



**TAŠKY A KUFRY**  
na vozíky

**PODPORY, DÁVKY**  
Změny v sociálním systému

**DOVOLENÁ VE MLEJNĚ**  
Výlety a pobyty

č. 1/09

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE PRO ŽIVOT NA VOZÍČKU

**Kvíz  
o ceny**

# VOZKA

**Poštovní poukázka**

Ročník XII.

Severomoravský magazín pro vozíčkáře a jejich přátele

3. duben 2009



**W. Rainey: touha dál závodit jej posadila do motokáry – str. 44**

## Vozíčkáři na prknech, která znamenají svět

Aplausem vestoje skončila v ostravském Divadle loutek premiéra baletu *Labutí sen pro duši*. Navíc byste těžko hledali diváka, jehož oko nezaslзло anebo který by aspoň neměl „knedlík v krku“. A když byl primátor města Ostravy Petr Kainar vyzván na jevišti, aby řekl pár slov, vyjádřil natolik hluboké duchovní myšlenky, že by je mnohý člověk od politika určitě nečekal. „Zlo na tomto světě je podmínkou svobody člověka,“ řekl. „Jsme vnímaví k utrpení jiných, jenže to souvisí s daní za možnost vybrat si a mít svobodnou vůli. Současně přitom v srdci cítíme, k čemu nás to zavazuje.“

Text ke scénáři baletu *Labutí sen pro duši* napsala osmnáctiletá **Zuzana Racková**, která před rokem zemřela, aniž kdy opustila vozíček. V atmosféře totálního dojetí se rozhovor s její maminkou **Věrou** nemohl uskutečnit, proto jsme se sešli asi o týden později. A hluboce duchovní myšlenky byly opět tady.

„Když o někom na vozíčku mluvíme jako o mentálně postiženém, ve skutečnosti mluvíme o sobě,“ začala paní Věra

Racková. „To my jsme ti, kteří jim nerozumíme, a proto jsem na mentální postižení Zuzky nikdy nevěřila. Velkou pomoc mi přitom poskytla francouzská terapeutka **Katherine Božoňová**, která se přivádala do Ostravy a mimo jiné napsala knihu *Dej mi ruku, ať mohu mluvit*. Naučila mě metodu usnadněné komunikace se Zuzkou prostřednictvím elektronického diáře, což je vlastně tabulka s abecedou.“

• **O něčem takovém jsem ještě neslyšel. Jak tato metoda funguje?**

„Komunikovat nemusíme pouze slovy. Kdo tomu nevěří, zůstane nevěřícím Tomášem, ale já vím, že když se čistou duší napojíte na jiného člověka a chytnete



Počátkem února se konal Společenský ples ostravských vozíčkářů. Více v dalším čísle.  
Foto: (di)

ho za prst, on vám na tabulce vyfuká sdělení, které vás zajímá. Samozřejmě to chce trénink. Ovšem sdělení je pak vždycky pravdivé, protože čistá duše lhát neumí – lhát umí pouze naše ‘zašpiněná’ mysl, kterou jsme to dlouhými a opakovanými procesy naučili.“

Pokračování na str. 36



## V Ostravě MS ve SLEDGE HOKEJI!

Neobvyklou sportovní podívanou mohou fanoušci hokeje vozíčkářů shlédnout **9. až 16. května** v Ostravě, která se stane dějištěm **čtvrtého mistrovství světa ve sledge hokeji**. Hokejové boje elitní skupiny „A“ se odehrají na zimním stadionu **SAREZA v Ostravě-Porubě**.

Největší akce v historii pro sportovce s těles. postižením na území Česka se kromě našich reprezentantů zúčastní mužstva USA, Kanady, Norska, Německa, Itálie, Japonska a Koreje. Soutěžit se bude o postup na Zimní paralymp. hry 2010 v kanadském Vancouveru. Favority turnaje budou celky Kanady, USA a Norska. Koučem našich borců je bývalý hokejový reprezentant, nyní vozíčkář, **Tomáš Zelenka**. Stadion Sarezy v Ostravě-Porubě je bezbariérový a bude připraven na fandý vozíčkáře. Více na straně 39.

Foto: archiv Vozka

# Komplexní systém vysoce kvalitních pomůcek pro pacienty s poruchami vyprazdňování močového měchýře



- Urinální kondomy a sběrné sáčky **Conveen**
- Hydrofilní katetry pro čistou intermitentní katetrizaci **SpeediCath**
- Absorpční pomůcky pro ženy i muže **Conveen**

Máte zájem vyzkoušet novinky z naší nabídky pomůcek?  
Rádi Vám zdarma zašleme vzorky.



[czconveen@coloplast.com](mailto:czconveen@coloplast.com)  
[www.katetry.cz](http://www.katetry.cz)  
[www.coloplast.com](http://www.coloplast.com)



## Letem světem

### Senioři jsou proti snížení příspěvku

Občanské sdružení seniorů Život 90 předalo předsedovi sociálního výboru Sněmovny Zdeňku Škromachovi petici proti vládou schválenému záměru snížit dvoutisícový příspěvek na péči pro zdravotně postižené a seniory. Podle seniorů by v případě změny někteří lidé již na sociální péči neměli dost peněz.

### Klub Lupusinek na webu

Už 3. rokem jsou na webu aktivní stránky o jedné z nemocí imunity – systémový lupus (SLE). Jedná se o onemocnění, kdy imunitní buňky útočí proti vlastním tkáním, jakoby je nepoznávají a vytváří tak nejrůznější druhy onemocnění. Mezi nejznámější patří roztroušená skleróza RS, celiakie nebo Crohnova nemoc CN. Stránky slouží jako zdroj informací, i jako podpůrná skupina pro nemocné.

### Zavolejte SESTRY V AKCI!

Projekt je určen **pro osoby s roztroušenou sklerózou (RS)**, přitom cílem projektu je prostřednictvím odborných RS sester poskytnout rychlý a kvalitní servis, který pomůže vyřešit náhlé situace, které nastaly díky diagnóze RS. Telefony odborných RS sester: v pondělí až čtvrtek na číslech 731 677 770-3 od 14–17 hodin (17–20 hodin).

### Přístroj k posílení pánevního svalstva

Krajská nemocnice Tomáše Bati ve Zlíně začala testovat nový přístroj, který bezkontaktní metodou regeneruje ochablé pánevní svalstvo. Zařízení pomáhá lidem neschopným udržet moč a přispívá k odstranění sexuálních poruch.

### Setkání rodin dětí s hendikepem

Základní škola Moravský Krumlov Ivančická, speciální třídy pro děti s těžkou kombinovanou vadou pořádají Krumlovské setkání rodin dětí s hendikepem a přátel 1. května 2009 ve 13 hodin v atriu Základní školy. V programu je diskusní fórum na téma „Vzdělávání dětí s těžkým postižením, otázka absence zdrojů nebo

absence legislativy?“, prezentace speciálních tříd na ZŠ M. Krumlov Ivančická – skupinová integrace, country kapela, outdoorové hry v parku, soutěže pro děti i dospělé, výtvarné dílničky, bodypainting, šermíři, ohňová show, kovářská show.

### Český Těšín a bezbariérové zastávky

Český Těšín na Karvinsku pokračuje v úpravě autobusových zastávek na bezbariérové. V plánu je nyní úprava šesti zastávek za zhruba 1,3 milionu korun. Město by na projekt rádo získalo podporu ze Státního fondu dopravní infrastruktury, z něhož je možné hradit až 80 procent nákladů. Město už v minulosti upravilo sedm autobusových zastávek tak, aby vyhovovaly lidem s omezenou schopností pohybu a orientace.

### Expedice Blue Land 2009

Zdeněk Krupička, motocestovatel na vozíku, se v dubnu 2008 vydal v sajdkáře řízené Radkem Kriegerem za doprovodu Petra Hošťálka na motorkářskou expedici do afrického Maroka. Expedice byla úspěšná, a proto stejní protagonisté letos připravují další sajdkárový adrenalin – Expedici Blue Land 2009, která bude zorganizována v termínu 25. 7.–16. 8. 2009. Cílem expedice je indický Himálaj – oblast Ladakhu, Lehu, Zanskaru. Expedice je koncipována pro jednoho vozíčkáře v sajdě, zúčastnit se mohou i další vozíčkáři v doprovodném jeepu.



### Program ČSOB a Poštovní spořitelna pro podporu regionů

Československá obchodní banka a Poštovní spořitelna chtějí zvýšit zájem občanů o dění v jejich regionu a povzbudit je k vlastní aktivitě. Připravily proto program, který zahrnuje i podporu komunitních sociálních služeb. Skládá se ze dvou časově oddělených a nezávislých grantových kol – tzv. menších a velkých komunitních grantů – a ze soutěže „Poštovní spořitelna Starosta roku“. Uzávěrka je 14. dubna.

(bf)

## Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ .....	1–9
SOCIÁLNÍ SLUŽBY .....	10–12
VZDĚLÁVÁNÍ .....	12–14
NOVÉ KNIHY .....	14
ZAMĚSTNÁNÍ .....	15
DOPRAVA .....	16–18
ZDRAVOTECHNIKA .....	19–27
UŽITEČNÉ ODKAZY .....	25
ZDRAVOTNICTVÍ .....	28–35
KULTURA .....	36–39
SPORT .....	39–45
POBYTY, VÝLETY .....	45–53
VZTAHY .....	53–59
VY A PES .....	58
ZE ŽIVOTA .....	60–65
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ .....	61
VÁŠ PŘÍBĚH .....	63
PORADNA .....	66–73
CIZÍ SLOVA .....	69
AFORISMY .....	73
BYDLENÍ .....	74–76
VOLNÝ ČAS .....	77–81
ERGOTERAPIE PRO RADOST .....	77
SOUTĚŽE .....	78–80
INZERCE, VZKAZY .....	82
TIRÁŽ .....	82

### Přílohy

PENĚŽNÍ POUKÁZKA	
ALESPOŇ MADLO! – FOTKY .....	I–IV
REKLAMA BAREVNÁ .....	I–IV

## Výročí

\* 25. 4. 1916: **Prof. MUDr. Karel Lewit, DrSc.**, český neurolog; profesor na Univerzitě Karlově v Praze. Je zakladatelem manuální a reflexivní terapie v Čechách. Hlavní dílo: Manipulační léčba v rámci reflexní terapie (přeložena do osmi světových jazyků, je brána jako mezinárodní učebnice manuálních technik v rehabilitaci), Bolesti v zádech.

Karel Lewit je jednou z nejvýznamnějších osobností v oblasti české rehabilitace. Byl spoluzakladatelem tzv. Pražské školy rehabilitace a zakladatelem moderní funkční diagnostiky a myoskeletální medicíny v ČR. Publikoval přes 200 původních prací. Má hodnost kapitána a je nositelem našeho nejvyššího vojenského vyznamenání „Zlatý kříž ČSR“ za svoje působení v čs. armádě.

### Z myšlenek moudrých

*Rozumný a tolerantní člověk nezávidí chytrějším ani nepohrdá blbějšími.*

Mark Twain

## Prosíme, čtěte:

Omlouváme se všem čtenářům, kteří použili pošt. poukázku z minulého čísla Vozky za následné komplikace s platbou, tedy těm, kterým se částka vrátila zpět.

Důvodem byla chyba České pošty, která vyrobila předtištěné poukázky a adresu naší organizace chybně uvedla do rubriky „Odesílatel“. Plátcí tak peníze poslali sami sobě a nám doručeny nebyly.

Tyto čtenáře prosíme, aby platbu provedli znovu novou poukázkou, která je vložena v tomto čísle 1/2009. Částku mohou snížit o poštovné, o které předchozí chybnou platbou zbytečně přišli.

Děkujeme za pochopení.

*Redakce*

# VOZKA

## Magazín pro vozíčkáře

O životě a pro život na vozíku

VOZKA na internetu, vzorové číslo: [www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz)

VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR

Ještě neodebíráte Vozku? Kontaktujte nás!

- **telefonicky:** 596 783 174 (redakce), 596 786 353 (dispečink vydavatele – Ostravské organizace vozíčkářů)
- **e-mailem:** [dzidopetr@volny.cz](mailto:dzidopetr@volny.cz) (redakce)

**VOZKA**  
o vás, pro vás, s vámi

Staňte se i Vy  
dopisovatelem Vozky!

## VLOŽENÁ PENĚŽNÍ POUKÁZKA



Je určena pro úhradu za rok 2009:

- předplatného magazínu VOZKA
- členských příspěvků OOV (jen pro členy Ostravské organizace vozíčkářů)
- Pokud jste ještě neuhradili tyto závazky za minulý rok, můžete tak učinit rovněž touto poukázkou!

- Účel platby vyznačte do rubriky „Zpráva pro adresáta“, uvedením koncové číslice daného roku („09“ nebo „08, 09“) za příslušný druh platby („VOZKA r.“ příp. „Přísp. OOV r.“)

- Do stejné kolonky pod tyto údaje vypište Vaše tel. číslo (pro případ identifikace platby).

