 20 let a už dlouhou dobu „žila“ na vozíku. Měla jsem své touhy a sny a zároveň jsem narazila na ty správné lidi. Věděla jsem, co chci – předně pracovat a také jsem strašně moc chtěla psa. Viděla jsem v televizi pořad o asistenčních psech a o canisterapii – hodně mě to zaujalo.

Psa jsme si pořídili, ale nevěděli jsme si moc rady s jeho výcvikem. Speciální výcvik byl v té době v plenkách. Nakonec jsme s pomocí kynologické cvičitelky zvládly výcvik základní. A to stačilo. Naše Holy (fenka zlatého retrívra) byla velmi milá, empatická, nehnuly jsme se od sebe. Průběžně jsem sledovala canisterapeutické dění v republice. V Praze vznikla asociace, odkud jsme získali kontakty na lidi, které canisterapie také zajímala. Pamatuji si, že na první svolanou schůzku ve Frýdku-Místku jsme přišli tři. Jednou z nás byla moje milá kolegyně Helena Fejkusová. Na další schůzce už nás bylo více a rozhodli jsme se založit vlastní občanské sdružení.

Když k tomu došlo, chtěli jsme s manželem tzv. zabít dvě mouchy jednou ranou. Jako vozíčkářka, která potřebuje s mnohými věcmi pomáhat, jsem už znala principy osobní asistence. Zhruba čtyři roky jsem si osobní asistentky už zaměstnávala sama, vydělávala jsem si na ně podnikáním. Připadalo nám tedy logické, že budeme usilovat o to, aby nové sdružení nabízelo obě služby. Některé kolegyně



Monika Křístková

byly na stejné vlně a tak mohlo nové sdružení začít fungovat. Sešli se lidé různých profesí. Základ, který byl u začátku organizace, zůstal dodnes. Jen jsme trochu zmoudřeli a zprofesionalizovali se. Jsme sice často dost unavení, ale děláme naši práci rádi.

**• Co bylo v počátcích nejtěžší, nejsložitější?**

Pro mě bylo těžkých více věcí. Věnovala jsem se canisterapii, což je dobrovolnická činnost, kterou dělám ve volném čase. Osobní asistence, to byl úplně jiný rozměr. Já bych s rozjezdem tak nespíchal, trvalo by mi déle, než bych se k něčemu přiměla. Ale naše paní ředitelka Helena Fejkusová je akční a do všeho se pouštěla s vervou. Ona je zdravotník, organizační typ, umí získat lidi. Já jsem spíše ekonom nebo účetní, takže jsem jí mohla tzv. krýt záda.

V prvním roce jsme měli do deseti osobních asistentů. Můj manžel napsal žádost o dotaci na MPSV a dostali jsme skoro pět milionů. To byla výzva, velký nápor práce. Učila jsem se za pochodu. Počet našich zaměstnanců se zmnohosobil. Najednou jsem měla na starost účetnictví a personalistiku velké organizace. Hrozně moc mě to bavilo. Těžké bylo se naučit orientovat v dotacích, znát prakticky celý zákoník práce nazpaměť a spoustu dalších předpisů, o kterých jsem do té doby neměla ani tušení. Těžké pro mě také bylo naučit se důvěřovat novým

kolegyním, ale dnes jsem za ně moc vděčná.

**• V organizaci celou dobu pracujete, bdíte nad ní, řešíte zapeklité situace, radujete se z úspěchů. Co je pro vás největší hnací silou?**

Mohla bych říct, že spokojení klienti, ale to se jaksí očekává. Hnací silou je pro mě cíl, kterého chci dosáhnout. Ráda si stanovuji cíle, které pak dosahuji. Zpočátku to bylo např. získat dotace na další rok. Nebo naučit se něco nového. Nebo seberealizace. Nic vznešeného. Chci ukázat, že i na vozíku můžu dělat práci, kterou zvládají lidé bez postižení. To mě asi žene nejvíce. Ta touha všem ukázat, že na to mám. Chci být důležitou součástí týmu, společnosti, ne jen jejím konzumentem a sběratelem sociálních příspěvků.

**• Co byste přála organizaci do dalších let činnosti?**

Aby se nemusela nechávat tolik svažovat nadměrnou byrokracií. Abychom mohli svoji službu nabízet dál tak, že na prvním místě bude spokojený klient a teprve pak úředník, ne naopak. To okřídlené „vše pro blaho klienta“ je mnohdy jen k jeho škodě. Věřím, že Podané ruce tady budou ještě hodně dlouho, protože svoji práci dělají velmi dobře, což je vidět i na počtu klientů, kterým pomáháme. Jsem ráda, že jsem součástí naší organizace.

*Ptala se Bc. Jana Marková*

# Linka důvěry pomáhá i lidem s postižením

O záležitostech spojených s pomocí prostřednictvím telefonu jsme si povídali s vedoucí Linky důvěry v Karviné Blankou Falcníkovou

• **Pomoc přes telefon. Někdo by se mohl podívat, jaká že to je pomoc? S jakými problémy se tedy na Linku důvěry obracejí lidé nejčastěji, resp. co všechno chtějí řešit? V čem jim můžete být nápomocni?**

Na pracovníky naší linky se obracejí volající s nejrůznějšími problémy – finančními, pracovními, vztahovými, zdravotními –, kdy se cítí být hodně sami a mají pocit, že jejich situace není řešitelná jinak než třeba i sebevraždou. Lidé, kteří k nám volají, si potřebují o své situaci promluvit s někým, kdo jim bude naslouchat, nebude je hodnotit, dá jim zpětnou vazbu, a také třeba i společně s volajícím vymyslí nějakou variantu, jak se z dané situace dostat, jak ji lépe snášet či kam se obrátit o další pomoc. Pak doporučujeme, aby se volající obrátili na odborníky, např. přes finanční tíseň, aby vyhledali odborné lékaře, objednali se k psychologovi atd. Zkrátka aby tak svou v tu chvíli tíživou situaci mohli posunout směrem k vyřešení. Ale často je jen důležité, že jsme pro volající na druhé straně sluchátka k dispozici ve chvíli, kdy si neví rady a kdy v tom nechtějí být sami. Asi je dobré připomenout, že Linka důvěry má celorepublikovou působnost a volají na ni lidé z celé republiky. Jsme k dispozici 24 hodin denně po celý rok.

• **A co lidé postižením? Jakou podporu či pomoc dostanou, když na linku zavolají?**

Stejnou jako ostatní. Tím, že je služba anonymní, se o postižení nemusí pracovník ani dozvědět, pokud mu to volající sám neozřejmí nebo pokud to není zjevné, jako například při vadě řeči. Lidé s nějakým postižením mají stejné problémy jako lidé bez postižení, mohou to ale mít v životě obtížnější. Na druhou stranu mohou být v ledašchem silnější právě vzhledem k tomu, jakými zkušenostmi si prošli.

• **Volají k vám lidé s postižením?**

Ano, ale jak už jsem uvedla, my ani nemusíme zjistit, že žijí s nějakým omezením. Už se stalo, a nejedou, že nám někdo zavolal a řekl: víte, jsem na vozíku,



Ilustr. foto: www.studentpoint.cz

nebo jsem po mozkové mrtvičce, nebo měl jsem autonehodu a nějak se mi zamotal osobní život atd. No a pak jsme mu k dispozici, abychom zkusili společně najít cestu, která mu pomůže jeho současné pocity překonat.

• **Kolik lidí a z jakých oborů vlastně na Lince důvěry pracuje? A jak lidem můžete pomoci se zdravotními problémy?**

Na lince pracují odborníci vyškolení v krizové intervenci – jsou to externí pracovníci sloužící v nepřetržitém provozu, kteří jsou základní profesí psychologové, psychoterapeuti, sociální pracovníci či speciální pedagogové. V týmu je nás celkem osmnáct. Pokud volající potřebuje pomoci se zdravotními potížemi, pak ho odkazujeme na lékaře. Nikdo z týmu nemá lékařské vzdělání a není ani smyslem linky důvěry „předepisovat“ léčbu. Můžeme ale spolu s volajícím naplánovat, kam se obrátit, případně poskytnout kontakt.

• **Jakou mají vaši klienti jistotu, že informace o potížích, se kterými se pracovníkům Linky důvěry svěřují, se nedostanou na veřejnost? Máte něco jako etický kodex?**

Linka důvěry je anonymní službou, takže se volající nemusí představit a ani nesledujeme, odkud hovor je, nezaznamenáváme žádná data, která by volajícího mohla identifikovat. A mlčenlivost je jednou ze základních podmínek naší práce – jsme v tomto směru vázáni smlouvou se zaměstnavatelem. Tato podmínka je zakotvena rovněž v závazné metodice Linky důvěry a rovněž se řídíme i etickým kodexem pracovníků Linky důvěry.

• **Máte nějakou zpětnou vazbu v krizové komunikaci v tom smyslu, že víte,**

**že jste svou radou někomu pomohli ve skutečně vážné životní situaci nebo zachránili život jemu či někomu z jeho blízkých?**

Absence zpětné vazby je jednou z věcí, s níž musí linkař umět pracovat. Prostě se v drtivé většině případů nedozvíme, jak se dále vyvíjely. Ale už se i stalo, že nám klient druhý den zavolal: „Díky, ještě jsem tady...“

• **Jsou problémy, se kterými se lidé z tohoto regionu na Linku důvěry obracejí, jiné dnes a třeba před 20 lety? Volá více žen nebo mužů?**

Telefonáty jsou hodně podobné těm před lety. Nicméně se v určitých obdobích i u nás více objevují ty problémy, které hýbou společností – nezaměstnanost, problematika závislostí, nyní např. gamblerství, nevládní finanční situace spojené se zadlužeností atd. Vztahová problematika se objevuje stále, a to jak mezi partnery, tak i mezi rodiči a dětmi. Volající ale také hodně řeší vztahy v zaměstnání. Postupem let zjišťujeme, že se zvyšuje podíl volajících mužů, teď je to asi 40 procent.

(red)



## Kontakt:

Linka důvěry Karviná,  
tel.: 596 318 080, 777 499 650,  
skype: linka.duvery.karvina



# Půjčovna kompenzačních pomůcek

Svazu tělesně postižených v ČR z. s.,  
krajská organizace Moravskoslezského kraje

## Systém půjčování kompenzačních pomůcek

Klienti využívají půjčovnu zejména v případech:

- než si obstarají vlastní pomůcku do trvalého užívání;
- během doby, kdy mají vlastní pomůcku v opravě;
- kdy jde o rychlou pomoc při akutních zraněních;
- kdy si chtějí zapůjčit či vyzkoušet specifické, doplňující či pro klienta dosud neznámé pomůcky.

Klientem může být každý, bez ohledu na typ a rozsah zdravotního postižení, věk a členství v organizaci.

Pomůcka se poskytuje na nezbytně nutnou dobu.

## Postup při zapůjčení kompenzační pomůcky

Klient nejprve kontaktuje půjčovnu, zda je konkrétní kompenzační pomůcka k dispozici. Následně se při osobní návštěvě seznámí s podmínkami zapůjčení, po sepsání smlouvy si pomůcku vyzvedne a nakonec absolvuje instruktáž o manipulaci, ovládání a technických parametrech pomůcky.

### Kontakt:

Svaz tělesně postižených v České republice z. s., krajská organizace Moravskoslezského kraje, 30. dubna 3, 702 00 Ostrava – Moravská Ostrava.

Dalibor Přeček, tel. 733 332 734, 596 110 051, e-mail: stpvcr@seznam.cz, www.svaztp-msk.cz.

### Půjčovní dny:

Středa 9–14 h, čtvrtek 9–14 h.

V případě jiného dne pouze po telefonické domluvě.

### Dopravní dostupnost:

Tramvaj č. 1, 2, 8, 9, 11., zastávka Hotelový dům Jindřich.

Vchod do půjčovny: za supermarketem Albert průchodem mezi budovou a pojišťovnou do dvora a vlevo.

## Informace o službách půjčovny kompenzačních pomůcek

Kompenzační pomůcky pomáhají lidem s tělesným postižením zmírnit jejich handicap a překonávat obtíže běžného ži-

vota. Tyto pomůcky (např. vozík, chodítko) umožňují lidem s tělesným postižením zejména:

- volný pohyb;
- překonávání bariér;
- přizpůsobení domácnosti, pracoviště a dalších prostor pro užívání;
- prevenci zdravotních rizik (např. riziko úrazů při pohybu, překonávání překážek, riziko vzniku proleženin).

Bez kompenzačních pomůcek jsou lidé s tělesným postižením také často vystaveni izolaci od svého okolí, což má závažné dopady na kvalitu a případný vznik dalších zdravotních komplikací.

## Smysl půjčovny kompenzačních pomůcek

Půjčovna kompenzačních pomůcek je místem, kde si klienti mohou zapůjčit kompenzační pomůcku, kterou potřebují.

Smyslem půjčovny je doplnit stávající systém zdravotnických a sociálních služeb, které nabízejí akutní, pouhárazovou péči, plnou nebo částečnou úhradu některých pomůcek, příp. sociální příspěvky na pořízení kompenzačních pomůcek.



Už se však nepamatuje na případy, kdy postižený nemá dočasnou pomůcku k dispozici okamžitě, nebo si drahou pomůcku nemůže pořídit na vlastní náklady.

STP v České republice z. s. provozuje půjčovnu a nabízí tak kompenzační pomůcky v situacích, kdy je klienti nejvíce potřebují, ale z různých důvodů k nim v dané chvíli nemají přístup.

### Typy kompenzačních pomůcek – servisní poplatek

	vratná záloha (Kč)	poplatek den/měsíc (Kč)
Mechanický vozík model 8015. Mechanický vozík – vhodný i pro dítě	10/300	1 000
Chodítko čtyřkolé model BME 861L	5/150	500
Chodítko čtyřkolé skládací	5/150	500
Antidekubitní matrace SKP005	5/150	500
Toaletní židle pevná BME 667	3/90	500
Toaletní židle na kolečkách	3/90	500
Antidekubitní podložka – sedačka Air cushion 301	5/150	500
Sprchová sedačka	3/90	500
Vanová sedačka	3/90	500
Nájezdová rampa R-150	5/150	500
Nájezdová rampa R-200	5/150	500

*Kompenzační pomůcky se půjčují na dobu nejdéle 3 měsíců, případně i déle po domluvě.*

## Popis funkce kompenzačních pomůcek

(poskytovaných v rámci projektu Půjčovny kompenzačních pomůcek Svazu tělesně postižených v České republice z. s.)

- **Mechanický vozík** – umožňuje pohyb lidem s tělesným postižením, u kterých nedošlo k postižení horních končetin.
- **Chodítko** (čtyřkolé nebo pevné), skládací – poskytuje oporu při chůzi, je určeno osobám se sníženou hybností dolních končetin, případně se zhoršenou stabilitou.
- **Antidekubitní matrace** – poskytuje osobám upoutaným na lůžko ochranu proti proleženinám.
- **Toaletní židle** (na kolečkách nebo pevná) – umožňuje osobám se sníženou pohyblivostí vykonávat tělesnou potřebu mimo prostory WC, příp. usnadňuje jeho použití
- **Antidekubitní podložka (sedačka)** – poskytuje komfort a stabilizaci při sezení, předchází vzniku dekubitů.
- **Sprchová sedačka**
- **Vanová sedačka**



- **Nájezdové rampy** – lidem na ortopedickém vozíku umožňuje zdolávat menší výškové a schodišťové překážky.



© Nadace rozvoje zdraví



## Fusak pro vozíčkáře

Co Vás může zaujmout i zahřát

- \* Velmi dobré teplotní vlastnosti díky tvaru a materiálu
- \* Možnost odepnutí celé přední části
- \* kapsy pro odložení věcí
- \* protiskluzový pásek v sedové části

Doporučeno na postavu : XL

**3 990 Kč**

**Camping Market**

Camping Tex CZ s.r.o. ,Palackého 615  
512 51 Lomnice nad Popelkou  
tel. +420 485 104 811  
www.campingmarket.cz



## 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

# Nové asistivní technologie na spinálních jednotkách pomáhají vozíčkářům s poraněním míchy

Česká asociace paraplegiků – CZEPA vybavila sedm spinálních a spinálně rehabilitačních jednotek po celé ČR inteligentními kompenzačními pomůckami, které umožňují pacientům ochrnutým po poranění míchy ovládat náhradním způsobem počítač nebo telefon. Projekt finančně zaštitila Nadace Vodafone.

V České republice je na spinálních jednotkách hospitalizováno ročně 250 až 300 pacientů, přibližně 170 se po zbytek života musí pohybovat na vozíku. Téměř 46 % z nich má ochrnuté i horní končetiny a trvale omezenou možnost ovládání počítače a telefonu. Díky novým pomůckám mohou pacienti během dlouhé hospitalizace komunikovat s rodinou a přáteli, plnit studijní povinnosti nebo udržovat pracovní kontakty.

## Inteligentní komunikační pomůcky

„Hospitalizace po poškození míchy trvá půl až tři čtvrtě roku. Vozíčkáři v tomto období často popisují pocit izolace od rodiny a přátel a říkají, že by jim v těžké životní situaci pomohla lepší komunikace s blízkými. Zároveň se odborníci shodují, že čím dříve dostanou vozíčkáři příležitost k aktivitě, k navázání na své studijní nebo pracovní aktivity, tím lépe a rychleji se postižení přizpůsobí,“ vysvětluje Alena Jančíková, ředitelka České asociace paraplegiků. „Proto jsme vděční, že nám Nadace Vodafone umožnila spinální jednotky vybavit inteligentními asistivními technologiemi, které zjednoduší komunikaci vozíčkářů s okolním světem a pomohou jim při novém startu do života.“

Petr Kubát, který může po úraze na lýžích pohybovat pouze hlavou, vypráví: „Můj zdravotní stav mi nedovolil používat žádné zařízení. Mou hlavní náplní bylo sledování televize, v závislosti na další osobě, která musela televizi ovládat. Nějakou chvíli trvalo, než jsem se dostal k technologii, která mi umožňuje ovládat počítač a telefon hlasem. V tuto dobu se mnohé změnilo. Stal jsem se více samostatným a nezávislým. Díky tomu, že mohu psát maily nebo SMS, telefonovat a pracovat s internetem, si sám vyřizuji věci spojené s postižením. Ulevilo se tak i mé rodině. Jsem také ve spojení s přáteli a v kontaktu s děním ve svém okolí



Předání technologie na Spinální jednotce FN v Motole

i ve světě. Teď už vím, že alespoň základní administrativní práci zvládnou, bohužel ke své původní profesi zootechnika se vrátit nemohu. Kdybych měl takovou technologii k dispozici už v nemocnici, myslím, že bych se s tím vším pral lépe. Měl bych hned od začátku představu o tom, co všechno mohu dělat, a to by mi dodalo více sil.“

## MouthMouse® Intelligent od Benetronic

Hlavní komponentou vybavení jsou, vedle notebooků, chytrých telefonů a tabletů, inteligentní kompenzační pomůcky MouthMouse® Intelligent. Tato technologie od české společnosti Benetronic s.r.o. se dokáže přizpůsobit proměnlivému zdravotnímu stavu a individuálním požadavkům uživatele a umožňuje mu zvolit si způsob ovládání zařízení dotykem, jazykem, rty, pohybem hlavou, mimikou či hlasem. Takto lze ovládat nejen počítač, tablet nebo mobilní telefon, ale i televizi, hi-fi, klimatizaci, topení, dveře atd.

Asistivními technologiemi jsou vybaveny spinální jednotky Fakultní nemocnice v Motole, Krajské nemocnice Liberec, Fakultní nemocnice Ostrava, Fakultní nemocnice Brno a spinálně rehabilitační jednotky Rehabilitačního ústavu Kladruby, Hamzovy léčebny Luže – Košumberk a Rehabilitačního ústavu Hrabyně.

## Nadace Vodafone: Technologie pro společnost

Nadace Vodafone dlouhodobě podporuje vývoj a šíření asistivních technologií.

V rámci programu Technologie pro společnost jich pomohla uvést na trh už 15, mezi posledními i Vozejkmap, BlindShell či R-Itareps. Každoročně uděluje Cenu Nadace Vodafone Rafael za inovativní využití informačních a komunikačních technologií ke zlepšení života lidí se zdravotním postižením.

„Inteligentní kompenzační pomůcky jsou cestou k větší samostatnosti a svobodě lidí s postižením. V tomto ohledu mají technologie a zejména internet větší obrovský potenciál měnit lidské životy,“ říká Adriana Dergam, místopředsedkyně správní rady Nadace Vodafone. „Tento projekt je jedinečný i tím, že na jeho realizaci přispěli v rámci zaměstnanecké sbírky i zaměstnanci Vodafonu a vedení společnosti namísto vánočních dáreků pro partnery a dodavatele.“

Česká asociace paraplegiků – CZEPA je nezisková organizace, která sdružuje vozíčkáře po poranění míchy z celé ČR. Hájí jejich zájmy a práva, vytváří podmínky pro jejich plnohodnotný život a pro integraci do většinové společnosti. Vychází z přesvědčení, že člověk na vozíku může a má právo žít kvalitním a aktivním životem – v rodině, v zaměstnání a ve své komunitě, stejně jako všichni ostatní lidé bez postižení.

Petra Černá  
Česká asociace paraplegiků – CZEPA  
(red)

Nadace Vodafone podporuje inovace



## Díky projektu Mobilní zahrádky si klienti DPS ve Vrbně pod Pradědem tvoří svůj barevný a voňavý svět

Každý rok se s uživateli našeho Domova pro seniory ve Vrbně pod Pradědem těšíme na jaro a na pěstování zeleniny, bylinek i okrasných květin. Starší generace v podstatě vyrůstala v přírodě a práce na zahrádce jim přinášela nejen obživu, ale také potěšení.

S přibývajícím věkem nezdívkou přichází také zdravotní problémy spojené s pohybovým aparátem. Krátce řečeno – zůstalo potěšení a radost z práce na zahrádce, jen samotná práce se stávala stále nedostupnější z důvodu snížené pohyblivosti. Proto již třetím rokem využíváme k zahradní terapii tzv. Mobilní zahrádky, díky nimž se mohou naši klienti vrátit k tomu, co jim v životě přinášelo radost.

### Aktivace pozornosti a vědomí sebe sama

Mobilní zahrádky jsou konstruovány tak, že u nich lidé na vozíčku nebo židli mohou sedět jako za stolem a pilně pracovat na setí, sázení, pletí či sklizni rostlin. Plně tak odpovídají potřebám všech méně pohyblivých lidí. Rostlinky vybíráme tak, aby u klientů stimulovaly všechny smysly – ať už zrakové, hmatové, čichové nebo chuťové...

Pěstujeme např. mátu, mateřídoušku, bazalku, oregano, tymián, levanduli, ale také pažitku, petrželku, libeček, různé druhy salátů, jahody a další.

Kontakt s rostlinami pomáhá uživatelům aktivovat paměť, pozornost, myšlení,



tvořivost, zlepšuje jemnou motoriku, svalovou sílu, povzbuzuje smysly a zvyšuje sebevědomí, od čehož se odvíjí mnoho dalších pozitivních změn v psychice člověka. Při pěstování zažívají klienti pocit úspěchu, když je například rostlina odměněná novými listy, květy nebo plody.

Někteří klienti rostlinky „pouze“ pasivně pozorují a někteří se aktivně zapojují do dění spojeného s pěstováním. Obě formy mají kladný účinek – uklidňují mysl a snižují svalové napětí.

Jsmeme rádi, že náš projekt pomáhá rozzářit oči všem, kteří si díky němu tvoří svůj barevný a voňavý svět...

*Sylva Bučková,  
DPS Vrbno pod Pradědem*



# Výzkum vzácných onemocnění: objevování nemocných, jejich potřeb a přání

**Na světě jsou tisíce málo známých nemocí, které se označují jako vzácné. Od roku 2008 je v této souvislosti připomínán (posledního února) DEN VZÁCNÝCH ONEMOCNĚNÍ. Letos měl stěžejní téma vyjádřené sloganem: VÝZKUM NÁM DÁVÁ NADĚJI.**

Smyslem Dne vzácných onemocnění je ukázat široké veřejnosti i těm, kteří se podílejí na rozhodování o otázkách zdravotní a sociální péče, co vzácná onemocnění jsou a co znamenají pro život pacientů. Tuto akci koordinuje na mezinárodní úrovni EURORDIS (European Rare Diseases Organisation). V jednotlivých zemích se na ní podílejí místní pacientská sdružení i jejich národní asociace, v České republice je to Česká asociace pro vzácná onemocnění (ČAVO).

Onemocnění se definuje jako vzácné, pokud postihuje méně než pět osob z každých deseti tisíc. Už jen poznat vzácné onemocnění, tedy stanovit správnou diagnózu, může někdy trvat dlouhou dobu a na mnoho vzácných chorob dosud neexistují účinné léky. Navíc léčba často není vůbec dostupná, popř. je velmi nákladná. Protože existuje více než 7 000 různých vzácných onemocnění, znamená to, že souhrnný počet pacientů není zanedbatelný.

„Výzkum nemusíme chápat pouze jako vědeckou práci ukrytou v moderních laboratořích, ale také jako objevování lidí, kteří museli svůj život podřídit vzácné nemoci, objevování jejich potřeb či přání. Samozřejmě i hledání možností, jak těmto lidem a jejich rodinám pomáhat. I na to upozorňuje Den vzácných onemocnění 2017,“ uvedla Renata Gaillyová, primářka Oddělení lékařské genetiky FN Brno.

## **Barbora Šafaříková: Vůlí překonávám slabost svalů**

„Nepamatuji se, že by mě někdy trápilo , proč zrovna já?“. Vozík byl už od začátku mou neoddělitelnou součástí. Rodiče mi nikdy neslibovali, že budu chodit. Prostě takhle to je a basta. Nemá cenu se zabývat tím, co by kdyby, utápět se v nerealizovatelných představách. Chci žít tady a teď, využívat naplno vše, co mi život dává k dispozici,“ říká o sobě Barbora Šafaříková, která od narození žije se spinální muskulární atrofií (SMA). Tou trpí přibližně jeden člověk z 30 000, proto je označována jako vzácné onemocnění.



Barbora Šafaříková při výuce

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

Co je pro tuto nemoc typické? Na prvním místě je to svalová slabost – pacient má obtíže sám se posadit nebo postavit a většinou není schopen samostatné chůze. Je odkázán na elektrický vozík. Pacienti často trpí těžkými skoliózami páteře. Dále se projevují polykací a hlavně dechové obtíže, které vyžadují některou z forem dechové podpory nebo umělou plicní ventilaci. Toto vše výrazně zkracuje délku života pacientů se SMA.

„První náznaky toho, že není něco v pořádku, zpozorovali moji rodiče, když mi bylo šest měsíců. V té době jsem přestala na bříšku zvedat hlavičku a vůbec jsem se nepřitahovala do sedu. Zkrátka jsem ležela jak placka. Rodiče se mnou začali intenzivně cvičit, nejprve Vojtovou metodou, ale výsledky se nedostavovaly. Když mi byl rok, byla jsem doporučena do tehdy ještě Krajské nemocnice v Hradci Králové. V září roku 1986, tedy v 15 měsících, mi byla diagnostikována SMA. Až do toho dne rodiče nic nevěděli a ani je nenapadlo, že by mohlo jít o tak vážné onemocnění. Tehdy neexistoval internet, nebyla žádná odborná literatura a postižení lidé nebyli běžnou součástí života. Diagnózu se moje maminka dozvěděla od lékaře v nemocnici jen tak mezi dveřmi a s doporučením, aby mě rodiče raději umístili do ústavní péče, protože to bude

pro mě to nejlepší. Pro moje rodiče to byl strašně těžký okamžik. Jakým způsobem se s tím vyrovnali, to si bohužel nepamatuji, ale vím, že mě nade vše milovali a od té doby jsem nikdy sama v nemocnici nebyla. Vždycky a všude byli se mnou,“ vzpomíná Barborka.

Na základní škole ji integrovali do normální třídy, ale měla individuální výuku (čtyři hodiny týdně doma) a do školy chodila jen tehdy, pokud to zdravotní stav dovolil. Po základní škole absolvovala obchodní akademii.

„Pak přišlo pět nejlepších let v mém životě. Nejprve jsem studovala Pedagogickou fakultu Univerzity Hradec Králové, obor Filologie – Cizí jazyky pro cestovní ruch – anglický jazyk a německý jazyk. Svoji bakalářskou práci jsem zaměřila na cestování handicapovaných se zaměřením na dopravu a ubytování. Protože tento obor neměl na tamní univerzitě pokračování, začala jsem řešit, co dál. Rozhodla jsem se pro soukromou Vysokou školu obchodní v Praze. V polovině prvního ročníku jsem přešla na obor Management letecké dopravy a zde jsem také své studium ukončila diplomovou prací Cestování handicapovaných v České republice v letecké dopravě. Mým velkým přáním bylo pracovat na letišti v Praze s handicapovanými cestujícími. Dokonce

jsem byla zařazena do programu Konta Bariéry „Stínování manažerů“. Absolvovala jsem pracovní stáž na letišti, a ač byli všichni z mého působení nadšení, nebo alespoň se tak tvářili, a pracovní místo mi přislíbili, nakonec se tak nestalo.“

Barborka provedla „inventuru“ svých možností a rozhodla se zužitkovat znalosti angličtiny a němčiny. V září 2010 zašla na Živnostenský úřad v Hořicích a stala se osobou samostatně výdělečně činnou, která nabízí výuku jazyků i lektorování kurzů, školení a přednášek. Zařídila si doma učebnu a začala soukromě vyučovat angličtinu a němčinu.

„Poté přišla nabídka z bezbariérové ZŠ v Hořicích, zda bych nechtěla vyučovat kroužek angličtiny v 1. a 2. třídě. Nabídku jsem přijala a dále pokračuji v soukromé výuce pro děti a dospělé. O letních prázdninách pořádám týdenní osvěžovací kurzy angličtiny pro různé věkové skupiny dětí. Kromě toho jezdím přednášet pro různé skupiny handicapovaných leteckou přepravu, pro FINCENTRUM zpracovávám anketu Banka roku bez bariér za Královéhradecký kraj a spolupracuji s Kolpingovou rodinou Smečno, kde se podílím na tvorbě programu pro děti při týdenních rodinných rekreacích a víkendových pobytech pro rodiny pacientů se SMA.“

Onemocnění spinální muskulární atrofie je zatím neléčitelné – dají se pouze zmírnit příznaky prostřednictvím rehabilitace, hlavně dechové.

„SMA na mě vystrkuje růžky každý den. V první řadě musím mít stále někoho po ruce, aby mi podal vše, co potřebuji. Všechno musí sedět na centimetr, protože síly ve svalech je opravdu moc málo. Musím mít i hodně upravenou stravu: jídlo uvařené do měkka a nakrájené na malé kousky. Dále musím pravidelně a poctivě provádět dechovou rehabilitaci s kašlacím asistentem. To je přístroj, který mi pomůže odkašlat, protože já na to nemám sílu. Pojišťovna mi ho doposud nehradila (cena 118 000 Kč). Já mám přístroj díky Mgr. Jolaně Kopejkové a Mgr. Markétě Vlčkové z Kolpingovy rodiny Smečno a také díky nadaci Život dětem.“

Barborka se pohybuje pouze na elektrickém vozíku, který je vybavený elektricky polohovatelnými podnožkami, zadní opěrkou i úhlem sedu.

„Je to obrovská pomoc, když si vše můžu sama upravit, pokud mě začnou tlačit záda nebo brnět nohy. Vozík hradila VZP, ale já jsem nedávno objevila kouzlo vozíku tzv. šestikolky, která má mnohem lepší manévrovací možnosti, a tak jsem si ji koupila starší, repasovanou a jsem moc spokojená. Jinak vlastním osobní vůz vybavený nájezdovou plošinou. Bydlím v bytovém domě a do bytu se dostávám

schodišťovou plošinou. Byt máme bezbariérově upravený,“ uzavírá Barbora Šafaříková.

## Organizace se snaží, ale...

Česká asociace pro vzácná onemocnění (ČAVO) sdružuje organizace pacientů se vzácnými onemocněními i jednotlivé pacienty, zastupuje a prosazuje jejich zájmy a usiluje o zvyšování povědomí o specifické problematice vzácných onemocnění mezi odborníky ve zdravotnictví, představiteli státních i mezinárodních institucí a u laické veřejnosti.

Na mezinárodní úrovni je přidruženým členem EURORDIS, což je evropská organizace, která sdružuje pacientské organizace i jednotlivce angažující se v oblasti vzácných onemocnění. Vznikla z iniciativy pacientů a jejím posláním je zlepšovat kvalitu života všech lidí se vzácným onemocněním žijících v Evropě.

Sdružuje 695 organizací pacientů se vzácným onemocněním ze 63 zemí světa a pokrývá více než 4 000 jednotlivých diagnóz. Je tak hlasem 30 milionů pacientů, kteří po celé Evropě žijí se vzácnými onemocněními.