**Pokud jste předplatné za r. 2009 uhradili již dříve a jinak, nyní neplaťte!**

Výše plateb:

### • Předplatné magazínu VOZKA

Předplatné má sponzorský charakter a je proto stanovena jen minimální spodní hranice:

**100,- Kč**

Pro odběratele ze Slovenska (doporučujeme zaslat hotovost v obálce):

**150,- Kč**

### • Členský příspěvek OOV (jen členové Ostravské org. vozíčkářů)

Předplatné má sponzorský charakter a je proto stanovena jen minimální spodní hranice

**100,- Kč**

**Předplatitelům, kteří zasílají větší než minimální částky, upřímně děkujeme!**

## Platba bankovním převodem

V případě plateb předplatného magazínu VOZKA a členských příspěvků Ostravské organizace vozíčkářů bankovním převodem:

- **Číslo účtu:** 373704983/0300
- **Variabilní symbol:** Vaše telefonní číslo
- **Specifický symbol:**
  - Předplatné magazínu VOZKA: 201
  - Členský příspěvek (jen členové OOV): 101
- **Poznámky:**

Jméno majitele bankovního účtu plátce musí být shodné se jménem odběratele magazínu VOZKA!

Pokud tomu není, uveďte do zprávy pro příjemce jméno a příjmení odběratele magazínu VOZKA!

**VOZKA** – magazín o životě a pro život na vozíku

*Ostravská organizace vozíčkářů*

## Domovy postižených měly namále

Tři domovy pro postižené na Břeclavsku – Betlém, Narnie a Arkénie –, které spravuje Diakonie Českobratrské církve evangelické a které slouží lidem s těžkým zdravotním a mentálním postižením, letošní rok nejspíš přežijí. Organizace je původně plánovala kvůli nízkému slibu dotací od ministerstva práce a sociálních věcí na konci března zavřít. Od sponzorů však sehnala peníze ještě na duben, řekl ČTK ředitel střediska Betlém Petr Hejl. Financování dalších měsíců by organizace měla pokrýt z dotací. Zatím je má však jen slíbeny.

Podle ředitele by i přes finanční problémy měly přežít. „Dostal jsem poměrně silné ujištění, že peníze dostaneme. Není to ve výši našeho požadavku, ale je to něco, s čím přežijeme do konce roku, když zůstaneme aktivní v našem fundraisingu a vyhledávání vlastních zdrojů,“ vysvětlil Petr Hejl.

Žádné rozhodnutí ani peníze na účtu prozatím nemá. Ve středisku Betlém nyní čekají i na krajskou dotaci. Podle Hejla tvoří asi deset procent příjmů, v napjatém rozpočtu jde ale o podstatnou částku. Zastupitelé ji schválili 19. února, zatím však organizace nedostala k podpisu žádnou dotační smlouvu. „Vždycky to byli schopní do tří neděl zadministrovat, nevím, co se letos děje,“ uvedl. **Domovy v Kloboukách u Brna, Morkůvkách a Brumovicích** využívají postižení k dennímu pobytu nebo čtrnáctidennímu odlehčovacímu pobytu. Kdyby se zavřely, přišlo by o péči kolem 30 klientů. Podle Jana Gavlíka z organizace by to zkomplikovalo situaci rodinám postižených lidí. Znamenalo by to pro některého z rodičů skončit v práci a o syna či dceru se začít starat.

„Například naši vozíčkáři, to je devět dospělých lidí, kteří nemají kam jít,“ řekl nedávno Gavlík. O práci by také přišlo asi 50 lidí.

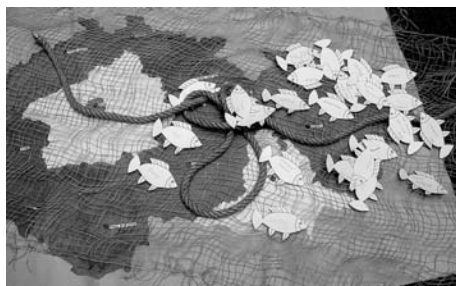
*Zdroj: ČTK*



Jednou z obyvatelk domova Betlém je i paní Marie. Foto: www.betlem.org

## Pozvánka 8. celostátní setkání ZA LANO

ZA LANO – celostátní aktivita rodičů prosazující potřeby rodin pečujících o děti s těžkým zdravotním postižením pořádá **13. června 2009 v Praze 8. celostátní setkání.**



Aktivita ZA LANO pracuje formou pravidelných setkání rodičů (dvakrát ročně) a návazné činnosti organizačního týmu. Cílem aktivity v předchozích letech bylo předávat podněty a vytvářet tlak na legislativní a jiné překážky s cílem zlepšit postavení rodin pečujících o dítě nebo dospělou osobu s těžkým zdravotním postižením.

Nyní se stává významnou náplní setkání i psychická podpora rodičů zařazením témat, nad kterými se chceme společně zamýšlet (*syndrom vyhoření, co sourozenci dětí s postižením, jak zacházet s emocemi dětí s postižením*).

Velkým přínosem je spolupráce s poslankyní parlamentu ČR Alenou Páralovou, která je čestným hostem setkání. Aktivita ZA LANO je otevřená všem rodičům dětí s těžkým zdravotním postižením, připojte se i Vy za toto lano, přijďte na naše setkání!



*Martina Kurdzielová,  
administrátor projektů Centra pro  
rodinu a sociální péči, Projekt Výzva,  
středisko Výzva*

### Kontakt:

Centrum pro rodinu a sociální péči, Projekt VÝZVA, Syllabova 19, 703 86 Ostrava-Zábřeh, Jana Veronika Kreilingrová, tel. 775 244 297, e-mail: cprpruvodce@doo.cz, www.zalano.cz.

Děti a dospělí  
s hendikepem  
budou opět

## sportovat v Kopřivnici

V Kopřivnici se 16. května 2009 uskupteční už **XXII. ročník Sportovních her zdravotně postižených dětí a dospělých.** Akce je tradičně zaměřena na sportovní výkony a integraci zdravotně postižených spoluobčanů. Daří se nám každoročně rozšiřovat nabídku sportovních disciplín tak, aby si každý našel to, v čem vyniká, a zároveň se nám podařilo docílit rovnováhy při zapojení hendikepovaných dětí mezi soutěživostí, zručností a zábavou.

Celostátní hry úzce provází i bohatý kulturní program. Hry tradičně odstartuje vystoupení Městského dechového orchestru Kopřivnice spolu s mažoretkami, k vidění bude ukázka práce s lasem, taneční vystoupení a country skupina Kondoři.

Galavečer, kde dojde k předání cen, je pak pomyslnou třešničkou na dortu. Změnou systému vyhodnocení jsou odměněni všichni účastníci, zvláštní ceny jsou připraveny pro desítku nejúspěšnějších mužů a žen. Hendikepovaní sportovci mohou navíc bezplatně navštívit Technické muzeum, kde je stálá expozice tatrováckých vozů a výstava k životu a působení olympionika a kopřivnického rodáka Emila Zátopka.

Pro ty, kteří do Kopřivnice zavítají už v pátek, je připraveno nejen ubytování, ale také minigolf a společenské posezení s hudbou.

Další informace budou postupně zveřejňovány na internetových stránkách **Asociace zdravotně postižených: [azp.koprivnice.org](http://azp.koprivnice.org)**, kde si můžete prohlédnout fotografie z předcházejících ročníků. Pokud navštívíte v sobotu 16. května Kopřivnici, určitě nebudete litovat. Dobu mezi skončením soutěží a slavnostním večerem můžete využít k výletu po městě a okolí. Vhodné tipy najdete na **[www.koprivnice.cz](http://www.koprivnice.cz)** nebo se přímo obraťte na organizátory akce.

*Ilona Mazalová  
asistentka OVVV, Město Kopřivnice*

Přijďte se pobavit i Vy!  
**16. května**

# Ministryní dáma na vozíku



Z nové ministryně zdravotnictví Daniely Filipiové se vozíčkáři radují. Je to vůbec poprvé, co do vysoké vládní funkce zasedla dáma na invalidním vozíku. Prioritou Daniely Filipiové je „být úspěšnou ministryní zdravotnictví“.

## Do Sněmovny po nájedu

Ministryni zdravotnictví Daniele Filipiové pomáhá dostat se k mikrofonu ve sněmovně malý nájezd z dřevotřísky. K tomu, aby mohla k poslancům promluvit, jí pak poslouží samostatný stůl s mikrofonem v popředí ministerských lavic. Ministryně je po neúspěšné neurochirurgické operaci míchy upoutána na invalidní vozík. Žádné jiné úpravy nejsou podle kanceláře Sněmovny nutné, neboť dolní komora je z velké části bezbariérová.

Senátorka Filipiová není první politikou na vozíku. V minulosti se tímto způsobem po parlamentu pohyboval poslanec, současný šéf Národní rady osob se zdravotním postižením Václav Krása. Do většiny poslaneckých prostor se lze dostat výtahy, v některých částech komory jsou schodiště lemována pohyblivými plošinami pro vozíčkáře.

Na těžce zdravotně postižené poslance a senátory pamatuje mimo jiné zákon o platech ústavních činitelů, který jim přiznává měsíčně 11 400 korun čistého pro případ, že potřebují kvůli postižení k

výkonu své funkce pomoc průvodce nebo osobního asistenta. O tuto částku ale Filipiová jako ministryně přijde, náhrada se nevztahuje na členy vlády.

## Architektka

Jako architektka se Daniela Filipiová začala věnovat hlavně problematice bezbariérovosti, je mimo jiné autorkou knihy *Projektujeme bez bariér*. Byla také v pracovní skupině komory architektů, která se tomuto tématu věnovala. Její metodikou se řídí řada stavebních úřadů.

Kolegové architekti na ni vzpomínají jako na člověka, který měl rozumné požadavky. „Když se připravovala vyhláška o bezbariérových požadavcích, věnovaly se jí dvě skupiny. Lidé z ministerstva pro místní rozvoj prosazovali bezbariérové řešení bez ohledu na cokoli, nezajímaly je žádné kompromisy,“ říká sekretář komory architektů Jiří Ploss. „Skupina kolem Daniely Filipiové byla naopak kompromisům nakloněná.“

Architekt Jan Štípek vzpomíná, že některé s vyhláškou spojené nápady „byly dost šílené“. „Třeba ten, že bezbariérové by měly být všechny domy. Zastánci tohoto nápadu argumentovali tím, že invalida přece může přijít kamkoliv. Jenže taková stavba je o třetinu dražší,“ říká architekt.

## Bez bariér, ale s rozumem

„Snažila jsem se vyjít vstříc hendikepovaným i architektům. Ani sebelépe vybavená toaleta nevyhoví všem. Každý vozíčkář je jinak velký, jinak zdatný, každý potřebuje něco jiného,“ říká Danie-

la Filipiová. Právě její metodikou se dnes při posuzování bezbariérovosti staveb řídí řada stavebních úřadů.

Zato boj o silniční zákon prohrála. Porazil ji někdejší poslanec a předseda Národní rady osob se zdravotním postižením Václav Krása. Filipiová chtěla, aby zastavit kdekoliv směli jen lidé, kteří mají postižení pohybového aparátu. Tak je to běžné v Evropě. Krása ale uhájil dosavadní stav – tato výsada zůstala všem, kteří mají jakékoliv zdravotní postižení.

## Lidé budou brát vozíčkáře vážněji

Na horké vládní židli někdo, kdo je příkladem ostatním. Máte pocit, že to tady ještě nebylo?

„Doufám, že se to odrazí v tom, že zdravotnický personál bude mít větší pochopení pro lidi na vozíku,“ říká předsedkyně Pražské organizace vozíčkářů Jaroslava Franková. Předseda Ostravské organizace vozíčkářů Tomáš Dvořák si slibuje, že lidé začnou brát lidi na vozíku vážněji.

„To je od pana Dvořáka hezké,“ reaguje Filipiová. „Ale já už to takhle neberu. Brala jsem tak svou první kampaň do Senátu – jako zviditelnění lidí, kteří nechodí, a jako důkaz, že navzdory tomu mají určité ambice. Teď je pro mě ale prioritou být úspěšná ministryně zdravotnictví,“ dodává.

**Zdroj: Lidové noviny, Právo,  
Foto: ČTK**

(bf, pp)



# Konference

## „Pracujeme společně“

Pracovní skupina **Občané s kombinovaným a tělesným postižením** Komunitního plánování v Ostravě za finanční podpory Statutárního města Ostravy a Nadace Patrik dětem připravují 4. ročník **konference o týmové spolupráci Pracujeme společně 2009**.

Kdy? **5. května 2009**. Kde? Na Střední škole prof. Zdeňka Matějčka v Ostravě-Porubě. Konference je zaměřena na problematiku dospívání a dospělosti lidí s tělesným a kombinovaným postižením a potřebnost návazných služeb.

Za 20 let se v Ostravě změnilo mnohé v péči a v přístupu k dětem s postižením. Velmi se snížila jejich ústavní izolace, vznikly stacionáře, školy, třídy, sociální služby, rehabilitační zařízení, speciálně pedagogická centra, vyškolili se lékaři specialisté (rehabilitační, neurologové, ortopedové apod.), rozšířila se nabídka kompenzačních pomůcek, vznikly volnočasové aktivity apod.