Vzácnost chorob je pro pacienty velkým handicapem. Většinou se jedná o málo známé a málo probádané nemoci – těch je až osm tisíc, přičemž každý rok je popsáno několik stovek nových diagnóz. Účinná léčba je však dostupná jen pro několik desítek z nich.

Seznam všech vzácných onemocnění najdete v mezinárodní internetové databázi [www.orpha.net](http://www.orpha.net) (česká mutace na [www.orphanet.cz](http://www.orphanet.cz)). Kromě seznamu onemocnění a jejich popisu tady najdete i seznam odborných pracovišť a léků pro léčbu jednotlivých onemocnění. V roce 2012 byla zřízena Centra vysoce specializované péče o pacienty s cystickou fibrózou ve FN Motol Praha, FN Plzeň, FN Brno, FN Olomouc a FN Hradec Králové), s metabolickými onemocněními ve FN Praha a s epidermolysis bullosa

## Co je vzácné onemocnění

Vzácná onemocnění jsou klinicky heterogenní, převážně dědičná (či vrozená) multisystémová onemocnění s velmi nízkým výskytem (prevalencí) v populaci, která mají dopad na kvalitu života a sociální začlenění pacienta, popř. ohrožují jeho život.

Onemocnění je v rámci EU definováno jako vzácné, pokud postihuje méně než 5 osob z každých 10 000, (tj. méně než 1 pacienta na 2 000 jedinců). Existuje více než 8 000 různých vzácných onemocnění, což znamená, že souhrnný počet pacientů je nezanedbatelný.

Vzácná onemocnění se nejčastěji projevují brzy po narození a postihují 4–5 % novorozenců a kojenců (například některé vrozené vývojové vady, dědičné poruchy metabolismu, geneticky podmíněná onemocnění a vzácné nádory). Mohou se však projevit i později v průběhu dětství či v dospělosti. Asi 80 % vzácných onemocnění má genetické původ, nicméně u většiny pacientů zůstává příčina jejich choroby neodhalena. V případě chybných nebo pozdních diagnóz, zejména u pacientů s onemocněním, pro které již existuje možnost léčby, dochází k nevratnému poškození zdraví. To vede ke značné psychické traumatizaci nejen pacientů, ale i jejich rodin, včetně nedůvěry ke kvalitě zdravotního systému.

congenita (EBC, nemoc motýlích křídel) ve FN Brno.

V rámci Národního akčního plánu na roky 2015–2017 se předpokládá vznik dalších vysoce specializovaných center pro další vzácná onemocnění.

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

Připravil Jiří Muladi



Existuje na 8 000 různých vzácných onemocnění

Foto: <http://childrenscancerrecovery.org>

Sledujeme pro vás

Téma pro diskuzi

# Hospicová péče

***Cokoliv můžeš udělat pro druhého člověka dobrého, zůstává.  
(Albert Schweitzer)***

**Lidstvu se povedlo zkrotit nemoci, jako jsou tyfus, cholera, mor, dětská obrna či neštovice, ale současně se rozšířily nemoci jiné: nemoci pohybového aparátu, AIDS, Alzheimerova choroba, a především onemocnění onkologická. Tyto nemoci činí často z konce života a umírání dlouhé utrpení, z něhož může být smrt vysvobozením. Do popředí zájmu se tak dostávají eutanázie a dystanázie (umělé prodlužování přirozeného procesu umírání léčbou, jejíž nevýhody z pohledu pacienta nebo jeho blízkých převažují nad jejími výhodami).**

**Zatímco ještě v první polovině 20. století se rodilo a umíralo doma a každý člen rodiny se od mala setkával se zaběhnutými postupy a rituály, přičemž znal jejich smysl, dnešní člověk odsouvá téma smrti na neurčito, jakoby se ho netýkalo. Když pak stojí tváří v tvář smrti, dostává se do situace, kdy neví, jak se chovat.**

**A stává se spíš pravidlem, než výjimkou, že lidé umírají v osamocení za bílou plentou. Přitom většina z nich si přeje umírat doma, za přítomnosti blízkých. Zde může ve velké míře poskytnout pomoc hospicová péče.**

**V Česku ročně zemře víc než sto tisíc lidí. Jako dobré či důstojné umírání si podle výzkumu sdružení Cesta domů a agentury Stem Mark nejčastěji představují: skonat ve spánku (26 %), bezbolestně (26 %), v kruhu rodiny (21 %), pokud možno rychle (14 %), se slušným zacházením, respektem a citlivou péčí (13 %), v domácím prostředí (11 %).**

**Přitom nechtějí být na obtíž příbuzným...**

## Z historie hospicového hnutí

V souvislosti s umírajícími lidmi použila termín hospic poprvé Jeanne Garnier v roce 1842 ve Francii – následně byl v roce 1879 přijat irskými charitními sestrami, když otvíraly Our Lady's Hospice v Dublinu.

Nicméně za zakladatelku hospicového hnutí a průkopnici paliativní medicíny je považována Cicely Saunders z Velké Británie. V roce 1945 dokončila vzdělání na Oxfordu a začala uvažovat o náboženském poslání při hledání misijní služby. Zkušenosti z role dobrovolnice v nemocnici pro chudé umírající ji přesvědčila o nutnosti změny ustáleného názoru zdravotníků na umírání, smrt a truchlení. Jako vystudovaná lékařka (r. 1956) pak spojila svou roli členky výzkumného týmu léčby bolesti s činností sociální pracovnice v nemocnici. Zde poznala od charitních sester, jak mnoho lze udělat pro umírající s podporou láskyplné péče, a tady také začaly stále větší roli hrát její neortodoxní názory na mírnění bolesti. V roce 1967 založila v Sydenhamu (jižní část Londýna) Hospic Sv. Kryštofa – první výzkumný a výukový hospic spojený s klinikou



péčí. To ještě u lékařů a zdravotníků převládalo přesvědčení, že „s pacientem, kterého nemůžeme vyléčit nebo mu alespoň významně prodloužit život, se již nic nedá dělat“.

V roce 1974, při návštěvě Yale University v New Havenu, pak Cicely Saun-

ders inspirovala studenty tak, že založili hospicové hnutí.

Dnes ve světě existuje přes 7 000 zařízení hospicové a paliativní péče a působí ve více než 90 zemích. Jejich společným znakem však dlouhou dobu byla existence mimo hlavní proud zdravotnictví.

V České republice navázala na myšlenku moderního hospice lékařka Marie Svatošová, která iniciovala hospicové hnutí Ecce homo a stála u zrodu prvního českého zařízení tohoto typu – Hospice Anežky České v Červeném Kostelci. Založen byl 1. 12. 1994 a zprovozněn 1. 1. 1996 s celkovou kapacitou 26 lůžek. Marie Svatošová se také stala prezidentkou Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče, která vznikla v roce 2005.

Asociace sdružuje na tři desítky organizací poskytujících lůžkovou i domácí hospicovou péči a garantuje kvalitu jejich služeb. Mimo jiné si klade za cíl přispět k proměně vztahu veřejnosti ke smrti a umírání. V roce 2008 pak vznikla Česká společnost paliativní medicíny při České lékařské společnosti J. E. Purkyně. Sdružuje lékaře, specialisty na paliativní přístup a dále odborníky z nelékařských oblastí psychologie, ošetrovatelství, sociální práce a duchovní služby. V současnosti nabízí nejnovější informace o stavu, vývoji a standardizovaných postupech paliativní léčby a péče v ČR jak odborníkům v tuzemsku, tak i ve světě.

Pro obecnou paliativní péči dodnes platí, že praktičtí lékaři jsou v ní nedostatečně vyškolení. Pacienti se často dozvědí závažnou diagnózu nikoli v klidném soukromém rozhovoru, ale na nemocniční posteli, kde si na ně lékař udělá čas stěží deset minut. Přitom stále přetrvávají snahy pacientům v nemocnicích zachránit či prodloužit život a nevěnuje se dostatečná pozornost mírnění bolesti i utrpení koordinovanou paliativní péčí.

Co se týká financování, hospice u nás od svého vzniku získávají peníze z několika zdrojů. Zdravotní úkony jsou sice již hrazeny zdravotními pojišťovnami, ale tyto částky na pokrytí péče o umírající pacienty zdaleka nestačí a doplňují se o sociální příspěvek, dotace Ministerstva zdravotnictví a Ministerstva práce a sociálních věcí. Dále rovněž přispívají kraje i obce, sponzoři, nadace a fyzické osoby svými dary. Částečně se na financování podílejí také pacienti a jejich rodiny.

## Motto Hospice Anežky České

*Spěchejme milovat lidi, protože rychle odcházejí! Až budeme na konci, nebudeme trpět tím, co jsme špatného udělali, pokud jsme toho litovali, ale tím, že jsme mohli milovat, ale nemilovali jsme, že jsme mohli pomoci, ale nepomohli, že jsme mohli zavolat, ale nezavolali, že jsme se mohli usmát, ale neusmáli, že jsme mohli podržet ruku, ale nepodrželi...*



## Mýty o hospicích podle Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče

■ „Na rozhodování a zjišťování možností pobytu v hospici je vždy dost času.“

Není. Nemoc někoho z vašich blízkých se může objevit náhle bez předchozích příznaků a je dobré být informován a připraven pomoci co nejrychleji umožnit péči a úlevnou léčbu. Moc času pro společné sdílení života zbývat nemusí. Už v průběhu dlouhodobého léčení v nemocnici, které nemá očekávané výsledky, by nemocný a rodina měli mít kvalitní informace o hospicové péči. Pracovníci každého hospice ochotně zodpoví všechny otázky týkající se pobytu, navíc si rodina může zařízení nezávazně prohlédnout.

■ „Hospice jsou jen pro staré lidi.“

Hospice slouží všem, kteří z důvodu své nevléčitelné nemoci hospicovou péči potřebují. Nejčastěji se jedná o nemocné s onkologickou diagnózou, která se vyskytuje u lidí v jakémkoli věku. I když většina pacientů v těchto zařízeních je starší šedesátí let, výjimkou nejsou třicetiletí nebo děti. Hospic není v žádném případě domov pro seniory nebo LDN.

■ „Péče o umírající je jen pro odborníky a zdravotníky.“

Nebojte se najít odvahu k přirozenému běhu života a pečujte o své blízké doma s podporou hospicových pracovníků a doprovázejte je při pobytu v hospici. Od bolesti a nepříjemných příznaků nemocným uleví moderní medicína, ale blízkost, soucítění a lásku jim přinesete hlavně vy.

„Kde jinde, než u lůžka umírajícího můžeme lépe projevít vztah plný naslouchání, respektu a zájmu? Vztah, který

i nás obohatí a který snad jednou – v blízkosti naší vlastní smrti – nám bude velkou oporou a pomocí.“ (citace z knížky MUDr. Marie Svatošové *Hospic a umění doprovázet*, Praha, 2008) I když nepatříte mezi nejbližší rodinu, můžete třeba právě pečujícím příbuzným nabídnout pomoc a podporu.

■ „Milosrdná lež o vážném stavu pacienta je pro něj to nejlepší.“

Milosrdná lež je v důsledku velmi nemilosrdná. Bere totiž nemocnému a jeho rodině čas na kvalifikovaný a láskyplný proces vyrovnávání se s těžkou situací. Pacient, u něhož se příbuzní dohodnou na zatajení a omezení komunikace o vážném stavu, se ocitá v izolaci, cítí se všemi zrazen, podváděn, opuštěn a leckdy i urážen. Například, když jeho situaci v rámci takzvané milosrdné lži bagatelizují a drahoocenný čas posledních návštěv vyplňují planými vtípkami, na které nemocný v této situaci opravdu není zvědavý. Vážná nemoc není jen nepříjemným, mnohdy tristním zážitkem. Je-li správně uchopena a zúročena, je obrovskou příležitostí k osobnímu a osobnostnímu zrání všech zúčastněných. Neobávejte se hovořit se svým blízkým otevřeně a důstojně o situaci, v níž se nachází. Naslouchejte jeho přání a berete je vážně. Využijte vzácný (a omezený) čas pro poděkování, odpuštění, rozloučení, k organizaci zabezpečení rodiny... Dejte nemocnému najevo, že vám, tak jako celý život, i nyní může důvěřovat.

MUDr. Marie Svatošová ze své praxe uvádí: „Pacient mě požádal, abych vyřídila vzkaz jeho rodině, která se s jeho praktickým lékařem už při stanovení diagnózy zhoubného nádoru dohodla na taktice ‚milosrdné lži až do konce‘. Do té však postupně zabředla tak hluboko a tak trapně, že už raději návštěvy u nemocného vzdala a omezovala se na telefonický ▶

kontakt s personálem hospice. Pacientův vzkaz zněl doslova takto: Vyřídte jim, ať přijdou, ale nedělají ze mě blbce. Nemám to rád...“

■ „Hospic je moc drahý, normální člověk na zaplacení péče nemá peníze.“

Informujte se v konkrétním hospici o ceníku služeb. Pacient platí zlomek ceny celkové péče, hospice vynakládají velké úsilí při získávání zdrojů státních i soukromých, aby péče v hospici byla dostupná pro každého, kdo ji potřebuje. Hospic nabízí péči naprosto odlišnou od nemocniční – zaměřuje se na podporu pacienta a jeho rodiny v důležité etapě jejich života.

■ „Hospice jsou smutná místa.“

V hospicích se užívá každého dne, každé minuty. Zdravotníci dbají na to, aby nemocný neměl zbytečné bolesti a obtíže, pracovníci a dobrovolníci nabízejí svůj čas při organizování akcí pro pacienty, rodiny i veřejnost. Právě společné sdílení a užívání si „běžného života“ v hospici patří mezi specifika péče. Vyjížděky nemocných na zahradu či terasu na vozíku či na posteli v doprovodu dobrovolníků nebo rodiny jsou ve většině zařízení samozřejmostí.

Hospice zvou aktivně všechny na nejruznější společné akce – např. výtvarné dílny, koncerty, opékání buřtů na zahradě, dny otevřených dveří. Vloni za dobu pobytu pacient jednoho hospice (výtvarník, architekt) připravil svou vlastní výstavu... Takže až bude hospic v regionu, kde žijete, pořádat koncert, módní přehlídku či benefiční běh, neváhejte a podpořte jej svou účastí.

■ „Hospice jsou křesťanská zařízení, kam ‚nevěřící‘ nevezmou.“

Ačkoli řada hospiců vznikla na základě křesťanských myšlenek a ideálů, není příjem do nich nijak omezený a vztah k víře je soukromou záležitostí pacienta. Mezi komplexní nabídku hospicové péče patří samozřejmě i péče spirituální, vždy se ale respektuje přání nemocného a rodiny. Návštěvu duchovního či účast na bohoslužbě si nemocný vyžádá podle svého vlastního rozpoložení a rozhodnutí.

**MUDr. Marie Svatošová:**  
Aby každý začal sám u sebe...

MUDr. Marie Svatošová (\*1942) je česká lékařka, publicistka a spisovatelka. Je zakladatelkou a vůdčí osobností českého hospicového hnutí.

• Co vás vedlo k tomu, abyste založila hospice u nás v ČR?

Měla jsem k tomu dva pádné motivy. Jako praktická lékařka jsem se stále se-

tkávala s rodinami, které by rády svým blízkým dosloužily, ale z nějakého důvodu na to nestačily – fyzicky, psychicky, odborně... A taky mě už tehdy před více než dvaceti lety děsila představa, že tu může někdo vyrukovat s nápadem zbavovat se nemocných lidí uzákoněním eutanazie. Nečekala jsem a rozhodla se udělat něco pro to, aby tu byla jiná alternativa než zabíjení nemocných.

• Jak jsou klienti s hospicovou službou spokojeni?

Vždycky je možné službu zlepšit. Ale podle toho, co slyším od pacientů samotných, jsou s péčí v hospici v naprosté většině velmi spokojeni. Srovnávají ji s péčí v jiných zdravotnických zařízeních, kterými prošli. Zde si chválí laskavý a individuální přístup, vstřícnou komunikaci, soukromí, možnost neomezených návštěv včetně možnosti pobytu rodinného příslušníka na přistýlce. Dále kvalitní léčbu bolesti a ostatních příznaků, péči komplexní, včetně péče duchovní, možnost individuální stravy, možnost s doprovodem opustit areál hospice, pokud to jeho stav dovoluje atd.

• A jaké jsou ohlasy rodinných příslušníků?

Veskrze velmi pozitivní, vyjadřují vděčnost a také obdiv k personálu. V archivech všech hospiců jsou uloženy dnes už tisíce děkovaných dopisů od pozůstalých po našich pacientech. Jsou to právě pozůstalí, kteří dělají hospicům nejučinnější propagaci. Poté, co se vrátí z hospice, vypráví lidem kolem sebe, co tam zažili a prožili. Nastane-li v rodině obdobná situace znovu, tedy v případě vážného onemocnění někoho dalšího, vracejí se už tito lidé do hospice jako domů, s důvěrou a beze strachu.

• Domníváte se, že by mělo hospiců přibývat?

Především nám chybí hustá síť mobilních hospiců. Ta by měla doplňovat stávající síť hospiců lůžkových. Tyto dvě



formy hospicové péče jsou stejně důležité. Nekonkurují si, ale doplňují se. V určité fázi onemocnění vystačí pacient a jeho rodina s péčí mobilní, kdy tým a pomůcky putují za nemocným domů. Pokud už nestačí nebo není z jiného důvodu možná, přichází na řadu hospic lůžkový. A po stabilizaci stavu se může pacient zase domů vrátit.

• Co všechno musí člověk absolvovat, aby mohl pro hospic pracovat?

Musí splňovat kvalifikační předpoklady pro pozici, o kterou se uchází. Kromě toho musí splňovat jisté osobnostní předpoklady. Musí být vyrovnán se svou vlastní smrtelností, musí mít rád lidi, musí mít k této službě tu správnou motivaci. Ve většině hospiců požadují od uchazečů alespoň krátkou stáž, aby si obě strany mohly ověřit, zda na práci uchazeč stačí – nejen fyzicky a odborně, ale i psychicky.

• Myslíte, že víra může pomoci i lidem se zdravotním postižením?

Pod pojmem víra si dnes někteří představují křesťanství. Ptáte-li se na víru křesťanskou, kterou a ze které žiju i já, tak odpovídám ano, a nejen zdravotně postiženým, ale každému, úplně každému člověku. Bohužel se opakovaně setkávám s tím, že mnozí pacienti přicházejí do hospice za pět minut dvanáct, aniž jim někdo něco o křesťanství řekl. Bývají v tomto smyslu naprosto nevědomí, skoro bych řekla ngramotní. Z velké části za to mohou křesťané, kteří si „radostnou zvěst“ nechávají jen pro sebe. To je hlavní důvod, proč jsem se už nenechala zvolit do čela hospicové asociace. Předala jsem ji mladším, velmi schopným kolegům, abych si uvolnila ruce a čas pro evangelizační Kurzy Alfa. Z výše uvedených důvodů jsem se rozhodla věnovat jim zbytek života.

• Jaký máte názor na komunitní péči lidí se zdravotním postižením?

Tady se neorientuji tak dobře jako v problematice pacientů se smrtelnou prognózou. Ovšem z toho, co kolem sebe vidím a co slyším, nemají tito lidé na různých ustlání. Často trpí nejen nedostatkem financí, ale i sociální izolací.

• Není – z hlediska psychiky – pro klienty hospiců a jejich rodiny umístění v hospici hlavně projevem rezignace?

To je jedna z mylných představ. Asi vás překvapí, že asi třetina nemocných z hospice odchází domů. Ne proto, že by se tam uzdravili z pokročilé rakoviny, ale zvládli jsme bolest, nastavili správně léčbu, rodina si odpočala a je schopna v péči pokračovat doma. Pokud je naděje na uzdravení nebo zlepšení reálná a ne falešná, je správné, aby nemocný neodmítl nemocniční léčbu. Pokud mu je podsouvána naděje falešná, je to špatně. Čas utíká, nemocný to brzy stejně prokouk-

ne, je zklamán, cítí se podveden a je po důvěře. V takové situaci je umírání hodně těžké. Většinou se v nemocnici nikdo nevěnuje doprovázení (psychice) nemocného, protože tam na to není čas a personál se v tom nevzdělává a necvičí. Hospic se naopak na doprovázení zaměřuje, má s tím nejen bohaté, ale nesmírně krásné zkušenosti. Nemocný přijde do hospice ve fázi deprese, rezignace nebo smlouvání, ale po pár týdnech umírá smířený, doslova a do písmene s úsměvem na tváři. Vyrovnaná je i jeho rodina, protože se jí někdo věnoval. Umírání může být klidné a důstojné pouze za předpokladu, že do fáze smíření dospěli všichni zúčastnění – nejen pacient, ale i jeho okolí. Do té doby je to totiž vždycky boj. Bolavý boj, bolavý zápas...

• **Spolupracujete hodně s církevními řády?**

Bohužel řádovým sestřám chybí dvě až tři generace. Najdete mezi nimi pár mladých a mnoho velmi starých, podobně, jako kdyby v rodině žila právnická a prababičky. Navíc ne všechny řády jsou ošetrovatelské. Jsou i školní, kontemplativní atd. V několika hospicích ale několik řádových sester pracuje, jsme za ně moc vděční a litujeme, že jich není víc.

• **Sami se zpravidla obtížně vyrovnáváme s blízcími se smrtí blízkého, jak mu přesto můžeme pomoci smířit se s životem i s nevyhnutelným odchodem z něj? Jakých chyb bychom se přitom měli vyvarovat?**

Život je jedinečná a neopakovatelná příležitost. Je moudré žít tak, abychom ho naplnili a nepromarnili. Je moudré o posledních věcech přemýšlet a v rodině mluvit dávno předtím, než ta situace nastane. Je moudré vzít občas i malé děti na cizí pohřeb nebo je nechat na hřbitově zalévat kytičky, rozsvítit svíčku. To pro ně není stresující a pomalu si zvykají na skutečnost, že smrti se nelze vyhnout.

• **Co může člověk udělat pro to, aby se smrti nebál?**

Většinou se bojíme toho, o čem nic nevíme. Mnoha lidem proto pomohla stáž v hospici, kde se přesvědčili, že skutečnost je jiná než na televizní obrazovce, kde většinou ukazují horory. Ale hlavně: snažte se mít stále v pořádku své svědomí, stále čistý stůl a tzv. „sbaleno“. Být připraven kdykoliv předstoupit před Boží tvář. Pokud chápete smrt jako bránu do života věčného, tak se s tím dříve nebo později dobře vyrovnáte. Pokud tu víru nemáte, hledejte, protože kdo hledá, najde.

• **Jaký máte názor na umírání doma? Není každý člověk v domácím prostředí, při veškeré úctě k hospicům, spokojenější?**

Souhlasím, ale je třeba vycházet z rea-



lity. Aby mohl pacient umírat doma, musí být splněny tři podmínky. Rodina chce, umí a může. Když nechce, nic s nimi nenaděláte. Bohužel to není až tak vzácný případ a souvisí to s devastací naší společnosti. Když rodina neumí, leccos ji můžeme naučit a v hospicích si mohou vypůjčit pomůcky (polohovací lůžko, koncentrátor kyslíku, lineární dávkovače léků a mnoho jiných). Mnozí by ale chtěli a také by věděli jak, ovšem z objektivních důvodů nemohou – těch důvodů je mnoho, snadno si je domyslíte.

• **Četla jste Moodyho Život po životě? Věříte, že po smrti nás ještě něco čeká?**

Četla, je to zajímavé, dokonce jsem se osobně s takovým člověkem, který měl podobný zážitek, setkala. Nemám důvod mu nevěřit, ale moje víra na Moodym nestojí. Kdyby se ukázalo, že je to podvod, mou vírou v posmrtný život to neotřese, ta nestojí na Moodym, ale na Kristu.

• **Co byste si přála změnit v naší zemi?**

Hlavně uzdravit mezilidské vztahy. Od těch se odvíjí všechno ostatní. K tomu je ovšem zapotřebí, aby každý z nás začal sám u sebe.

## O služby Mobilního hospice sv. Kryštofa je čím dál větší zájem

**Dlouhodobě ztrátový provoz Mobilního hospice sv. Kryštofa v Ostravě, o jehož služby je mezi rodinami umírajících stále větší zájem, udržuje Charita Ostrava především díky sponzorům a partnerům. Velkou pomoc zde loni znamenal například stotisícový příspěvek, který získala Charita od Nadace ČEZ.**

Smyslem Mobilního hospice sv. Kryštofa a návazných služeb je zajišťovat co nejlepší kvalitu života umírajících a podporu jejich rodin. Díky nepřetržitě a vysoce specializované zdravotní péči pomáhá lidem prožívat důstojně závěr života

ve vlastním, domácím prostředí v kruhu své rodiny a blízkých. Hospic využívají především rodiny z Ostravy a okolí, každý rok pomůže zhruba stovce klientů.

„Péči poskytujeme nepřetržitě 24 hodin denně a bezplatně. Náklady jsou hrazeny ze zdravotního pojištění, ale vzhledem k nákladnosti péče se neobejdeme bez dotací, veřejných sbírek, darů a nadačních příspěvků. Spolupráce s Nadací ČEZ je pro nás neocenitelná, protože podporuje naše hospicové služby pravidelně již několik let,“ řekl ředitel Charity Ostrava Martin Pražák.

„My jsme velmi rádi, že v regionu existují tak kvalitní organizace, jako je Charita Ostrava. Víme, že mají seriózně zmapovaný terén a dělají to, co je nejpotřebnější. A dělají to dobře. Máme jistotu, že ani koruna z darovaných peněz nepříjde nazmar,“ konstatoval mluvčí Skupiny ČEZ Vladislav Sobol.

Tým Mobilního hospice sv. Kryštofa tvoří speciálně vyškolené zdravotní sestry a lékaři, které doplňuje také sociální pracovník, psycholog a duchovní, aby mohly být uspokojeny všechny oblasti potřeb klientů, případně jejich blízkých či pečovatелů. Mohou také využít bezplatné poradenství v Charitní hospicové poradně nebo si zapůjčit potřebné vybavení v půjčovně kompenzačních pomůcek.

## Anketa Umírání a odchod ze života

**Tina Malá:** Před několika léty těžce onemocněl můj partner. Přes všechno léčení se stav stále zhoršoval a lékařkami oznámila, že se mám připravit na to, že zůstanu sama. Díky ordinaci paliativní medicíny můj partner zemřel za 3 hodiny po odvozu do nemocnice, kde jsem s ním byla. Dnes jsou léky velice kvalitní a nemocní lidé již nekřičí bolestí. Potřebují ale vedle sebe někoho, kdo s nimi dojde až na ten práh odchodu ze života. Jsem velice ráda, že jsem to zvládla a i na ten poslední den nemám špatné ►

vzpomínky. Z nemocnice jsem odcházela vyrovnaná se vším a s jistotou, že můj drahý odcházel v klidu a bez bolesti. Proto podporuji tento způsob péče o lidi, kteří jsou na konci své životní cesty. Víím, práce je důležitá, ale ti, kteří odcházejí, často věnovali svá nejlepší léta a spoustu lopoty těm, kteří se v poslední chvíli od nich odtáhnou. To je smutné...

**Hedvika Prachařová:** Kde je lepší umřít? Je zcela jasné, že na některé nemoci je lepší umírání doma, na některé v nemocnici. A věřte, že víím, o čem mluvím... Moje matka měla posledních pár let demenci, utíkala nám, jak jen to šlo z bytu, kam jsme ji chodili střídavě posloužit a hlídat. Byli jsme zřejmě všichni rádi, když jsme vypadli a povinnosti o nemocnou matku přešly na druhého. A to podotýkám, že jsme to dělali s láskou, protože jsme si byli všichni vědomi, že nám matka obětovala život. Posledních pár dnů jejího života byla v nemocnici, matku totiž hlídal vnuk, ten to však nezvládnul, matka spadla z postele a následoval převoz do nemocnice. Je pravda, tam už ležela pouze oblnutá z infuzí, na které byla snad pořád napojena, ale ve své podstatě byla doma až do konce svého života, obklopená nejbližšími.

Dovolím si tvrdit, že opatrovat doma nemocné lidi je sice hezké, ale mnohdy je zřejmě nad lidské síly poskytnout doma nemocnému alespoň základní podmínky k zachování lidské důstojnosti. Navíc si neumím představit, že u nás, kde žije div ne polovina lidí v panelácích, si vezme rodina do paneláku nemocného: uvědomte si, že tím je chod rodiny vždy velmi narušen...

Neházejme nemocné (mladé nebo staré) do jednoho pytle a dopřejme jim dožít v podmínkách, které jsou pro ně nejvhodnější.

**Jiří Procházka:** Je podle mě dost

smutné, že jev zvaný racionalizace ve vyspělých zemích prorostl do naprostě všech sfér lidského života. Lidé píšou své zážitky a užívají k tomu extrémní – duševně nemocné, smrtelně nemocné... Je pochopitelné, že u takových lidí je to mnohdy komplikované a někdy není jiné možnosti, než je umístit do nějakého ústavu. Nicméně z osobní zkušenosti víím, že drtivá většina lidí v těchto institucích žádné tak závažné problémy nemá a příčinou jejich pobytu zde je prostě a jednoduše fakt, že by se stařík či stařenka pletli do cesty a přidělávali starosti navíc. Ano, takové řešení je bezesporu ekonomicky efektivnější, protože díky tomu mohou ekonomicky činní potomci v klidu zvyšovat HDP a svou kupní sílu a časově je to většinou bude stát pouze těch pár hodin o narozeninách, či o Vánocích. Nicméně z lidského hlediska to považují za velice amorální a jako člen takové vyspělé civilizace se za to hluboce, ale opravdu hluboce stydlím.

**Jaroslav Cilan:** Pochopitelně je péče o nemocného v posledním stádiu doma nejlepší, ale když má umírající člověk zaměstnané děti a ještě bydlící daleko od domova, je rád za ošetřování odborníkem. To všechno odsávání hlenů, zavádění drenáží, čištění vývodních trubiček z těla, píchání morfia atd. Pochopitelně všichni vííme, jaká je o „ležáky“ péče ve špitálech a v LDN. Stát doposud žádnou koncepci v péči o umírající nezavedl, což je nepochopitelné. Proto v dnešní době je pro starého člověka lepší rychlá smrt, než se trápit a být odkázán na péči sester v přeplněných LDN.

**Zdeněk Volf:** Moje babička se kdysi starala o prababičku s alzheimerem. Ode dne kdy za ní začala jezdit denně, uplynulo pět let a v posledních dvou letech se její stav rapidně zhoršoval (nad rámec toho, že nás nepoznávala, říkala, že jí je

45 let, stěžovala si, že má hlad pár minut po jídle apod.). Když jsem viděl, že babička za těch pět let péče sama zestárla minimálně o deset, přemluvil jsem ji, ať dá prababičku na speciální oddělení domova důchodců, kde po asi půl roce v 88 letech zemřela. Buď se obětujete, nebo ne, nějaký kompromis neexistuje...

**Lumír Petrovský:** Umřít doma v klidu je obrovský dar.

**Pavel Kaštovský:** Dnes už spoustu lidí z celé republiky pracuje ve prospěch umírajících – jedním z příkladů mohou být lidé z Mobilního hospice Ondrášek. ([www.mhondrasek.cz](http://www.mhondrasek.cz)). Pracují i s tím vědomím, že neví, co bude za rok, jestli dostanou dotace od sponzorů – zdravotní pojišťovny na ně kašlou. A pracují i s tím vědomím, že za pár let budou fyzicky a psychicky vyhaslí. Taková práce se nedá dělat moc dlouho. Ale jsou tady, aby umožnili člověku takovou „banální“ věc – zemřít ve vlastní posteli, mezi svými. A to je to podstatné.

**Evžen Vlach:** Pokud tohle čte někdo, kdo se chystá, že se bude o umírajícího starat doma, nejdřív si domluvte jeden den v domě s pečovatelskou službou, ať máte představu. Péče o ležáka je fyzicky a psychicky neskutečně vyčerpávající. Po osobní zkušenosti (půl roční péče o umírajícího dědečka) bych už znova nikdy nic takového neudělal.

**Petra Helikarová:** Švagrová pracovala v domácím hospici. Do domácnosti chodí pravidelně lékař a tlumí bolesti, zapůjčí rodině všechno potřebné vybavení na hygienu, spaní apod. Pokud má umírající takovou možnost a rodinu ochotnou se o něj takto postarat, je to opravdu dobré řešení. Jednak pro ty umírající, že jsou doma a ne někde v nemocnici, a i příbuzní ten jejich odchod většinou lépe zvládají, mají dobrý pocit, že udělali pro blízkého maximum, že s ním byli a neumřel někde sám.

## Jaké problémy trápí českou paliativní péči?

Je tomu 21 let od doby, kdy byl otevřen první hospic v Červeném Kostelci. A celou tu dobu se hospicové hnutí snaží marně etablovat v české legislativě. Částečně se to podařilo u lůžkových hospiců, kde je však péče o umírající státem silně podhodnocena.