Co však velmi pokulhává, je návaznost všech vyjmenovaných oblastí v období dospívání a dospělosti těchto občanů, včetně nově vznikajících potřeb – pracovní či jiné životní uplatnění, osamostatnění od rodiny, návazné sociální služby – bydlení, stacionáře, odlehčovací, rehabilitační kapacity apod. A tomu se chceme na konferenci věnovat.

*Mirek Filipčík*

### Další informace:

<http://konference.webz.cz>

## V Teplicích mají lidé s postižením a senioři poradnu

Kde? Na ulici Dlouhé č. 39. Co nabízí a komu je určena? Nabízí nejen základní a odborné sociální poradenství, ale i půjčovnu kompenzačních zdravotních pomůcek nebo osobní asistenční službu, jejíž záběr je široký. Cílovou skupinou jsou osoby se zdravotním postižením, osoby s chronickým a dlouhotrvajícím onemocněním, rodiny s takto postiženými dětmi a senioři.

„Například naše asistenční služba zahrnuje doprovod k lékaři, k jednáním na úřadech, za poskytovateli soc. služeb, do zaměstnání, doprovod na společenské, kulturní, sportovní a rehabilitační aktivity, donášku nebo pomoc při nakupování, donášku léků od lékaře nebo z lékárny, donášku obědů, dohled a společnost při trávení volného času, dohled a pomoc

## Glosa

### Filipiová a ti druzí vozíčkáři

„Chci být Julínkem v sukních“, prohlásila senátorka Daniela Filipiová, která se stala novou ministryní zdravotnictví ČR. Vídáváme ji však většinou ve slušivém kalhotovém kostýmku. Ani v televizi se neprezentuje jako bývalý ministr Julínek, přestože dál prosazuje jeho koncepci zdravotnictví. S Filipiovou však přišla změna. Na rozdíl od Julínka v diskusích o regulačních poplatcích Filipiová vystupuje klidně, sebejistě, nekonzfrontačně, a ač povoláním architektka, jeví se jako dobře orientovaná v problematice svého ministerstva. Nepotřebuje svého Cikrta, který by ji zastoupil, když jde do tuhého. A po tlaku opozice došlo i k některým úlevám od regulačních poplatků pro děti do 18 let a seniory nad 65 let.

Média si tedy na Filipiové nezgustnou, alespoň zatím to tak vypadá. Dalším z důvodů jejího respektování je totiž i fakt, že je ženou, navíc křehkého vzezření, a konečně – je na vozíčku.

Vozíčkáři mohou jásat – máme ministryní vozíčkářku! Konečně se raketově zlepši naše postavení ve společnosti! Lidé nás budou respektovat, rozumět našim požadavkům a Filipiová nám v tom pomůže, což je samozřejmě omyl, už proto, že dosavadní stížnosti na sociální situaci patřily na ministerstvo práce a sociálních věcí...

Avšak někteří těžkým hendikepem nepostižení občané mohou poukazovat: „Vidíte ji? Je na vozíčku a vykonává tak náročnou funkci! Nepotřebuje asistenta, který by ji tlačil, krmil, přebaloval, když umí řídit ministerstvo, umí si i vyřizovat své soukromé a rodinné záležitosti, vystudovala vysokou školu, může a umí pracovat a tudíž si na sebe i vydělat. Tak proč ti vozíčkáři pořád chtějí různé a stále větší úlevy? Dotace na auto, na bydlení? Příspěvky na péči? Slevy na bůhví co? Proč? – A nyní jsem se dostal k záležitosti, kvůli které vlastně toto celé píšu.

Filipiová, stejně jako další vozíčkáři, kteří se dostanou do médií díky svému stupni a charakteru hendikepu, se kterým lze při dostatečné vůli plnohodnotně žít i s vozíčkem, nejsou „prototypem“ typického vozíčkáře. Jsou sice potřebnou inspirací pro ostatní vozíčkáře a je potřeba ocenit jejich schopnosti a úsilí, ale směrem ke zdravé veřejnosti musím zdůraznit: nesmí se zapomínat na lidi velmi postižené těžkou kvadruplegií, pentaplegií, progresivní roztroušenou sklerózou, svalovými dystrofiemi, těžkými formami dětské mozkové obrny, lidé po nemocech a úrazech mozku s postižením mentálních nebo řečových funkcí, s kombinovanými vadami, lidé těžce postižení od narození, kteří nebyli schopni nebo neměli možnost získat vzdělání, lidé s přidruženými nemocemi a s neduhy vyvolanými tělesným postižením, vozíčkáři staří, slabí a s dalšími omezeními. Ti všichni, a o ně pečující rodiny, se bez pomocné ruky společnosti neobejdou. Mysleme především na ně! Není vozíčkář jako vozíčkář...

*Petr Dzido*

v domácnosti při úklidu, nad lékovým režimem, dohled v domácnosti a pomoc při přípravě a konzumaci stravy, dohled a asistenci při osobní hygieně aj. asistenční služby dle přání a potřeb klienta,“ vysvětluje vedoucí poradny Mgr. Irena Zounová.

### Návštěvní hodiny, kontaktní místa

V pondělí a ve středu je otevřeno od 8 do 12 h, odpoledne od 13 do 16 h. V úterý, čtvrtek a pátek je otevřeno pouze od 8 do 12 h dopoledne.

Předem se lze telefonicky objednat i na jinou, pro klienta vhodnou dobu nebo jsou možné i návštěvy u klienta doma.

V době od 8.00 do 11.30 hod jsou zaměstnanci poradny také k dispozici na kontaktních místech:

- každý třetí čtvrtek v měsíci v Krupce,

Dlouhá 636 (Dům s pečovatelskou službou – suterén)

- každý čtvrtý čtvrtek v měsíci v Duchcově, Družby 1471/9 (Dům s pečovatelskou službou)

Z centra města se do poradny dostanete MHD směr Řetenice, Újezdeček nebo Duchcov s výstupy na zastávkách Alejní nebo Zámecká zahrada.

### Kontaktní informace:

Poradna pro zdravotně postižené a seniory, Dlouhá 39 Teplice, tel. 417 534 932, 775 204 167, e-mail: [teplice@krcentrum.com](mailto:teplice@krcentrum.com).  
Zřizovatel: CZP Ústeckého kraje; krajské sídlo: Štefánikova 25, 400 01 Ústí n. L., tel. 475 201 019, 775 204 057, e-mail: [info@krcentrum.com](mailto:info@krcentrum.com), internet: [www.krcentrum.com](http://www.krcentrum.com).

## Národní abilympiáda posedmnácté

17. ročník abilympiády, což je **soutěžní přehlídka schopností a dovedností osob se zdravotním postižením**, se uskuteční **22. a 23. května 2009** tradičně v **pardubické ČEZ aréně**, pořadatelem je opět Česká abilympijská asociace (CAA).

„Pro tento ročník jsme vypsalí celkem šestatřicet disciplín, z tradiční nabídky byly tentokrát vypuštěny disciplína číslo tři – montáž a disciplína číslo sedm – řízení automobilu,“ informovala Alena Krpálková, která má v organizačním štábu už tradičně na starosti soutěžní úsek.

### V sázce bude notebook

Disciplíny pro 17. ročník národní abilympiády: 1. košíkářství, 2. výroba nábytku, 4. tvorba www stránek, 5. počítačová editace textu, 6. počítačová sazba a grafika, 8. keramika, 9. malba na hedvábí, 10. šití dámského oděvu, 11. vyřezávání ovoce a zeleniny, 12. mechanická montáž, 13. elektronická montáž, 14. návrh plakátu, 15. technická ilustrace, 16. dřevorezba, 17. cukrářství, 18. studená kuchyně, 19. aranžování květin – západní styl, 20. aranžování květin – ikebana, 21. aranžování suchých květin, 22. vyšívání, 23. háčkování, 24. pletení, 25. drhání, 26. ba-

tika, 27. zdobení kraslic, 28. paličkování, 29. malba na sklo, 30. výroba svíček, 31. fotografování, 32. drátování, 33. malování na kameny, 34. zpracování dat, 35. patchwork, 36. programování, 37. výroba šperku, 38. ubrousková technika.

„Rádi bychom zvýšili zájem o počítačové disciplíny, novinkou bude motivační cena - šanci na to, odvést si z Pardubic kvalitní notebook, bude mít každý přihlášený, protože ji nezíská vítěz, ale jeden vylosovaný účastník těchto disciplín,“ řekl člen organizačního štábu Vladimír Podnecký. Uzávěrka přihlášek byla 27. Března a letos poprvé se mohli účastníci přihlašovat i přes internetový formulář.

### Bohatý program

„Při přípravě i vlastní organizaci spoléháme na podporu a přízeň celé řady sponzorů. I letos budou akcí podporovat kraj a město Pardubice,“ prozradila ředitelka CAA Ivana Dolečková.

V programu nebudou chybět oblíbené **doprovodné akce a kulturní program**, na jejichž náplni organizátoři pečlivě pracují už od podzimu minulého roku. V loňském ročníku organizátory potěšila návštěva herce Pavla Nového, který si

všechny získal svoji bezprostředností. Doprovodný program získává v těchto dnech hrubé obrysy a dobrou zprávou pro všechny je, že se opět počítá s „výjezd-ním“ **večerem**, který se v loňském roce osvědčil pod Kunětickou Horou. Tentokrát abilympionici zamíří do jiné lokality, ale náplň večera bude obdobná. Doprovodný program bude opravdu pestrý a už teď organizátoři slibují řadu příjemných překvapení. Tradičně se počítá i s doprovodnou **výstavou ABI-REHA**.

### Kontakty, informace:

- Česká abilympijská asociace, J. Palacha 324/23, 530 02 Pardubice, Ivana Dolečková, tel.: 774 554 720, e-mail: director@abilympics.cz, www.abilympics.cz.
- Jaromír Krpálek, tel: 466 304 366, e-mail: jaromirk@k2p.cz,
- Alena Krpálková, tel: 466 304 366, e-mail: abilinfo@abilympics.cz,
- Jaromír Fridrich, tel. 602 485 766, e-mail: fridrich.jaromir@seznam.cz.

**Pardubická ČEZ aréna  
22. a 23. května**

**Přijďte soutěžit  
nebo se jen pobavit!**

## Necháte si poradit s financemi?

### Ted' už i v Olomouci

Zvlášť v těžkých dobách současné krize mohou využívat držitelé průkazů ZTP, ZTP/P, senioři, sociálně slabší rodiny a rodiny s dětmi **Finanční poradnu**. Podrobnosti o tom podává Občanské sdružení sociálních a finančních poraden spolu s Krajskou radou svazu důchodců ČR.

- Pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P nabízí poradna informace o slevách u vybraných pojišťoven na pojištění domácnosti, nemovitosti, zákonné a havarijní pojištění osob. automobilů i na pojištění za škodu způsobenou zaměstnavateli.
- Pro ostatní klienty a zájemce nabízí Finanční poradna mimo informace o slevách na elektrickou energii u vybraného dodavatele, na dodávku plynu u vybraného dodavatele, na pohonné hmoty v síti některých stanic, na služby vybraného mobilního operátora i pevné linky.
- Finanční poradna zároveň nabízí prevenci proti zadlužování, exekucím i objasňování všeobecných obchodních podmínek u bankovních a nebankovních úvěrů.

### Bližší informace:

Svaz důchodců ČR, ve spolupráci s občanským sdružením sociálních a finančních poraden ČR. **Kontaktní místo:** Unie Seniorů, Jungmannova 25, Olomouc, za krajským úřadem. Úřední den: každé úterý dopoledne od 9 do 12 hodin. Telefon: 518 321 861, 739 113 115 nebo 777 246 847, e-mail: financniporadna.ol@seznam.cz

*Zdroj: Hranický týden (di)*

## Pečovatelské centrum ve Frýdku-Místku zahájilo provoz

Město Frýdek-Místek reagovalo zřízením **Centra pečovatelských služeb** na nárůst počtu seniorů ve městě, stejně jako na zvyšující se poptávku po sociálních službách a péči. V neposlední řadě ale vznik centra ovlivnila i skutečnost, že pečovatelská služba působila v různých částech města, proto její soustředění do jednoho místa bylo žádoucí.

Centrum pečovatelských služeb tak nabízí od počátku února zdravotně postiženým lidem a seniorům **pomoc při osobní hygieně, zajištění chodu domácnosti,**

**dodávce obědů, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím a doprovod při vyřizování osobních záležitostí.** Nyní v něm pomáhá 56 zaměstnanců pečovatelské služby, z toho 40 pracovníků je terénních.

Sídlo centra je v rekonstruované budově v Zámecké ulici pod frýdeckým zámekem. Kromě již zmíněné nabídky služeb v něm nechybí ani **půjčovna kompenzačních pomůcek a sociálně-právní poradna**. V půjčovně si lidé mohou zapůjčit například elektrickou polohovací postel, jsou k dispozici i vanové zvedáky, invalidní vozíky, chodítka a další pomůcky. V domě pod frýdeckým zámekem, kde jsou nyní pečovatelské služby soustředěny, se v minulosti nacházelo obvodní policejní oddělení. Rekonstrukce si vyžádala téměř šest milionů korun, ještě chybí budově nová fasáda a v příštím roce budou zahájeny práce na půdní vestavbě.