„Z ředitelů těchto zařízení jsou profesionální žebráci, aby si vyžebřali na dotacích a darech podprůměrné mzdy. A to je segment, který je na tom lépe – ještě hůře jsou na tom domácí hospice, které nejsou legislativně ukotveny vůbec a jsou tak na proměnlivé zdroje odkázány ze sta procent,“ konstatuje Robert Huneš, prezident





Slovníček vybraných pojmů

Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče.

U domácích hospiců by se snad situace měla zlepšit díky pilotnímu projektu probíhajícímu ve spolupráci s VZP. V jeho rámci se zkouší úhrada v devíti zařízeních. Pokud vše klapne, budou na tom domácí hospice podobně jako ty kamenné – na část fungování budou mít finance od pojišťovny, další peníze si musí sehnat jinde (celkem se náklady za den na pacienta pohybují kolem 1 900 korun, úhrada je v pilotu nastavena na 1 100 až 1 400 korun).

Doposud pojišťovny hradily péči v domácím prostředí přes praktické lékaře, kteří vedou pacienta po lékařské stránce a ošetrovatelsko-zdravotnickou složku indikují agenturám domácí péče. VZP má takto ošetřených pacientů v terminálním stadiu zhruba tisíc ročně.

„Ambicí pilotního projektu mobilní hospicové péče je prokázat, že v domácím prostředí lze tuto péči poskytovat lege artis a že je o ni zájem. Také má prokázat nákladovou efektivitu. Výsledky by měly být odrazovým můstkem, zda to ukotvíme do právního prostředí a péče se bude hradit,“ říká Hana Šustková z VZP.

Právě VZP byla jediná pojišťovna u nás, která se pilotního programu a financování mobilních hospiců rozhodla účastnit. Ostatní pojišťovny se chtějí s výsledky nejdříve dopodrobna seznámit a poté zváží svou účast v dalším pokračování programu. Ideální by bylo zařadit mobilní hospice do systému standardní úhrady z veřejného zdravotního pojištění od roku 2018. Jan Švancara z Ústavu zdravotnických informací a statistiky vysvětluje váhání a obavy, které projektu předcházejí.

„Panovalo podezření, že se pacienti stejně dostanou do lůžkové péče, to se ale úplně nepotvrdilo. I když to byli z velké části onkologičtí, těžce nemocní pacienti, přesto dožívali v domácím prostředí.“

Projekt získal podporu i u ministerstva zdravotnictví a jeho mluvčí Ladislav Šticha říká: „Chceme, aby se pilotní projekt rozšířil a aby se připojily i ostatní pojišťovny.“

Téma připravil a stále pro vás sleduje  
Jiří Muladi



■ **Ars moriendi** = umění zemřít.

■ **Eutanazie** = vědomé a úmyslné usmrcení člověka na jeho žádost, bez ohledu na to, zda je činem aktivním (úmyslné podání smrtící dávky „léku“) nebo činem pasivním (úmyslné nepodání léku, který by život mohl zachránit). Naopak úmyslné a vědomé nepodání marné léčby eutanazií není, i když výsledek (smrt) může být stejný. V tomto případě nemocný zemřel na svoji smrtelnou nemoc, nikoliv rukou druhé osoby. Rozhodující je úmysl a motiv, nikoli způsob provedení.

■ **Hospicová péče** = forma paliativní péče, kterou tvoří souhrn lékařských, ošetrovatelských a rehabilitačně-ošetrovatelských činností poskytovaných preterminálně a terminálně nemocným, u kterých byly vyčerpány možnosti kauzální léčby. Pokračuje však léčba symptomatická, s cílem minimalizovat bolest a zmírnit všechny obtíže vyplývající ze základní diagnózy i jejich komplikací a zohledňující potřeby nemocného.

Hospicová péče má tři základní formy:

1. **Domácí** – je pro nemocného zpravidla ideální, ale ne vždy dostačující. Předpokládá určitou úroveň rodinného zázemí, které často schází, nebo se dlouhou službou nemocnému unaví a vyčerpá, nebo je ošetřování touto formou příliš náročné pro rodinné příslušníky. Pečující rodině pomáhají kvalifikovaní pracovníci.

2. **Stacionář – denní pobyt** – je obvykle součástí provozu hospice. Pacient se v tomto případě přijímá ráno a odpoledne nebo večer se vrací domů. Tenhle způsob připadá do úvahy u nemocných z blízkého okolí hospice, pokud u nich nestačí domácí péče.

3. **Lůžková** – je aktuální zejména tehdy, když předchází dvě formy nestačí, popř. nejsou vůbec k dispozici. V případě zotavení jeho rodiny nebo zlepšení zdravotního stavu nemocného se může vrátit do domácí péče.

■ **Charta umírajících** = v roce 1999 přijalo Parlamentní shromáždění Rady Evropy Doporučení Rady Evropy č. 1418/1999 O ochraně lidských práv a důstojnosti smrtelně nemocných a umírajících, známé též zkráceně jako *Charta umírajících*. V dokumentu je zdůrazněna ochrana důstojnosti lidských bytostí obecně, zároveň dává do protikladu lékařsky posouvanou hranici přirozené smrti s délkou a kvalitou takového života.

■ **Paliativní péče** = slovo *paliativní* pochází z latinského slova *pallium* a znamená plášť, příkryvku. Evokuje představu, že když nemůžeme ránu vyléčit, tak ji alespoň přikryjeme, aby trpícímu bylo teplo, netrápily ho bolesti a měl pocit naší účasti. Paliativní péče se soustředí především na přinášení úlevy terminálně nemocným pacientům, prostřednictvím zvládnutí symptomů nemoci a bolesti. Cílem není léčit, ale poskytnout člověku pohodlí a dosáhnout maximální možnou kvalitu života. Pozornost se nesoustředí na smrt, ale na specializovanou péči o kvalitu života umírajícího.

■ **Potřeby pacienta** =

1) **Biologické potřeby**: všechny potřeby nemocného těla. Mezi základní patří potrava, zbavení se odpadů metabolismu, přísun kyslíku, spánek. Dále to jsou potřeby, které více či méně zabezpečuje odborně medicínská péče: ozařování, chemoterapie, hormonální léčba. O většinu těchto potřeb by se obvykle měli dobře postarat v nemocnici.

2) **Psychologické potřeby**: potřeby spojené s respektováním lidské důstojnosti nezávisle na stavu nemocného těla. Každý člověk je jedinečnou bytostí se svým neopakovatelným posláním, které se musí vždy respektovat.

3) **Sociální potřeby**: vyplývají z postavení člověka jako tvora společenského, žijícího v určitém sociálním prostředí, majícího svou rodinu, své problémy, svou práci, koníčky, závazky, sny a přání. Měli bychom jeho slovům i v této oblasti stále naslouchat a pomoci mu patřičně se s ní vyrovnat.

4) **Duchovní potřeby**: u těžce nemocných a umírajících lidí byly až dosud v lékařství opomíjeny. Dnes přibývá těch, kteří si uvědomují i tuto potřebu nemocných a chtějí přispět k nápravě. Duchovní potřeby nejsou vlastní jenom lidem věřícím, jak by sám název napovídá, ale jejich uspokojování se ukázalo být důležitým pro každého pacienta. Můžeme zde dále radit respektování lidské důstojnosti, na kterém je celé hospicové hnutí založeno, blízký kontakt nemocného s dalšími lidmi nebo potřebu žít plně až do konce.

■ **Terminálně nemocný** = nevléčitelně nemocný pacient v konečném stadiu své nemoci, kdy již lékaři ukončili medicínskou léčbu.

## Špičkové metody a přístroje pro lidi s postižením v Sanatoriích Klimkovic

Sanatoria Klimkovic loni proinvestovaly částku převyšující 22 milionů korun. Na nové léčebné a rehabilitační přístroje věnovaly celkem 4,5 milionu, přičemž nejnákladnější byl robotický přístroj Armeo v hodnotě 1,5 milionu korun. Rovněž zde pořizovali motodlahy, motomechy, Your Kicker-systém pro rehabilitaci dolních končetin, rehabilitační chodník, vertikalizační stojany, harmonizační lehátka, vodní vibrační postele, vertikální vibrační přístroje, balanční podložky atd.

„Máme také zájem o pořízení robotického přístroje pro nácvik chůze dětských pacientů, jehož cena je 2,3 milionu korun. Většina přístrojů se využívá jak při standardní rehabilitaci hrazené z veřejného zdravotního pojištění, tak u specializovaných rehabilitačních programů,“ informoval prokurista Sanatorií Klimkovic Jozef Dejčík.

„Opravovaly se i dva ze čtyř vrtů jodo-bromové solanky, ovšem za významnou považují milionovou investici do školení odborného personálu. Máme sice řadu nových přístrojů, ale ruce zkušených fyzioterapeutů jsou pro naše pacienty nejdůležitější,“ uvedl primář Sanatorií Klimkovic Tomáš Bauko.

Sanatoria Klimkovic se mimo jiné stala školícím centrem CI Therapy – metody určené především pro rehabilitaci pacientů po cévní mozkové příhodě a dalších typech poškození mozku. Do Klimkovic se nyní tuto metodu přijíždějí školit fyzioterapeuti z celé České republiky.

### Unikátní novinky

Jednou z novinek letošního roku v Sanatoriích Klimkovic je metoda EEG Biofeedback.

„Poskytuje biologickou zpětnou vazbu, v níž podobně jako v zrcadle vidíme obraz mozkové činnosti člověka, a to v podobě křivek znázorňujících elektrické proudy nebo přemalovaný do obrazu jednoduché videohry,“ uvedla klinická logopedka Lenka Dzidová. „Běžně při učení dostáváme kladnou zpětnou vazbu, že něco děláme dobře – například pochvalou nebo známkou. Při této metodě to za nás dělá přístroj, který nás podporuje a odměňuje ve chvíli, kdy trénujeme správně. Mozek každého klienta se trénuje podle jeho individuálních potřeb tak dlouho, než si způsob fungování zapamatuje a osvojí. Cílem metody je zlepšit fungování centrálního nervového systému. Trénink za pomoci přístroje EEG



*Mozek každého klienta se v Sanatoriích Klimkovic trénuje podle jeho individuálních potřeb*

Biofeedback je nenásilný, bezbolestný, bez vedlejších účinků a jeho efekt je dlouhodobý,“ dodala.

Zcela nový multismyslový svět pak otevírá Optibeach–interactvie light-beam system. Jedná se o jedinečný audiovizuální systém, který hraje v interakci s barevnými světelnými paprsky – jakýkoli pohyb zde spouští zvuk.

„Terapie s OptiMusic je uklidňující, povzbuzující, zábavná, vzdělávací, náročná i kreativní. Umožňuje lidem rozhodovat o zvucích, které slyší a které je obklopují. To otevírá celý svět smyslového zkoumání, které je skutečně osvobozující pro pacienta každého věku a schopností. Multismyslový systém interaktivních světelných paprsků je revoluční způsob, ja-

kým lidé se speciálními potřebami spolu komunikují, jak se učí a rozhodují,“ říká Lenka Dzidová.

Součástí muzikoterapie je nově i harmonizační lehátko vyrobené z exotického dřeva. Do lehátka se zasunují dva kovové rámy s baskytarovými a kytarovými strunami, které jsou laděné v monochordu – to znamená, že jsou laděné do stejného tónu, který je rozezníván terapeutem. Ležící klient vnímá tyto příjemné harmonické vibrace celým tělem. Léčebně zvukové hudební terapie působí přímo na buňky, tkáň a tělesné orgány. Mají blahodárný vliv na centrální nervový systém, metabolismus a další biologické procesy v těle.

(di)



*V nových léčebných a rehabilitačních programech se v Sanatoriích Klimkovic už neobejdou bez počítačů*

## NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



### Zdraví mozku



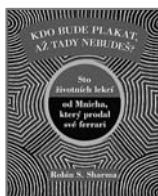
**Příručka pro pacienty s roztroušenou sklerózou.**

**Vydal: eReS tým ČR v roce 2017.**

Autorem této příručky je mezinárodní tým odborníků na problémy pacientů s roztroušenou sklerózou (RS), který zahrnuje jak pacienty, tak zástupce sdružení pacientů, lékaře, výzkumné pracovníky, odborné sestry a ekonomy zdravotní péče. Příručka poskytuje pacientům s RS základní informace o tom, jak mohou maximálně přispět ke zdraví svého mozku, např. udržováním správného životního stylu, jak důležitá je rychlá diagnóza pro zahájení včasné léčby, jak sledovat aktivitu nemoci za účelem kontroly účinnosti léčby či co může pacient požadovat od svého lékaře pro dosažení nejvyšší dostupného standardu péče. Úkolem příručky je pomoci pacientům tak, aby nad onemocněním převzali kontrolu a aktivně se podíleli na udržení zdraví svého mozku.

Více informací a brožura ke stažení: <http://www.nadacejakubavoracka.cz/page/default/14/eres-tym-cr>.

### Kdo bude plakat, až tady nebudeš



**Sto lekcí od Mnicha, který prodal své Ferrari.**

**Robin S. Sharma, 220 str., 229 Kč, Rybka Publishers (2012).**

Žijete plným a smysluplným životem? Využíváte zcela svých možností, svého vnitřního potenciálu? Máte jasno v tom, co byste chtěli v životě dokázat? Umíte odpouštět? Žijete tak, abyste mohli umřít šťastní? Co po sobě zanecháte, až se odeberete na věčnost? A komu budete chybět – kdo bude plakat, až tady nebudete? Tohle je řada otázek, kterými se zabýval autor knihy. Shrnuje svou životní moudrost a filozofii i praktické postřehy a poznatky do stovky životních lekcí, v nichž ve zhuštěné podobě

formuluje principy, které by si měl osvojit každý...

### Bolesti zad: mýty a realita



**Pro ty, kteří bolesti zad léčí, i ty, kteří jimi trpí...**

**Jiří Šavlík, Blanka Beránková, Jan Hnízdil, 232 str., 249 Kč, Triton (2005).**

Do ordinací přichází denně více než osmdesát procent pacientů s bolestmi zad, jejichž příčinu se nepodaří objasnit. Stejně tak svízelná a neúspěšná je pak i následná léčba. Na jejich vzniku se totiž podílí řada faktorů ústících do chronického přetížení možností organismu, stresu, jehož synonymem je i sedavý životní styl, nedostatek aktivní regenerace, případně nadváha. Východiskem z těchto obtíží pak v drtivé většině případů není užívání léků a opakované návštěvy lékařských specialistů, nýbrž právě komplexní psychosomatický přístup objasňující skutečné příčiny obtíží, motivující pacienty k využití vlastních zdrojů a k aktivnímu přístupu v péči o vlastní zdraví. Kniha obsahuje kromě části teoretické, věnované prevenci, včasné diagnostice a léčbě, i doporučení konkrétních pohybových programů, kompenzačních cviků a úpravy životního stylu.

### Jak být milejší



**Zdravé emoce prakticky a jednoduše.**

**Karel Nešpor, 160 str., 298 Kč, Portál (2017).**

Emocím by měl věnovat velkou pozornost každý z nás. Podstatným způsobem totiž ovlivňují kvalitu života, zdraví a schopnost správně uvažovat. Zdravé emoce vznikají snadno za příznivých okolností, např. ve společnosti sympatických lidí, v krásné přírodě nebo při poslechu melodické hudby. Jestliže podobné situace a prostředí vyhledáváte, už to je vlastně způsob, jak si pozitivní emoce navodit. Není to ale jediná možnost...

### Spoušťové body a jejich odstraňování



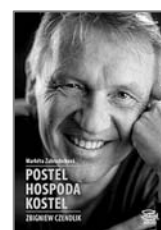
**Návod k samošetření.**

**Donna Finando, 208 str., 398 Kč, Poznání (2008).**

Nejrůznější tělesné potíže a pohybová omezení začínají často svalovými poraněními, která v důsledku převládajícího konvenčního přístupu k ortopedické

péči nejsou adekvátně ošetřena. Autorka v této knize poskytuje návod k léčbě i prevenci takových svalových poranění. Uvádí nejen příčiny vzniku ztuhnutí a omezení funkčnosti svalových vláken, ale také metody jejich odstranění. Podrobně popisuje dostupné metody samošetření, včetně závěrečného protažení a aplikace vlhkého tepla nebo ledování. V ilustrované referenční části předkládá vzorce přenesené bolesti vyvolávané spoušťovými body v jednotlivých svalech, utříděné podle oblastí těla, do nichž zasahují. Objasňuje, které konkrétní aktivity a polohy způsobují vznik uvedených spoušťových bodů, a radí, jak je uvolnit pomocí náležitě ošetření a protažení.

### Postel, hospoda, kostel



**Zbigniew Czendlik, Markéta Zahradníková, 264 str., 298 Kč, Argo (2016).**

Není kněz jako kněz – Zbigniew Czendlik je toho skvělým důkazem. Studium bible je podle něj nuda, nerad zpovídá své farníky, a chce-li někdo pokřtít, dlouho ho odrazuje. Miluje ženy, rád si pochutná na dobré whisky, v hospodě je jako doma. Co má napsáno na dveřích ložnice? Proč se mu nelíbilo ve Vatikánu? Jak zvládá celibát? K čemu by vedl své děti a co je v životě nejdůležitější? Ale hlavně – jak to, že u nás nemáme natřískané kostely? Tato kniha vám odpoví na mnoho podobných otázek. Nahlédnete do soukromí jednoho pozoruhodného muže a zjistíte, jak vnímá mezilidské vztahy, život i boha...

### Cesta k vibrujícímu zdraví



**Manuál bioenergetických cvičení.**

**Alexander a Leslie Lowen, 176 str., 260 Kč, Portál (2016).**

Bioenergetika představuje způsob, jak chápat lidskou osobnost z hlediska jejího těla a energetických procesů. Autor čtenářům předkládá přes 100 bioenergetických cvičení na snížení napětí svalů, navození přirozeného dýchání a odstranění energetických bloků.

(red)

„Knihy jsou němí učitelé“

Aulus Gellius,  
latinský autor a gramatik,  
125 – 180 n. l.

## Kuchyňská linka CHEF MATE do bezbariérového bytu

**Kuchyňská linka s výškově nastavitelnou pracovní deskou a skříňkami se velmi hodí pro člověka s tělesným postižením, zvláště pro paraplegika sedícího na vozíku.**

Uplatnění najde všude tam, kde se dá vhodně využít výškově nastavitelné pracovní plochy s dřezem a varným centrem v rozsahu od 65 do 95 cm a kde je zapotřebí obsluhovat horní skříňky z polohy sedícího. Konstrukce linky umožňuje snadnou přístupnost ke spotřebičům a tedy pohodlnou přípravu pokrmů.

### Užitečná flexibilita

Pracovní desku si každý uživatel nastaví podle své vlastní potřeby. Pohyb horních skříňek vzhůru a dolů je umožněn současně s pracovní deskou – při tomto pohybu nedochází k omezování pracovního prostoru nad deskou, skříňky jsou od ní vzdálené stále stejně.

Samostatné sklápění a předsouvání horních skříňek výrazně usnadňuje obsluhu horních skříňek ze snížené pozice a to tak významně, že uživatel na vozíku může provádět čištění horní strany skříňek.

Zásuvkový kontejner je posuvný od kraje linky až po dřez – velice usnadňuje obsluhu pracovní desky z pozice vozíčkáře, který může kontejner odsunout do prostoru, kde v danou chvíli nebude pracovat, a může vhodně využít prostoru pod pracovní nebo varnou deskou k najetí s vozíkem.

Ergonomický ovladač v čele pracovní desky polohuje horní skříňky a pracovní desku. Systém je možné doplnit o ovladač se třemi pamětmi nastavení pozice.

Výhodou linky je připevnění konstrukce do nosné zdi nebo stropu a příčky. Polohování probíhá pomocí dvou nezávislých elektromotorů.

K dispozici je osvětlení varného prostoru pomocí odsavače par (možnost použití pouze odsavače par s vnitřní cirkulací vzduchu), osvětlení dřezu a pracovní plochy je vyřešeno pomocí zářivky. Tři samostatné zásuvky jsou zabudovány nad pracovní deskou. Zásuvka s vypínačem osvětlení je v přední části pracovní desky.

Všechna zařízení včetně odpadu jsou plně funkční v celém rozpětí výškového nastavení. Existuje i možnost zástavby samostatně nebo mezi okolní skříňky.



*Kuchyňská linka má mechanismus sklápění a předsouvání horních skříňek. Pod pracovní deskou je zavěšený posunovatelný zásuvkový kontejner.*

### Sestavení na míru

Sestavu kuchyňské linky včetně výběru dezénů, kování, vestavěných spotřebičů a provedení umožňuje firma na míru konkrétnímu zákazníkovi.

Ten má také možnost zažádat o jednorázový příspěvek pro handicapované na nákup kuchyňské linky od sociálního odboru městského úřadu nebo od některé nadace nebo prostřednictvím sponzorského daru.

Linka firma dodává včetně dvouploštníky, lakované digestoře a dřezu. Na přání je možné dodat čtyřplotýnku, nerezovou digestoř, jiný tvar dřezu, další přídatné skříňky apod.

**Zákazník si může pořídit pouze samostatný zdvihací mechanismus** (bez nábytku – ten si může kdekoliv nechat sám navrhnout).

Konečná cena se vždy bude odvíjet od přesných rozměrů, kuchyňského vybavení

a dalších speciálních požadavků zákazníka.

*Zdroj: [www.promareha.cz](http://www.promareha.cz)  
(dz), (pp)*



*Varianta linky CHEF MATE lišící se horními skříňkami a rozšířením o postranní skříň. Lze si objednat jen zdvihací mechanismus a použít jej do jinak navržené a u jiného dodavatele objednané linky.*

# Nefňuka v Kaňce

## The Tap Tap sklidili nadšené ovace publika

Centrum Kaňka už 15 let poskytuje vzdělávání, sociální služby a integrované volnočasové aktivity pro děti s postižením z Tábora a okolí. Letos už pátým rokem pořádala jako jednu z cest, jak dofinancovat svůj provoz, tradiční jarní divadelní představení. Cílem představení byl pro Kaňku vždycky výtěžek, který pomáhal upravit prostory jejich areálu v Helsinské ulici tak, aby lépe vyhovovaly potřebám dětí s postižením. Letošek byl velkou výjimkou...

Hlavním cílem letošního divadelního představení bylo totiž financovat představení samotné. Představení Nefňuka spolku The Tap Tap je totiž naprosto výjimečná záležitost, kterou Šimon Ornest a jeho tým zasadili původně na Novou scénu Národního divadla. A u jeho cesty z Prahy do tábořského divadla musela Kaňka být.

### Kristl Špán se nevzdal...

Organizátorka Ludmila Budilová popisuje, jak k tomu došlo.

„Tuhle novinku jsme náhodou objevili už před rokem, a protože je tak blízka naší práci s dětmi i jejich rodinami, hned jsme s The Tap Tap navázali jednání. V tu dobu ale jeho zájezdní varianta byla pouze snem. Když jsem pak v říjnu s Lenkou Krupanskou, produkční Nefňuky, stála



v Divadle v Táboře, pouze jsme mohly sčítat důvody, proč tohle představení v Táboře hrát nemůžeme. Nemáme tu bezbariérové pódium, sociální zázemí pro herce vozíčkáře a jeviště je daleko menší než Nefňuka dosud měl,“ vzpomíná Ludmila Budilová.

Ale protože jak Kaňka, tak The Tap Tap velice stáli o to, aby Kristl Špán jako hlavní hrdina v Divadle v Táboře zahrál, našlo se řešení.

„A o tom je koneckonců i poselství inscenace Nefňuka: Osud není vždy úplně spravedlivý. Ale ať už člověka potká cokoli, důležité je nevzdávat se a jít si za svým snem,“ usmívá se Ludmila. „Proto jsem nesmírně hrdá, že navzdory počátečním překážkám nakonec Nefňuka exceloval – celý soubor sklidil ovace ve stoje

a nadšené reakce publika. Atmosféra byla naprosto jedinečná a strhující. Ráda bych proto všem, kteří se o to zasadili, vyjádřila dík. Nejenom Divadlu v Táboře, The Tap Tap a lidem kolem Nefňuky. Představení kromě vstupného diváků finančně podpořila i C-Energy Teplárna Planá.“

A i Kaňka má svého spolehlivého partnera. Při slavnostní příležitosti letošního divadelního představení totiž převzala od společnosti Silon s.r.o. již počtvrté šek na 100 000 Kč na podporu jejího provozu a služeb dětem s postižením.

Děkujeme!

Centrum Kaňka  
(red)

Foto: David Peltán



# Velká sláva v Míčovně Pražského hradu

Reportáž Zuzany Bárové z XXIII. ročníku předávání cen  
Vládního výboru pro zdravotně postižené občany

Nádherným slavnostním večerem k Mezinárodnímu dni osob se zdravotním postižením (29. listopadu 2016) provázela Klára Eliášková. Přivítala vzácné hosty z ministerstev, VVZPO, účastníky soutěže a jejich doprovody. Ceny se udělují každoročně za publicistické práce zaměřené na téma zdravotní postižení ve třech kategoriích – tiskové, rozhlasové a televizní. Loňský ročník soutěže pořadatelé rozšířili o fotografickou soutěž Život bez bariér, do které bylo přihláшено celkem 85 soutěžních fotografií.

## LENPELA – povznášející hudba a zpěv

Celkem třikrát během večera vystoupila skupina LENPELA. Její neobvykle znějící název vznikl z prvních slabik jmen účinkujících – LENka s PETrou nádherně zpívaly a na piano je doprovázel LADislav. Členové této skupiny jsou zaměstnanci nebo klienty Pobytového rehabilitačního a rekvalifikačního střediska pro nevidomé Dědina. Celé osazenstvo Míčovny se zatajeným dechem naslouchalo známým muzikálovým písním i vánočním koledám, které navozovaly začínající čas adventu.

## Laškový pan Procházka s chotí

Ať se pohnu, kam se pohnu – my prostorově výraznější jsme nepřehlédnutelní! Mých 183 cm „přečuhuje“ v Praze i na Sicílii, tedy mezi „maličkými“ Sicilany zvláště! Jedna urostlá sedící postava na ortopedickém vozíku se mi zdála velice povědomá. Zeptala jsem se: „Vy jste pan Procházka?“ Po kladné odpovědi jsem pana Josefa chválila za veselé články ve VOZKOVI.

„A ten o pétanque jste četla?“ Bez mučení jsem se přiznala, že ještě ne. Pan Procházka mě nacytal na hruškách... Loňského VOZKU č. 2 jsem jen „prolétna“ a obsah optimistického článku mi tehdy zůstal utajen. Panu Josefovi jsem slíbila, že kromě fotografií z Kopřivnických sportovních her se vrátím i k jeho veselým zážitkům. To už se k nám připojila milá paní Procházková v bílé slavnostní halence, která mi asociovala její holubičí povahu. Jinak by zřejmě svého stále laškovajícího manžela těžko zvládala. Hned ho s úsměvem usměřňovala, nechala ho obléci teplou bundu a sama jen v halence tlačila vozík k autu do mrazivého večera...



Míčovna Pražského hradu

Ilustr. foto: www.chateau-catering.cz

## Nejsou koule jako koule

Po návratu do Štramberka jsem ve zmiňovaném VOZKOVI objevila v Literární dílně poezii pana Procházky a opravdu veselý článek Den blbec... Pan Josef v něm popsal svou nezměrnou touhu vyhrát v pétanque. Vzpomínám si, že i po slavnostním večeru v Praze mi kladl na srdce, že koule jsou nade vše. Prý hlavně ty u žen. Tehdy jsme se loučili s úsměvem na rtech. Nyní se opět těším na nové „Humorné i poučné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozíčkáře“ – pana Procházky.

## Dagmar Misařová a Matka Tereza

Zaslouženou první cenu v rozhlasové kategorii obdržela od předsedy Národní rady osob se zdravotním postižením ČR a místopředsedy VVZPO Václava Krásy Dagmar Misařová. Tato velmi energická žena mi věnovala chvíli svého drahocenného času a krátce popovídala o svém životě i motivaci k natočení rozhlasového dokumentu. Autorka pracovala v Českém rozhlase Ostrava, pak šest let v Praze a nyní se opět vrátila k rozhlasové práci do Moravskoslezského kraje.

Jak paní Misařová všem sdělila při přebírání ceny, mrzelo ji, že nepřijela zdravotní sestra Andrea Radomská. Právě její vlastní zkušenost v ní zažehla touhu

pomáhat nevléčitelně nemocným a také jejich rodinným příslušníkům. Z rozhlasu na naše srdce působí příjemná klidná hudba, básně z pera citlivého tatínka Andrey a zvukové záznamy návštěv rodin, do kterých nekompromisně vstoupila nevléčitelná nemoc. Podle rozhlasové redaktorky je potřeba mluvit o pomáhajících i finanční podpoře hospicové péče. Mezi domácím a mobilním hospicem nelze dělat rovnítko. Tato informace mě velmi překvapila. Člověk se stále učí! Zdravotní sestry, které obětavě pomáhají umírajícím, bývají skromné a mají velkou vnitřní sílu. Mohou říkat jako Andrea Radomská: „Nejsem žádná Matka Tereza.“ A přesto k ní mají tak blízoučko! Moc děkuji!

## Hrdá paní Hrdá

Paní Misařová vzpomínala i na paní Janu Hrdou, která byla od roku 2010 členkou VVZPO. Až do konce svého života v roce 2014 využívala osobní asistenci a přispívala i do VOZKY. Ráda jsem četla její články. S rozhlasovou redaktorkou jsme si připomínaly, jak paní Hrdá „sedávala“ – ležela na svém upraveném vozíku v minulých ročnících předávání cen. Paní Hrdá sama jako klientka začínala také s organizací osobních asistentek a asistentů. Přesně věděla, co imobilní lidé potřebují. Asistenti za ně nemají dělat všechny úkony, ale asistovat u toho, co jim samot-

ným nejde. Paní Misařová tyto naše úvahy trefně uzavřela slovy: „Hrdá Hrdá.“ Čest její památce i obdivuhodné práci pro stovky či tisíce dalších klientů, kterou v sociálních službách s maximálním nasazením léta dělala...

### Vteřiny, minuty a hodiny

Trpělivá a laskavá paní Kalousková v Míčovně čekala, až přijede její manžel na ortopedickém vozíku. Lubomír Kalousek totiž získal první cenu v televizní kategorii za dokument Čas. Tento velmi zajímavý film v prostřizích rozhovoru ukazoval kulaté nástěnné hodiny. V dokumentu bilancuje svůj dosavadní život Lucie Horáčková (22 let). Střih... Hodiny hlasitě tikají... Střih... Mladá žena po tragické autonehodě zůstala upoutána na ortopedický vozík. Střih... Opět slyším tik tak a vidím posouvající se hodinové ručičky. Čas je neúprosný, ale později i milosrdný. Přináší nám zážitky veselé i smutné a plné bolesti. Naopak nás po čase nechává to těžké zapomenout. Minulost přebolí, i když hluboké šrámy na srdci zůstávají. Čas nás posunuje do budoucnosti. Jaká bude? Horší nebo lepší? To z velké části závisí na nás samotných, ať už sedíme na ortopedickém vozíku, chodíme s holemi či bez nich...

### Veselý „Donald Trump“ na hradě

Na závěr slavnostního večera jsem velice chválila jeho organizátorku – paní Petru Novákovou – i její aktivní spolupracovníky. Jedním z nich byl výrazný usměvavý muž fotografující oceňující s oceňovanými a na konci celou skupinu s cenami VVZPO i přenádhernými obrovskými kyticemi orchidejí. Tento velice hovorný fotograf mi ochotně dodatečně přinesl tištěnou tiskovou zprávu ze slavnostního večera.

„Za to vás ve VOZKOVI budu chválit, chválit a chválit!“ Říkala jsem mu také, že mi připomíná jednoho světlovlaseho právníka z Moravy. S nadhledem sobě vlastním se přiznal, že ho jiní spojují s novým americkým prezidentem. Prý ho to moc neteší, ale to je tak vše, co s tím může dělat.

Velká sláva v Míčovně Pražského hradu je za námi. Ocenění si převzali své ceny v tiskové, rozhlasové a televizní kategorii. Jistě svými pracemi více zpopularizovali život postižených lidí a přispěli k jejich větší integraci do společnosti. Letos se bude konat XXIV. ročník cen VVZPO a třeba se další čtenáři i přispěvatelé VOZKY nějakým dílem zapojí do této přínosné soutěže.

Další informace najdete na [www.vlada.cz/cz/ppov/vvzpo](http://www.vlada.cz/cz/ppov/vvzpo).

Zuzana Bárová

## V případě tanečnice Míši se zázraky opravdu dějí



Vystoupení Dívka v modrém

**Ačkoli sama nedokáže vstát z vozíku, přesto je šestadvacetiletá Michaela Procházková jednou z hvězd tanečního souboru Amare, který působí při Základní a Praktické škole Svítání v Pardubicích. Choreografie jsou jí šité na míru a náročné hodiny zkoušek postupně zúročuje v nádherné taneční výkony.**

„Dcera se do tance zamilovala asi před osmi lety. Vždy se celá rozzárí, třeba i když o něm jen mluví. Začínala s bršními tanečnicemi, pak přešla do Amare,“ říká její maminka Dana Procházková.

Pokoj mladé tanečnice je plný fotografií z mnoha vystoupení souboru po celé republice. Postižení rukou a nohou je ale realitou, která Míšu přeče jen limituje. Má vozík, který dobře slouží pro běžné denní použití i k procházkám, ovšem k tanci se příliš nehodí. Míša by proto uvítala pomoc pro pořízení speciálního tanečního vozíku, který však stojí i přes sto tisíc korun.

„Míša je bojovnice. A díky podpoře kamarádů a pedagogů ukazuje cestu i ostatním. V případě Míši se prostě zázraky dějí,“ míní Markéta Hujerová, zá-

stupkyně ředitelky školy Svítání a vedoucí souboru Amare.

Taneční soubor vznikl v roce 2005 a od svého založení působí pod vedením zástupkyně ředitelky školy Markéty Hujerové. Za dlouhou dobu svého působení nacvičil mnohé choreografie, například Dívku v modrém, Příběh hraček či Karneval v Riu. Taneční soubor vystupuje na mnoha společenských událostech.

(di)



Michaela Procházková umí na jevišti zářit

# Umělci malující ústy a nohama

## Bartosz Ostałowski, Polsko

Narodil se v roce 1986 ve městě Nowy Sącz, dříve česky Nový Sadek, v Malopolském vojvodství. V devatenácti letech ztratil při autonehodě obě ruce. Do Celo-světového sdružení malířů malujících ústy a nohama patří od roku 2009.

Bartosz ukončil inženýrská studia, ale jeho největší vášní je malířství a motorsport. Bez nich si život neumí představit, dávají mu nejen radost, ale pocit smyslu-

plného uplatnění. Kreslil a skicoval ještě před nehodou, ale jeho talent se paradoxně plně rozvinul až po ztrátě rukou. Obdivoval malářskou techniku těch největších malířů historie, setkával se s mnoha současnými polskými malíři a zdokonaloval vlastní malářskou techniku. Nyní používá několik technik: akvarel, olej, pastel a další. Jeho oblíbeným tématem je krajina-malba.



Chalupa u potoka



Louka s kopretinami



Bartosz Ostałowski při tvorbě

„Zachycuji krajinu v jejich ročních proměnách, ale tak, jak ji vnímám já, nemaluji skutečnost. To by mě rozhodně ne bavilo,“ říká Bartosz. I jeho malířský styl se neustále proměňuje.

Bartosz je optimistou, rád relaxuje při jízdě autem. Jeho přáním už od dětských let bylo absolvovat nějaký automobilový závod. To se mu více než splnilo – závody jezdí pravidelně – už má i první úspěchy. Kromě toho ho začala zajímat počítačová grafika.

Zdroj: [www.umun.cz](http://www.umun.cz),  
[www.amun.com.pl](http://www.amun.com.pl)  
(red)

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



Kromě malování se Bartosz věnuje také automobilovým závodům





**PUMA40**



**WHEELDRIVE**



**GEMINO**

## Vážení uživatelé produktů Handicare – vítajte ve společnosti **MEDICCO!**

Dovolujeme si vás informovat, že s platností od 1. ledna 2017 se naše společnost stává distributorem a servisní organizací produktů společnosti **Handicare** dodávaných v minulosti společností Sivak.

Protože chceme, aby se tato změna dotkla vás klientů co nejméně, a chceme co nejplynuleji navázat na skvělé služby, které vám společnost Sivak dosud poskytovala, tak bychom všechny klienty, kteří v současné době tyto produkty používají, poprosili o vyplnění registračního formuláře na našich [www stránkách](http://www.medicco.cz):

**[www.medicco.cz/registrace](http://www.medicco.cz/registrace)**

### **Registrujte si váš produkt Handicare**

Vaše kompletně vyplněné registrace budou slosovány a výherce získá Notebook.

Slosování proběhne **20. dubna 2017.**

Výherce bude informován e-mailem.



# Mave, spol. s r.o. Liptál

nabízí speciální nízkopodlažní autobusy pro přepravu tělesně postižených a vozíčkářů, úpravy automobilů pro přepravu vozíčkářů



## KONTAKT

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

mobil:

777 628 329



Upravujeme vozidla pro Vás na Moravě

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



# ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

## Vyrábíme a montujeme:

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

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

## TŘÍKOLKY PRO DOSPĚLÉ

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



## Možnost náhradního plnění.



Informace:

**META Plzeň s.r.o.**

Hřbitovní 31, 312 00 Plzeň

tel: 377 686 725

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

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



**HORIZONT-NARE** *bez bariér*

 **VOLEJTE ZDARMA**  
**800 10 10 73**

Realizujeme zakázky na celém území ČR.  
[www.horizont-nare.com](http://www.horizont-nare.com)





# 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.

HURT s. r. o.  
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](http://www.rucniovladani.cz)  
[www.facebook.com/rucniovladani](https://www.facebook.com/rucniovladani)

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



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





## Fotosoutěž o 5 000 Kč

Vážení čtenáři a příznivci magazínu VOZKA,

v letošním roce jsme pro vás připravili druhý ročník fotosoutěže **VOZKA ZOOM**. Tentokrát ji pořádáme ve spolupráci s Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, konkrétně s jejím Centrem aplikovaných pohybových aktivit (které představujeme na jiném místě).

Fotografická soutěž má jen jednu kategorii s názvem **ŽIVOT V POHYBU**.

## Pravidla fotosoutěže a podmínky účasti

1) Soutěžící mohou zaslat maximálně pět snímků e-mailem na [sefredaktor@vozka.org](mailto:sefredaktor@vozka.org).

Všechny fotografie splňující pravidla soutěže zveřejníme na webových stránkách magazínu VOZKA a Centra APA: [www.vozka.org](http://www.vozka.org), [www.apa.upol.cz](http://www.apa.upol.cz).

Uzávěrka soutěže je **31. srpna 2017**. Snímky vyhodnotí odborná porota a **vítěz získá 5 000 korun**.

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

Snímky musejí být označeny: „Fotosoutěž VOZKA ZOOM 2017“. Dále musí obsahovat jméno, příjmení a datum narození autora. Fotografie musí vyhovovat etickým normám a zákonům České republiky.

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

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

© Copyright 2017 | Všechna práva vyhrazena

 **VOZKA**



Fakulta  
tělesné kultury

Univerzita Palackého  
v Olomouci

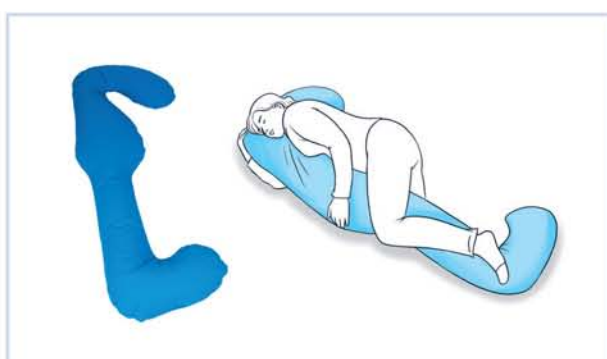
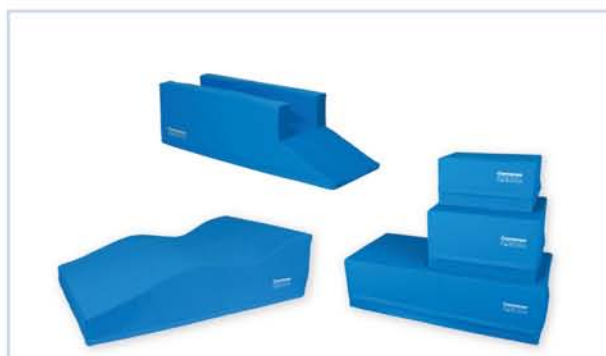


Katedra aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci

**Rádi fotografujete? Máte snímky v „šuplíku“? Zašlete je do fotosoutěže VOZKA ZOOM 2017 a pochlubte se nejen svým známým!**



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



# UROLOGICKÁ AMBULANCE

nově ve spolupráci se společností **Urologie Ukrajinská s.r.o.**  
v prostorách moderního medicínského centra **Pavilon B. Braun Dialog**

BEZBARIÉROVÝ  
PŘÍSTUP



## OBLASTI PÉČE:

- Komplexní, cílené a kontrolní urologické vyšetření
- Specializovaná vyšetření urodynamická (inkontinence, poruchy derivace moči) a uroonkologická
- Specializovaná péče o pacienty po poranění míchy

## NABÍZÍME:

- Individuální přístup a konzultace zdravotního stavu
- Příjemné a moderní prostředí
- Vysokou odbornou úroveň vyšetření a léčby
- Nejmodernější vybavení zdravotnickou technikou
- Návaznost na spolupracující odborníky - internista, nefrolog

---

Objednávejte se na telefonu: **+420-271 746 979, +420-734 417 700**  
Více informací na **[www.bbraun-dialog.cz](http://www.bbraun-dialog.cz)**

---

# Úpravy aut pro invalidy



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

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



## IROA-HDC s.r.o.

Lodžská 808,

181 00 Praha 8

Telefon: 233 552 309, 283 852 945

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

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



# ROHO



CZ.TECH  
Čelákovice

## Antidekubitní podložky a matrace

zamezují vzniku proleženin  
a napomáhají při jejich léčbě.

Podložky do vozíků jsou  
hrazeny VZP kód  
- 0000277  
sk. 13



Dodává:  
CZ.TECH –  
Čelákovice, a.s.  
Stankovského 1200/46,  
250 88 Čelákovice  
tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845  
e-mail: [roho@cztech.cz](mailto:roho@cztech.cz), [www.roho.cz](http://www.roho.cz)

## INVA CAR

- > Úpravy sedaček <
- > Zvedací zařízení >
- > Přesedací zařízení <
- > Nájezdové rampy, zdviže <
- > Kotvení invalidních vozíků <
- > Nakladače invalidních vozíků <

Průmyslová 464, Katovice, 387 11, CZ  
Tel.: 383 388 186, mob.: 775 677 603  
E-mail: [info@invacar.cz](mailto:info@invacar.cz), [www.invacar.cz](http://www.invacar.cz)

## INDIVIDUÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL



Vyzkoušejte si úpravu z pohodlí vašeho domova.  
Zavolejte **775 677 603** a my k vám přijedeme.



# REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2017



## NAVRHUJÍCÍ OSOBA (příp. organizace):

Název: .....

Jméno a příjmení: .....

Adresa: .....

PSČ: ..... Telefon: ..... Email: .....

Internet. stránky (pokud jsou): .....

Kategorie soutěže Rekordy handicapovaných hrdinů 2017 (zaškrtněte jednu z položek):

- Hrdinové handicapu** (příběhy obdivuhodných výkonů)
- Pečující v handicapu** (sebeobětující se osobnosti)
- Projekty handicapu** (projekty organizací a filantropů)
- Emisaři handicapu** (vzory ze zahraničí)

## NAVRŽENÁ OSOBA (příp. organizace):

Název: .....

Jméno a příjmení: .....

Adresa: .....

PSČ: ..... Telefon: ..... Email: .....

Internet. stránky (pokud jsou): .....

## ZDŮVODNĚNÍ NÁVRHU (v příloze lze přidat fotografie, dokumenty):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum: .....

## Vážení čtenáři a příznivci magazínu VOZKA,

připravili jsme pro vás první ročník celostátní soutěže

## REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2017.



- Tento projekt se uskutečňuje pod záštitou primátora statutárního města Ostravy Tomáše Macury a pod záštitou náměstka hejtmana Moravskoslezského kraje pro oblast sociální Jiřího Navrátila.
- Ceny REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ budou uděleny navrženým subjektům **za mimořádný počin, vzor nebo projekt ve prospěch osob se zdravotním postižením, a to ve čtyřech kategoriích:**
  - a) **Hrdinové handicapu** (příběhy obdivuhodných výkonů)
  - b) **Pečující v handicapu** (sebeobětující se osobnosti)
  - c) **Projekty handicapu** (projekty organizací a filantropů)
  - d) **Emisaři handicapu** (vzory ze zahraničí)
- **Návrhy** na udělení ceny podávají navrhovatelé (fyzické i právnické osoby) na předepsaném **formuláři**, který je společně s dalšími informacemi k dispozici v aktuálním čísle magazínu VOZKA i na stránkách [www.vozka.org](http://www.vozka.org).
- Vyplněné návrhy na formuláři **zasílejte:**
  - **poštou** na adresu: Redakce magazínu VOZKA, Pavel Plohák, Dolní ul. 87, 700 30 Ostrava-Zábřeh
  - **nebo e-mailem** na: [sefredaktor@vozka.org](mailto:sefredaktor@vozka.org). Do předmětu zprávy uveďte: **RHH 2017**
- **Uzávěrka** pro podávání návrhů je **30. září 2017** (včetně) a po vyhodnocení odbornou porotou budou výsledky slavnostně vyhlášeny v Ostravě, v říjnu, u příležitosti Evropských dnů handicapu.
- Akce REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2017 má mezinárodní přesah a má za cíl přispívat netradičními formami k lepšímu informování veřejnosti o aktivitách lidí se zdravotním postižením a těch, kteří se jim věnují.

Při výběru Vám přejeme šťastnou ruku!



# KUCA PACA i s vozíčkáři na prknech, která znamenají svět

Už několikrát jsem se chystala zhlédnout v Kopřivnici dříve hostující divadla, ve kterých vystupují lidé bez domova: Diva Dno, Divadlo utlačovaných, Ježek a Čížek. Ale pro mou časově náročnou práci se mi to nepodařilo. Mí postižení klienti a senioři, o které se starám, potřebují péči i o víkendech. Zajímavý kulturní zážitek mi unikal až do 3. prosince 2016, kdy do kopřivnické Katolické besedy přijeli nadšení herci z Bratislavy...

## Kuca Paca – slovensky, Mišmaš – česky

Divadlo Bez domova přivezlo hravou hereckou koláž Kuca Paca. Před oponou si povídali principál Patrik Krebs s vedoucím nízkoprahového denního centra Racek (dále jen NDC) a spolku Máš čas? Michal Raška.

„Je to naše nejosobnější výpověď a je možné se z ní o nás nejméně dozvědět,“ dodal Patrik. V programu bylo uvedeno, že Divadlo Bez domova se zaměřuje v prvé řadě na práci se skupinami obyvatel netradiční uměleckou formou. Spojují umělecké se sociálním a tak pomáhají narušit stereotypy, které existují vůči marginalizovaným skupinám ve společnosti.

Na představení se podílelo dvanáct žen a mužů. Z toho dva herci používali ortopedický vozík. Jejich vystoupení mi připomnělo vystupování zdravých a handicapovaných dětí na přehlídce dramatické, taneční a hudební tvorby Motýlek v Kopřivnici.

V programu se dále psalo, že představení Kuca Paca je výsledkem čtrnáctidenního intenzivního workshopu s herci Divadla Bez domova. Všichni zúčastnění prošli ostrou zkouškou odvahy, trpělivosti, fyzické kondice a nevyhnuli se ani možnosti otevřít se novým zdrojům tvořivosti. I když to byl proces tvrdý a nekompromisní, fakt, že všichni se zatnutými zuby vydrželi tvořit až do cílové rovinky, slouží každému/každé z nich ke cti.

## Melodie spolu se slovy a pohybem jako hádanka

Krátké výstupy všech herců doprovázela nádherná hudba. Nejdříve se jednotlivě uvedli a pak všichni zůstali stát v půlkruhu. Pozvolna odcházel či odjížděl z jeviště. Každý herec měl své sólo, kdy pronášel monolog doprovázený pohybem, aby nám tím položil hádanku. Co to je? Co to znamená? Hledat odpovědi bylo pro řadu z nás velice zapeklité. Mezi lehké hádanky později zařadila většina obecně monolog mladého muže s dre-



Z představení hry Kuca Paca Divadla Bez domova

Foto: NDC Racek

dy, který se vyznával z lásky k zemi, kterou pokrývá úžasný zelený trávníček. Později mu jedna návštěvnice z publika dala přezdívku Indián. V jiném výstupu tento vysoký herec přinesl v náručí vozíčkářku. Na některé to zapůsobilo, že jsou i ve volném čase pár. Indián to později vyvrátil. „Jste priateľja.“

Druhou část představení tvořila živá beseda s obecnstvem. Abychom si všichni byli blíže, chtěli jsme si sesednout do kruhu. Ale naše Katolická beseda zatím bezbariérová není a proto herci s principálem zůstali v půlkruhu na pódiu. Obecnstvo dole pod pódiem utvořilo svůj větší půlkruh. Všímavý principál si ze svého nadhledu všiml, že uzavíráme „oko“.

## Divadlo – druhá rodina i domov

První otázky na bratislavské herce byly nesmělé. Dozvěděli jsme se, že aktéři Kuca Paca zkouší dvakrát týdně po dvou hodinách. Jednotlivci zavzpomínali, jak dlouho jsou součástí souboru Divadla Bez domova. Někteří hrají jen rok a jiní deset plus dva, kdy se zřejmě připravoval projekt.

„Co byste teď dělali, kdybyste nehráli v Kopřivnici?“ zazněla otázka. Následovaly upřímné, pestré i veselé odpovědi. Mladá herečka na ortopedickém vozíku by spala nebo se učila, aby mohla jít na pomaturitní studium. Uvědomuje si, že s vyšším vzděláním má perspektivu uplatnit se na trhu práce. Osobně jsem uvažovala, jaké má asi tato cílevědomá dívka osobní asistentky či asistenty? Jak s jejich pomocí prožívá každodenní život a přesuny do školy i divadla?

Horde nás rozesmál principál Patrik, který by doma vysával po elektrikáři. Zdůraznil, že jim právě dělá novou „elektriku“. Dále označil divadlo za druhou ro-

dinu i domov pro všechny jeho členy. V průběhu dvanácti let se v ansámblu vystřídalo asi 25 lidí. Principál realisticky podotkl, že divadlo nemá být pro účinkující všelékem, ale podpůrným prostředkem k tomu, aby si některé herečky a herci časem uměli pomoci sami. Dříve si někteří prošli výkonem trestu, různými závislostmi, žijí s postižením nebo psychickými nemocemi. Divadlo pomáhá všem „zabojovat!“ Patrik si v závěru besedy posteskl: „Škoda, že už se nedělá osobní Tatra. My máme rádi velká auta...“ Někdo z publika připomněl, že na Slovensku mají zase Tatry. „Ale ty sa nedajú šoférovať!“ reagoval principál. Ještě se zamyslel nad tím, že zřejmě i Tatra Kopřivnice „vyprodukovala“ pár lidí bez domova. Nemýlil se. Dokazovalo to souhlasné přikyvování sociální pracovnice sedící nedaleko i personálu NDC Racek. Přitom tato sociální služba má velkou zásluhu na tom, že v Kopřivnici a okolí lidí bez domova ubývá.

## Rap i divadlo jsou pro všechny!

Úžasnou energii do žil nám vlilo společně „muzicírování“ s divadelní kapelou Franta Project. Přátelé z Bratislavy nám přivezli hudební nástroje (dřívka, tamburíny, bubínky atp.). Jeden z herců třikrát zarapoval a my všichni ho s velkou vervou doprovázeli. Vždyť není rozdíl mezi marginalizovanými a nemarginalizovanými. Všichni můžeme nalézt smysl života a být v rámci svých možností šťastní...

Milí čtenáři VOZKY, třeba také máte hezké zkušenosti z prken, která znamenají svět. Prosím, podělte se o ně s námi! Možná někoho inspirujete k následování odvážných vozíčkářů z Divadla Bez domova...

Zuzana Bárová

# Poezie z vašeho pera

„Zaujaly mě básničky v posledním VOZKOVI, tak jsem sednul a po letech nějaké napsal,“ říká při našem posledním setkání v Krušovické Šaladě v Praze-Řepích Josef Procházka, kterého dosud čtenáři znali jako skvělého humoristického povídkáře. Jelikož se Pepa pro nedostatek času (byl dlouholetým předsedou Klubu seniorů Řepy a neúnavným organizátorem jeho akcí) už takřka psaní nevěnoval, snažil jsem se ho přesvědčit, aby zase pokračoval. A on už to měl dávno jasné... Ke konci roku skončil ve funkci předsedy klubu, takže má více času.

„Ale jo, vrátím se k tomu. U mě to opravdu nejde na povel. Kdybych měl něco pravidelně psát, abych dostal nějakému slibu, nedej bože nějaké uzávěrce v novinách, asi bych to nedal. To máš tak: musíš chytit tu vlnu inspirace, která přichází, třeba i v noci, ráno, při cestě po městě, no prostě se najednou objeví někde uvnitř – proto mám neustále u sebe notes a tužku. Ale jako že bych si sednul k počítači, přede mnou blikající obrazovka, prázdná stránka wordu a teď se ukáž, tak to ne...“ smál se Pepa.

Tady jsou nové Pepovy básničky.

## Náš život

*Život to je krásný dar,  
proto ti ho Pán Bůh dal.  
Dohlží na lidské žití,  
na cestu nám slunkem svítí.*

*Život ten máš jediný,  
ze začátku nevinný.  
Svého života jsi pán,  
osud je ti Bohem dán.*

*Život ten nám ubývá,  
každý si ho užívá.  
Chceš-li život pěkný žít,  
měl bys lidi moc rád mít!*

*Ať už žiješ kdekoli,  
s kýmkoli a jakkoli,  
vždycky musíš věřit tomu,  
že se rád i vrátíš domů.*

*Život nechtěj nikdy prožít sám.  
Tvůj partner ti bude Bohem dán.  
Zatím po světě si někde běhá,  
za děvčaty chodí, doma lehá,  
neví taky, kde ta pravá běhá!*

*Dva životy splynou v jeden,  
pak si žiješ už svůj Eden.  
Ten pak plodí ovoce,  
mimčo přijde po roce!*

## Budu básníkem?

*Když chceš hezké básně psát,  
nesmíš, Pepčo, v koutku stát.  
Musíš veršům slova dát,  
srdečně se rýmům smát.*

*Zrozen jsem ve Vodnářově znamení,  
nejistota z mého psaní pramení.  
První slova veršů ty jsou z kamení,  
až mě z myši bolí ruka v rameni.*

*Mysl nikdy nezarmoutím,  
verše v puse pořád krouťím.  
Slovíčka jsou z vrby proutí,  
potěší a nezarmoutí.  
Víc se ani nekroutí  
krásné holky na pouti.*

*Ve svém mozku, v myšlenkovém houští  
hledám slova jako vodu v poušti.  
Kdo se do básnění denně pouští,  
časem musí zdolat hodně houští.*

*V Ryjčích mám čtyři tety,  
hledám vhodná slova, věty.  
Všechno přijde pílí, lety,  
budu baštit jenom mletý,  
nebo ze mne bude yetti?*

*Píši jen okresní ligu,  
sem tam najdu v řádku chybu.  
Chci být borcem první ligy,  
co nedělá žádné chyby.*

*Každý psavec vždy rád vidí,  
když se jeho verše líbí.  
Jsou vtipné a nemaj chyby  
a potěší hodně lidí.*

*Rád se lopotím a snažím,  
každé slovo mockrát zvážím.  
Když se večer někdy paří,  
tak se veršům s vínem daří.*

*Znám básníka v Praze za horami,  
jeho slova jsou jak drahokamy.  
Už vím, kam dát čárku, háček,  
pod oknem mi pje ptáček.  
v dáli slyším motoráček.  
Mým vzorem je Jiří Žáček.*



## Než jsem tě poznala

(Me before you)

Kouzlo „velkého srdce“ ...



Romantické drama anglické režisérky They Sharrock staví na předloze knihy spisovatelky Jojo Moyesové, která je i autorkou scénáře. V hlavních rolích Emilia Clarke (jako Louise) a Sam Claflin (Will), kteří bezesporu naplnili mé očekávání...

Líbil se mi hlavně výkon Emilie Clarke, představitelky drsné Daenerys z Hry o trůny. Na plátně předvádí mrštný a vtipný výkon – její kouzelná ženská postava není hloupá, je prostě svá a určitě vás „dostane“. Podobně jako v knižní předlo-



(pp)



ze „táhne“ celý děj. Sam Claflin jí sekunduje velmi dobře, nicméně jeho předloha ve scénáři mu neumožňuje „rozbalit to“ stejně jako Emilia.

Louise ztratila práci, Will ztratil všechno, o coby člověk mohl stát – je upoután na ortopedickém vozíku a čeká na další, už pátou pečovatelku, která mu pomůže překonat nekonečně dlouhé chvíle v jeho bytě. Louise k němu vtrhne jako bouře na klidné moře. A ačkoliv je její temperament ze začátku na Willa možná až příliš silný, najde si k ní cestu. Louise mají rádi všichni – má totiž „velké srdce“...

Film je sice postavený na vykreslení náročnosti vztahu a osobního utrpení, nejde ale o citovou „vydíračku“. Podobně jako v knize vytáhnete kapesník až v závěru. Je citlivě vyvážený a dokáže diváka zasáhnout v ten „pravý čas“.... Nechybí britský humor a slušná dávka romantiky.

Rozhodně doporučuji!

*Blanka Falcníková*

**Než jsem tě poznala (Me before you), USA, 110 min.**

Režie: Thea Sharrock, předloha: Jojo Moyes (kniha), scénář: Jojo Moyes, kamera: Remi Adefarasin, hudba: Craig Armstrong.

Hrají: Emilia Clarke, Sam Claflin, Brendan Coyle, Vanessa Kirby, Samantha Spiro, Charles Dance a další.



## Užili si to všichni!

Skvělé sněhové podmínky a dobrá nálada na lyžařském kurzu opavské ZŠ pro tělesně postižené



**Sněhová nadílka letošní zimy byla o poznání bohatší než v letech minulých, proto organizace lyžařského kurzu pro žáky opavské Základní školy pro tělesně postižené na Dostojevského ulici byla samozřejmostí.**

Novinkou však byla skutečnost, že výjezdy do lyžařského střediska Annaberg, které probíhaly v měsíci březnu, byly hrazeny účelovou dotací z rozpočtu Statutárního města Opavy. Částka ve výši 26 000 Kč pokryla nejen výdaje na dopravu dětí a pedagogických pracovníků, ale také platbu skipasů.

### Sluníčko nám přálo

Pouze několik kilometrů od Pradědu, krále Hrubého Jeseníku, leží městečko Andělská Hora. V jeho okolí jsou oblíbené běžecké trasy i sjezdovky, třeba v Suché Rudné, Karlově nebo v Malé Morávce. Velmi oblíbeným se stává zmodernizované lyžařské středisko Annaberg na Anenském vrchu, který je navíc poutním místem s barokním kostelem sv. Anny. Je tady i nový snowpark se 13 překážkami.

Středisko nabízí kromě příjemně táhlého svahu pro „zkušené“ lyžaře i cvičnou loučku pro ty, kteří se na lyže – snowblady (lyže v délkách do 100 cm, zpevněné i pro použití dospělým lyžařem, pozn. red.) – postavili poprvé. A hned se učili vyjždět nahoru na pohyblivém pásu či vleku. Také jsme oceňovali sympatické zázemí ve srubu, kde si děti mohly odpo-

činout a posvačit.

Přálo nám dokonce počasí – noční mrazy zajistily slušnou kvalitu sněhu a jarní slunce dodávalo všem energii. Heslo „My ta prkna zvládnem!“ jsme naplnili vrchovatou měrou.

### Lyžovali i vozíčkáři

Během čtyř dní se na svahu vystřídali všichni žáci, jimž to jejich momentální zdravotní stav dovolil. Naši školu navštěvují žáci s širokým spektrem postižení, což jim však nebrání zapojovat se i do technicky náročných aktivit. Lyžování zvládají dokonce i vozíčkáři, kteří svahy brázdili se svým vodičem na speciálně upravených lyžích se skořepinou k zasednutí – monoski.

Děti si tuhle divokou jízdu užívají již po několik let. Vedení školy totiž systematicky buduje technickou základnu, jejíž financování je velmi náročné, ale investice do vybavení se vrací. Tato mravenčí práce přináší své výsledky. Žáci si osvojují další, dříve nemyslitelné dovednosti, obohacují si život svůj i svých blízkých o nebyvalé zážitky. Často nás překvapují, s jakou chutí se pouštějí do nových výzev. Na svah se přijeli podívat i rodiče a ne skrývali nadšení z toho, co všechno jejich děti dokáží a jak je o ně postaráno.

Za mimořádné sportovní zážitky moc děkujeme Statutárnímu městu Opava.

*Mgr. Barbara Doupalová  
(red)*

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

## Kladrubští handicapovaní rybáři prezentovali svou činnost na veletrhu FOR FISHING



Kladrubští handicapovaní rybáři ve svém výstavním stánku s muzikantem Petrem Vondráčkem (vpravo)

**Organizace handicapovaných rybářů ČRS MO Kladruby se znovu zúčastnila největšího rybářského veletrhu FOR FISHING 2017. Pořádající společnost ABE, a.s., nám poskytla stoprocentní podporu a servis před i v rámci čtyřdenního veletržního maratonu.**

V letošním roce jsme pro návštěvníky veletrhu připravili opět velké množství praktických předmětů z dílny Jaroslava Puchoně, které jsou opatřené logem naší organizace a které jsme společně s propagačními předměty středočeského územního svazu prodávali a rozdávali. Ohromný dík patří hosteskám – našim kamarádkám, které neúnavně a bezplatně po celou dobu výstavy oslovovaly návštěvníky veletrhu a zvaly je k našemu stánku.

### Losování o ceny

Novinkou, kterou jsme si připravili společně s našimi partnery a sponzory, kterým tímto z celého srdce děkujeme, bylo losování o ceny v celkové hodnotě převyšující 50 000 Kč. Mezi hlavní taháky patřil týdenní pobytový voucher na řeku Ebro od [www.ebro-rybolov.com](http://www.ebro-rybolov.com), víkendové povolenky na revíry v ČR, luxusní bivak, lehátko, několik navijáků, tašek, prutů, nástrah, předplatné časopisu

Kajman a rybářské oblečení, které jsme získali od společností Tropic Liberec, Saenger, DAM, Nikl a dalších.

Věřte, že všichni výherci, kteří podpořili handicapované rybáře nákupem propagačních předmětů či darem, měli z těchto cen velkou radost a celá tato akce pomohla ke zvýšení atraktivity naší výstavní plochy. Přátelskou atmosféru na stánku též podpořil náš kvalitní líkér

Handy Kapka z německé dílny Sonntag Neudorf a výtečný staročeský špek a klobošy od společnosti Maso Třebovle. Těmito produkty jsme hostili návštěvníky, obchodní partnery i významné osobnosti, které na náš stánek zavítaly.

### Aktivní debaty na stánku

Po čtyři dny jsme se snažili návštěvníkům veletrhu přiblížit činnost naší orga-



Na výstavě se jim dařilo, mají důvod k úsměvům...

nizace. Smekáme před našimi kamarády na vozíku, kteří po celou dobu vydrželi na stánku a aktivně debatovali s návštěvníky o svých rybářských zkušenostech, životu s postižením a úspěších, kterých dosáhli. Společně jsme účastníky veletrhu informovali o dění na revíru Záhorská, který slouží rybářům s handicapem, o závodní činnosti, jejíž vrcholem je Mistrovství České republiky a Mistrovství světa handicapovaných rybářů, o dětských rybářských závodech a rybářském kroužku, který se letos veletrhu aktivně zúčastnil.

## Osobnosti rybařiny

Silným zážitkem pro děti i pro nás bylo setkání s rybářskými osobnostmi Jakubem Vágnerem, Karlem Niklem a Romanem Vlčkem, kteří si vyšetřili nemalý časový prostor a dětem se na svých expozicích věnovali. V rámci veletrhu jsme též propagovali projekt Lovná místa – bezbariérové přístupy pro handicapované na rybářských revírech v České republice. Na budování těchto míst příznivých pro rybáře s handicapem se naše organizace spolu se Středočeským územním svazem významně podílí. Věříme, že se nám opět podařilo získat několik nových členů do našich řad. Velmi rádi bychom je zapojili do aktivní rybařiny a ukázali jim novou cestu do života mezi „zdravé“ občany.



*Malí rybáři klubu s rybářem a dobrodruhem Jakubem Vágnerem*

## Osobnosti šoubyznysu

Velkou radost nám udělala též podpora z řad mediálních osobností, kdy jsme byli poctěni návštěvou Petra Vondráčka, Richarda Genzera, Milana Špalka a Ládi Hrušky, kteří ochotně zapózovali u stánku handicapovaných rybářů a někteří přislíbili i další aktivní spolupráci při našich závodech. Děkujeme též Středočeskému územnímu svazu a všem lidem kolem jejího předsedy Dušana Hýbnera, Pavla Horáčka a Radka Zahradky, kteří nám jsou vždy nápomocni a s nimiž razíme úspěšnou cestu vpřed jak v oblasti organizace ČRS MO Kladruby, tak v rámci reprezentačního týmu ČR handicapovaných

v plavané!