(bf)

### Kontakt a další informace:

Centrum pečovatelské služby Frýdek-Místek, p.o., Zámecká 1266, 738 01 Frýdek-Místek, tel. 558 630 816, e-mail: posta@psfm.cz. Jaroslava Najmanová, ředitelka organizace, tel.: 558 626 481, e-mail: najmanova@psfm.cz.





## Černá kronika

### Omilostněná vydržela nekrást jen chvíli

Nepolepšitelná invalidní zlodějka Zdenka Čonková z Ostravy si milosti prezidenta Václava Klauze pranic nevážíla. Důvodem pro prominutí trestu těsně před loňskými Vánoce byl zhoršený zdravotní stav, žena je totiž upoutaná na invalidní vozík a má kvůli pokročilé cukrovce amputovanou nohu. Přesto byla přistižena už v polovině ledna při další krádeži v obchodním domě. Odcizila tam potraviny v celkové hodnotě přes tisíc korun. „Zboží měla v invalidním vozíku, seděla na několika kilogramech hovězího masa na guláš,“ vypověděl detektiv z Kauflandu. Postižená žena byla loni odsouzena ke třem nepodmíněným trestům celkem na 11 měsíců, všechny tresty jí byly uloženy za neustávající drobné krádeže v nákupních centrech.



Zdroj/ foto: Právo/Aleš Honus

### Že prý nesmějí natočit vozíčkáři pivo

Brněnský vozíčkář volal na pomoc policii, když mu v půli února šestadvacetiletý číšník v baru na Pálavském náměstí odmítal natočit pivo. Obsluhující tvrdil, že invalidům na vozíku se alkohol nalévat nesmí. Po domluvě strážníků nakonec barman vozíčkáři nalil. Bohužel se obdobný případ opakoval. Servírka a majitel baru i před kamerou trvali na tom, že vozíčkářům se nalévat nesmí, že vozíčkář je něco jako cyklista. Majitel, který se k vozíčkáři choval viditelně arogantně a chvílemi mu i tykal, dokonce hosta obvinil, že byl opilý a že se choval neslušně. „Neznám žádnou zákonnou úpravu, která zakazuje nalévání alkoholu invalidům nebo vozíčkářům,“ reagovala na situaci mluvčí jihomoravských policistů Soňa Svobodová.

Zdroj: novinky.cz, TV Prima

### Invalidovi shořelo auto, vozík a schodolez

Poněkud smutný předvánoční čas zažil čtyřiačtyřicetiletý invalidní muž z Plzeňska. V garáži mu shořel speciálně upravený automobil, invalidní vozík a technické zařízení pro pohyb vozíku do schodů. Na požár v garáži přítom upozornil jejího majitele soused, a přesto že hasiči plameny dostali pod kontrolu v krátkém čase, z auta už se nepodařilo nic zachránit.

Jednalo se o vůz Ford Mondeo, který měl speciální technickou úpravu, aby jej mohl řídit vozíčkář. Škoda se předběžně vyšplhala na 750 tisíc korun. Pravděpodobnou příčinou požáru byla technická závada na elektroinstalaci vozidla.

Zdroj: Právo



### Zloděj v Kopřivnici okradl vozíčkáře

Kopřivničtí kriminalisté od začátku února pátrají po neznámém zloději, který na chodbě domu v ulici Pod Morávií okradl vozíčkáře. Událost bohužel neviděli žádní svědci a popis mladého zloděje je jen velmi zevrubný.

Dvačtyřicetiletý invalida policistům vypověděl, že neznámý zloděj mu z klína sebral odloženou pánskou taštičku, ve které měl peněženku, dva mobilní telefony, klíče od bytu a od automobilu a osobní doklady.

„Celková škoda je vyčíslena na zhruba šest tisíc korun,“ informoval mluvčí novojičínské policie Zbyněk Tomšík. Dodal, že práci policistům stěžuje skutečnost, že vozíčkář si zloděje pořádně ani nestačil povšimnout. Než si stačil uvědomit, co se vlastně stalo, byl již neznámý pachatel pryč.

Zdroj: novinky.cz

### Vozíčkářka byla hodinu ve výtahu. Zvonek nikdo neslyšel

Visíte zaseknutí ve výtahu, snažíte se zvonit, ale nikdo vás neslyší. Navíc jste upoutaní na invalidním vozíku. Kamarádka, která je s vámi, nemá zrovna dobrý pocit z malých uzavřených prostor. Krušné chvíle si zažily loni na podzim dvě ženy v kolínském obchodním centru Futurum v Rorejcově ulici. Ve výtahu strávily

takřka hodinu.

„Celý týden jsme návštěvu Futura plánovaly, a tak jsme jednu deštivou středu vyrazily. Cesta tam proběhla v pořádku a obě jsme mohly obdivovat množství obchodů a restaurací. Zašly jsme i na rychlou kávu, která se trochu protáhla, obě jsme nakonec spokojeně vyrazily domů, nastoupily do výtahu, já stiskla tlačítko pro směr dolů, výtah se rozjel a...“ předeslala Zuzana Hrdá, která dělá osobní asistentku své na vozík upoutané kamarádce.

„Nemám moc dobrý pocit z malých prostor, a tak jsem pomalu ale jistě začínala panikařit. Zkoušela jsem stisknout snad každé tlačítko, ale nic se nedělo, jenom zvonek začal zvonit, ale ten zřejmě nikdo neslyšel. Na mobilu jsem neměla ani kousek signálu,“ popisuje s tím, že kamarádka našťastí kousíček signálu „vylovila“. Ženy tedy zavolaly prvnímu člověku, který je napadl, mamince jedné z nich. Ta okamžitě zalarmovala městskou policii.

Ředitel městské policie Viktor Prokeš překvapivě o pomoci strážníků ženám uvězněným ve výtahu nemá žádný záznam. „Patrně došlo k pomoci, kterou strážníci zkrátka poskytli a nezadokumentovali podobně jako drobné pomoci typu roztlacení auta a jiné,“ uvedl šéf městských strážníků.

Miloslav Kocek, center manager kolínského Futura, si posteskl nad bolestmi nového objektu, jež se takřkajíc vychytávají. „Jsme z výtahu nešťastní, nebyly to jen tyto dvě paní, které se v něm zasekly. Práce na výtahu reklamujeme, právě sem jede dodavatelská firma. Zvonek z výtahu bude napojen na velín, bude možné mikrofonom přímo komunikovat s velínem, kde bude i vyškolená ostraha. Doufáme ale, že firma dá vše do pořádku a případy uvíznutí budou opravdu jen výjimečné,“ uzavřel.

Zdroj: denik.cz



Připravila: (bf)  
Ilustr. foto: internet

**Policie ČR: tel. 158**

# Regionální centra pomoci a mobility

Jak udávají statistiky, z deseti milionů občanů ČR je zhruba milion lidí zdravotně postižených. Více než polovina z toho (54 procent) jsou postižení tělesná, pak následuje postižení duševní (12,6 procent) a mentální (10,5 procent).

**Regionální centra pomoci a mobility (RCPM)** jsou kanceláře, které chráněná dílna **CAR CLUB** zřizuje v různých regionech ČR. Vyškolení zaměstnanci tohoto centra – všichni tělesně hendikepovaní – jsou připraveni poskytnout zdravotně postiženým občanům potřebnou radu a pomoc. Jejich motto zní: „Chceme podat pomocnou ruku co největšímu počtu zdravotně znevýhodněných občanů, pomoci jim nalézt práci a zlepšit jejich mobilitu. Naplnit jejich životy smysluplnou aktivitou, posílit jejich pocit sounáležitosti ke společnosti.“

## Jakých oblastí se pomoc týká?

- Poradenství k Zákonu o sociálních službách
- Pomoc s vyřízením žádostí o příspěvky vč. informací, jaké úřady žádosti vyřizují
- Informace o možnostech získat osobní automobil, informace o autoškolách, vhodné úpravy ovládání
- Poradenství při hledání rekvalifikačních zaměstnání pro postižené
- Znalost regionálních organizací pro hendikepované
- Informace o poskytovatelích sociálních služeb v regionu

RPCM disponují těmito aktivitami: poradenská služba pro hendikepované, rekvalifikace a zaměstnání, cestovní agentura HANDY tour, pracovní agentura HANDY job, dopravní obslužnost HANDY asistent a prodej vozů HANDY.

## Databáze kontaktů

- **Ředitel RCPM:** Antonín Pokorný, tel.: 739 306 714, e-mail: pokorny@carclub.cz
- **Sekretariát RCPM:** RCPM Pardubice, Jana Jirková, tel.: 733 677 961, e-mail: jirkova@carclub.cz
- **Hradec Králové:** Wonkova 1142/1, 500 02 Hradec Králové, tel.: 495 217 126, e-mail: hradec@carclub.cz.
- **Chlumec nad Cidlinou:** Miroslav Vlasák, Pražská 782/IV, 503 51 Chlumec nad Cidlinou, tel.: 739 306 710, 495 427 081, e-mail: chlumecrcpm@carclub.cz.
- **Liberec:** Lubomír Fremr, Masarykova

18, 460 01 Liberec, tel.: 739 352 647, e-mail: liberec@carclub.cz

- **Kutná Hora:** Bohumil Smítka, 17. listopadu 182, 284 01 Kutná Hora, tel.: 775 155 003, e-mail: kutnahora@carclub.cz.

- **Litoměřice:** Romana Tribulová, Dlouhá 194/47, 412 01 Litoměřice, tel.: 733 113 238, e-mail: litomerice@carclub.cz.

- **Příbram:** Dana Pikrtová, Žežická 193, 261 01 Příbram, tel.: 733 114 622, e-mail: pribram@carclub.cz.

- **Semily:** Teodozja Hanušová, Bitouchovská 1, 513 01 Semily, tel.: 739 683 541, e-mail: semily@carclub.cz.

- **Pardubice:** Martin Polák, Masarykovo nám. 1484, 532 30 Pardubice, tel.: 466 714 289, 739 306 711, e-mail: pardubice@carclub.cz.

## Detašovaná pracoviště RCPM

- **Chrudim,** RCPM Pardubice, Marie Zumpfová, tel.: 739 711 847, e-mail: chrudim@carclub.cz.

- **Ústí nad Orlicí,** RCPM Pardubice, Jaroslav Skalický, tel.: 728 971 769, e-mail: ustinatorlici@carclub.cz.

- **Svitavy,** RCPM Pardubice, Adéla Výstřelová, tel.: 776 621 470, e-mail: svitavy@carclub.cz.

- **Česká Lípa,** RCPM Litoměřice, Mgr.Květa Kolaříková, tel.: 607 819 487, e-mail: ceskalipa@carclub.cz.

## Spolupracující RCPM severní Morava

- **Havířov,** Martina Knížková, Chrptová 2a/536, 736 01 Havířov, tel.: 776 666 990, e-mail: rcpmt3@ostrianon.cz.

- **Český Těšín,** Petra Kufová, Na Horách 1701/23, 737 01 Český Těšín, tel.:

723 400 261, e-mail: rcpmt5@ostrianon.cz.

- **Jablunkov,** Mruzková Gertruda, Horní 1003, 739 61 Třinec, tel.: 776 374 181, e-mail: rcpmt4@ostrianon.cz.

- **Ostrava,** Mgr. Silvie Gadlinová, 28. října 150/2663, 702 00 Ostrava, tel.: 739 267 814, e-mail: rcpmt1@ostrianon.cz.

- **Hrabyně,** Jaromír Suchý, ÚSP Hrabyně 3/202, 747 67 Hrabyně, tel.: 739 028 807, e-mail: rcpmt2@ostrianon.cz.

- **HANDY asistent:** tel.: 739 352 657, e-mail: petranek@carclub.cz, tel: 739 683 540, e-mail: h.novakova@carclub.cz, tel.: 731 637 838, e-mail: weikert@carclub.cz.

## CAR CLUB

Společnost CAR CLUB, s.r.o. vznikla v roce 1997 a až do roku 2005 se zabývala převážně organizováním odborných školení pro dealery a importéry vozů značky Škoda z celého světa. Na počátku roku 2006 se zástupci CAR CLUBU rozhodli využít zkušenosti ze školení pracovníků k pomoci zdravotně hendikepovaným občanům – tak vznikla chráněná dílna. Ve spolupráci s občanským sdružením TRIANON Český Těšín byl připraven rozsáhlý projekt na komplexní pomoc tělesně hendikepovaným lidem s názvem Regionální centra pomoci a mobility. Projekt podporují významní partneři: Ministerstvo práce a sociálních věcí a Úřady práce ČR, Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, ŠkoFIN, Česká pojišťovna, Škoda Auto a FLEET firemní automobily.

(di)

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

## Další informace:

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



# Pro snazší život

Nová služba HELP-IN posílí soběstačnost SENIORŮ a zdravotně postižených

Využívat invalidní vozík, nájezdovou rampu nebo jinou kompenzační pomůcku bylo dosud na Bruntálsku možné jen tehdy, když ji měli lidé se zdravotním postižením trvale přidělenou. Zajistit si ji pouze na přechodnou dobu bylo téměř nemožné. Nyní se situace změnila, protože **obecně prospěšná společnost Help-in Bruntál** nabízí tyto pomůcky k využití široké veřejnosti.

„Pomůcky pronajímáme na krátkodobou výpomoc. Jde většinou o interval mezi požádáním lékaře i zdravotní pojišťovny a přidělením kompenzační pomůcky. Chceme pomáhat i lidem, kteří si vezmou na krátkodobý pobyt domů někoho z léčebny či ústavní péče nebo nemocnice a nemá pro ně smysl pořizovat si pomůcky trvale domů,“ řekla Dagmar Motyčková, vedoucí pečovatelské služby společnosti **Help-in Bruntál**, která má své **pobočky ve Vrbně pod Pradědem, Světlé Hoře, Horním Benešově a Městě Albrechticích**.

## Projekt „Snazší život“

Pomůcky bude využívat i pečovatelská služba, ale hlavním cílem je usnadnit život lidem, kteří se dostali do situace, kdy naléhavě potřebují kompenzační pomůcku. V rámci projektu nazvaného „Snazší život“, jenž letos na jaře podpořil finančně i Moravskoslezský kraj, si tak lidé mohou vyzkoušet, která pomůcka bude pro ně nejvhodnější, budou moci překlenout dobu bez pomůcky a příbuzní budou moci své blízké častěji brát domů z ústavní péče.

„Vloni k nám před vánoci volala paní, která si z léčebny brala na dva týdny domů maminku a nutně potřebovala půjčit invalidní vozík. Nemohli jsme jí vyhovět, a protože v Bruntále i blízkém okolí tato služba dosud chyběla, rozhodli jsme se ji poskytovat,“ dodala ředitelka společnosti Help-in Bruntál Jana Hančilová.

## Rozšíření služeb o nabídku dopravy

Zajít si pro kompenzační pomůcky mohou lidé **po telefonické domluvě s vedoucí pečova-**

**telské služby Dagmar Motyčkovou na čísle 733 535 582.**

V současné době společnost disponuje kompenzačními pomůckami, jako jsou například **invalidní vozíky, nájezdové rampy, nejrůznější sedáky do vany nebo křesla do sprchy, křeslo s WC.** Nechybí ani tzv. **schodolez**, který umožňuje přepravu invalidního vozíku i s člověkem po schodech bez nutnosti nájezdové rampy. **Kompletní nabídka je k dispozici na webových stránkách společnosti nebo přímo v jejím sídle U Rybníka 4.**

Společnost Help-in Bruntál ale rozšiřuje služby také o nabídku dopravy lidem s postižením nebo seniorům. Pro své klienty je už schopná zařídit **odvoz k lékaři, na nákupy nebo do divadla či na koncert.** „Teď usilujeme o speciální úpravu předního sedadla našeho automobilu, aby se do společnosti dostali i lidé, kteří běžnou dopravu ani automobilem nejsou schopni absolvovat. Zatím nám na úpravu chybí peníze, ale doufáme, že i ty se časem podaří zajistit,“ komentovala záměry společnosti Help-in Bruntál ředitelka Jana Hančilová.

*Zuzana Tomanová,  
vnější vztahy a PR*

## Kontakt, adresa, další info:

Sídlo společnosti a hlavní středisko v Bruntále:

HELP-IN, o.p.s., U Rybníka 4, 792 01 Bruntál, Mgr. Jana Hančilová, ředitelka, tel. 554 219 210, mob. 733 535 580; e-mail: helpinops@atlas.cz nebo do poradny: help-poradna@atlas.cz; www.help-in.cz.



Help-in Bruntál je už schopen pro své klienty zařídit odvoz k lékaři, na nákupy, do divadla či na koncert.

# Kocourkov pro vozíčkáře

V České republice už několik let platí zákon, který podle úředního výkladu považuje některé zdravotně postižené na vozíku za řidiče. To pro ně má nepříjemné následky: například by si před odchodem z domu nikdy nesměli dát ani pivo. Proti takovému výkladu se dotyční bouří, ale bude jim to k něčemu platné?

**Podle ministerského výkladu zákona je řidičem každý vozíčkář, který jede rychleji než šest kilometrů v hodině** – to je téměř rychlost běžné chůze. Protože většina vyráběných vozíků ji dokáže hravě překonat, znamená to pro vozíčkáře, že pokud chtějí opustit domov, nemohou se napít alkoholu. Musejí počítat s tím, že jim policista může dát dýchnout a uložit pokutu. (Zákon už ale neřeší, jestli policista může zabavit v případě opilosti vozík, stejně jako řidiči auto.) Navíc by to znamenalo, že si vozíčkář nesmí dát alkoholický nápoj ani v restauraci či v baru.

## Spíše chodec než řidič

Samotná ministryně zdravotnictví Daniela Filipiová považuje něco takového za špatný vtíp. A jak to vidí Jan Hutař, právník Národní rady zdravotně postižených? „Vozíčkář by měl podléhat stejným omezením jako chodec a nikoli jako řidič. Ovšem dokud se spor mezi vozíčkáři a ministerstvem dopravy nevyřeší, zbývá lidem odkázaným na vozík buď alkohol nepít, anebo pít a pak se nechat odnést, případně zůstat v baru do chvíle, kdy už všechen alkohol z krve vyprchá...“

Taky si myslíte, že žijeme v Kocourkově?

(di)



## A jaký je Váš názor?

**Může se vozíčkář před jízdou na vozíku napít alkoholu nebo ne?**

**Napište nám!  
Do Vašeho Vozky!**

## Centrum pro zdravotně postižené nabízí služby i letos

Osobám se zdravotním postižením a seniorům nabízí i v letošním roce své služby **Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.s., detašované pracoviště Ostrava**. Kromě ostravské pobočky jsou součástí centra také pracoviště v **Opavě, Bruntále, Novém Jičíně a Frýdku-Místku**.

Podle vedoucí detašovaného pracoviště v Ostravě Kateřiny Stolaříkové Centrum nabízí odborné sociální poradenství, ve kterém zájemcům pracovníci pomohou s řešením obtížných sociálních situací, poskytnou informace o sociálních dávkách či kompenzačních pomůckách.

### Pracovní poradenství

Dále ostravská pobočka připravila pracovní poradenství, jehož hlavním cílem je pomoci hendikepovaným klientům s hledáním vhodného pracovního uplatnění, zlepšení přístupu na trh práce, zlepšení znalostí a dovedností, příprava k výběrovému řízení, pomoc se psaním životopisu či motivačního dopisu apod.

Poslední dva roky mají zde zájemci možnost účastnit se bezplatně kurzu „**Základy práce s počítačem**“, který je indi-

viduálně koncipovaný a který se přizpůsobí potřebám a požadavkům každého jednotlivce a umožní tak získat praktické a užitečné znalosti při práci na PC. „Kurz je šitý na míru úplným začátečníkům, ale i pokročilejším uživatelům počítače. Je možné zde znalosti získat či si je zdokonalit. Lektor PC se přizpůsobuje potřebám a cílům frekventantů,“ upozornila vedoucí centra Kateřina Stolaříková.

Plný výčet uvedených aktivit doplňuje možnost účasti klientů v **Informačně vzdělávacím koutku**, který je určen především aktivním účastníkům některé z aktivit centra. Kroužek nabízí možnost bezplatného využití internetu k vyhledávání rad a informací nejrůznějšího charakteru.

### Osobní asistence

Nejvýznamnější službou centra je nabídka poskytování služeb osobní asistence. Tato služba umožňuje osobám se zdravotním postižením a také seniorům zvládnutí běžných potřeb každodenního života. Potřebuje-li klient pomoc s péčí o vlastní osobu, s chodem domácnosti či doprovod k lékaři, na úřad, na volnočas-

ové a zájmové aktivity, může se na centrum obrátit. Služba je zpoplatněná, přičemž na její úhradu lze využít příspěvek na péči, s jehož získáním, případně navýšením, jsou pracovníci centra připraveni pomoci. Ostatní služby, kromě služeb osobní asistence, jsou poskytovány bezplatně, a to díky finanční podpoře Statutárního města Ostravy, Ministerstva práce a sociálních věcí a Krajského úřadu.

### Kontakt a další informace:

Centrum pro zdravotně postižené MSK, ul. Bieblova 3/2922, 702 00 Ostrava, tel: 596 115 318 (Ostrava), [www.czp-msk.cz](http://www.czp-msk.cz), [czp.ustredi@centrum.cz](mailto:czp.ustredi@centrum.cz).

- **Detašované pracoviště Opava:** Liptovská 21, 747 06 Opava 6 tel. 553 734 109; e-mail: [czp.opava@centrum.cz](mailto:czp.opava@centrum.cz).
- **Detašované pracoviště Frýdek-Místek:** Kolaříkova 653, 738 01 Frýdek-Místek, tel. 558 431 889; e-mail: [czp.fm@centrum.cz](mailto:czp.fm@centrum.cz).
- **Detašované pracoviště Nový Jičín:** Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín, tel. 556 709 403; e-mail: [czp.novyjicin@centrum.cz](mailto:czp.novyjicin@centrum.cz).
- **Detašované pracoviště Bruntál:** (nová adresa) Dr. E. Beneše 1497/21, 792 01 Bruntál, tel. 554 718 068; e-mail: [czp.bruntal@centrum.cz](mailto:czp.bruntal@centrum.cz).

(bf)

## Představujeme: Centrum DANETA

*V péči o štěstí druhého nacházíme své vlastní. Platón*

Centrum pro zdravotně postižené Daneta najdete v Hradci Králové. Zařízení provozuje speciální **Mateřskou školu, základní školu a praktickou školu Daneta, s.r.o.**, a **Daneta, svépomocné sdružení rodičů a přátel zdravotně postižených dětí**. Zakladatelkou byla v roce 1993 paní **Mgr. Věra Kosinová**. Centrum sídlí v bezbariérové budově areálu bývalých jeslí v Nerudově ulici v centru města. Uživatelé mají k dispozici služby denního stacionáře, chráněného bydlení a osobní asistence. Zařízení má 90 členů a zaměřuje se nejen na děti s kombinovanými vadami, kde nosnou vadou je porucha mentální, ale i na mládež a dospělé, přičemž naplní je pomáhat takto zdravotně znevýhodněným a jejich rodičům.

### Základní škola a praktická škola

Žáci mají k dispozici 8 tříd, relaxační a společenskou místnost, dvě rehabilitační

pracovny, cvičnou kuchyňku, logopedickou pracovnu, speciální terapeutickou místnost, dílnu na pracovní vyučování, keramickou dílnu, šatny a jídelnu. V každé třídě je žákům umožněn přístup k PC a internetu. K dispozici je také interaktivní tabule a multimediální učebna. Budovu školy obklopuje krásná zahrada s vybaveným sportovním a dětským hřištěm a pozemkem pro pěstitelské práce.

### Mateřská škola

Od dubna loňského roku mohou děti s jakýmkoliv tělesným postižením navštěvovat nově otevřenou školu, která se nachází v lokalitě Slezské Předměstí na ulici Severní. Školka nabízí 2 třídy po max. 11 dětech.

### Komplexní péče

Centrum si klade za cíl komplexní péči rozvíjet každého jedince jak po stránce fyzické, tak i psychické. Soužitím v kolektivu a díky naplní programů dílny chce

přispívat k poznání radosti svého bytí, k utváření přátelských a kamarádských vztahů. V co největší míře připravit uživatele se středně těžkým mentálním postižením k co největšímu osamostatnění a soběstačnosti.

### Další informace a kontakt:

Daneta, centrum pro zdravotně postižené, Nerudova 1180, Hradec Králové, 500 02, tel.: 495 535 955.

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



Animoterapie



# AUTOŠKOLA

Peml Pavel s.r.o.  
Řidičské průkazy  
pro tělesně postižené



Autoškola Pavel Peml s.r.o. v Přelouči se už od roku 2003 intenzivně věnuje handicapovaným lidem při získání řidičského oprávnění. Naše autoškola nabízí v rámci kurzu, který trvá 15 dní bezbariérové ubytování s plnou penzí. Pro kvalitní odpočinek je k dispozici bar se studenými a teplými nápoji. Uchazeči o řidičské oprávnění mají k dispozici několik vozidel upravených potřebám handicapovaných občanů, včetně vozidla s automatickou převodovkou. Součástí je bezbariérová učebna vybavena moderní technikou a trenážérem s ručním řízením.

Naši pedagogové mají bohaté zkušenosti s výukou tělesně postižených, služby nabízíme zájemcům v rodinném a přátelském prostředí. Ve volných chvílích je možnost výletů do okolí např. prohlídky zámku v Pardubicích a Žlebech nebo památek města Kutné Hory.

Cenová nabídka kurzu :

základní kurzovné	9 000 Kč
ubytování a plná penze	8 400 Kč
celková částka	17 400 Kč

Kurz je možné absolvovat bez ubytování a plné penze.

Zájemcům o instalaci ručního ovládání do vlastního vozidla zajistíme montáž již v průběhu studia pokud tuto informaci nahlásí při přihlášení na kurz.