Osobní dík bychom chtěli složit panu Říhovi z Tropicu Liberec, který nám pomáhá s propagací a je nám nápomocen v širokém spektru sponzorů kladrubské organizace a panu Kološkovici ze společnosti Saenger, jehož spolupráce a přístup k handicapovaným je příkladný.

Celkově musíme naši přítomnost na největším rybářském veletrhu v ČR hodnotit velmi dobře a věříme, že se nám lidé s otevřeným rybářským srdcem ozvou a svými možnostmi nás budou chtít podpořit. Děkujeme všem návštěvníkům, kamarádům a sponzorům, kteří nás podpořili a kteří přislíbili spolupráci do dalších let.



*Zájem projevila i média*

Věříme, že se nám s jejich pomocí podaří vytvořit adekvátní podmínky pro děti a rybáře s handicapem.

*S úctou a Petřův zdar  
za ČRS MO Kladruby  
Jan Porhansl a Tomáš Kučera  
hospodář a zástupce hospodáře*



*Mají mezi sebou manželky i děti*



*Rybáři – vozíčkáři na loňských jarních rybářských závodech na nádrži Záhorská*

## Představujeme:

# Centrum aplikovaných pohybových aktivit při Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

Žebříčky Shanghai Ranking nebo také Academic Ranking of World Universities patří k nejuznávanějším hodnocením vysokých škol na světě. Premiérově byl žebříček sportovních vysokých škol představen na konci loňského roku a Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (FTK UP) v něm skončila na 101. až 150. místě. Jedná se o vůbec první umístění UP v žebříčku, který patří mezi tři nejprestižnější na světě a olomouckou tělovýchovu staví na úroveň University of Edinburgh, Florida State University či třeba australské Murdoch University.

„Takové hodnocení jasně ukazuje, že světové parametry na UP nemá pouze výzkum v přírodovědných či lékařských oborech, nýbrž i v disciplínách, jako je kinantropologie (věda o pohybu člověka). V oblasti těchto studií je FTK UP lídrem nejenom v České republice, nýbrž i v prostoru střední Evropy. Rád svým kolegům k tomuto skvělému výsledku blahopřeji,“ konstatoval rektor UP Jaroslav Miller.

„Je to velký úspěch a potvrzení, že především orientace na kvalitní vědecké výstupy a také zapojení do prestižních mezinárodních výzkumných projektů jsou pro fakultu správnou strategií,“ doplnil František Chmelík, proděkan FTK pro vědu a výzkum. „Podmínky pro akceleraci vědeckého výkonu vytvořil před několika lety výzkumný záměr řešený na naší fakultě pod vedením profesora Karla Frömela. A po jeho ukončení se povedlo nastolený trend dále rozvíjet. Možná trochu provokativně lze říci, že jsme přestali sami sebe přesvědčovat, že typickým vědeckým výstupem v kinantropologii, nebo i obecněji ve společenských vědách, je česky psaný sborník a kniha nebo článek v českém recenzovaném periodiku. Začali jsme usilovat o výstupy, které jsou typické a prestižní na mezinárodní úrovni, a za nejhodnotnější momentálně považujeme nedávnou publikaci v časopisu The Lancet, na které se autorsky podílel docent Josef Mitáš.“

„Pro čtenáře magazínu VOZKA může být zajímavá informace, že právě na této fakultě lze studovat rovněž v dálkové (kombinované) formě a studium je otevřené i zájemcům se zdravotním postižením,“ řekl zástupce vedoucího katedry aplikovaných pohybových aktivit FTK Ondřej Ješina. Tato katedra garantuje dva

studijní obory přímo zaměřené na pohybové aktivity osob s postižením a speciální pedagogiku pro pedagogy.

Z českých vysokých škol se ve sportovním žebříčku umístila ještě Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze – na 201. až 300. místě.

## Ondřej Ješina: Jde to i jinak

Lidé se zdravotním postižením mají třikrát menší pravděpodobnost, že budou fyzicky aktivní a dvakrát vyšší pravděpodobnost, že budou obézní, než má populace bez postižení. Jsou nedostatečně zastoupení i v hlavním proudu prostředí fitness. Manažeři a lektori fitness center nemají leckdy důvěru k práci s lidmi se zdravotním postižením a v tomto ohledu chybí odborná příprava profesionálů. Svě o tom ví Ondřej Ješina, vedoucí Centra aplikovaných pohybových aktivit (Centra APA) z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci.

### • Můžete ve stručnosti představit Centrum APA?

Jde o jednotku katedry aplikovaných pohybových aktivit, zřízenou od roku 2011 na FTK UP. Hlavním smyslem je zde snaha o podporu celospolečenské integrace osob se speciálními potřebami – nejčastěji se zdravotním postižením a znevýhodněním – do majoritní společnosti prostřednictvím pohybových aktivit s cílem zvýšení jejich kvality života. Samotné aplikované pohybové aktivity (APA) pak jsou vědní oblastí s jasným přesahem do praxe. Z hlediska postavení u nás uvažujeme o APA jako o vědní disciplíně kinantropologické (věda o pohybu člověka), s výrazným zaměřením na speciální pedagogiku a uvedeným praktickým zacílením.

### • Přibližte ještě termín APA a aplikovaná tělesná výchova (ATV) – ty konkrétně znamenají co?

Oba termíny jsou specificky zaměřené na pohybové aktivity dětí i dospělých se zdravotním postižením a znevýhodněním. Okrajově pak se sociálním znevýhodněním. ATV se zabývá primárně tělesnou výchovou v kontextu speciální pedagogiky. V České republice tento obor existuje již více než 20 let, ale vyučován je téměř výhradně na FTK UP. Studijní obor APA je naopak relativně mladý, existuje zhruba osm let. Na rozdíl od ATV

se nesespecializuje pouze na výuku tělesné výchovy ve školním prostředí, ale zaměřuje se i na různé pohybové a sportovní aktivity v rámci mimoškolní činnosti a ve volném čase. O APA v širším slova smyslu pak hovoříme v souvislosti s pohybovými aktivitami osob se speciálními potřebami.

### • Jak to vypadá konkrétně v praxi?

Školám poskytujeme poradenství při tvorbě individuálních vzdělávacích plánů pro školní tělesnou výchovu, poskytujeme bezplatně metodické materiály pro rodiče i pedagogické pracovníky a spoluvytváříme metodiku pro potřeby speciálněpedagogických center. Dále realizujeme jednodenní programy v letním i zimním prostředí pro rodiny dětí se zdravotním postižením a vícedenní programy pro děti i dospělé se zdravotním postižením nebo dlouhodobým onemocněním. Centrum APA ve spolupráci s Českou asociací aplikovaných pohybových aktivit vydává časopis APA v teorii a praxi, pořádá odborné semináře a konference a vytváří síť státních i nestátních organizací včetně spolupráce s komerčním sektorem. V poslední době se Centrum APA zapojilo i do podpory rozvoje cestovního ruchu osob se zdravotním postižením a dalších volnočasových aktivit. Zároveň pořádáme interaktivní a zážitkově orientované vzdělávací



Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., je vedoucí Centra APA, zástupce vedoucího katedry aplikovaných pohybových aktivit FTK UP, předseda České asociace aplikovaných pohybových aktivit a člen výkonného výboru European Federation of Adapted Physical Activity



cí programy typu „Paralympijský školní den“ a „Jde to i jinak“.

## Systém programů Centra APA

Historie Centra APA sahá do roku 2007, kdy zde byla neoficiálně zahájena činnost s podporou jednoho z projektů Evropského sociálního fondu, který vedl Martin Kudláček. Tento projekt vymezil základní prostor a předmět zájmu. Oficiální fungování Centra APA se pak datuje do roku 2009, kdy pokračující projekty umožnily rozšíření aktivit i cílových skupin napříč všemi věkovými skupinami.

V posledních letech se Centrum APA etablovalo jako oddělení katedry aplikovaných pohybových aktivit FTK UP, které garantuje a realizuje přesah akademického prostředí do praxe.

### APAráda

APAráda zahrnuje programy pro rodiny dětí s postižením, včetně programů pro uživatele služeb středisek rané péče nebo programů nabízených dospělým uživatelům služeb partnerských organizací (nejčastěji poskytovatelů sociálních služeb). Jedná se o lyžařské víkendy pro rodiny, vodácké a cyklistické výlety.

Vlajkovou lodí je akce Expediční projekt, který je určen zejména dospělým se zdravotním postižením a obsahem je outdoorová akce v zahraničí. Tedy se vším, co k tomu patří (Norsko, Rakousko, Slovinsko, Itálie, nově i Švýcarsko a Německo). Jedním z plánovaných mini-projektů je vytvoření systému nabídky pohybových programů v nových prostorech FTK UP – centru BALUO.

### pÁPÁ hrátky

Nejnovější vzdělávací program, který Centrum APA připravilo pro děti v mateřských školách a jejich učitele(ky). Hlavním cílem je pozitivní formování postojů dětí k osobám s postižením.

### Paralympijský školní den

Nejstarší vzdělávací program, který vytvořil tým (jehož byla katedra APA součástí) ze šesti států Evropy pro Mezinárodní paralympijský výbor (IPC). Už více než deset let je oficiální součástí vzdělávacích aktivit této nejvýznamnější instituce v oblasti sportu zdravotně postižených. Od roku 2005 se v ČR realizovalo více než 200 těchto programů, kterých se zúčastnilo okolo 25 000 tisíc dětí, žáků a studentů. Tato čísla jsou podle European Federation of Adapted Physical Activity nejvyšší na celém světě. Cílem je formo-

vání a pozitivní změna postojů účastníků k osobám se zdravotním postižením a získání povědomí o jejich možnostech a právech ve vztahu k pohybovým aktivitám a životnímu stylu.

### Karneval APA

Výroční společenská akce, na které se potkávají studenti a absolventi oborů ATV a APA se svými přáteli, sympatizanty a zástupci spolupracujících organizací. Akce má integrační charakter. Je otevřená pro všechny a pro řadu účastníků znamená jednu z mála příležitostí, jak se v bezbariérovém prostředí, bez obav a s podporou zúčastnit tanečně-hudebního večera. Akce tradičně uzavírá plesovou sezónu v Olomouci.

### Podpora sportovní činnosti

Ačkoliv se aktivity Centra APA vyloženě nezaměřují na zakládání nových

sportovních klubů, jednou z aktivit je podpora již dříve působících nebo nově založených. Podpora spočívá v materiální i personální rovině. Organizace mají možnost přednostního zapůjčování sportovních-kompenzačních pomůček, studenti se aktivně zapojují do fungování a aktivit těchto klubů. Mezi nejvýraznější patří podpora Českého svazu zrakové postižených sportovců a Českého svazu neslyšících sportovců při rozvoji lyžování a výchově talentů. Zejména jde o podporu Českého hnutí speciálních olympiád pořádáním sportovních akcí typů regionální hry či mistrovství ČR v některých sportech.

### Praxe studentů ATV a APA

Široká plejáda činností a zaměření, pro které je společná koordinace a systematické hodnocení účasti studentů bakalářského a magisterského studia. V bakalářské etapě převládají praxe zaměřené ►



Podpora sportovní činnosti – lukostřelba



Podpora sportovní činnosti – sledgohokej

na neškolské subjekty, v magisterské etapě pak na školy a školská zařízení. Patří zde i koordinace praxí zahraničních studentů v ČR a naopak našich studentů v zahraničí.

### Podpora spolupracujících organizací

Další široké spektrum činností. Díky aktivitám Tomáše Vyhliďala v nich hraje prim podpora NF dětské onkologie Krtek při pořádání táborových akcí. Další neméně významnou aktivitou je spolupráce se školami a pomoc při plánování, realizaci a hodnocení individuálních vzdělávacích plánů pro školní tělesnou výchovu a další pohybové programy na školách.

Mezi spolupracující organizace patří i ty nejznámější u nás, jako je Centrum Paraple, SKV Praha nebo CK Alpina. Méně známé, ale v komunitě význačné, jsou SK Orbita Brno, OSAV nebo HSC Havířov. Zajímavé jsou také Spolu, Trend vozíčkářů, Centrum Pohybu Olomouc nebo Centrum Semafor.

### Vytváření metodik

Akademická půda, na které Centrum APA funguje, umožňuje (a přímo vyžaduje) i přenos z praxe do teorie. Již od svého vzniku se Centrum APA a jím realizované projekty zabývají vytvářením nejrůznějších metodik. Mezi ně patří například metodika mapování bezbariérovosti sportovních zařízení a cyklostezek (ve spolupráci s klastrem organizací vedených Pražskou organizací vozíčkářů), metodika pro pořádání pobytových akcí s osobami se speciálními potřebami, metodika výuky lyžování na monoski, metodika pro realizaci integrovaných pohybových a sportovních her aj.

### Pořádání konferencí a seminářů

Propojení praktického a akademického světa představuje pořádání seriálu seminářů „Integrace jiná cesta“ včetně národních a mezinárodních konferencí v oblasti aplikovaných pohybových aktivit.

Na začátku roku 2017 se jednalo o osm seminářů, dvě české národní konference, dva Evropské kongresy EUCAPA a další tři mezinárodní konference se sekcemi APA.

### Dny na monoski

Propagační a vzdělávací akce, která přibližuje široké veřejnosti, dětem, mládeži i dospělým se zdravotním postižením možnosti lyžování. Zapojené lyžařské areály také prezentují svou připravenost na poskytování služeb potenciálním klie-



Podpora sportovní činnosti – míčové hry

tům. Akce probíhá ve spolupráci s lyžařskými školami Newman school a Skifanatic.

### Celoživotní vzdělávání

Je organizačně řešeno oddělením pro další vzdělávání FTK. Centrum APA poskytuje podporu tomuto oddělení při uskutečňování programů zaměřených zejména na vzdělávání instruktorů sjezdového lyžování osob se speciálními potřebami. To realizujeme ve spolupráci s Českým svazem lyžařských škol. Vzdělávání instruktorů monoski si na Moravě řešíme sami a v Čechách spolupracujeme s Centrem handicapovaných lyžařů.

Jednou z dalších aktivit je zapojení do systému vzdělávání instruktorů fitness nebo příprava budoucích asistentů pedagoga, na které spolupracujeme se školou Schola Viva v Šumperku.

### Boj s větrnými mlýny

Dlouhodobá propagace, argumentace a advokacie práv osob s postižením ve vztahu ke zdravému životnímu stylu, pohybovým aktivitám a podpoře kvality života.

### Jeden z nejlepších kurzů za posledních deset let

K ojedinělým akcím ve střední Evropě patří integrovaný výcvikový zimní kurz, na němž studenti fakulty tělesné kultury získávají praktické zkušenosti a zároveň umožňují handicapovaným dětem užít si zimních radovánek. Letos v lednu se kurzu v Koutech nad Desnou zúčastnilo na sto padesát lidí.

Na sjezdovce se to ovšem hemžilo nejen vozíčkáři na monoski. Radost z lyžo-



Zimní výcvikový kurz – výcvik jízdy na monoski

vání si za asistence studentů a učitelů FTK užívaly také třeba děti se sluchovým nebo zrakovým postižením.

„Záběrem na různé cílové skupiny, na poskytnuté služby a také třeba na spolupráci se sportovními svazy, nemá tato akce v České republice – a podle našich informací ani nikde v Evropě – obdoby,“ uvedl garant kurzu Ondřej Ješina.

„V úvodu studenti absolvují didaktickou část, na jejímž konci musí prokázat lyžařské dovednosti nezbytné pro práci s dětmi se zrakovým, sluchovým nebo kombinovaným postižením, případně s dospělými s tělesným postižením v druhé části kurzu. Zapojujeme nejen naše studenty, ale i ty, kteří u nás právě studují v rámci programů zahraničních mobilit. Absolventi kurzu by měli být schopni vést lyžařský výcvik pro zdravotně postižené žáky nebo být součástí lyžařského výcviku jako instruktoři pro integrovaného žáka na běžné škole,“ dodal s tím, že letošní kurz hodnotí jako jeden z nejlep-



Lyžař na monoski má tzv. stabilizátory



Instruktor vede lyžaře pomocí řídítek na zadní části monoski

ších za posledních deset let. „Po dlouhé době jsme neměli žádné problémy se sněhem, takže jsme nemuseli improvizovat. Velkou roli hrají také úžasné neformální vazby ve ski areálu Kareš a hotelu Dlouhé Stráně, kde nám vycházejí maximálně vstříc. Organizačně šlo všechno hladce a ohlasy od účastníků jsou velmi dobré.“

## Věda a výzkum

FTK UP je předním vědeckým pracovištěm v České republice, které se zaměřuje na pohyb člověka a zdravý životní styl. Zdejší odborníci se zabývají mimo jiné životním stylem dětí v ČR v rámci mezinárodní studie nebo třeba vlivem zastavěného prostředí na pohybovou aktivitu. Při svém bádání nezapomínají na děti, mládež i dospělé se zdravotním postižením a znevýhodněním.

Pracovníci fakulty realizují vědecko-výzkumnou činnost v souladu se zaměřením vědního oboru kinantropologie. V současnosti jsou na fakultě vymezeny dva prioritní směry výzkumu: monitoring pohybové aktivity a motorika. Do oblasti monitoringu pohybové aktivity spadají výzkumná témata: pohybová aktivita a inaktivita (sedavé chování), pohybová aktivita v environmentálním kontextu, pohybová aktivita a sociální aspekty, aktivní transport a tělesná zdatnost. Oblast motoriky zahrnuje témata: pohyb a jeho vnější projevy (biomechanika), pohyb a stavba lidského těla (somatodiagnostika), pohyb a funkce lidského těla (zátěžová fyziologie) a řízení pohybu a motorické učení. Uvedená témata se dále promítají do oblasti sportovního tréninku,

## CHCETE ZAČÍT LYŽOVAT?

**Pokud máte zájem vyzkoušet nebo naučit se lyžovat na monoski či biski, katedra aplikovaných pohybových aktivit v Olomouci (Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého) a Centrum aplikovaných aktivit poskytuje:**

- poradenství ohledně lyžování osob s tělesným či jiným zdravotním postižením
- dvakrát ročně kurz lyžování na monoski (rodiče s dětmi, začátečníci)
- kurzy Instruktor monoski (možnost kurzů pro individuální zájemce či kurzy „na míru“ pro skupiny zájemců)
- možnost získání licence Instruktor sjezdového lyžování osob se speciálními potřebami
- možnost zajištění proškoleného asistentů např. ke studentu se zdravotním postižením na školní lyžařský kurz
- možnost zapůjčení kompletní monoski či biski, stabilizátorů pro lyžování osob s amputací
- pořádání Dnů na monoski

### Kontakt:

Radka Bartoňová, Lucie Ješinová

- telefon: 585 636 150
- radka.bartonova@upol.cz;
- lucie.jesinova@upol.cz
- www.apa.upol.cz

rehabilitace a aplikovaných pohybových aktivit. Vědecko-výzkumná činnost fakulty je charakteristická mezioborovou spoluprací.

Fakultu tvoří osm pracovišť: katedra aplikovaných pohybových aktivit, katedra fyzioterapie, katedra přírodních věd v kinantropologii, katedra rekreologie, katedra společenských věd v kinantropologii a katedra sportu, dále pak Institut aktivního životního stylu a Aplikační centrum BALUO.

## AC BALUO: diagnostické studio tělesné kultury a bezbariérová štika mezi fitness centry

Unikátní vědecko-technický park zaměřený na podporu pohybové aktivity a zdravého životního stylu, včetně prevencí civilizačních onemocnění, otevřela FTK UP v listopadu 2016 v neředínském univerzitním kampusu pod názvem Aplikační centrum BALUO.

Srdcem komplexu je diagnostické studio tělesné kultury alias stanice technické kontroly (STK) pro lidské tělo. V STK najdete nejmodernější přístroje pro zjištění tělesných dispozic klienta, bazény ►

vybavené záznamovým zařízením, které umožňuje analýzu pohybu plavce, podobně jako geolokační systém v jedné z testovacích hal.

K dispozici je tady rovněž fitness centrum s „chytými“ přístroji, které se automaticky nastavují podle výsledků diagnostických měření v STK a osobních cílů každého klienta. V komplexu najdete také jedinou indoorovou lyžařskou a snowboardovou sjezdovku na Moravě, s měnitelným sklonem a rychlostí. jedná se o tzv. „nekončící pás“. Zajímavostí je, že BALUO je připravené i na lyžaře s tělesným postižením, včetně jízdy na monoski nebo jiných sítsci.

„Centrum posouvá možnosti a potenciál vědeckého přístupu ke zdraví a pohybovým aktivitám na kvalitativně zcela novou úroveň. V Olomouci tak postupně vzniká republikové centrum výzkumu v oblasti tělesné kultury a zdravého životního stylu, které svým vybavením nemá ve střední Evropě konkurenci,“ uvedl rektor univerzity Jaroslav Miller.

AC BALUO je plně bezbariérové a slouží všem zájemcům o kvalitní a individuální přístup k fyzické aktivitě a péči o své tělo v zázemí vědecko-technického parku. Vrcholovým sportovcům centrum nabízí zázemí pro optimalizaci tréninkového procesu, zatímco firmy mohou využít možnosti organizace dne zdraví pro své zaměstnance. Rekreační sportovci, kteří se o sobě chtějí něco dozvědět a zlepšit si svou kondici, pak mohou zvolit individuální diagnostiku, při níž si nechají udělat to, co je zajímavé nebo co jim odborníci Aplikačního centra doporučí.

„Nabízíme roční registraci, kdy klienti získají vlastní BALUO kartu, online profil, informace a novinky o vzdělávacích seminářích a pohybových aktivitách v našem centru. Registraci získává klient hned několik výhod, mezi než patří 1. hodina ve fitness nebo na bazéně zdarma, přičemž na první lekci ve fitness mu instruktor navíc sestaví tzv. „smart“ trénink na míru. Registrovaný klient získává zdarma také tzv. „startovací čáru“, kdy se po absolvování tří diagnostických testů dozví, jak na tom je, včetně individuálního doporučení pro optimální pohybovou aktivitu,“ doplňuje nabídku centra ředitelka Ilona Hapková. „Roční registrace stojí 1 250 Kč, zlevněná 950 Kč, pro děti a mládež od šesti do sedmnácti let je ještě výhodnější. Další aktivity si můžete vybrat individuálně nebo jako rodina společně na [www.acbaluo.cz](http://www.acbaluo.cz).“

## Půjčovna slouží lidem se všemi druhy postižení

Půjčovna sportovně-kompenzačních pomůcek při Centru APA je svým zábě-



David Pokorný, manažer AC Baluo

rem a počtem zapůjčovaného materiálu největší půjčovnou svého druhu v ČR. Pomůcky jsou určeny osobám s tělesným, zrakovým, mentálním, kombinovaným, ale i sluchovým postižením, organizacím s nimi pracujícím, jejich pedagogům, rodičům či partnerům.

„Nejde nám o byznys, ale o to, aby půjčovna co nejlépe fungovala, abychom mohli maximálně vyjít vstříc handicapovaným lidem,“ říká vedoucí Hana Studená.

Centrum APA se od roku 2011 podílí na inovaci a vývoji řady sportovních, kompenzačních i didaktických pomůcek a technologií. Mezi organizace, které s Centrem začaly spolupracovat je Golden Wheel Europe, Benecykl, Radim Antel, Němeček, Brenek, Krankcycle s.r.o., Krust s.r.o., Ski areál Kareš aj. Při plnění cíle podpory sportu, tělesné výchovy a pohybové rekreace je Centrum APA

připraveno spolupracovat s různými komerčními i nekomerčními subjekty, které mají zájem vytvářet nové (často unikátní) prostředky pro formování osob se speciálními potřebami.

Více informací o půjčovně a nabídce sportovně-kompenzačních pomůcek na adrese [www.apa.upol.cz](http://www.apa.upol.cz).

## Z Olomouce až do Ria

UP měla své zastoupení i na paralympijských hrách v Rio de Janeiru. Jako vedoucí výpravy doprovázela jedenáctku českých atletů Iva Machová z katedry sportu, v realizační čtveřici byla také absolventka oboru APA FTK Martina Musilová.

Střelkyně Veronika Vadovičová, která vystudovala obor ATV, se stala se dvěma zlatými a jednou stříbrnou medailí nejúspěšnější členkou slovenské paralympijské



Vedoucí půjčovny sportovně-kompenzačních pomůcek při Centru APA Hana Studená



Část české atletické reprezentace na paralympiádě v Riu. Iva Machová první stojící zleva, Martina Musilová vedle ní



Letní kurz v Dolní Čermné



Momentka ze Dne otevřených dveří

reprezentace. V jedenáctce českých sportovců bylo pět vozíčkářů, jedna atletka s mentálním handicapem a pět atletů s dětskou mozkovou obrnou.

„Bohužel posun paralympijského sportu z amatérské roviny na profesionální byl velmi znát a chce-li Česko opět sbírat medaile, musí se změnit přístup ke sportu osob s tělesným postižením z amatérské na profesionální úroveň. To znamená nebrat vrcholový sport pro tělesně postižené jako rekreační aktivitu a přistoupit k němu se stejným zajištěním jako u sportovců bez handicapu,“ prohlásila Iva Machová.

## Den otevřených dveří

Několik tisíc středoškoláků a jejich rodičů z různých koutů země (ale i ze Slovenska) přijelo v lednu navštívit UP na Den otevřených dveří. Účastníci si mohli prohlédnout všechny fakulty a univerzitní prostory, přičemž v nabídce byl i bohatý doprovodný program.

Specializované učebny a odborná pracoviště pro uchazeče otevřela mimo jiné fakulta zdravotnických věd. Zájemci zde našli kompletní informační servis o nabídce jednotlivých oborů a s podmínkami studia i přijímacího řízení je podrobně seznámili také členové vedení fakulty.

Matěj Kulišťák z Dolan u Olomouce má zájem o studium fyzioterapie.

„Líbí se mi jako obor, který svým způsobem slučuje fyzickou i intelektuální práci s lidmi,“ řekl Matěj. „Myslím, že není moc oborů, kde by se oba tyto prvky spojovaly. Navíc nikdy bych se nechtěl dostat někam, kde bych jen seděl za stolem a přehraboval se v papírech. Rozhodovat se ale budu až příští rok.“

Na cyrilometodějské teologické fakultě pak získali zájemci informace o oborech Sociální pedagogika, Charitativní a sociální práce, Mezinárodní sociální a humanitární práce a Teologické nauky. Představili jim je zástupci jednotlivých kateder v hlavní budově fakulty v Univerzitní ulici.

„Vybrala jsem si sociální pedagogiku, protože mne baví práce s lidmi a ráda bych zlepšovala druhým život. Zkusila bych i sociální práci, kterou fakulta nabízí ve spolupráci s Caritas. Ještě jednu přihlášku mám i v Ostravě, ale nejraději bych studovala v Olomouci, je to krásné studentské město,“ řekla Michaela Bágarová z Prostějovska.

Speciálně pedagogické obory a obory do sociální oblasti lze studovat také na pedagogické fakultě a fakultě tělesné kultury. Všechny tyto obory jsou zpřístupněny i studentům se zdravotním postižením.

Téma připravil: Jiří Muladi

# Švédská pohádka: Zlínští sledge hokejisté vyhráli Malmö open

Letošní účinkování SHK LAPP Zlín na Malmö open mělo šťastný konec. Zlínští hokejisté dokázali ve finálovém klání obrovskou bojovností porazit norské Tygry z Osla 2:1 a odšpuntovat tak šampaňské. LAPP si tím neskutečně vylepšil bilanci z tohoto turnaje, kde je sice už poosmé, každopádně nikdy nedopadl lépe jak šestý. Zlatí hoši si zaslouží absolutorium...

Malmö open 2017 se uskutečnilo od 9. do 12. 2. a na turnaji se představilo sedm klubových týmů ze čtyř evropských zemí – domácího Švédska (FIFH Sledgehammers, Nacka HI), Norska (Mjøsa Kjelkehockey, Oslo Tigers, Rosenbergen, Moss Hockey), Slovenska (Bencont Dolný Kubín) a zlínští SHK LAPP.

## Základní skupina

Zlínští sledge hokejisté zažili parádní vstup do turnaje. V prvním hracím dni uspěli proti dvěma norským týmům poměry 10:0 a 5:0, načež v závěru dne srazili do kolen slovenský Dolný Kubín 3:0.

V zápase s domácím FIFH Malmö si ce inkasovali první gól na turnaji, následně ale nádherným finišem dokázali otočit průběh utkání a zvítězit 3:1. Večer čekalo LAPP střetnutí s norským Oslem.

Zlín versus Oslo... Ke konci druhého hracího dne se sešly dva týmy, které už měly jisté umístění v popředí tabulky po základní části, i proto možná zápas skončil remízou 1:1. LAPP byl po utkání na druhé pozici bod za Oslem, každopádně měl o zápas méně než on...

V posledním utkání se švédskou Nac-



Kapitán zlínských sledgehokejistů přebírá pohár vítězů

kou vyhrál LAPP 6:2 a dosud tak nepoznal na turnaji přemožitele. Se 16 body skončil první s dvoubodovým náskokem na druhé Oslo a v semifinále narazí na švédský FIFH, který ve skupině už porazil.

## Semifinále zaslouženě pro LAPP

Semifinálové utkání mezi LAPPem a domácím FIFHem přineslo očekávanou tuhou bitvu. Nakonec se radovali čeští bojovníci a poměrem 3:1 se dostali do boje o zlato.

Druhé semifinále jasně ovládli hráči Oslo Tigers, když porazili Dolný Kubín 5:0.

## Velké finále jako na houpačce

V úvodu utkání začali lépe norští hráči, kteří na dobré čtyři minuty dostali Zlín pod tlak. Následně si LAPP zahrál díky zbytečnému faulu soupeře přesilovku, gólový účet zápasu se však neotevřel. Před první pauzou vyslal solidní pokus od kruhu Julina, ovšem pouze do lapačky brankáře Tigers.

V prostředním dějství dobře našel Kubeš mezi kruhy volného Davida Hábla, ale i jeho pokus skončil v pohotovosti lapačky brankáře Denga. A když po zbytečném faulu Paláta přečkal Zlín oslabení, šel zčistajasna do vedení: v čase 22:04 rozvlínil sítku skrytou střelou Zdeněk Hábl. Oslo znervóznělo a přidalo na důrazu, do druhé přestávky už se ale stav i díky gólmanovi Matouškovi nezměnil.

Na začátku třetí třetiny se museli Zlínští dvakrát bránit oslabení, při tom druhém ale odskočili do dvoubrankového vedení. Ujel rychlý Pavel Kubeš a zkušeně zakončil – 2:0! Už za půl minuty Oslo snížilo, a to díky přesilové hře.

Následovalo sedm perných minut pro všechny hráče Zlína, čas utíkal neskutečně pomalu a tlak soupeře sílil... Nakonec ale dvě sekundy před koncem uskočil Norům puk do středního pásma, čímž odstartovaly oslavy nečekaného titulu!

Sestava Zlína: Matoušek – Julina, Doležal, Z. Hábl, Kubeš, Krupička, D. Hábl, Stodůlka, Palát, Slováček.



Společná fotografie vítězného týmu

(red)

# Webové stránky Mapa bariér pomáhají nejen vozíčkářům

Na konci roku 2016 uvedla organizace Neposedíme z. s. do provozu webové stránky na adrese [www.mapabarier.cz](http://www.mapabarier.cz). Tento nový web má za cíl pomoci uživatelům s pohybovými obtížemi, kteří se potýkají s architektonickými bariérami, lépe se orientovat v problematice bezbariérového užívání staveb.

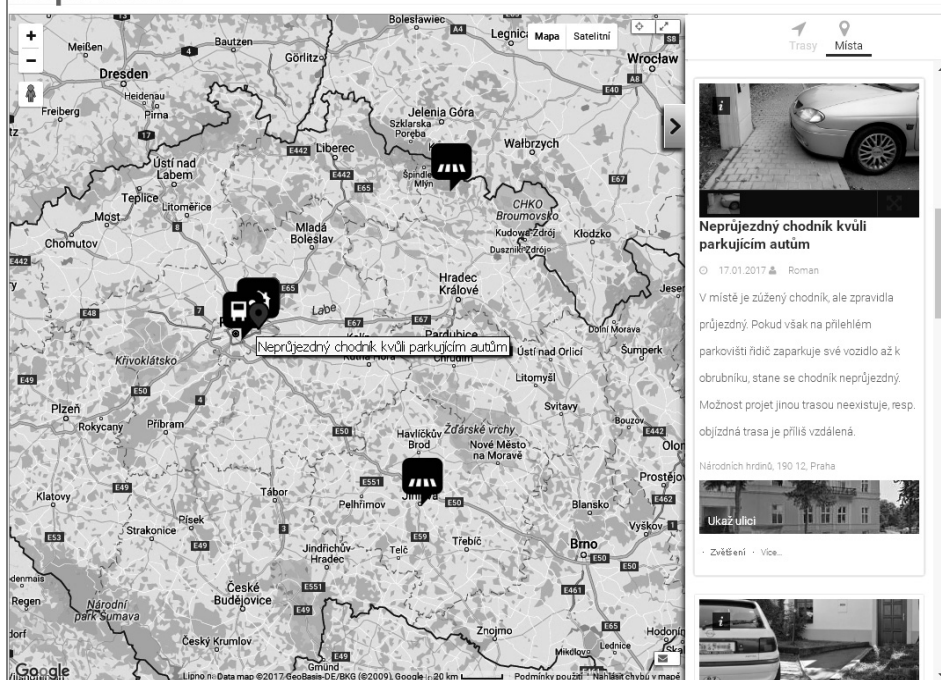
„Představte si, že jste jednotlivec, instituce nebo firma a potřebujete odstranit bariéru ve svém objektu nebo zamýšlíte realizovat stavbu, přestavbu apod. tak, aby odpovídala zákonným požadavkům a potřebám pohybově postižených,“ říká Roman Folvarský, autor projektu a předseda spolku Neposedíme.