Kontakt : Pražská 12, 535 01 Přelouč,  
telefon: 466 953 333, mobil: 602 368 877  
mail: ppeml@volny.cz, www.peml.preloucko.cz



## Nové knihy



### Manipulační léčba v myoskeletární medicíně



**Karel Lewit, 411 str., 5. přepracované vydání, cena: 978 Kč, Grada.**

Zájem o manuální medicínu stoupá v posledních letech spolu s tím, jak dokonaleji rozpoznáváme a léčíme funkční poruchy muskuloskeletálního systému a jak lépe chápeme strukturální podstatu funkčních změn. Autor jasně vědecky potvrzuje naše víceméně intuitivní přesvědčení, že manuální medicína zdaleka není jen léčbou doplňkovou, nýbrž že v mnohých případech je léčbou, která může nemocnému opravdu pomoci a vyléčit ho ad integrum. Profesor Karel Lewit je zakladatelem manuální medicíny u nás.

### Motivační prvky při práci se seniery

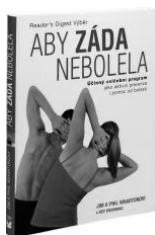


**Irena Dlabalová, Dana Klevetová, 208 str., cena: 224 Kč, Grada.**

Jak praktické rady, tak i řešení etických problémů, jimž se autorky věnují, mohou být pomocníky pro ošetřující personál ve zdravotnické i sociální sféře. Autorky pracují již více než 20 let s osobami vyššího věku a díky své bohaté praxi mohly obohatit text vlastními kazuistikami. Kniha si klade za cíl najít různorodé motivace u jedinců s poruchami mobility, kognitivních funkcí a vhodné metody objevení skrytých vnitřních sil, které jsou nezbytné k udržení kvality života. Velká pozornost je věnována umění profesionální komunikace se seniery. Autorky rozebírají komunikační zlovyky a zaměřují se také na techniky a příklady rozhovorů s osobami s demencí, poruchou zraku a sluchu. Nechybí ani zhodnocení současné seniorské problematiky z psychosociálního pohledu a hledání možných cest k přijetí změn ve stáří. Autorky připomněly i význam rodi-

ny z historického i moderního pohledu a její vliv na život a péči o seniora. V příloze nabídl řadu testů, které zlepšují hodnocení stávající situace seniora a umožňují lépe sestavit individuální plán péče nebo nasměrovat její zaměření.

### Aby záda nebolela



**Jim a Phil Whartoni, Bev Browning, 288 str., cena: 891 Kč, Reader's Digest Výběr.**

Bolí vás záda? Víte, že byste měli cvičit, ale nevíte jak? V této knize najdete účinný cvičební program jako aktivní prevenci i jako pomoc od bolesti.

### Mrzutý muž? Vím, jak na něj!



**Jed Diamond, 200 str., cena: 239 Kč, Computer Press.**

Měla jste hodného, pozorného partnera a ten se jednoho dne změnil v bručouna a vy nevíte, co s tím? Díky této knize pochopíte, co se v mysli vašeho muže odehrává, jak se jeho rozpoložení dá pozitivně ovlivnit, a jak můžete zlepšit vaše společné soužití.

V knize např. naleznete: Co můžete udělat, když muž nechce připustit, že má problém; praktické rady – vhodnou stravu pro muže, potravinové doplňky, pohyb a konkrétní změny životního stylu; proč muži nepřiznají, že udělali chybu; syndrom mrzutého muže – nová diagnóza, která by neměla ujít pozornosti psychologů a psychiatrů atd.

### Barvy života



**Petra Braunová, 186 str., cena: 229 Kč, Česká televize.**

Kniha inspirovaná pořadem Barvy života se stejně jako pořad snaží akcentovat aktivní stárnutí a užívání všech „barev života“. Inspirátorkou pořadu a zasvěcenou průvodkyní knihy je bývalá moderátorka, paní Kamila Moučková. Spolu s autorkou čtenářům předestírá rozhovory s 29 osobnostmi, které byly jejími hosty v televizním studiu a mají na téma aktivního stáří rozhodně co sdělit. Jsou mezi nimi taková jména jako Richard Honzovič, Olga Čuříková, Olga Sommerová, Jan Špáta, Libor Pešek, Marta Kubišová, Eva Pilarová, Josef Zíma, Josef Vinklář, Soňa Červená, Jan Kristofori, Václav Postránecký, prof. Zdeněk Dienstbier a další.

### Dobře utajené rady



**352 str., cena: 891 Kč, Reader's Digest Výběr.**

Bolí vás hlava? Někdy pomůže dát si co nejdřív určitá dvě jídla, ale lékaři si tohle tajemství nechávají pro sebe. Proč? Na to vám odpoví tato užitečná kniha, která vás nejen vybaví znalostmi vyhrazenými odborníkům, ale navíc vám pomůže ušetřit.

### Psychologie moudrosti a dobrého života



**Jaro Křivohlavý, 144 str., cena: 189 Kč, Grada.**

Kdo by nechtěl prožít dobrý a moudrý život? Kdo by si nepřál vědět, co je a co není moudrým řešením různých životních problémů a konfliktů? Kde ale najít solidní informace na téma jak dobře prožít svůj život? Kniha Psychologie moudrosti a dobrého života takové poznatky přináší. Pomůže se orientovat v tom, co po tisících letů bylo na světě k problematice dobrého a moudrého života ve všelijak těžkých životních situacích zjištěno a napsáno. Poskytne stručnou mapu na cestě za životní moudrostí.

### Soubor knih Na plovárně



**Celkem 573 str., cena: 798 Kč – možno uhradit i třemi bezúročnými měsíčními splátkami po 266 Kč, Reader's Digest Výběr.**

Třídílný soubor knih nabízí výběr rozhovorů Marka Ebena se zajímavými českými i zahraničními osobnostmi, které Eben hostil ve stejnojmenném úspěšném televizním pořadu a kteří ve svých oborech dosáhli značného úspěchu nebo prožili neobyčejný životní příběh. Typický jemný a inteligentní Ebenův humor dodává všem rozhovorům další rozměr.

(bf), (dz)

**A nezapomeňte:**

**Možná že i knihovna ve vaší obci je bezbariérová! Seznam všech knihoven ČR: <http://www.knihovny.cz/>**

## Hendikepovaní přicházejí o práci

Krise je tady a bude hůř, slyšíme denně v médiích. Zbývá dodat, že ta slova platí obzvláště pro zdravotně postižené. **Klesá totiž nejen celkový počet pracovních příležitostí, ale ubývá i míst nabízených firmami právě lidem s hendikepem.**

Udržet si či sehnat práci je dnes těžké pro mnohé zdravé lidi, o to těžší pro lidi zdravotně postižené. Zatímco loni na konci listopadu evidovaly úřady práce např. v Plzeňském kraji 2 765 zdravotně postižených uchazečů o zaměstnání, o měsíc později to bylo již 2 858 a na konci ledna 2 957 hendikepovaných lidí bez práce. Ubylo také volných pracovních míst, jež firmy prostřednictvím úřadu práce nabízejí právě hendikepovaným lidem. Čísla v jiných krajích republiky to potvrzují, nejhorší situace je na severu Čech a v některých oblastech Moravskoslezského kraje.

### Pracovní místa ubývají

Roste konkurence zdravých nezaměstnaných. To vše za situace, kdy dramaticky klesá nabídka pracovních příležitostí. „V lednu jsem pracoval přes internet pro jednu ostravskou firmu, ale na konci ledna jsem dostal vzkaz, že kvůli krizi nemají peníze a že mi nezaplátí,“ svěčuje se Martin Vaněk, který prodělal mozkovou obrnu. Podle něj se některé firmy na hospodářskou krizi ve vztahu ke zdravotně postiženým lidem jen vymlouvají. Od ledna rozvázala jiná firma pracovní poměr i s Vaňkovou přítelkyní, která je na vozíčku. „Vysvětlili jí, že jsou od Nového roku nevhodné podmínky pro zaměstná-

vání zdravotně postižených,“ říká Miroslav Vaněk. Mladá žena pracovala z domova. Kontrolovala výstupy z videokamery.

### Změny v systému

Co se od ledna změnilo v systému, v němž firmy zaměstnávající více než polovinu lidí se zdravotním postižením mají nárok na příspěvky od státu? Do konce loňského roku dostávaly firmy měsíčně 6 500 korun na každého zdravotně postiženého pracovníka a 9 000 korun na ty s těžším postižením. Od začátku letošního roku je tento příspěvek jednotný – 8 000 korun.

Také už nemůže tento státem dotovaný pracovník působit u dvou firem, ale pouze u jedné. „A to u té, se kterou uzavřel pracovní poměr dříve,“ vysvětluje Magdalena Čadová z plzeňského úřadu práce.

„Proto firmy zdravotně postiženým vypovídají smlouvy,“ zlobí se Miroslav Vaněk, který má před sebou téměř nadlidský výkon – sehnat pro sebe a pro svou přítelkyni bydlení. Do konce února má slíbenou střechu nad hlavou v zařízení pro zdravotně postižené Exodus v Třemošné. Na další tři měsíce ještě setrvávají v podobném zařízení nedaleko Plzně. „Pak zřejmě zůstaneme na ulici, protože na hypotéku nedosáhneme, banky totiž zpřísnily podmínky. O byt zatím žádáme marně,“ vysvětluje Miroslav Vaněk.

### Může za to zneužívání příspěvků, brání se firmy

Podle zástupců firem, které tělesně

postižené zaměstnávají, mohou za zpřísnění pravidel nedisciplinované společnosti i postižení, kteří se podíleli na zneužívání příspěvků. „Slyšel jsem o tom, že některé firmy objížděly úřady pro dlouhodobě nemocné a podepisovaly smlouvy s lidmi upoutanými na lůžko, kteří nemohli pracovat, aby na ně dostávali dotace,“ uvádí Martin Kotýk z plzeňské bezpečnosti firmy Safe Point, která zaměstnává 50 hendikepovaných.

Martin Vaněk by situaci řešil mnohem průhlednějším systémem rozdělování dotací a důslednou kontrolou ze strany státu.

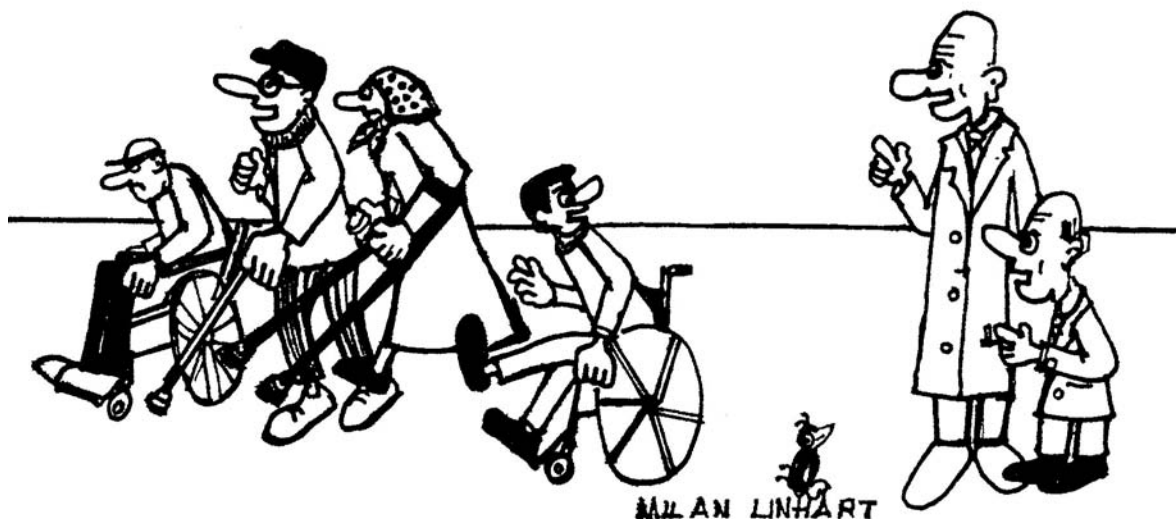
*Zdroj: MF Dnes, (pp)*

## Nabídka práce

Nabízíme práci telefonisty/ty. Náplň práce – zajišťování telefonických rezervací pro kina Aero a Světozor. Požadujeme komunikativnost, spolehlivost a přehled o konaných akcích v kinech (PC s připojením k internetu výhodou). Práci lze vykonávat z domova kdekoliv v České republice. Pracovní doba: všední dny 10–17 hodin. Vhodné pro zdravotně postižené. Nástup 15. 4. 2009.

### Informace:

Telefon: 777 077 055;  
e-mail: info@kinoaero.cz.



Nemohu tomu uvěřit, Tomáši. Vždyť my jsme to s tím naším zdravotnictvím mysleli tak upřímně!