„Znamená to, že si budete muset sehnat právní normy řešící problematiku bezbariérového užívání staveb (není to jen jedna, je tu Stavební zákon, Vyhláška o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb – tzv. bezbariérová vyhláška – atd.) a následně se jimi prokousat. Pro vás jsme na stránkách tyto právní normy přehledně shromáždili a k bezbariérové vyhlášce jsme kromě komentářů a praktických rad připojili i řadu ukázek konkrétních dobrých i nevhodných řešení – najdete tu zhruba 100 plánek a 3D modelů a něco přes 70 fotografií. V adresářích jsou pak zveřejněny kontakty na odborníky, kteří mají zkušenosti s podobnými řešeními, i kontakty na firmy, které vyrábějí nebo dodávají technické prostředky pro překonávání bariér.“

## Interaktivní mapa

Nový web však není určen jen výše zmíněné skupině uživatelů. Má sloužit

## Mapa bariér



Na Mapě bariér jsou uvedeny popisy bariér na konkrétních místech.

i lidem, kteří se ve svém každodenním životě setkávají s nějakou bariérou na veřejnosti (např. nepřístupným vchodem do nějaké instituce, chybějícím nájezdem na chodník či zastávku hromadné dopravy, nevhovující toaletou, chybějícím místem na parkování atd.). Pro ně je připravena mapa, do které mohou bariéru zaznamenat. Stačí do mapy zaznamenat bod, kde se překážka nachází, popsat typ bariéry a vložit fotografie pořízené třeba mobilním telefonem. Je možné též předat administrátorovi projektu doplňující informace, např. komu patří objekt s bariérou, informace o proběhlých jednáních

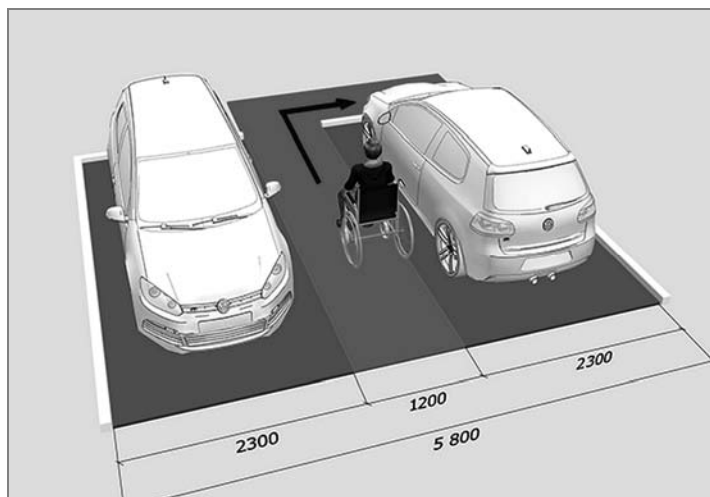
s majitelem objektu apod. Administrátor se následně pokusí pomoci s odstraněním bariéry.

Roman Folvarský  
(red)



MINISTERSTVO  
PRO MÍSTNÍ  
ROZVOJ ČR

Projekt Mapa bariér byl realizován za přispění prostředků státního rozpočtu ČR z programu Ministerstva pro místní rozvoj.



V menu Praxe jsou uvedeny mj. příklady správných konstrukčních návrhů řešení automobilových parkovacích stání...



... a popis správných a nevhodných prvků konkrétních parkovacích míst.

# Vy se ptáte, Poradna NRZP ČR v Brně odpovídá



Národní rada osob  
se zdravotním postižením ČR

## Vrácení DPH při nákupu nového auta

**Jsem držitelkou průkazu ZTP, žádala jsem o příspěvek na auto, ten mi ale nebyl přiznán. Chtěla bych se zeptat, když budu kupovat nové auto, mám aspoň nárok na vrácení DPH?**

Je mi líto, ale zákon o dani z přidané hodnoty hovoří v § 84 jasně. Osoba se zdravotním postižením má nárok na vrácení zaplacené daně u motorového vozidla této osobě dodaného. Pro účely tohoto ustanovení se osobou se zdravotním postižením rozumí fyzická osoba, které byl rozhodnutím příslušného úřadu přiznán příspěvek na jí dodané motorové vozidlo.

Pokud nemůžete doložit, že jste na auto dostala příspěvek, nelze vrátit ani daň z přidané hodnoty z tohoto vozidla.

*PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR Brno*

## Listina opatrovníka

**Chtěla jsem na VZP vyřídit pro dceř příspěvek na volnočasovou aktivitu (nejsem si jistá, jak se přesně tento příspěvek nazývá). Mé dceři je 22 let a má III. stupeň závislosti. Byla jsem již v roce 2012 ustanovena soudem jejím opatrovníkem a obdržela Listinu opatrovníka. Mám podle ní právo a také povinnost dceru zastupovat při různých jednáních na úřadech apod. Ovšem při jednání na VZP mi ji odmítli uznat – prý je datována rokem 2012 a neuvádí se v ní, že za svou dceru mohu i podepsovat.**

**Jak to tedy s platností Listiny opatrovníka a rozsahem práv vlastně je?**

Vaše situace má několik zdůvodnění. V každém případě jde o pochybení na straně úřednice. Pokud je v listině jasně napsáno, že máte dceru zastupovat na úřadech, paní vám nesmí toto jednání odmítnout. Její námitka ohledně data listiny je v tuto chvíli ještě nepodstatná.

Jestliže byla vaše dceř zbavena způsobilosti k právním úkonům v roce 2012, nyní je pouze omezena ve svéprávnosti a to na omezenou dobu tří let ode dne

platnosti nového občanského zákoníku, pokud není podána žádost na přezkoumání. To znamená, že od 1. 1. 2017 by měli být všichni plně svéprávní, opět pokud neprobíhá řízení ve věci omezení, popř. soud již nerozhodl jinak.

Zastupování člověka také znamená, byť to v rozhodnutí není jasně uvedeno, ale z textu toto plyne, že za daného člověka podepisujete úřední listiny. Většina listin a formulářů má pro tyto případy kolonku v „zastoupení“.

*Mgr. Jana Bendová  
Poradna NRZP ČR v Brně*

## Smlouva s asistentem a platba

**Požádal jsem o zvýšení příspěvku na péči. Ted' ale úřad práce (ÚP) poslal nevlastnímu synovi a dceři „Smlouvu o poskytování péče asistentem“. Oba mají zaměstnání, starají se o mě střídavě jeden dopoledne, druhý odpoledne. Bez jejich pomoci se bohužel neobléknu a ani nenajím, nikam nedoжду atd.**

**Musí oba částku, kterou dostanou ode mne, přiznávat jako příjem? Nebo je příspěvek na péči, kterým si platím služby, osvobozený od daně z příjmu?**

Částku, kterou od vás nevlastní syn a dcera dostávají, nemusí danit do výše dvanáctinásobku nejvyšší částky příspěvku na péči, což je 158 400 Kč ročně.

Příspěvek na péči se nezapočítává do příjmů pečujících osob do výše 158 400 Kč, jedná-li se o asistenty sociální péče. U osob blízkých se nezapočítává vůbec. (Zákon č. 586/1992 Sb. § 4, odst. 1, písm. i).

Dceř i syn musí v daňového přiznání uvést, že od vás mají část příspěvku na péči, ale tato částka jim dle výše uvedeného zákona daň nijak neovlivní.

*PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně*

## Příspěvek na péči

**Je možné zažádat o příspěvek na péči v době hospitalizace?**

Dle zákona o sociálních službách kraj-ská pobočka ÚP provádí pro účely posuzování stupně závislosti sociální šetření, při kterém se zjišťuje schopnost samostatného života osoby v přirozeném sociálním prostředí. Sociální šetření provádí úřad také v průběhu hospitalizace osoby

ve zdravotnickém zařízení lůžkové péče, jestliže je této osobě poskytována u jednoho či postupně u více poskytovatelů zdravotních služeb následná nebo dlouhodobá lůžková péče pro tutéž nemoc nebo úraz trvající nepřetržitě déle než 60 dnů; podmínkou je, že jste tuto skutečnost oznámili a doložili.

Z uvedeného je zřejmé, že o příspěvek na péči lze požádat v době hospitalizace oprávněné osoby, ale aby bylo provedeno sociální šetření a příspěvek následně přiznán, doba hospitalizace musí být 60 dnů, jinak je řízení o příspěvku přerušeno.

*PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR Brno*

## Dodatek ke smlouvě o poskytnutí soc. péče

**Pečuji o mého 14letého syna ve IV. stupni. Denně navštěvuje školu, která je v budově poskytovatele služeb. Využíváme ambulantní péči pouze po dobu vyučování (spolu s poskytnutím stravy) a pak jedeme domů. Poskytovatel nám předložil k podpisu dodatek ke smlouvě. Ten jsme s manželem nepodepsali, protože se s námi poskytovatel o ničem nedohodl. K dodatku pouze přiložil dopis, ve kterém nám oznámil změnu s platností od 1. 1. 2017. Sjednali jsme si tedy schůzku s vedoucí centra, protože v dodatku poskytovatel navýšil cenu služby o stravu a režijní náklady. To je pro nás v pořádku. V dalším bodě ale píše, že se režijní náklady na stravu v době řádně omluvené absence (lékař, nemoc, prázdniny) nebudou vracet klientovi. S tím už nesouhlasíme.**

**Zajímalo by mě, co si může poskytovatel ponechat, pokud jde o ambulantní péči? Slyšela jsem, že u pobytových služeb si poskytovatel může ponechat úhradu za lůžko v době omluvené absence, ostatní by měl vracet. To bych chápala, ale u ambulantní péče mi to jasné není...**

Jedná se o poměrně frekventovanou situaci, která se týká širokého okruhu služeb ambulantních či terénních. I v těchto případech hovoříme o nároku uživatele obdržet tzv. vratku za neodebranou stravu, přičemž podrobnosti opět musí upravovat smlouva při respektování obecných pravidel závazkově právních vztahů. Zejména je nutné, aby v rámci smlouvy byly



specifikovány náklady na jednotlivá jídla, která v souhrnu tvoří poskytovatelů stravu. U některých poskytovatelů se bude jednat např. pouze o oběd, u jiných, např. pobytových, i o poskytnutí snídaně, večeře a případně i svačin. Ve smlouvě by měly být uvedeny konkrétní ceny jednotlivých odebíraných jídel, nikoliv jen celková cena za celodenní stravu. Obvyklé je, pokud poskytovatel vrací uživateli část z úhrady za neodebranou stravu, kterou obvykle tvoří tzv. náklady na suroviny. Argumentem je tvrzení poskytovatelů, že ostatní náklady související s přípravou a distribucí stravy jsou v zařízení konstantní, a tudíž je nese poskytovatel bez ohledu na rozhodnutí uživatele odebrat některé z připravovaných jídel.

Tento argument lze přijmout jen z části. Surovinová hodnota stravy činí jinou částku než hodnota stravy včetně režijních nákladů. Spravedlivému uspořádání věci by odpovídalo, pokud by od určitého dne (např. od třetího dne) činila hodnota vratky stravného nejen částku tzv. surovinové hodnoty jídel, ale i příslušné navýšení ostatních nákladů. Vycházíme zde z toho, že poskytovatel stravy se s třídním předstihem již může na situaci připravit a reagovat na množství připravovaných jídel organizačními opatřeními apod. Za nereálné lze považovat vracet plnou část stravného, protože určité konstantní náklady poskytovateli vždy plynou a je tedy odpovídající požadovat jejich částečné krytí uživatelem.

Stejně jako v ostatních situacích bude rozhodující znění smlouvy, která vzájemné vztahy v tomto směru upraví. Na vašem místě bych se obrátil na zřizovatele, který by měl smlouvy upravit tak, aby uživatel i poskytovatel nebyli v rozporu.

*PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně*

### Úhrada za poskytnutí úkonů péče na odlehčovací službě

Měl jsem otce na odlehčovací službě necelé dva měsíce. Příspěvek na péči pobíral 4 400 Kč měsíčně. Po skončení pobytu po mě chtěli uhradit skoro 20 000 Kč za poskytnutí úkonů péče.

Je vůbec možné, aby takovou částku po nás vyžadovali?

Z vašeho dotazu není zřejmé, jak jste měli odlehčovací službu pro otce s poskytovatelem nastavenou ve smlouvě. Ze smlouvy byste hned od počátku věděli, kolik bude pobyt v odlehčovací službě stát. Prováděcí vyhláška k zákonu o sociálních službách jasně stanovuje maximální výši úhrady za odlehčovací služby, které činí:

- 130 Kč za hodinu (zajištění péče), podle skutečně spotřebovaného času nezbytného k zajištění úkonů; pokud

poskytování těchto úkonů, včetně času nezbytného k jejich zajištění, netrvá celou hodinu, výše úhrady se poměrně krátí;

- poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy – 170 Kč denně za celodenní stravu v rozsahu minimálně třech hlavních jídel,
- 210 Kč denně za poskytnutí ubytování celkem, včetně provozních nákladů souvisejících s poskytnutím ubytování.

Když si uvedené částky sečtete a vynásobíte počtem dnů, kdy byl otec v odlehčovací službě, vyjde vám maximální částka, kterou by měl otec za využití služby uhradit. Cenu jste se ale měl dovědět předem, což se předpokládám stalo tím, že byla uvedena přímo ve smlouvě, v příloze smlouvy, případně má poskytovatel ceník služeb vyvěšený na svých webových stránkách. Pokud takovou smlouvu oprávněná osoba podepsána, nezbude, než peníze za službu uhradit.

*PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně*

### Práva OZP

**Jsem osobní asistentkou 17leté slečny, která v loňském školním roce nastoupila na střední školu a která je na vozíčku. Problém spočívá v tom, že škola pořídila schodolez, a to i přes důrazné upozornění matky ještě před nástupem dcery do školy, že se na něm bojím (bála se i na základní škole, která proto zařídila plošinu). Při přijetí nás ředitel školy ujišťoval, že i zde nebude plošina problém. Problém ale údajně nastal a tak škola pořídila schodolez. Rodičům nepodala žádné informace o tom, proč nemůže zařídit plošinu, přitom díky pomoci matky dostala na ni peníze od krajského úřadu.**

Jako asistentka respektuji přání klientky, takže schodolez nepoužíváme. Vedení školy nám sdělilo, že si schodolez ponechá, a to z důvodu možného pádu klientky – slečnu denně tahám do prvního patra školy. Tedy proto, aby nenesla zodpovědnost za případné zranění...

Můžeme se s rodiči dívky nějak bránit při možném úrazu?

Hlavními činnostmi asistenta pedagoga jsou:

- individuální pomoc žákům při začleňování se a přizpůsobení se okolnímu prostředí;
- individuální pomoc žákům při zprostředkování učebních látek;
- pomoc pedagogickým pracovníkům školy při výchovné a vzdělávací činnosti;
- pomoc při vzájemné komunikaci pedagogů se žáky a žáků mezi sebou;

- pomoc při spolupráci se zákonnými zástupci žáka.

Konkrétní náplň práce – rozsah a rozpis jednotlivých činností pro asistenta pedagoga stanoví ředitel školy na základě podkladů a doporučení speciálního pedagogického centra, na základě skutečných potřeb žáka a na základě podmínek ve škole.

V oblasti vzdělávání osobního asistenta využívají rodiče především k doзору a dopomoci při dopravě žáka do školy a ze školy včetně jeho převlékání, oblékání a přezouvání před zahájením a po ukončení výuky.

Na vašem místě bych ošetřil dvě věci. V první řadě je třeba si pročíst náplň práce, kterou máte sepsanou s ředitelem školy. Jestliže nemáte v náplni práce uvedeno, že budete studentku fyzicky přemisťovat po schodech, pak v případě úrazu půjde vina na vás, protože vás k této činnosti nikdo nezaúkoloval. Pokud vás ředitel školy k něčemu takovému pověří, měla by pro případ úrazu být škola pojištěná. Rodiče studentky ji mohou samozřejmě proti úrazu pojistit v komerčních pojistovnách, ale pak záleží na tom, na co konkrétně je pojistka sjednána.

Druhou věcí by mělo být slíbené zajištění schodišťové plošiny. Pokud, jak uvádíte, na plošinu přispěl kraj, pak příspěvek na plošinu byl zcela jistě účelově poskytnutý právě na plošinu. A to i včetně data, do kdy musí být plošina zprovozněna. V tom případě by ji měl pan ředitel do určitého data nechat nainstalovat. Bude-li mít ředitel k této záležitosti laxní přístup, obrátil bych se rovnou na krajský úřad, aby přiměl ředitele ke sjednání nápravy – kraj k tomu má patřičné kompetence.

*PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně*

## Poradna NRZP

Na otázky do VOZKOVY poradny NRZP odpovídají pracovníci poradny Národní rady osob se zdravotním postižením ČR, regionálního pracoviště pro Jihomoravský kraj.

### 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.

# RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

poradenství **BEZ BARIÉR**  
Ostravské organizace vozíčkářů, spolek

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě




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

**OSTRAVA!!!**

OSTRAVA!!! OSTRAVA-JIH  
OSTRAVA!!! PORUBA  
OSTRAVA!!! VÍTKOVICE  
OSTRAVA!!! MORAVSKÁ OSTRAVA A PŘÍVOZ  
OSTRAVA!!! 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:** poradnaooov@seznam.cz

• **http://bariery.xf.cz**

• **adresa pro korespondenci:**

Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh

• **osobní kontakt** (nutná telefonická objednávka)

Služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí

## Činnost projektu letos podporují:

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

## S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Dvě vyhrazená parkovací místa?

Foto: (mf)

Na jednom místě je umístěn hrací kout pro děti. Zda musí děti na hraní vlastnit parkovací průkaz pro zdravotně postiženou osobu, se mi zjistit nepodařilo...



Ano – opět další upravená kabina WC, která slouží jinému účelu než by měla. Další komentář je zbytečný...

Foto: Karel Čermák

## Přístupnost objektů v Ostravě

Informace o bezbariérovém přístupu na magistrát a úřady městských obvodů naleznete na stránkách Statutárního města Ostravy na odkazu: <http://www.ostrava.cz/o-meste/bezbarierovy-pristup>.

Další výsledky z mapování přístupnosti objektů naleznete stránkách poradenství Bez bariér <http://bariery.xf.cz>.

Za rok 2016 jsme zmapovali a na výše uvedených stránkách uveřejnili informace o **57 objektech** – knihovnách, sociálních službách a souvisejících aktivitách, zdravotnických budovách, veřejných WC, stravovacích zařízeních, úřadech, kulturních zařízeních, obchodních centrech, sportovištích a poštách. To vše dle celostátní metodiky Pražské organizace vozíčkářů a podporované Ministerstvem pro místní rozvoj ČR.

V roce 2017 tento projekt pokračuje a bude se postupně rozšiřovat i o objekty Vysoké školy báňské – Technické univerzity Ostrava v rámci spolupráce s katedrou Městského inženýrství Stavební fakulty.

## Další tramvajové zastávky MHD po rekonstrukci

Při rekonstrukci křižovatky ulic Martinovská, 1. Čs. armádního sboru a Provozní (mezi Porubou a Třebovicemi) se realizovala i úprava tramvajové zastávky MHD Čistírmý. Obě nástupiště nyní splňují podmínky bezbariérového užívání staveb.



Další přístupná tramvajová zastávka MHD Elektra vznikla při II. etapě rekonstrukce ulice Nádražní. Místo zcela nevhodného nástupu přímo z komunikace a vzhledem k nedostatku místa se tady vybudoval zastávkový mys.



Fotografováno těsně před dokončením

To znamená, že se jedná o rozšířený chodník směrem k tramvajovému pásu s nástupní hranou z bezbariérového obrubníku, kdy provoz automobilů je veden po kolejkách.

Foto, text: (mf)

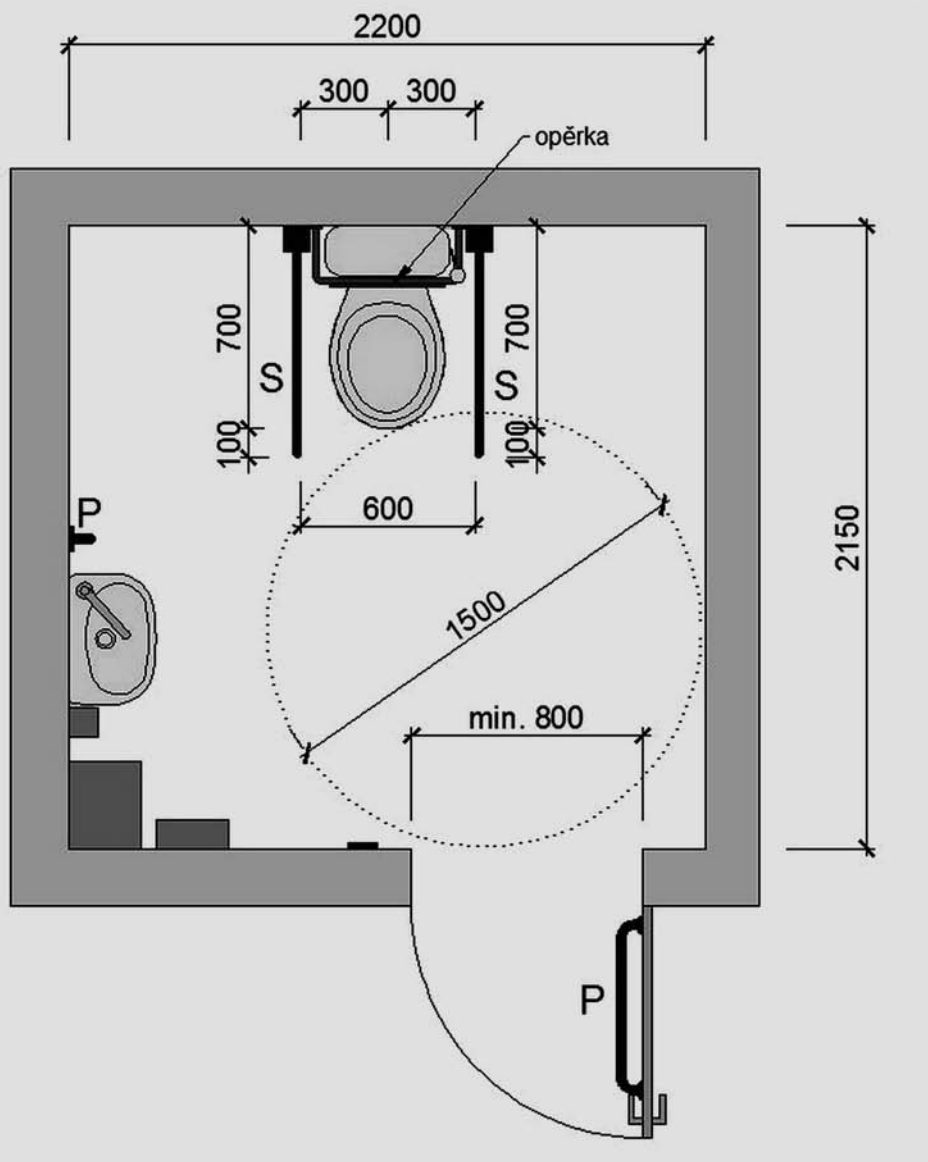
## Mapa bariér

Na tomto odkazu najdete **Mapu bariér**, která upozorňuje na místa, která komplikují pohyb osobám na ortopedickém vozíku: <http://www.neposedime.cz/index.php/44-jine/876-na-pomoc-v-boji-proti-barieram-prichazi-novy-web-mapa-bariery>.

## Bezbariérová WC

Na další stránce se můžete podívat na další vzor řešení **WC kabiny**, tentokrát s **asistencí**.

## VZOR BEZBARIÉROVÉ KABINY WC (s asistencí)



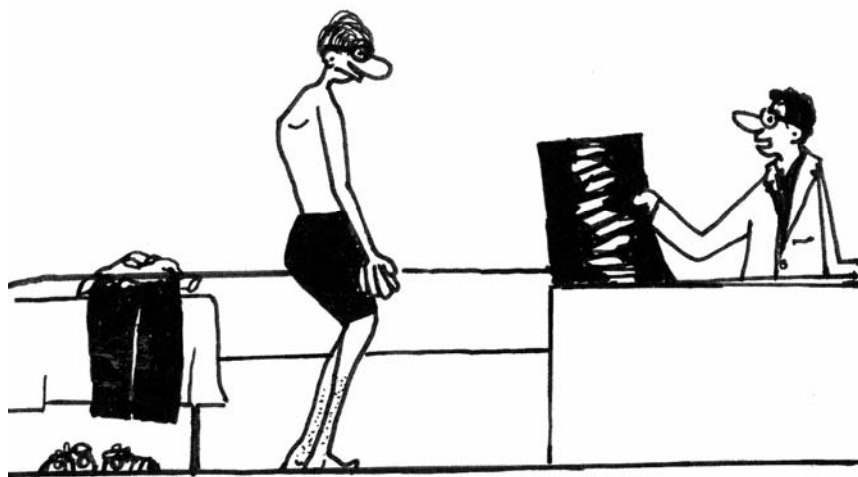
**P** – pevné madlo

**S** – sklopné madlo

- Dveře na WC šířky minimálně 800 mm se musí otevírat 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.
- Kabiny s využitím asistence musí mít klozetovou mísu osazenou v ose stěny šířky 2 200 mm.
- Mezi čelem klozetové mísy a zadní stěnou kabiny WC musí být nejméně 700 mm.
- Prostor okolo klozetové mísy musí umožnit čelní, diagonální nebo boční nástup.
- Nejmenší rozměry kabiny WC s využitím asistence jsou 2 200 mm × 2 150 mm se zachováním manipulačního prostoru průměru 1 500 mm, u změn dokončených staveb nejméně 1 600 mm × 1 600 mm.
- V kabině WC musí být umístěna klozetová mísa, umyvadlo, mýdelník, zrcadlo, háček na oděvy, odpadkový koš, držák na toaletní papír a papírové ručníky.

*Text, obrázek: (mf)*

*Připravil Mirek Filipčík*



Tak co s vámi, pane Průša? Na invalidní důchod to není a na žádnou práci se nehodíte.  
Tak běžte dělat poradce na ministerstvo!

*Milan Linhart*

# PORADNA pro život s postižením Ligy vozíčkářů



Pravidelné okénko s novinkami z legislativy pro čtenáře časopisu VOZKA zpracovává Poradna pro život s postižením brněnské neziskové organizace Liga vozíčkářů.

Osobám se zdravotním postižením a osobám pečujícím poskytujeme poradenství v následujících oblastech.

## Odborné sociální poradenství

Ptát se nás můžete na:

- invalidní důchody,
- příspěvky a výhody pro OZP,
- příspěvek na péči,
- možnosti péče,
- financování kompenz. pomůcek,
- pracovní uplatnění,
- vzdělávání,
- průkazy pro OZP.

### Jak a kdy?

- Prostřednictvím **bezplatné zelené linky** na čísle **800 100 250** každé po a st 9–13 hod., út 12–18 hod. a čt 12–16 hod.
- Prostřednictvím **bezplatné skypu poradna\_pro\_zivot\_s\_postizenim** každé po a st 9–13 hod., út 12–18 hod. a čt 12–16 hod.
- Prostřednictvím **internetové poradny** na [www.ligavozic.cz/poradna](http://www.ligavozic.cz/poradna), a to kdykoli. Odpověď na váš dotaz obdržíte do tří pracovních dnů.
- Prostřednictvím **e-mailu** na adrese [poradna@ligavozic.cz](mailto:poradna@ligavozic.cz), opět kdykoli. Odpověď na váš dotaz obdržíte do tří pracovních dnů.
- **Osobně** po předchozí domluvě na adrese **Bzenecká 23, 628 00 Brno**. Na konzultaci je třeba se předem telefonicky objednat.
- **Písemně** na adrese **Bzenecká 23, 628 00 Brno**.

## Intimní poradenství

Na tuto poradnu se můžete obrátit v těchto oblastech:

- komunikace o sexualitě,
- vysvětlení problematiky masturbace,
- pomoc při nastavení hranic sexuality,

- nepřiměřené sexuální chování,
- důsledky sexuálních aktivit,
- informace o možnostech antikoncepce, o bezpečném sexu,
- edukace v oblasti hygieny,
- upozornění na téma sexuálního násilí (znásilnění, nucení k sexu apod.),
- pomoc při navazování partnerských vztahů, pomoc handicapovaným pářům se začátkem pohlavního života i v jeho průběhu.

### Jak a kdy?

- Prostřednictvím **telefonu** na čísle **778 761 309** každou středu 14–16 hod.
- Prostřednictvím **e-mailu** na adrese [intimni.poradna@ligavozic.cz](mailto:intimni.poradna@ligavozic.cz), a to kdykoli, odpověď na váš dotaz obdržíte do pěti pracovních dnů.
- **Osobně** po předchozí dohodě.

## Právní a dluhové poradenství

Naše poradna se od 1. 9. 2016 rozšířila o **bezplatné anonymní poradenství v oblasti právní a dluhové problematiky**. Tato služba je určena osobám se zdravotním postižením, ale také osobám z jejich okolí, kterých se situace člověka s postižením aktuálně týká.

V rámci těchto služeb však **neposkytujeme právní zastoupení u soudu**.

### Právní poradenství

Tato služba se věnuje oblastem **sociálního zabezpečení, občanského práva, rodinného práva a pracovního práva**. Můžete se na nás tedy obrátit s dotazy, které se týkají:

- závazkových právních vztahů,
- odpovědnosti za škodu,
- práva nemovitostí – nájemních vztahů,
- práva bytového,
- dědických věcí,
- exekuce a výkonu rozhodnutí,
- řízení ve věcech péče o nezletilé,
- úpravy vyživovací povinnosti,
- opatrovnické a poručnické věci,
- pracovní smlouvy, dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr,
- dohody o hmotné odpovědnosti,
- poradenství při vzniku, změně a zániku pracovního poměru,
- nároků z neplatného rozvázání pracovního poměru,
- náhrady škody z pracovněprávních vztahů,
- diskriminace v pracovně právních vztazích.

### Jak a kdy?

- Prostřednictvím **bezplatné zelené linky** na čísle **800 100 250** každé po a st 9–13 hod., út 12–18 hod. a čt 12–16 hod. Váš dotaz náš právní poradce zodpoví do pěti pracovních dnů.
- Prostřednictvím **mobilního telefonu** na čísle **601 382 934** každou st a pá 9–11 hod.
- Prostřednictvím **e-mailu** na adrese [m.frystenska@seznam.cz](mailto:m.frystenska@seznam.cz), a to kdykoli. Odpověď na váš dotaz obdržíte do pěti pracovních dnů.
- **Osobně** po předchozí domluvě na adrese **Bzenecká 23, 628 00 Brno** nebo kdekoli jinde v územní působnosti města Brna.

## Dluhové poradenství

Tato služba je určena osobám se zdravotním postižením, které se v důsledku svého zdravotního stavu dostaly do dluhové tísně. Poskytneme vám poradenství v oblastech:

- finanční gramotnosti,
- insolvenčního řízení (před vstupem),
- oddlužení a jeho úskalí,
- oddlužení a sociální situace klienta,
- analýza situace klienta a doporučený postup při řešení dluhů.

### Jak a kdy?

- Prostřednictvím **bezplatné zelené linky** na čísle **800 100 250** každé po a st 9–13 hod., út 12–18 hod. a čt 12–16 hod.
- Prostřednictvím **e-mailu** na adrese [poradna@ligavozic.cz](mailto:poradna@ligavozic.cz), a to kdykoli. Odpověď na váš dotaz obdržíte do pěti pracovních dnů.
- **Osobně** po předchozí domluvě na adrese **Bzenecká 23, 628 00 Brno** nebo kdekoli jinde v územní působnosti města Brna či Znojma.