Milan Linhart

# Přístupnost nádraží z hlediska zdravotně postižených

Představitelé různých organizací a občanských sdružení zdravotně postižených často upozorňují na to, že vnímání hendikepu u „zdravých“ osob bývá založeno na základním nepochopení: osoba se sníženou schopností pohybu nebo orientace je brána za osobu mající nějaký hendikep, nějaké mínus, které lze eliminovat nějakým dodatkem, přidáním, plusem. Ale člověk se zdravotním postižením je cestivou bytostí, žijící ve vlastním světě a ve vlastních podmínkách, omezeních, jeho parametry jsou odlišné od požadovaných parametrů „zdravé“ populace, ale pro hendikepovaného člověka to nemusí nutně znamenat snížení hodnoty jeho života nebo jeho výkonnosti. Naopak, **zvýšení komfortu okolního prostředí je významné nejen pro osoby se zdravotním postižením, ale pro všechny uživatele.** Zvláštní pozornost si navíc zaslouží podmínky interakce mezi prostředím, klientem a personálem nádraží.

Letní vydání francouzského časopisu Revue Générale des Chemins de Fer je mimo jiné věnováno těmto otázkám, jeden článek se přímo věnuje otázce přístupnosti nádraží.

Jak koresponduje tato studie a jednotlivá doporučení se situací na českých nádražích vzhledem k mnoha současným úpravám na různých místech republiky, si může cestující s postižením udělat sám...

## Komplexní řešení není jednoduché

Článek uvádí, že práce na studii je založena na spolupráci mezi projektantem a zástupci organizací zdravotně postižených. **Dosud nevyřešeným, a i do bu-**

**doucná špatně řešitelným problémem zůstává, jak a jaké reprezentanty vybrat. Mezi vozíčkáři jsou lidé, kteří mohou mít sílu v rukách, a mohou se bez problému pohybovat sami pomocí vozíku. Jiní naopak žádnou sílu v rukách nemají, potřebují asistenci pro každý pohyb. Podobně mezi osobami s poruchou zraku najdeme lidi vidící pomocí brýlí a ty, kteří nevidí nic. Každá skupina, každý jednotlivec, potřebuje něco jiného. Jiné jsou pak i jeho požadavky. Skloubit požadavky mnoha skupin – a uvnitř těchto skupin x počtu jednotlivců – je věc velmi obtížná.**

Zdá se, že cílem je zjednodušení. Zjednodušení, simplicita všech procesů, které na nádraží probíhají.

Na nádražích, plných pohybujících se lidí, je důležité, aby informace byly zřetelné, jednoznačné, dobře viditelné a snadno čitelné. Příliš mnoho informací není pro dobrou informovanost vhodné. Komu se chce číst velké množství informací? Většinu informací získáváme zrakem a sluchem.

## Zajistit koherenci (souvislost, spojitost, plynulost)

Je evidentní, že na železničních nádražích je problémem zajistit, aby všechna značení a piktogramy byly aplikovány na stejných principech, stejných rozpoznávacích prvcích. Ale ani dobrá signalizace není všemocná. Všichni máme zkušenosti s prostorami málo osvětlenými, kde je i dobře provedené signální značení k ničemu. Je třeba vybrat vhodnou informaci pro požadovaný účel. Jednotliví odborníci (architekti, urbanisté, programátoři, inženýři, designéři, grafici), ti všichni se účastní na vytváření vhodné přístupnosti prostředí a nutnost jejich koherence a spolupráce je neoddiskutovatelná.

Výzkumy o percepce (vnímání) osob se sníženou schopností pohybu nebo orientace, jejich potřebách, jejich obtížích, přispěly ke zlepšení práce autorů studie. Zde jsou některé základní

osy, kterými se autoři článku zabývali:

- Charakteristika prostoru
- Potřeba pečlivě zkoumat osvětlení, odlišovat, označovat
- Vytvořit, následně „nechat číst“ (nevědomými) hlavní osy v prostoru
- Mentálně vyhodnotit obraz prostoru osobami slepými, hluchými, obtížně se přemísťujícími
- Odmítat symetrii: prostory příliš symetrické příliš nepřejí intuitivní orientaci
- Sjednotit prostředky sloužící přístupnosti: výtahy, rampy, schodiště, eskalátory...
- Pokud možno všude zavádět automaticky se otevírající dveře.

## Akustika

Různé formy a různé prostředky dovo-lují vznikat různým atmosférám, které se na daném prostoru tzv. podepisují, jsou jakýmsi prostorovými „signaturemi“. Správným řešením stěn můžeme dosáhnout toho, aby byly absorbovány rušivé zvuky. Pro osoby špatně slyšící jsou tyto rušivé zvuky velmi nepříjemné a jsou zásadní pro pochopení nebo lépe řečeno nepochopení akustického sdělení. Ještě destruktivněji tato sdělení působí na osoby špatně vidící nebo nevidící, které jsou na akustických sděleních plně závislé.

## Osvětlení

Pro osvětlení nádražních ploch je třeba co nejvíce využívat přirozeného světla. Denní světlo je pro orientaci a pro čtení různých informací nevhodnější.

## Plynulost, fluidita

V prostoru nádražních hal má být co nejvíce prostředků usnadňujících a zajišťujících plynulost pohybu. Jde např. o způsob rozmístění mobiliáře, rampy, madla, výtahy, schodiště, eskalátory, automaticky se otevírající dveře. Nevhodný je nerovný povrch nebo denivelizace. **Jednotlivé prostory na sebe mají kontinuálně navazovat.**

## Pohodlné změny úrovní

Úloha schodišť, eskalátorů nebo výtahů je důležitá. Je třeba dávat pozor na drobnosti, které mohou usnadnit mobilitu na nádraží:

Výstražná signalizace na výstupu z eskalátoru, označení směru, značení v podlaze pro navigaci chůze se slepeckou holí, poskytování ochrany v protisměru, instalace slepeckého písma, madel, vyba-



Nová hala v Ostravě-Svinově, v roce 2006 nejmodernějšího nádraží v Česku.

Foto: internet





vení výtahů jak značkami slepeckého písma, tak i audiovizuálními informacemi.

## Podlahy musí být praktické a značené

Velmi zřetelné značení, vodící slepecké linie, všechno jasné a srozumitelné všem. Tak musí být projektovány podlahy na nádražích. Pro osoby, které nejsou schopny se samostatně pohybovat, je nesmírně důležité navádění už od samého vstupu na nádraží. Nesmí jít o zařízení, která by byla pro nevidomého naopak dezorientující.

## Audio signály a naváděcí zařízení

Základním předpokladem je poskytnout jasné a správné informace o způsobu pohybu na nádraží. Slouží k tomu především naváděcí linie, ale nezbytné jsou sluchové vjemy a audio informace. Tyto audio informace nemohou být ledajaké, je třeba, aby splňovaly následující podmínky: slyšitelnost, jasnost, srozumitelnost, musí být respektován úhel, odkud zvuk přichází, aby nedošlo k narušení srozumitelnosti několika různých zpráv, vysílaných současně z různých míst. Ve velkém prostranství nutno brát v úvahu i ozvěnu. Pracuje se na synchronizaci zpráv.

## Indukční smyčky

Jsou určeny pro špatně slyšící klienty, používající naslouchátka. Mají jimi být vybaveny přepážky pokladen, vstup budovy, čekárna, výtahy, nádražní hala.

## Informace a značení

Při navádění osob se zdravotním postižením v prostoru nádraží se uplatňují dva druhy informací. Jednak jsou **to informace vztahující se k jízdě vlaků, o zpoždění, příjezdu, odjezdu vlaku. Další se týkají pohybu na nádraží.** Tato zařízení a značení informují o možném nebezpečí, navigují klienta po nádražní infrastruktuře. Každé značení musí být součástí celého řetězce, jednotlivé signály na sebe musí navazovat. Značení je nástrojem komunikace mezi nádražním prostorem a klientem. Záleží přitom na

schopnosti klienta danou informaci přijmout. Oznámení musí mít několik forem: hlasové nebo písemné sdělení, označení směru šipkami, přímá navigace. Podle schopnosti porozumět si každý z těchto způsobů informací může vybrat tu pro něj nevhodnější. Značení má vést klienta krok za krokem. Poskytuje kontinuální informace, které nemají být nadbytečné. Je třeba poskytovat jen tu informaci, která je na daném místě a v daném okamžiku potřebná.

Značení funguje na následujících principech:

- vytvoření takového uspořádání prostoru, které zlepší čitelnost nápisů
- hierarchizace informací a srozumitelnost navádění k základním službám
- zvýraznění základních ukazatelů (vchod, východ, pokladny)
- lidem se sníženou schopností pohybu a orientace poskytnout podporu na nástupišťích, čekárnách, ve výtahu.

Písmena mají být dostatečně velká, aby nebyla přehlédnutelná, má se při tom dbát na to, aby nedošlo k přehlcení informacemi nebo nesrozumitelnostem. Informační řetězec musí být logický.

Dalším důležitým bodem je požadavek, aby písmena na podkladu byla dobře čitelná, kontrastní. Žlutá barva se používá pro označení probíhajících prací, červená pro zákaz, oranžová pro pohotovost, zelená znamená první pomoc.

Správné uspořádání zajišťuje správný přenos informací a pocit, že klient je v daném prostředí vítán. Informace musí být jasné, nesmí být dvojznačné. Informace mají být psány malými písmeny, které jsou pro člověka špatně vidícího čitelnější. Používaný slovník musí být stručný, jasný, jednotný. Co se týká slovního sdělení, platí i pro piktogramy. Dekódování piktogramů je nezbytné pro cizince a pro lidi, neznající dobře místní řeč. Existují kritéria čitelnosti. Základní znaky mají být standardizovány.

Aplikace jednotné grafické analýzy na různém vybavení nádražní budovy a vazbami mezi ním umožňuje garantovat účinnost předávání informací a vyjádřit určitý stupeň „zvládnutí“ místa, což posiluje u klientů pocit „být přijat“.

## Přepážky a pokladny

Tato místa musí být uspořádána tak, aby byly vyloučeny problémy s nedostatkem místa, je nutno brát v úvahu ergonomii, funkčnost, bezpečnost, technické a komerční parametry. Tyto parametry mají dopomoci k tomu, aby komunikace s klientem mohla být srozumitelná, jasná (akustika), místo u přepážky musí být dobře osvětleno. K přepážkám a pokladnám přistupují jak lidé „zdraví“, tak i lidé s různým tělesným i orientačním postižením. I pro ně musí být přístup k pokladnám možný a funkční. Vzdálenost klienta od pracovníka na přepážce hraje svou roli. Když je tato příliš velká, navozuje to pocit „instituce“, příliš úředního postoje. Naopak velmi malá vzdálenost může působit agresivně.

Osvětlení musí být takové, aby poskytovalo co největší komfort pro práci, umožnilo čitelnost informací, optimalizovalo kvalitu prostoru, usnadňovalo odečet ze rtů (labiální čtení).

Stejně tak akustické podmínky musí být optimální. Pro klienta, který špatně slyší, a má naslouchátko, je důležitá indukční smyčka. Piktogram signalizuje presenci tohoto zařízení. Pokladna a kterákoliv přepážka na nádraží musí být přístupná i osobám na vozíku nebo osobám příliš malého vzrůstu.

*Použito materiálu L'accessibilité des gares vue par les concepteurs, Isabelle le Saux, Revue Générale des Chemins de Fer 7-8/2008*

*Ing. Alena Houserová, Centrum dopravního výzkumu, v.v.i., (pp)*



Nástupiště v úrovni dveří do vlaků je hudbou budoucnosti. Pro vozíčkáře je zatím ideálem představa nástupní plošiny v každé stanici. Foto: archiv Charitního střediska Osobní asistence Ostrava

# V Praze jezdí ZDARMA

## mikrobusy pro hendikepované

Speciálně upravené mikrobusy vozí od pondělka 9. března v našem hlavním městě hendikepované k lékaři nebo na úřady. Držitelům průkazů ZTP a ZTP-P, kteří nejsou schopni využívat nízkopodlažní linkové autobusy, je k dispozici osm mikrobusů.

### Podobně jako taxi

Magistrát službu tento rok dotuje osmi miliony korun, žádat bude také o evropské peníze. Informoval o tom radní pro sociální oblast Jiří Janeček. „Systém je hodně podobný taxislužbě, jen s tím rozdílem, že přeprava se objednává minimálně tři dny dopředu a že za cesty k lékaři, na úřady, do denních stacionářů a chráněných dílen klienti nic neplatí,“ řekl Janeček.

Doprava nabízí tělesně postiženým také variabilitu vzhledem k jejich zdravotnímu stavu. „V provozu jsou čtyři typy transportérů v různém provedení. Všechny se také dají podle potřeby upravit pro sedící klienty nebo vozíčkáře. Automobily jsou vybaveny plošinou pro snadnější nastupování vozíčkářů,“ vysvětluje Janeček. Vozy se totiž dají podle objednávky upravit buď pro sedící klienty, nebo pro dva či čtyři vozíčkáře s doprovodem. „V nabídce je i jeden vůz s lehátkem a křeslem. Jde o podobný vůz, jako využívá rychlá záchranná služba. Pro něj jsme získali výjimku od ministerstva dopravy, aby mohl přepravovat ležící pacienty,“ doplnila ředitelka obecně prospěšné společnosti Societa, která novou službu provozuje, Eva Krejčí.

Mikrobus si lze objednat také například na cestu za nákupem nebo na návštěvu. V tom případě se platí pět korun za

kilometr bez DPH. Mimo území Prahy stojí mikrobus osm korun za kilometr, při cestách do zahraničí dvacet.