Kateřina Bulantová  
Poradna pro život s postižením  
Ligy vozíčkářů  
[katerina.bulantova@ligavozic.cz](mailto:katerina.bulantova@ligavozic.cz)  
tel. 800 100 250  
[www.ligavozic.cz/poradna](http://www.ligavozic.cz/poradna)  
[poradna@ligavozic.cz](mailto:poradna@ligavozic.cz)  
(red)



## Kazatel Jaroslav Orawski: Velikonoce jsou nádherné. Mají v sobě dynamiku a napětí...

Jaroslav Orawski je stavební inženýr se specializací na velké vodní stavby (pracoval mimo jiné pět let na stavbě přehrady na Morávce). Ovšem brzy po ukončení vysokoškolského studia v roce 1960 se stal členem Církve bratrské. „Během studia v Brně jsem se rozhodl přijmout Pána Ježíše Krista jako svého Spasitele a vyřešit tak dlouhodobou duchovní krizi svého života,“ říká.



### • Stal jste se kazatelem – co vás k této profesi přivedlo?

Sbor Církve bratrské mě v roce 1986, tedy ještě za minulého režimu, oslovil, zda bych přijal pozvání ke kazatelské službě v Ostravě. Měli jsme tehdy čtyři děti ve věku od 11 do 23 let, manželka pracovala jako výtvarnice. Rozhodování bylo nesnadné, vždyť jenom platově jsem šel okamžitě o dvě třetiny dolů. Přesto jsem po poradě s manželkou pozvání přijal, měl jsem 49 let, a sloužil jsem 13 let jako kazatel sboru v Ostravě. Dodnes sloužím podle potřeby na různých místech. Jistou roli hrála v mém rozhodnutí také skutečnost, že jsem stavební inženýr a stav našich církevních budov byl tehdy velmi zanedbán. Takže v době kazatelské služby, a také po ní, jsem se podílel, a někdy i vedl, více než deset významných církevních a charitativních staveb v našem regionu. Jednou z nich je modlitebna Církve bratrské v Ostravě na třídě 28. října v parku Milady Horákové naproti Krajskému úřadu, která je bezesporu ozdobou našeho města.

### • Jak se na kázání připravujete, podle čeho vybíráte témata – a diskutujete

s lidmi?

Má kázání se opírají o texty Písma svatého, Starého i Nového zákona. Denně čtu několik kapitol Písma. Ale záleží na událostech, při kterých má být kázání předneseno. Jiný text volím například při křtu, svatbě, slavnosti díkuvzdání za úrodu nebo i při státních svátcích jako je Den vítězství, Den upálení mistra Jana Husa apod. Rád také vykládám postupně určitou biblickou knihu, zejména v biblických hodinách. A právě zde pravidelně otevíráme diskusi k přečtenému a vyloženému textu Písma.

### • Říká se, že jsme snad nejateističtější národem Evropy. Jak to vidíte vy?

Ano, tvrdí se to. Zdá se, že velká část společnosti v „něco“ věří, spíše by však měli věřit v „někoho“, kdo je nad námi a kdo je dárce našeho života. Praktikující křesťané patří v naší zemi opravdu k menšině. Ale nejednou jsem překvapen kladnou odezvou na kázání i od lidí, kteří jsou nevěřící, nebo spíše nejsou pravidelnými návštěvníky kostela. Tak například nedávno jsem sloužil na pohřbu jedné známé osobnosti našeho kraje. Byl to veliký pohřeb a značný ohlas mé služby skládila slova Pána Ježíše Krista: „Já jsem vzkříšen a život. Kdo věří ve mne, i kdyby umřel, bude žít.“ /Jan 11, 25/.

Slyšet z úst jednoho z přítomných novinářů, že to bylo nejlepší poselství, které kdy slyšel na pohřbu, bylo pro mě povzbuzením. Svědčí to především o tom, že lidé jsou, i přes všelijak deklarovanou nevíru, citliví na poselství evangelia. A chci také zmínit naději věčného života. V poslední době kolem nás stále umírají starší lidé. Vidím, že odchod těch, kteří žijí a umírají s nadějí věčného života ve víře v Pána Ježíše Krista, je jiný, než lidí, kteří v Boha nevěří.“

### • Jakou máte odpověď na hojně užívanou frázi: Kdyby Bůh byl, nemohl by dopustit takové zlo a lumpárny, nemoci a postižení...

To je těžká otázka. Nemáte v zásobě nějakou lehkou?... Předně si myslím, že lidé často neprávem Boha obviňují z mnohých bolestí a utrpení, které si působíme sami a navzájem. To jsou třeba ty hrozné rozvody manželství, důsledky zneužívání léků a drog nebo i nepřátelství a války mezi národy a také různé hladomory apod. Nicméně jsou i věci, za které člověk nemůže. Třeba těžké nemoci, se kterými

se rodí děti už na svět, ale i těžká onemocnění ve starším věku, různá postižení atd. Zdá se mi, že mnohé otázky nám budou zodpovězeny teprve na věčnosti. Já jsem měl dva bratry, kteří zemřeli velmi mladí, jeden po úrazu ve 29 letech, druhý na rakovinu v 36 letech, oba měli své rodiny. A byli to skvělí lidé. První pracoval na šachtě, druhý byl svářec... Někdy mám pocit, že je Pán Bůh měl tak rád, že je chtěl ušetřit ještě horších věcí, proto je odvolal tak brzy k sobě. Ale opravdu nevím...

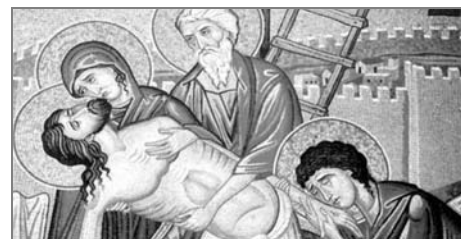
### • Jak vnímáte Velikonoční svátky?

Jsou nádherné. A mají v sobě obrovskou dynamiku i napětí. Na Velký pátek si připomínáme utrpení a smrt našeho Spasitele na kříži na Golgotě. Vede nás to k vyznávání našich hříchů, když myslíme na to, co musel vytrpět pro naši spásu Pán Ježíš. A pak tu jsou jásavé tóny Velikonoční neděle: Kristus vstal z mrtvých. Hrob je prázdný. Brána smrti je vylomena. Pro všechny existuje naděje spasení a věčného života. Myslím, že je to dobře všechno obsaženo v tom jediném verši Písma: Pán Ježíš Kristus „...byl vydán pro naše přestoupení a vzkříšen pro naše ospravedlnění. /Řím. 4, 25/ A my proto můžeme zvolat to radostné a jásavé: haleluja, haleluja, amen.

### • Co lidem obvykle přejete a co lidé přejí vám?

Přeji všem čtenářům magazínu Vozka, aby prožili pokojné, radostné a požehnané Velikonoce. Ve slůvku „požehnané“ je obsaženo to duchovní, čím nás velikonoční evangelium o oběti a zmrtvýchvstání Pána Ježíše Krista může skutečně obohatit. Jinak – dnes se už příliš velikonoční pohlednice neposílají. Lidé komunikují přes počítače či mobilní telefony. Ale i tak jsem vždy vděčný za každé upřímné přání požehnaného prožití Velikonoc od kohokoli.

(di)



Oplakávání Krista, výřez z mozaiky v chrámu Božího hrobu v Jeruzalémě

## Slovo psychiatricky Růženy Maškové

## O potvoře chřipce, Velikonocích, zahřívacích šuplíčcích a rohlíku na závěr



Po mnoha letech nám zima dalo o sobě pořádně vědět – mimochodem, nedá mi to, abych si trochu nerýpla do strašáků s globálním oteplováním: zmlkli, jako když utne. Ono v mrazech pod mínus dvacet stupňů se o oteplování fakt těžko hovoří...

Ale ruku v ruce s pořádnou zimou se v několika vlnách rozjela také chřipková epidemie a vzala si i svou daň na životech. Ne že bych takové případy neznala už z dřívějšíka, kdy po těžkém zánětu srdečního svalu byl člověk do dvou dnů mrtev. Jenže desítky životů, především seniorů, na úkor chřipky – to v české kotlině opravdu není běžným jevem. Zdravotníci radí nechat se očkovat, ovšem to není všemocné. Tady je zapotřebí i vlastní iniciativa k podpoře imunity: rozumné otužování, strava, spánek, odpočinek, bylinkové čaje, stejně jako vyhýbat se prostředí, v němž se šíří kapénkové infekce. A co je taky důležité – nenechat se psychicky deplat. Samotná potvora chřipka totiž mnohdy nebývá pro seniory a lidi s postižením tak zlá jako následné komplikace: problémy s ledvinami, zápal plic a podobně. Dovolím si proto ještě připomenout jeden sympatický lék z receptáře našich babiček. Jde o čaj s mlékem, medem a slivovičkou, případně s rumem.

V letošní zimě jsem si také zavzpomínala na své mládí, kdy to, že v zimě mrzne, jsme považovali za normální a chodili bruslit a stavět sněhuláky. Vyrůstala jsem v Lipníku nad Bečvou, a když jsme lyžovali, tak ne jako dneska – co nejrychleji dolů a pak se honem nechat vyvézt nahoru. Šlepry nebyly, takže my si museli kopec pěkně vyšlapat a o to více jsme pak vychutnávali jízdu v serpentínách. Ostatně nebyly ani tablety, notebooky a jiná elektronika, tak se více sportovalo a společensky žilo.

Co nevidět tady máme největší křesťanské svátky Velikonoce. Sluší se tedy říci i k nim pár slov. Pojem křesťan souvisí se slovem po-kristěn, což znamená „jdoucí cestou po Kristu“. Skuteční křesťané vědí, že bez Ježíše Krista by vykoupení lidstva nebylo realizováno, ale i ate-

isté mají v čase Velikonoc důvod k radosti. Vždyť jsou to zároveň svátky jara, vše se otepluje, začíná růst a kvést, dny se prodlužují, sluníčka přibývá, celá příroda ožívá. Takže je mnoho důvodů k tomu, abychom si neškodili vysedáváním před televizí, rozhýbali se, chodili na procházky a vnímali krásu kolem nás. Většinou jsme k této kráse slepí, zkusme tedy pořádně otevřít oči, mysl srdce a uvědomme si v přírodě, jak je svět krásný.

Ono to bude mít i další efekt. Lidé vnímající krásu se lépe chovají jak sami k sobě, tak i k druhým. Navíc zima je přece jen obdobím chmurnějším, zatímco jaro rozsvěcuje. Naštěstí u nás nemáme žádné válečné konflikty, ale všimněte si, že zlým skutkům věnujeme obvykle více pozornosti a na to pěkné pak zapomínáme. Je opravdu lepší to obrátit – a je to v moci každého člověka. Například nedávno bylo v Ostravě ME v krasobruslení. Pokaždé, když si vzpomenu na ty úžasné propracované figury a výkony sportovců, potěší mě to. Včetně toho, že i organizace a chování všech lidí tam bylo na vysoké úrovni. A přestože zmíněné výkony mohutně převýšily vše, co krasobruslaři předváděli třeba před dvaceti lety, možnosti lidského organismu se za tu dobu nijak markantně nezměnily... Doporučuji každému, ať si v paměti vytvoří pár takových „zahřívacích šuplíčků“.

No a na závěr ještě z jiného soudku: pořád stoupá počet žen umístěných po alkoholovém excesu na záchytku. Zároveň jsou čím dál agresivnější. A v této souvislosti musím dodat, že muži se umí zachovat jako džentlmeni. Svědčí o tom případ, kdy muž byl vážně zraněn, a navzdory tomu se snažil to zamaskovat. Popíjeli spolu a skončilo to tím, že žena zavolala rychlou: muž krvácel z břicha po dvou bodných ranách nožem. Ještě v noci ho operovali a lékaři jednoznačně konstatovali, že takové zranění si nemohl způsobit sám. Muže se podařilo zachránit, ovšem při objasňování pak tvrdil, že si chtěl v noci ukrojit chleba a jak se mu ruka třásla, tak...

Od té doby mám pro každého jednu dobrou radu. Budete-li mít v noci hlad a bude-li se vám třást ruka, vezměte si raději rohlík.

## Literární dílna

## Věra Schmidová: Argentinské tango

Dana se zahleděla na postavu mladého muže. Úzké černé kalhoty, lesklá červená košile do pasu, široký černý pás ... „otoč se!“ hypnotizovala ho pohledem. Jeho kulatý, malý zadeček, jaký mají pouze profesionální tanečníci, ji dráždil. Tanečník se otočil a pohledem bloudil po sále. Ty uhrančivé černé oči ji dráždily možná ještě víc. Jejich pohledy se setkaly. Přestala dýchat. „Teď, nebo nikdy!“ řekla si a natáhla k němu obě ruce. Čekala, že udělá čelem vzad, že se zalekne jejího vozíku. Ne! Zahleděl se jí hluboko do očí. Možná čekal, že ona uhne pohledem nebo stáhne ruce zpět. Vydržela.

Přistoupil až k ní: „Chceš?“ V jeho hlase nebylo ani překvapení, ani zaváhání. Přikývla.

„Tango?“ zeptal se znovu.

Opět přikývla. Ani nedýchala. Měla strach, že je to jen sen, a bála se, že když se pohne, tak se z něho vzbudí.

Vzal ji za podávanou ruku, párkrát ji na parketu protočil, odsunul a zase přitáhl, aby viděl, jak bude reagovat ona a co si může dovolit dělat s vozíkem. Potom ji zatáhl doprostřed tanečního parketu a zaujal postoj, jaký mají pouze tanečníci argentinského tanga. Postavil se bokem k ní, zvedl jednu ruku vysoko nad hlavu, druhou dal za záda a počkal, až sál ztichne. A opět ty oči a malinké pousmání... Uvolnila se a úsměv opětovala. On se pak podíval na hudebníky: „Argentinské tango!“ řekl nahlas a kývl hlavou.

Danka netušila, co ji čeká, co se bude dít, ale vůbec jí to nevadilo. Připadala si jako ve snu, začínala věřit tomu, že je to sen. Ten nejkrásnější a nejobdivnější sen, jaký kdy měla. Toto by se přece ve skutečnosti nemohlo stát, aby nějaký profesionální tanečník na svém vystoupení veřejně improvizoval a ještě k tomu s vozíčkářkou, kterou nikdy v životě neviděl...

„Ve snu je možné všechno a vždy všechno dobře dopadne,“ říkala si a víc se ničím nezaobírala, pouze si užívala krásnou hudbu a ještě krásnější tanec s mla-

dým argentinským tanečníkem.

Když zazněly první tóny, začal pomalými dlouhými kroky couvat. Danka zvedla hlavu, podívala se mu do očí a rázně vyjela vpřed. Těsně před ním prudce zastavila a udělala jednu z póz, které si z tanga pamatovala. Uchopil ji za obě ruce, otočil, ona ho objela a vrátila se před něho. Nechala se vést jeho gesty, jeho pohyby. Její tělo se hýbalo volně a svobodně. Uživala si krásnou hudbu i štíhlého snědého mladého muže, který s ní létal po celém parketu. Měla pocit, že se vznáší, že ani není na vozíku, ale v jeho náručí. Jakoby byla těma jeho očima dálkově ovládaná...

„Ve snu je přece všechno možné,“ stále si opakovala v duchu.

Po skončení překrásného tanga sklonil hlavu a poklekl před ní na jedno koleno. Zvedl ruku a za obrovského potlesku mu do ní kdosi vložil rudou růži. Jemně ji políbil a podal ji Dance. Pak uchopil vozík, odvezl ji z parketu ke stolu a zmizel.

Když se ráno vzbudila, byla přesvědčená, že měla ten nejkrásnější sen v životě. Otočila hlavu, aby se podívala na hodiny. Na stolku ve váze zářila krásná rudá růže. Nechácala...

Oblékla se, přesedla na vozík a zajela na recepci objednat si kafe. Personál se na ni usmíval, a ona nechápala proč. Až jí někdo strčil do ruky noviny. Na titulní straně byla její fotka z předešlého večera a velký nadpis: „Tanečnice po úrazu se rozloučila s publikem krásným argentinským tangem.“

Vzala telefon, že zavolá do redakce a vše uvede na pravou míru. Vzápětí si ale uvědomila, že by si tím zničila svůj nejkrásnější sen, který se nějakým zázrakem stal skutečností.



# A je to tady, pánové!

## Vyškolené erosenky pro naše potřeby

Humorné i poučné příběhy  
slastí života se nevzdávajícího vozičkáře Pepy Procházky

Při poslechu rádia Impuls jsem zaregistroval, že organizace ROZKOŠ bez RIZIKA vyškolila s velkou slávou prvních pět sexuálních asistentek pro zdravotně postižené občany i občanky. Zůstal jsem v klídku do doby, než mě oslovil můj nejlepší, mladší a logicky i chtivější kamarád – vozičkář Jirka. Jezdíme spolu na bowling a někdy na pivko. Ten jásal, oči měl jako tenisáky a byl nabitý energií, že po ztrátě stopy jsme konečně dohonili Evropskou unií v něčem, co ho velmi zajímá. Jen se divil, že mě už dávno to ženské plemeno nezajímá a nevzrušuje...

Šel za svou novou životní šancí, která mu rozšíří obzory a zpříjemní život, jako ohař po postřelené laňce. Nezná moc internet, takže do akce zapojil i mě. Ty jeho vysněné sexuální asistentky jsem mu musel teprve najít. Je prý rád, že vůbec napíše sem tam někomu mejla nebo že si najde na portálu Prahy bezbariérové dopravní spojení. Jinak raději čte knížky, které zdědil po velkém milovníkovi literatury – svém dědovi.

No, na něco je blbý, ale že asistentky berou 1 200 Kč za hodinu, to věděl naprosto přesně. A tak přestal kouřit a ušetřené peníze si strká do prasátka, úměrně velkého předpokládaným investicím do nového životního stylu. Prý vymění neřest vyfoukanou do luftu za vášeň hedvábnou a sametově hebkou. Co bych pro kamaráda neudělal. Začal jsem si vybavovat moc pěkné a již téměř zapomenuté pohybové aktivity před úrazem na motocyklu...

Najít sexuální asistentky ale není vůbec jednoduché. Jo, článků o nich a jejich službách jsou spousty, že nám lidi fandí, že jsme taky bytůstky se svými radostmi a potřebami atd. To bych bez nich asi nevěděl!

Po asi pěti pátracích akcích na internetu, tajně před přítelkyní Jitkou, jsem zjistil, že je to s českými sexuálními asistentkami jako s bohem. Je jich plný internet, ale ještě je nikdo nikdy neviděl. Sexuální asistenti jsou na tom u nás němlich stejně. Pak mě napadlo, kde jinde než v posteli, že když jich bylo vyškoleno pět, musím zadat dotaz v jednotném čísle. A jupí! Vyskočil na mě kus ženský z Brna, dokonce i s fotogalerií. Čekal jsem nějakou vyslou-

žilou erotickou pracovníci po rekvalifikaci, čili před důchodem, ale pěkný moravský prsa mě přesvědčily o tom, že nabídka daleko převyšuje poptávku (v kvalitě...). Je to ale macanda...

Další erosenka byla už z Prahy, neda-leko od nás – z Břevnova. Má prý ve svém privátě i bezbariérový přístup. Na fotce vypadala mnohem lépe než ta madam „krev a mléko“ z Brna.

Už při první mailové komunikaci na ni bylo sympatické, že ji zajímalo, jaká sexuální přání mám já. Tak jsem napsal za Jirku, že preferuji francouzské milování. Odpověděla mi obratem, asi neměla ještě do čeho píchnout, že ona Francii s velkým F miluje. Doufám, že nemiluje de Gaulla, a udělá radost hlavně Jirkovi...

Nakonec mi dala nabídku už na nejbližší pátek odpoledne, po její pracovní době. Jirka neváhal ani chvíli a moc se těšil. Měl ale jen dvě stovky a chtěl ode mě půjčit tisícovku. Milerád jsem mu ji půjčil, ale s tím, že mi všechno bude dopodrobna vyprávět a já to napíšu – jako svou jubilejní šedesátou povídku – do VOZKY.

Pláclí jsme si na to, aby Jirka našel to svoje erotické zlato. Já mohu za ty prachy jít desetkrát do naší Krušovické Šalandy na pivko. Navíc tam uvidím kmitat mladé a krásné servírky, které potěší každé mé oko, navíc desetkrát za sebou...

Žhvil jsem ale dráty dál – tentokrát s dotazem, jak vysokou má ta děva postel a zda má na ní hrazdu a hrazdičku. To aby Jirka k ní do postele nejen vlezl, ale aby tam mohl v rámci svých možností tu hodinu fungovat. Aby ho nemusela svlékat a pak zase oblékat jako mimino. Já se bez své hrazdy a hrazdičky nad postelí sám neobléknu a ani nesvléknu. Erosenka odpovídala, že lautr neví, co hrazda s hrazdičkou vůbec je. Když jsem ji vše vysvětlil, rozhodla se, že přijede na eskort k Jirkovi, ale s příplatkem na dopravu. Což se stane v pátek...

Končím své povídání, více se do březnového čísla kvůli uzávěrce nevejde...

Pište také i vy, čtenáři, o svých zkušenostech. A pokračování příběhu bude příště. Držím Jirkovi palce, ať se pochlapí a nezklame...

Josef Procházka

## Věra Schmidová: Občanská povinnost

Na odpolední procházce s pejskem se k nám přidala asi devítiletá slečna.

„To je Kubík, že?“

Přikývla jsem. Nedivila jsem se, že ho zná – poté, co byl v televizi, ho občas někdo poznal. Nebo podle fotky na obalu knížky. Jenom mě zarazilo, že Kubík na ni vycenil zuby. To normálně nedělal. Jedině pokud někdo sahal na můj vozík nebo na mě. Ale to už i útočil. Ted' pouze škaredě cenil zuby. Rozhodla jsem se přijít tomu na kloub.

„Odkud znáš mého pejska?“

„Znám. On se vám včera ztratil, že? Utekl, že?“

Aha, došlo mi to.

„A tys ho někde viděla, nebo jsi viděla mě, jak ho hledám.“

Pokroutila hlavou.

„Ani ne, vás jsem jenom slyšela. Ale Kubíka jsem viděla.“

Na chvíli se odmlčela, udělala přímo dramatickou pauzu, než pokračovala.

„Toulal se tady, přímo před obchodem. Nejprve se nechtěl nechat chytit. Ale asi měl už hlad, nalákala jsem ho na rohlík.“

Začínalo to být zajímavé.

„Ano a dál?“

„No normálka – odchytila jsem ho a volala městskou policii, aby si ho odvezli.“

Zarazila jsem se.

„A ty sis nevšimla, že má na krku známku se jménem a telefonem?“

„Ale samozřejmě, že jsem si všimla. Jinak bych přece nevěděla, že se jmenuje Kubík.“

No to je fakt, uvědomila jsem si.

„A proč jsi teda nevolala na to číslo, ale policii?“ Nechápala jsem.

„To byla moje občanská povinnost!“ vybuchla.

„Ale když jsi slyšela, že ho hledám, mohla jsi raději zavolat mi. I čokoládu bych ti za to dala.“

„Volat policii byla moje občanská povinnost, ale volat vám? Proč? A uplácet se nenechám,“ šlehla pohledem a najednou byla pryč.



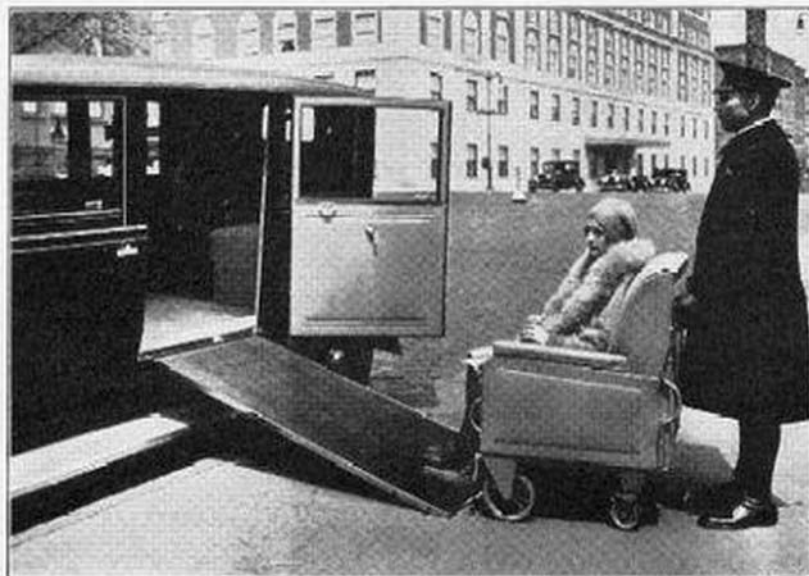
## Z historie



Voják po amputaci nohy na zdravotní dovolené,  
cca r. 1916, USA

NEW AUTOMOBILE BODY . . . ESPECIALLY DESIGNED FOR  
**INVALIDS — AGED PEOPLE**

“Go where you please with comfort and ease”



**BARCLAY PORTABLE CHAIR AUTO BODY**

Patented U. S. A. and Foreign Countries

WRIGHT BARCLAY, Inventor

The feature of this body is a disappearing ramp under the car floor, between the two side doors, which pulls out on either side of the car and drops down at a gradual incline to the curb of the sidewalk, permitting half of the back seat which is on wheels (as per cut) to be rolled in and out of the car, making a luxuriously upholstered wheel chair. When in the car it completes the back seat and is securely locked in place—no other wheel chair necessary. There are many other features we will gladly describe.

Write for Literature—Demonstration Arranged

**BARCLAY PORTABLE CHAIR AUTO BODY CORPN.**  
55 West 42nd Street, NEW YORK

**Barclayova automobilová karosérie  
pro invalidní a staré osoby, r. 1933, USA**



# Zajímavosti z vědy a techniky

Diagnostická kamera v neurovědách • Sexboti se blíží • Naděje pro ochrnuté

## Kamera pro diagnostiku v neurovědách



Na ČVUT vyvinuli kameru, která umí z pohybu očí detekovat nemoc. Zařízení může diagnostikovat vážné psychické a vývojové poruchy i onemocnění. Zároveň může sloužit jako účinný komunikační prostředek pro postižené.

„Ze všech našich smyslů je zrak největším zdrojem informací. Z očí a příslušných očních pohybů sledujících předmět zájmu pochází až sedmdesát procent všech podnětů. A až padesát pět procent mozkové kůry se podílí na řízení očních pohybů,“ vysvětlil Martin Dobiáš z Fakulty elektrotechnické ČVUT.

Nástroj na diagnostiku prostřednictvím sledování očních pohybů má podle prvních výsledků velký potenciál v mnoha oblastech: od medicíny až po vědecko-výzkumné a průmyslové obory. Kamera vznikla v rámci projektu Sledování očních pohybů pro diagnostiku v neurovědách a výzkum finančně podpořila Technologická agentura České republiky (TA ČR).

## Sexboti se blíží



Šíření sexuálních robotů je podle expertů záležitostí velmi blízké budoucnosti. První sériové stroje se očekávají již kolem roku 2025 – je tedy důležité být na tuto situaci připraveni a nastavit jasná pravidla, jimiž by se tento byznys řídil.

Už jen schopnost autorů různých mobilních her udržet si platícího zákazníka je mimořádná a pro řadu expertů znepokojivá; a teď ji promítněte do sexuality. Jak

snadné by bylo pro korporaci provozující sexuální stroje zcela si získat a v podstatě ztročit nějakého klienta – například takového, který má v reálném světě problém sehnat sexuálního partnera.

Morálních a etických otázek je v tomto oboru ale mnohem více. Měl by mít například robot právo klienta odmítnout, pokud by byl jeho požadavek „extrémní“ nebo pro něj nebezpečný? To také vyvolává otázku, zda by i sexuální roboti měli mít morální schopnosti, navíc k jejich ostatním konkrétním dovednostem, a jestli ano, tak jaké.

## Vize chemických mikrorobotů

Už v blízké budoucnosti budou miniaturní chemičtí roboti dopravovat léky přesně na to místo v těle pacienta, kde jsou potřeba. Aktivovat je přitom lékaři budou na dálku. Je o tom přesvědčen chemik František Štěpánek, který se vývojem takových robotů zabývá na Vysoké škole chemicko-technologické v Praze.

Chemičtí roboti by měli najít uplatnění zejména ve dvou oblastech – při léčbě nádorových onemocnění a jako nová generace antibiotik. Navíc budou složeni z materiálů, které lidské tělo dokáže rozložit.

„Jakmile se roboti po těle rozmístí, tak se pomocí zobrazovacích metod, jako je magnetická rezonance, utvrdíme v tom, že se skutečně nashromáždili v cílovém místě nebo cílových místech, kterých může být třeba v případě nádorových onemocnění více,“ říká dvačtyřicetiletý vědec. Miniaturní částice z oxidu železitého, s nimiž si lidské tělo bez problému poradí, je možné aktivovat a zase deaktivovat pomocí vysokofrekvenčního magnetického pole, tedy například skrze magnetickou rezonanci.

„Je to způsob, jak ovlivňovat chemické děje na lokální úrovni bezdrátovou komunikací,“ konstatuje odborník, jenž vede Laboratoř chemické robotiky na VŠCHT. Příslušnou molekulu účinné látky v sobě přitom robot buď od počátku má, nebo se vytvoří až po jeho aktivování. V takovém případě s sebou robot nese několik od sebe oddělených molekul, které spolu reagují až v těle pacienta.

Časový horizont, kdy se začnou chemičtí roboti užívat, se podle Františka Štěpánka těžko predikuje. „Pro nějaké povrchové aplikace, záněty či mykózy si do-

kázu představit časovou škálu řádově jednotek let. Ovšem pro vnitřní aplikaci deset let není žádná míra.“

## Naděje pro ochrnuté



Ochrnutí lidé by mohli znovu začít chodit díky mozgovým implantátům, které přemění myšlenku v elektrický impuls. Vědci zatím nové zařízení úspěšně otestovali na opicích a věří, že by mohlo fungovat i u lidí, píše deník *The Daily Telegraph*.

Lidé, kteří utrpí zranění páteře, nemožnou chodit nebo stát, přestože jejich nohy jsou stále schopné chůze. Příčinou je přerušené spojení mezi mozkem a svaly, které zajišťuje mícha. Mezinárodní vědecký tým nyní přišel s nápadem, jak zranění obejít a propojit mozek s nepoškozenou částí míchy. Bezdrátové zařízení tvořené dvěma implantáty vědci úspěšně otestovali na částečně ochrnutých opicích. Technologie by podle nich mohla fungovat i u lidí.

„Poprvé si dokážu představit, že zcela paralyzovaný pacient by mohl znovu hýbat nohama díky tomuto způsobu spojení mozku a páteře,“ uvedla neurochirurgyně Jocelyne Blochová z univerzitní nemocnice v Lausanne.

Pohyb lidského těla ovládá mozek jemnými elektrickými výboji, které se prostřednictvím míchy šíří do dalších částí těla. Pokud dojde k poranění horní části páteře, komunikace mezi mozkem a dolní polovinou těla se přerušuje.

Vědci se pokusili vytvořit zařízení, které napodobuje přirozené spojení mozku a svalů. Tvoří ho dva malé implantáty, jeden je umístěn v mozku a druhý v páteři. Bezdrátovým spojením se signály z mozku přenášejí do páteřního implantátu a řídí tak pohyb.

Funkčnost aparátu testovali na dvou makacích, kteří kvůli lézím na páteři ochrnuteli na jednu nohu. Okamžitě po spuštění zařízení zvířata začala ochrnuté končetiny spontánně používat k chůzi. „Jejich pohyb byl téměř přirozený,“ uvedl spoluautor studie David Borton.

Připravil Jiří Muladi

## Inspiruje mě vše okolo, říká vítězka loňské fotosoutěže VOZKA ZOOM Veronika Pilařová

V prvním ročníku fotosoutěže VOZKA ZOOM zvítězila Veronika Pilařová se svým snímkem Sfinga. Před zahájením druhého ročníku soutěže jsme jí položili pár otázek.

### • Odkud znáte magazín VOZKA a jak jste se dozvěděla o soutěži?

VOZKU znám z fotografování Mental Power Prague Film Festival, se zájmem jsem si ho prohlížela u účinkujících. Zaujaly mě různé inspirace pro vozíčkáře, výlety, dění kolem života na vozíku, ale i poradny a reportáže. O fotosoutěži mi řekl kamarád, a tak jsem se jí rozhodla zúčastnit. Shodou okolností jsem se vrátila ze Slap, kde se konaly sportovní hry pro lidi s postižením. Byla to vydařená akce, a tak jsem začala přemýšlet, jak vytvořit zajímavou fotku, která by byla vhodná do soutěže.

### • Prozrad'te tedy zákulisí vzniku vítězné fotografie...

Požádala jsem dceru Elišku, zda by do toho šla se mnou, a ona souhlasila. Nejprve jsem chtěla použít na zamýšlený efekt vodu, ale nakonec jsem zvolila mouku. Na zahradě jsme natáhli (s pomocí všech okolo) černé plátno, připravili světla, donesli 10 kilo mouky a čekali na 23. hodinu, až bude úplná tma. Při hodinovém fotografování jsme se všichni vyřádili a nasmáli, včetně přihlížejících diváků. Elišku jsem obdivovala –neměla to v té mouce vůbec lehké...

### • Jak dlouho se věnujete fotografování a čím se necháváte inspirovat?

Fotografuji už dlouho, začínala jsem ještě na kinofilm. Inspirací je mi vše okolo – různé životní události, toulky přírodou, poznávání měst a zemí i zajímavé společenské akce. Mám ráda také makrofotografii a v neposlední řadě architekturu, včetně stále populárnějšího tématu Urbex (zkrácená verze anglického sousloví *Urban Exploration*, tedy *městský průzkum* – průzkum běžně nepřístupných urbánních či industriálních lokalit, pozn. red.). Ráda ukazuji lidem i jiné pohledy na svět – radostné, k zamyšlení, tajemné... Prostě jaký je život kolem nás skrz objektiv. Proto se zapojuji i do fotosoutěží. Vždycky mám velikou radost, když fotografie někoho osloví a uspěje.

### • Děkujeme za rozhovor.

Já také. A redakci přeji hodně zajímavých inspirací, poutavých článků a úspěšných fotosoutěží VOZKA ZOOM. Čtená-



Veronika Pilařová

řům magazínu pak přeji spoustu sil do života.

(di)

## Fotosoutěž VOZKA ZOOM 2017

Soutěž má jen jednu kategorii  
s názvem ŽIVOT V POHYBU  
a uzávěrku 31. srpna 2017

Vítěz získá 5 000 korun

Soutěžící mohou zaslat maximálně  
pět snímků e-mailem  
na [sefredaktor@vozka.org](mailto:sefredaktor@vozka.org)

Všechny fotografie budou zveřejněny  
na internetových stránkách  
magazínu VOZKA a Centra APA:  
[www.vozka.org](http://www.vozka.org), [www.apa.upol.cz](http://www.apa.upol.cz)

Více o soutěži se dozvíte na druhé  
straně obálky tohoto VOZKY

## Co mě baví? Paličkování. Zkuste to taky...

Mě baví spousta věcí – především ale paličkování. Paličkování je prastará technika ručních prací. Paličkováná krajka vzniká křížením a točením soustavy volně visících nití. Název souvisí s pracovními pomůckami, čili paličkami (cívkami) rozmanitých tvarů ze dřeva, kostí a kovů, na které se navíjí pracovní příze.

V minulosti si paličkováním přivydělávaly chudé ženy v horských krajích. Dnes jsou české krajkářské výrobky známé po celém světě. Paličkovanou krajkou využijete nejen k oživení oděvů, ale také třeba jako dekoraci v bytě.



Paličkováná šála – Plátno, Autor: Jitka Neuwirthová

A jak na to? Paličkování začíná nakreslením obrázku, který chcete vytvořit – např. jablka, srdce nebo hrušky. Tento obrázek se nazývá podvinek. Společně s tvrdým papírem – podvínkem – přišpendlíte na váleček, kterému se říká herdule, průhledný papír. Na špendlíky navésíte nitě, které mají na konci dřevěné paličky. Uchopíte paličky rukama a potom už křížením a točením nití vzniká obrázek.

Tato technika je ze začátku těžká a náročná na čas, musíte být velmi trpěliví. Ale když vytrváte a naučíte se paličkovat základní vzory, později jejich kombinací vyrobíte artefakt neuvěřitelně jemné krásy. Z obyčejného trička, na kterém je upaličkováná a našitá krajka, vznikne originální halenka, kterou si můžete vzít i do kina či divadla. Navíc při paličkování relaxujete...

Třeba se pro tuto tvořivou ruční práci také nadchnete jako já.

Jitka Neuwirthová

A co baví vás?  
Napište nám o tom do VOZKY!

## Vaříme s VOZKOU

## Rychle a jednoduše



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

## Pochoutky z celeru



Celer – taková obyčejná zelenina – řekl by si mnohý z nás. Upřímně si nedokážu představit kuchyni bez tohoto levného zázraku. Je dobrý jako syrový i uvařený, výtečný jako šťáva ve smoothie, v salátech, polévkách, pomazánkách, grilovaný, jako celerové špagety nasladko či naslano, celerové chipsy... Přitom ho sežene všude.

Je známo minimálně deset důvodů, proč by se měl celer nebo jeho nať vyskytnout ve vašem jídelníčku. A i když ve své přirozené formě nemusí někomu chutnat, může si ho oblíbit díky speciálnímu způsobu přípravy či vhodnému dochucení. Celer na rozdíl od ostatních druhů zeleniny velice dobře snáší vysoké teploty, proto se tepelnou úpravou tolik neníčí prospěšné látky.

Pokud máte **zvýšený cholesterol** a lékař vám doporučí vyloučit z jídelníčku mastná jídla, proces uzdravení můžete urychlit tím, že budete pít celerový džus. Celer také funguje jako účinné **projímadlo**. Jestliže trpíte zácpou, pijte celerový džus nebo jezte ho v syrovém stavu.

Celer obsahuje složky, které mají **protirakovinný účinek**, proto vás konzumace celeru může ochránit před rakovinou žaludku. Právě proto lékaři doporučují denní konzumaci celeru, pokud možno ve velkých dávkách. Tato zelenina rovněž **snižuje krevní tlak** – nedávná studie

odhalila, že u lidí, kteří pijí celerový džus po dobu minimálně jednoho týdne, dochází k výraznému snížení krevního tlaku. Celer obsahuje složku, která napomáhá k uvolnění svalů kolem tepen a rozšiřuje cévy, čímž dochází k lepší cirkulaci krve. Zlepšuje i **funkci ledvin** – napomáhá tělu urychlit proces odstraňování toxinů. Tento proces také zabraňuje vzniku ledvinových kamenů. Pijte tedy celerový džus ve větším množství.

Ženy určitě ocení, že celer pomáhá **zhubnout** – je totiž výživným jídlem, kterého úkolem je, kromě jiného, snížit apetit a chuť na sladká a mastná jídla. Nejlepší je nakrájet umytý celer na plátky a jíst ho v průběhu celého dne.

Celer zklidňuje **nervový systém** – a to díky alkalickým minerálům obsaženým v celerovém džusu. Je proto skvělým řešením pro lidi, kteří trpí nespavostí. Pijte ho každý večer hodinu před spaním. Celer dokonce obsahuje látku, která reguluje hormony u žen i mužů. Celerový džus zvyšuje plodnost, odstraňuje frigiditu a dokonce bojuje proti impotenci.

Všichni už dnes znají celer řapíkatý. Má stejně důležité pozitivní účinky na zdraví jako kořen. U plně vyvinutého celeru dosahují řapíky (žebrá) okolo 25 až 30 cm délky. Při nákupu vybírejte celer zakončený neovadlými, hezky zbarvenými listy. K dispozici je po celý rok, ale nejlepší kvalitu má během letních měsíců. Řapíky celeru, ať už nakrájené nebo celé, lze vařit, dusit, restovat, zapékat i grilovat. Nejvhodnější je tato zelenina jako příloha k vepřovému, hovězímu a kuřecímu masu. Při vaření mořských plodů vám pomůže zmírnit rybí zápach.

## Skvělý celerový salát

**Potřebujete:** řapíkatý celer, tři jablka, 200 g zakysané smetany, 100 g majonézy, 100 g rozinek, 100 g sekaných vlašských ořechů (či slunečnicových semínek), sůl a pepř.

**Postup:** Odstraňte listy a jednotlivé řapíky celeru omyjte, nakrájejte a vložte do mísy. Jablka taktéž omyjte, odstraňte jádra, nakrájejte na kostičky a vložte do mísy. Přidejte smetanu i majonézu a promíchejte. Pak nasype rozinky a ořechy. Dle chuti osolte, opepřete a vše opět promíchejte. Mísu se salátem přikryjte potravinovou fólií a na půl hodiny vložte do ledničky. Potom podávejte nejlépe k pečenému či grilovanému masu.

## Zapečený celer

**Potřebujete:** řapíkatý celer, citrón, 100–150 g strouhaného sýra, sůl, pepř. Celer omyjte, odstraňte listy a jednotlivé řapíky nakrájejte na deseticentimetrové tyčinky. Povařte dvě minuty v osolené vodě s několika kapkami citrónové šťávy.

Okapané kousky naskládejte do máslem vytřeném zapékací mísy, osolte, opepřete, posypte sýrem a v předeřháté troubě zapéčte.

## Rychlý salát

Nakrájejte na kousky řapíky celeru, jablko a přiměřeně ananasu. Přidejte nasekané vlašské ořechy a kousky grilovaného kuřete a vše promíchejte s light majonézou.

## Celer na grilu

Lehce pokropte celé řapíky olivovým olejem a dejte na gril. Příliš je nerozpečte. Poslěze podávejte s citrónem, paprikou a nízkotučnou kysanou smetanou.

## Tvarohová pomazánka s mrkví a celerem

Tvarohovou pomazánku můžete udělat na sto způsobů. Zelenina v této pomazánce poslouží jako osvěžení i zdroj potřebných vitaminů.

## Celerové hranolky

**Potřebujete:** dvě velké bulvy celeru, 3–4 lžíce slunečnicového oleje, lžíce jemného kari koření, mořskou sůl.

**Na omáčku:** 200 g zakysané smetany, rajče nasekané nadrobno, lžíce nasekané petrželky, lžíce sladké chilli omáčky, a stroužek drceného česneku. Promíchejte přísady na omáčku, podle chuti osolte a dejte chladit.

**Postup:** Celer oloupejte a nakrájejte na hranolky o síle asi 1,5 cm. Vhodte je do vroucí osolené vody na 1–2 minuty, slijte a vraťte do hrnce. Přidejte olej, kari a osolte. Dobře promíchejte, aby se hranolky obalily. Ochucený celer rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem tak, aby mezi jednotlivými hranolkami zůstalo místo. V troubě předeřháté na 220 °C pečte 30–35 minut dozlatova. Podávejte s připravenou omáčkou.

## Celerová pomazánka s krevetami

**Potřebujete:** jeden menší celer, dvě velká jablka (kyselá), bílý jogurt, sýr žervé (přírodní), olivový olej, lžičku kaparů, snítka bazalky a pažitky, 150 g krevet.

**Postup:** Celer očistěte, nahrubo nastrouhejte a krátce poduste na olivovém oleji tak, aby zůstal křupavý. Po vychladnutí přidejte hrubě nastrouhaná jablka, vmíchejte jogurt a žervé, přidejte drobně nasekané kapary, bazalku a případně trochu dosolte. Pak už vmíchejte krevety, pomazánku ozdobte pažitkou a ihned podávejte s dobrým slunečnicovým chlebem.

*Dobrou chuť přeje Blanka!*

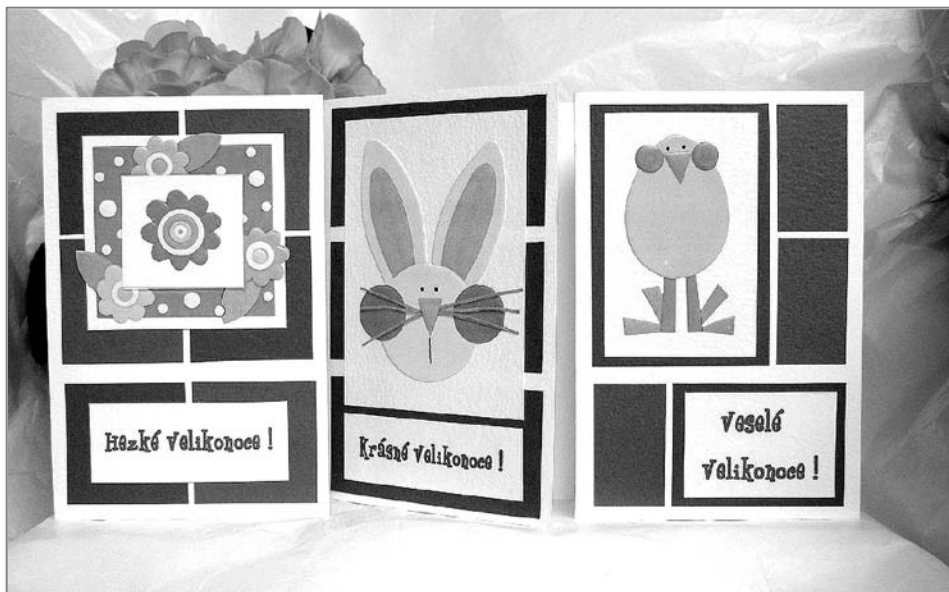
## Arteterapie pro zdraví i pro radost

# Vyrobte si velikonoční přáníčka

Je tady jaro – po studené, šedivé zimě se příroda probouzí, všechno se zelená, vzduch voní a ptáci zpívají. Můj děda z legrace říkával: „Všechno pučí, všechno se nalejvá. A mně nikdo nepůjčí, ani nenaleje...“ Velikonoce tady budou co by dup, tedy letos v polovině dubna.

A hospodyňky oslavují jaro specifickým způsobem – provádí tzv. jarní úklid, barví vajíčka, pečou beránka a mohou vyrobit pro známé a přátele velikonoční přáníčka. Na vajíčka i na beránka je dost času, s přáníčky lze začít už teď. Nemusí být nijak složité, i tady platí, že v jednoduchosti je krása. Velikonoční přáníčka by měla být hlavně barevná, svěží a veselá. Do hotového přáníčka vepište vlastní text nebo nějakou velikonoční říkanku.

**Pomůcky:** čtvrtka bílého papíru, barevné papíry, ozdobnou děrovačku, nůžky a lepicí tyčinku. Vyberte papíry v nějakých příjemných jarních barvičkách, na-



bízí se pastelové tóny, ale nebojte se ani těch sytějších.

**Postup:** Nařežte si čtvrtky na formát přáníček a pomocí rýhovačla přehněte. Z barevných papírů vystříhnete dvě vejce a nalepte je na přeloženou čtvrtku.

Pomocí ozdobných děrovaček vyseknete různé tvary, kterými vajíčka polepíte. Ze zeleného papíru vystříhnete trávu a nalepte tak, aby v ní kraslice pěkně „seděly“.

Nakonec kolem obrázku nalepte rámeček z proužků barevného papíru. Do hotového přáníčka vepište vlastní text nebo velikonoční říkanku.

### Omotané přáníčko

Nádherné přáníčko vyrobila jedna šikovná Hanička v mateřské škole.



**Pomůcky:** čtvrtka A4 (zelená), čtvrtka A5 (barevná), bavlnka, tavná pistole a ozdobné nůžky.

**Postup:** Ze čtvrtky o velikosti A5 vystříhnete vajíčko. Použijte ozdobné nůžky (už při stříhání vytváří například obloučky). Vajíčko obmotejte nití. Přeložte čtvrtku o velikosti A4 a nalepte obmotané vajíčko. K lepení doporučuji použít tavnou pistoli.

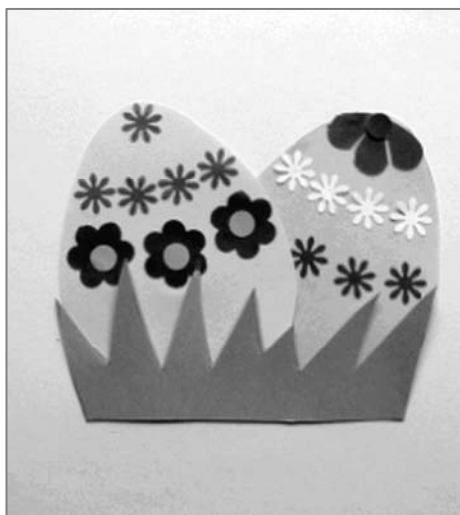
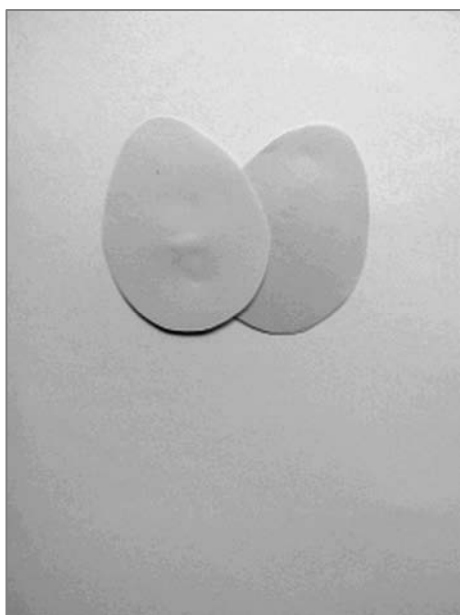


No a pak už do hotového přáníčka vepište vlastní text či velikonoční říkanku.

Zdroj: [ireceptar.cz](http://ireceptar.cz), [keliwood.cz](http://keliwood.cz), [stastmezeny.cz](http://stastmezeny.cz), [audina.cz](http://audina.cz), [predskolaci.cz](http://predskolaci.cz)

Připravila Blanka Falcníková

**Letošní velikonoce: 16. – 17. 4.**



# Kvíz

## Proč se říká?...

Jídlo patří mezi nejvýznamnější záležitosti, které se točí kolem života člověka. Musíme jíst, abychom žili. Je ale také pravdou, že bychom neměli žít jen proto, abychom jedli. Přesto může být jídlo okamžikem dobré pohody a zlepšení nálady, přítomností sdílení něčeho moc dobrého...

### 1. Proč se říká tatarský biftek?

a) Kvůli způsobu přípravy masa ke konzumaci. Nájezdní Tataři neměli prostor (a asi ani trpělivost...) na složitou přípravou „škrábaného“ masa na biftek. Proto ukládali pod sedlo flákotu syrového masa, které bylo pak po celodenní jízdě krásně naklepané, měkké a nasolené.

b) Za přípravu tatarského bifteku mohou přičítat hospodští na konci 19. století, kde se syrový steak začal podávat. Tehdy se mu říkalo americký, ale protože se k němu občas servírovala tatarská omáčka, vžil se název tatarský biftek, i když od tatarské omáčky coby doprovodu se později upustilo.

c) Vznikl v jedné malé české vesnici, kam jednoho dne zavítala matka Rettigová, známá česká odbornice na vaření. Uviděla, jak si místní řezník škrábe kus hovězího, míchá ho a dochucuje. Dělal to z toho důvodu, že mu před několika málo dny místní kovář vytrhal zuby, a tak by maso neukousl. Když ho madam R. zmerčila, zhrzla se a zvolala: „Vždyť vy jíte jako Tataři!“ A tak se vžil název na škrábané a ochucené maso tatarák.

### 2. Proč se říká tatarská omáčka?

a) Tatarech se říkalo, že kam přišli, tam plenili a sekali a sekali.... Nic po jejich nájezdu nezůstalo vcelku. Proto vznikl název tatarská omáčka, protože v ní je také vše nasekané – kyselé okurky, česnek, cibule, pažitka, petržel, estragon, šalotka a kapary.

b) Šéfkuchař vévody Richelieu v 18. stol. připravil hostinu, na které se měla podávat i studená omáčka ze smetany a vajec. Smetana však nebyla k mání, a tak ji nahradil olejem. Vznikla mahonézská (majonézská) omáčka. Ta Francouzům zachutnala a dále s ní experimentovali – přidali sterilované kyselé okurky, česnek, cibuli, pažitku, petržel, estragon, šalotku, kapary, sůl a pepř – a vytvořili tzv. tatarskou omáčku (tartar sauce).

c) Recept ochutnal a přivezl do Evropa v 5. st. st. cestovatel polského původu

Drogowski od mongolského kmene Ta-ta, který obýval severovýchodní oblasti pouště Gobi.

### 3. Jak vznikl recept na slavný vídeňský řízek?

a) Vídeňský řízek se nezrodil ve Vídni, ale v severní Itálii, kde ho při svých těžných objevil rakouský polní maršálek z českého šlechtického rodu Radecký z Radče, který svou milovanou pochoutku přinesl v první polovině 19. století do Vídně. Díky tomu svět miluje jemný vídeňský řízek, telecí maso naklepané na slabý plátek, který překrývá celý talíř a smaží se na přepuštěném másle.

b) Na oficiálním receptu a názvu se na sjezdu kuchařů Rakouska-Uherska dohodl cech kuchařů v roce 1898, aby zabránili jeho napodobování. Dlužno říci, že se jim jejich záměr povedl pouze napůl.

c) Název vznikl na protest staročeských nadšenců, kteří v době budování české státnosti odmítali tuto rakousko-uherskou pochoutku konzumovat. Upřednostňovali tzv. pražskou smažku, což byla v trojjobalu obalená a smažená vepřová krkovička.

### 4. Proč se říká hot dog?

a) Párek se v evropské gastronomii objevuje již od středověku, hlavně v Německu. Třeba v Řeznu fungoval fast food s grilovanými párky již od 13. století. Protože potřebovali urychlit přípravu, začali dávat speciálně upravené maso ve tvaru válečku do pečiva. Majitel tohoto fast foodu Heinrich Massl vzpomíná, že jeho pes tento pokrm miloval a vždy ho zhltl ještě horký. Proto mu dal název hot dog.

b) Název vznikl na Islandu, kde v době krize řezníci vyráběli párky ze směsi zbytků různých mas – včetně psiho –, což se odrazilo v podivném názvu pokrmu.

c) Hot dog vymysleli v Americe přistěhovalci z Německa. Nápad to byl jednoduchý a svým způsobem geniální, stačilo strčit párek do rohlíku, tím se značně zjednodušila forma konzumace. Mělo se tak stát v roce 1860 v New Yorku.

### 5. Je hamburger z Hamburku?

a) Mnoho evropských zemí zná mleté grilované maso – český karbanátek, jugoslávská pljeskavica, aj. Hamburger se ale zrodil až v New Yorku, kam ho přivezli vystěhovalci z Evropy, především z Hamburku. Na konci 19. století se v newyorském přístavu podával hamburský steak z mletého hovězího, které bylo jen lehce grilované. Nesměla chybět cibule a vajíčko, maso se strčilo do rozpálené opečené housky a jedno z nejslavnějších jídel bylo na světě.

b) Hamburger vznikl na lodích převážejících vystěhovalce z Evropy do Ameriky.

Během cesty bylo třeba šetřit, tak se maso pomlelo a nastavilo cibulí, vejci apod. A aby vypadalo jako velké jídlo, strčilo se do rozpálené housky.

c) Evarist Burber žil v 18. století a byl františkán. Z jeho vzpomínek je známá historika, kterou vyprávěla jeho matka: Malý Evar neměl mnoho chuti k jídlu, tak mu vždy připravila kousky masa se zeleninou a kouskem pečiva. Při tom, jak mu strkala tuto směsku do pusinky, říkala: „Ham Burber“. Tak vznikl název kombinovaného pokrmu Hamburger.

### 6. Kdo připravil první fish and chips?

a) Byl to kapitán Achab, hrdina z Melvillova románu Bílá velryba, který existoval i ve skutečnosti. Po jedné neúspěšné výpravě za Moby Dickem mu doma nezbyla než malinkatá treska a pár brambor. Zlostí nad promarněnou šancí mačetou rozcupoval brambory na hranolky, takže mu nezbylo, než je spolu s treskou usmažit.

b) Jídlo, které dali světu Britové, vzniklo ve druhé polovině 19. století, a brzy se rozšířilo po celém impériu. Obrovskou popularitu smažené tresky umožnil průmyslový lov v Severním moři a nízké ceny, které z této typicky fastfoodové speciality učinily britský fenomén. Jenom připomeňme, že smažená treska se podávala na novinách a hranolky se dochucovaly (a stále dochucují) octem.

c) Tuto specialitu s anglickým názvem poprvé připravili třeboňští kuchaři, ale ti ji spojili v jeden pokrm a připravují kapří hranolky, tedy malé kousky osmažené ryby.

### 7. Proč se říká některým pokrmům kari?

a) Pokrm kari vznikl v jižní Indii, je to vlastně tamilský guláš – kousky masa ve velmi pikantní omáčce, při jejíž přípravě se používá spousta exotického koření (neměl by chybět pepř, chilli, koriandr, kurkuma a zázvor).

b) Pojmenování kari vzniklo ve Finsku. Tam připravili opravdu ostré jídlo, které mohl konzumovat jen opravdu otrlý jedinec, tvrdý jako skála. Kari je finsky skála. Jsou to kousky masa ve velmi pikantní omáčce...

c) Název pro jídlo vymyslel herec John Wayne. Ve filmu Synové Katie Elderové hrál kovboje, který po těžké práci kolem krav a koní vyžadoval syté jídlo. Vždy po práci zvolal „curry!“, což v překladu znamená hřebelcovat koně. Hospodyně mu předložila guláš s kousky masa ve velmi pikantní omáčce...

Správné odpovědi: 1b, 2b, 3a, 4c, 5a, 6b, 7a.

Připravila Blanka Falcníková

# INZERCE

Soukromou inzerci si můžete  
podat také na webu **Vozky**  
[www.vozka.org](http://www.vozka.org)

## PRODEJ

- Prodám: **1.** Elektr. čtyřkol. skútr Sterling Emerald, nový, 1× použitý. Odpruž. obou náprav, barva červená. Pův. cena 62 000 Kč bez dotace. Cena 35 000 Kč.
- 2.** Otoč. vysouv. sedačku spolujezdce v autě pravou „Turmount Compact“ seat s loket. opěrkou. Cena 10 000 Kč.
- 3.** Nový gelový podsedák Jay Easy 44 × 42 cm. Potah snímatel., vodě nepropustný. Cena 5 000 Kč. Kontakt: Ludvík Doběš, tel.: 605 968 265, dobson@email.cz.

- Prodám polohov. elektr. pojízd. lůžko + hrazda a držák. R. výr. 7/2009. Min. výška 40 cm, max. 80 cm. Pův. cena 27 000 Kč

bez přísp. Prodej. cena 20 000 Kč. Místo nakládky: Zdounky, okr. Kroměříž, Zdeněk Gorgoň, tel.: 602 778 877, e-mail: zgorgon@seznam.cz.

- Prodám Citroën Berlingo pro převoz vozíčkáře. Homologovaná plošina – Flexi rampa pro nájezd i ukotvení vozíčkáře. R. výr. 2009, 120 000 km, koupeno v ČR, nehavarováno, servis. kniha, žlutá anodise metalíza, stav nového vozu. Motor 1.6 i 16 V, 80 kW.

Výbava Multispace: 2× boční šoupačky,

klima, ABS, ESP, palub. počítač, servo, centrál, alarm, el. okna, el. zrc., zámek zpátečky, orig. autorádio, tón. okna, hagusy atd. Při transportu vozíčkáře je možná přeprava 4 osob vč. vozíčkáře, po složení rampy je vůz 5místný. TK do 1/2019. Cena 239 000 Kč. Na vozidlo je možné čerpat příspěvek od úřadu práce. Možnost i zajištění úvěru nebo leasingu. Tel.: 602 853 385, ks@kspost.cz.

- Prodám Ford Tranzit, výbava Trend – prodloužená (L2) a zvýš. (H2) verze, motor 2 200 ccm, 110 000 km STK do 12/2018. Vyr. 12/2010, koupeno v ČR, 1. majitel., červ. barva. Klima vpředu, vzadu. Vzadu nezávislé



topení „buffik“, airbag řidiče a spolujezdce, rádio ovl. na volantu s repro vpředu i vzadu, tempomat, kož. volant, zatmav. skla, dálk. ovl. s dvojitým zamykáním, litá kola. Vpředu otáčecí a vyjžděcí sedačka Recaro, vzadu mechan. hliník. rampa 2,4 m. Systém pro uchycení invalid. vozíku (mechan. i elektrický). Cena 250 000 Kč. Kontakt: tel. 608 406 308, jozef.suchy@seznam.cz.

- Prodám Ford Galaxy 2,0 TDCi, Ghia Automat. Ruční ovládání HURT – možno demontovat. R. výr. 2008, cca 176 tis. km, 1 997 ccm, 96 kW, tm. šedá metal., počet míst: 7. Plná výbava: autom., klima, ASR, ESP, tempomat, el. nastav. a vyhřív. sedadla. El. okna a ruční brzda. Parkov. senzory, hlas. ovl. palub. systému, multifunk. volant, vyhřív.



## Příhláška k odběru magazínu VOZKA

- **Telefonicky:**  
- 596 783 174 (10-17 h) - redakce  
- 596 786 353 (8-13 h) - (dispečink)
- **E-mailem:**  
- sefredaktor@vozka.org

[www.vozka.org](http://www.vozka.org)

čel. sklo, alu kola, samozatmív. zpět. zrc., bluetooth, mlhovky, panoram. střeška s rolet., 8× airbag. Pravidel. servis u Ford Dancar, 1. majitel. Prohl. možná v po-pá 9-14 h v Ostravě-Kunčičkách po domluvě. Nelze odpočet DPH. Kontakt: sekretariat@hplak.cz, tel.: 737 258 669, 730 511 214.

- Prodám elektr. vozík Agave EKON. Nastavitelné opěrky rukou a podpěry pro nohy. Max. rychl. 9 km/h vpřed, 6 km/h vzad. Max. povol. zatíž. 180 kg. Dojezd cca 35 km. Dvě bezúdržbové baterie 12 V, 55 Ah, nabíječka a uživatelská příručka. Cena 12 000 Kč. Kontakt: Stanislav Adámek, Ostrava-Poruba, sta.ada@volny.cz, mobil 723 032 430.



## JINÉ

- Pytel pro paraplegiky – ušiji pro jakoukoli příležitost. Je flexibilním oblečením v zimě i v létě. V chladných dnech je místo kalhot výhodný zateplený pytel. Cena za ušití základního pytle je 500 Kč bez materiálu. Kontakt: tel. 603 167 538, Lgmoda@outlook.cz, [www.lgmoda.cz](http://www.lgmoda.cz).



## VOZKA

Magazín  
o životě  
a pro život  
na vozíku

Rady, inspirace  
a motivace

[www.vozka.org](http://www.vozka.org)

**Vydává:** Ostravská organizace vozíčkářů, spolek; Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, [www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz), tel. 596 786 353, IČ: 66933579 ■ **Magazín VOZKA**, č. ú.: 2701107774/2010 ■ **Facebook:** <https://www.facebook.com/magazinvozka>, internet: [www.vozka.org](http://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 Muladi (di) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Mgr. Milan Linhart aj. ■ **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. podm. pro předplatitele ■ Články nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ Zařazování příspěvků je výhradně na rozhodnutí redakce ■ Redakce si vyhrazuje právo redakčně upravit externí příspěvky.

**Magazín VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR:** lidem s těžkým tělesným handicapem (LTTH) – dospělým, rodičům dětí, organizacím služeb LTTH; Centrum pro LTTH, kontakt. pracovištím rehabilitačních ústavů, školským zařízením pro LTTH, institucím veřejné správy, zabývajícími se problematikou LTTH, firmám poskytujícím služby LTTH, 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.

Vydáno za finanční podpory: **NADACE AGEL, Nadace Jedličkova ústavu aj.**

**Projekt VOZKA finančně podporují mj. MZ ČR a statutární město Ostrava. Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace ČEZ.**



**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 odtahovým speciálem po celé ČR  
20 let profesionální práce v oboru

Jan Píbal - JP SERVIS [www.jpservis.eu](http://www.jpservis.eu) +420 606 613 239



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](http://www.protec-metal.cz)

[info@protec-metal.cz](mailto:info@protec-metal.cz)

+420 734 750 344

+420 777 788 903

**Život  
bez bariér.**

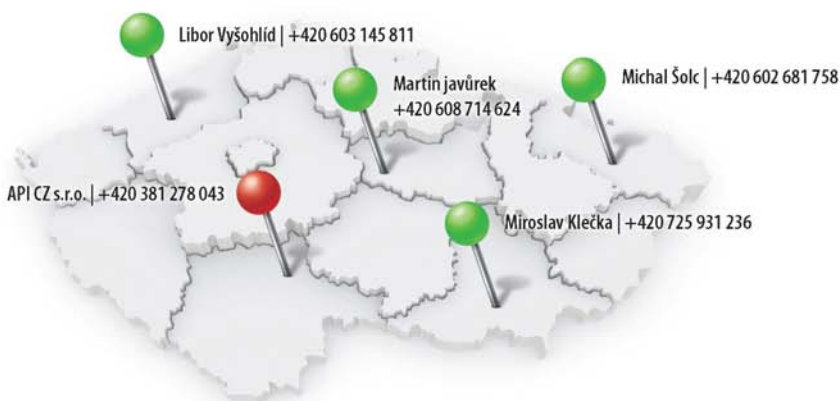
**Automobily  
bez bariér.**



## Pobočky API jsou rozmístěny po celé ČR.

Ve všech pracují vozíčkáři, kteří Vám dokáží poradit nejen s úpravou vozidla.

- ✓ **Montáž ručního ovládání spojky v místě bydliště.**
- ✓ **Speciální slevové akce s automobilkami.**
- ✓ **Jediní výrobci v ČR s certifikací pro celou EU.**



**api**

**www.APICZ.com**