Z osmi mikrobusů budou podle Jiřího Prokela ze společnosti Ropid, v jejímž rámci služba funguje, dva jezdit nepřetržitě, zbytek jen ve všední dny mezi sedmou hodinou ránní a sedmou večerní.

Nově zavedený systém přepravy je založen na objednání, a to prostřednictvím dispečinku, který má nepřetržitou službu. „Je to daleko operativnější systém než speciálně upravené autobusové linky v rámci integrované dopravy,“ upřesnil Prokel. Klient si objedná přepravu na přesné datum a čas a uvede, jestli potřebuje přepravu vozíčkem, případně odkud a kam. „Vozíček je možné si u nás zapůjčit. V případě, že má klient problémy zvládnout schody, máme k dispozici schodolez. Přepravujeme i vodičí a asistenční psy a po dohodě i další drobná zvířata,“ nastiňuje rozsáhlou nabídku služeb ředitelka Krejčí.

Pokud se klient nedostaví na sjednané místo do 15 minut, řidič volá dispečink, který se pokusí ještě kontaktovat zákazníka. V případě neúspěchu auto odjíždí. „Snažili jsme se systém nastavit tak, abychom uspokojili co nejvíce klientů a eliminovali případy, kdy si z nějakých důvodů zákazníci přepravu na poslední chvíli rozmyslí nebo se k vozu nedostaví,“ dodala Krejčí.

Přepravu zajišťují také proškolené posádky, které absolvovaly kurzy zdravotní pomoci. „Pro přepravu lidí s rizikovějšími zdravotními problémy můžeme nasadit i posádku tvořenou dvojicí řidičů s bohatou praxí ze záchranné zdravotní služby,“ upřesňuje Krejčí.

### Práce pro lidi s hendikepem

Nejde jenom o novou službu, ale i o vytvoření pracovních míst pro tělesně postižené spoluobčany. Zajišťovat přepravu bude celkem 56 lidí, z toho téměř 90 % tvoří také tělesně postižení. „Přizpůsobili jsme jim podle typu postižení pracoviště. Třeba pro nevidomé v dispečinku jsme nechali nainstalovat do počítačů speciální programy,“ líčila Krejčí.

„Podařilo se vytvořit službu pro tělesně postižené ode dveří ke dveřím, aby lidé nemuseli řešit přestupy a návaznosti přepravy nebo docházkové vzdálenosti od zastávek. Domnívám se, že se tím podařilo pro tyto lidi zvýšit komfort cestování po Praze,“ konstatoval radní Janeček.

Podobné systémy fungují v západní Evropě, kde dokonce v některých oblastech nahrazují kvůli ekonomičnosti klasickou autobusovou dopravu. „Roční rozpočet na nově zavedenou službu je plánován na přibližně osm milionů korun,“ doplnil Janeček s tím, že zkušební provoz bude po třech měsících vyhodnocen a podle toho způsob přepravy ještě uzpůsoben.

### I s doprovodem nebo asistenčním psem

Do mikrobusů si postižení mohou brát jednoho člověka jako doprovod. Sebou lze vzít také drobná domácí zvířata v přenosných klecích nebo koších. Vodičí a asistenční psi musejí mít náhubek. Ve společnosti Societa pracuje celkem 50 lidí.

Tělesně postižení mohou už nyní v Praze využít například dvou speciálních autobusových linek dopravního podniku. Jedna jezdí z Chodova přes Krč, Pankrác, I. P. Pavlova, Florenc, Palmovku až na Černý Most. Druhá spojuje Zličín, sídliště Řepy, nemocnici Motol a Hradčanskou s Florencí, Holešovicemi, Bulovkou, Prosekem a Ďáblicemi.

### Kontakt

- Mikrobus si je možné objednat:
- na telefonních číslech **800 141 756** a **722 166 799**,
  - prostřednictvím e-mailu **dispe-cink@societa.cz**,
  - nebo na webových stránkách provozovatele **www.societa.cz**, kde najdete další informace k činnosti o.p.s.

Zdroj: [aktivnizivot.cz](http://aktivnizivot.cz), [ligavozic.cz](http://ligavozic.cz)



# Aby Vám bylo teplo II

## Vyhřívací vložka do bot



Krabice s bateriovým ohřivačem nohou **Basic Set** řady **therm-ic**

V minulém Vozkovi jsme otiskli článek s tipem na ohřivač studených chodidel do bot. Sám mám téměř celoročně



Pouzdro na baterie je opatřeno klipsou k uchycení za horní okraj boty.

ledová chodidla a tak jsem o tomto výrobku uvažoval. Vypadal však dosti jednoduše, asi proto, že jej nabízel výrobce elektrických kotlů. Shodou okolností si má snacha **ve Vídni** koupila ohřívací vložky do lyžařských bot, které vynikají zpracovaností a spolehlivostí. A tak jsem si je nechal koupit také. Přišly na **40 euro**, což je v přepočtu **asi 1 100 Kč**. A jsou výborné. Dají se použít jak do bot vysokých zimních, tak do sportovních kotníkových.

### Bateriový ohřivač nohou Basic Set řady therm-ic

Kompletní set v krabici obsahuje:

- 1 pár vyhřívacích vložek do bot (1 pair of ThermicSoles Classic). Každá je opatřena tenkým ohebným plochým vodičem s koncovkou pro zastrčení do pouzdra s bateriemi.
- Dvě pouzdra na 2 x 4 tužkové baterie velikosti AA (2 Basix Powerpack battery packs) opatřena klipsou pro spolehlivé zavěšení za horní okraj boty, třípolohovým regulátorem a kontrolkou chodu.
- Návod k používání je i v češtině.

Jako zdroj el. proudu je možno použít jak jednorázové alkalické baterie (pro velké odběry), tak nabíjecí akumulátorky (s max. kapacitou).

### Parametry:

- 3 regulační stupně:  
Stup. 1: 33°C/10 hod.\*  
Stup. 2: 40°C/4 hod.\*

Stup. 3: 70°C/1,5 hod.\*

\*) Doba chodu podle typu baterie

- LED kontrolka chodu.
- Ohřívací segment je zalisován v přední části vložky.
- Vyhřívací vložka je maximální velikosti s vyznačenými obrysy pro zastřížení pro konkrétní velikost boty.

Ohřivač je určen pro použití při lyžařských sportech, pěší turistice, rybaření, řemeslné činnosti apod. V ilustrovaném návodu je použití zobrazeno i pro nízkou kotníkovou obuv.

### Výrobce:

Therm-ic Products GmbH NFG & Co KG, Fritz-



Ohřívací vložka s kablíkem a koncovkou.

Knoll-Str.3, 8200 Gleisdorf, tel.: +43 3112 360 26-0, e-mail: office@therm-ic.com; www.therm-ic.com. Výrobce jej na svém shopu prodává kupodivu za 80 euro (!).

Můj ohřívací set Basic Set řady therm-ic byl zakoupen **ve Vídni v prodejně sportovních potřeb obchodní sítě Sports Experts na Mariahilferstrasse**.

Podobné výrobky jsem objevil i na některých českých internetových stránkách s výrobky pro outdoorové aktivity (sport, potápění...), ovšem bez podrobného popisu a za cenu kolem 2 300 Kč (!).

**Jako zdroj proudu jsem zvolil akumulátorky GP 2 700 mAh, velikost AA.**

*Petr Dzido*

*Zdroj, ilustrace: www.therm-ic.com*

*Foto: (dz)*



Pouzdro na baterie pod delší nohavicí téměř není vidět.

Krteček – postavička z dětských filmů – potřeboval kalhoty s velkými kapsami. Vozíčkáři však potřebují:

# Tašky na vozíky

Vozíčkář má ruce zaměstnány pohybem svého vozíku, a tak tašku pro přepravu nutných osobních věcí musí mít uchytenou někde na vozíku. Nejčastěji vidíme obyčejné baťužky, které nemusí vždy vyhovovat. Vozka oslovil některé firmy, které vyrábějí batohy, tašky, ledvinky nebo kufry speciálně na invalidní vozík. S jejich nabídkou Vás ve stručnosti seznámíme.

## Medicco - Vašíček

Firma „M-V“ nabízí batohy na mechanický vozík větších i menších rozměrů, s vyztužením i bez, dále ledvinky na mech. vozík opět s vyztužením nebo bez a v neposlední řadě i kufry na vozík elektrický ve dvou velikostech. Vše české výroby.



M-V: Ledvinka na mech. vozík „zpevněná“, rozměry: 200 × 150 mm, cena: 300 Kč.



M-V: Ledvinka na mech. vozík „měkká“, rozměry: 200 × 150 mm, cena: 250 Kč.

## Kontakt a další informace:

MEDICCO - Vašíček, s.r.o. – centrála, Netroufalky 3, 625 00 Brno, tel.: 547 250 955, tel.: 800 900 809 zdarma, info@medicco.cz, www.medicco.cz, pobočky Luže, Praha, Píerov, Ostrava.

## Patron Bohemia

Mělnická společnost nabízí multifunkční batoh pro elektrické a mechanické vozíky. Batoh o velikosti – výška 48 cm, šířka 36 cm a hloubka 15 cm – snadno připevníte na vozík pomocí odepínacích pásek za rukojeti nebo madlo vozíku za zádovou opěrkou a dalšími dvěma pásky zafixujete okolo opěry zad. Batoh má jeden velký úložný prostor s přístupem shora, menší úložný prostor ve dně batohu, zajištěný a přístupný pomocí 2 zipů (z obou stran) a 2 postranní síťové kapsičky na láhev. Dno batohu je vyztuženo. Je opatřen reflexními nášivkami a pruhy pro lepší viditelnost za šera a tmy. Batoh se vyrábí v černém provedení z pevného materiálu Kortexin a jeho cena je 985 Kč vč. DPH.



Multifunkční batoh pro elektrické a mechanické vozíky od Patron Bohemia.

K elektrickým vozíkům Panther a Dingo je batoh ZDARMA!

## Kontakt a další informace:

PATRON Bohemia a.s., Českolipská 3419, 276 01 Mělník, tel.: 315 630 120, reha.cz@patron.eu, www.patron.eu. Prodejní síť celá ČR.

## Tepl domova / FreeDirection

Výrobky této firmy značky FreeDirection jsou vyvinuty pro elektr. a mech. vozíky za použití nejmodernější technologie a funkčních materiálů. Výtečné užitné vlastnosti mají malé tašky na boční nebo spodní stranu vozíku (odepínatelné a přenosné) nebo velká multifunkční taška na záda vozíku z nepromokavého materiálu Cordura. Taška je rozdělená přepážkami, které vytvářejí prostory pro užitečné doplňky. Tašku můžete objednat plně vybavenou nebo kombinovat doplňky podle Vaší potřeby.

Rozměry (zákl. model na většinu běžně používaných vozíků) – výška × šířka × hloubka = 40 × 42 × 19 cm, hmotnost: 0,6 kg, nosnost: 6 kg, cena: 2 100 Kč.

## Další výrobky Tepl domova na inzertní černobílé straně č. 22



Velká multifunkční taška pro elektrické vozíky od fy Tepl domova.



M-V: Batoh na mech. vozík, rozměry: 450 × 310 mm, 13 kapes, cena: 850 Kč.



M-V: Batoh na mech. vozík – „zpevněný“, rozměry: 270 × 350 mm, cena: Kč 400 Kč.



M-V: Batoh na mech. vozík – jednoduchý „měkký“, rozměry: 340 × 320 mm, cena: 350 Kč.



M-V: Kufř na el. vozík F45 / F55, rozměry: 370 × 280 × 150 mm, cena: 450 Kč.



M-V: Kufř na el. vozík QUICKIE P-220, Samba, Groove, rozměry: 370 × 220 × 130 mm, cena: Kč 400 Kč.

**Kontakt a další informace:**

Tepl domova, Vlasta Veselíková & M., Nová 856, 570 01 Litomyšl, tel: 461 612 579, info@teplodomova.cz, www.obchod.teplodomova.cz, www.teplodomova.cz.

**Znovoz**

Sociální družstvo Znovoz vyrábí tašku, která se přivazuje mezi stupačky. Je vhodná na doklady, peněženku apod. Není možné, že by tuto tašku někdo ukradl, protože by se musel nejprve dostat mezi nohy vozíčkáře. Prodejní cena je 167 Kč, zapínání je na zip a místo loga o družstva je možné vyšít jakékoliv jméno, obrázek apod. Cena výšivky je individuální dle náročnosti a hlavně počtu stehů.



Znovoz vyrábí tašku, která se přivazuje mezi stupačky.

**Kontakt a další informace:**

Znovoz, sociální družstvo, Kotkova 664/14, Znojmo 669 20, tel.: 739 277 618, info@znovoz.eu, www.znovoz.eu, www.porbar.org.

**Život bez bariér**

Občanské sdružení ŽBB z Nové Paky vyrábí tašku na suché zipy k upevnění mezi předními stupačkami. Velikost je cca 45 × 40 × 10 cm. Otvor je mezi koleny a zároveň slouží jako opora pro lýtka.

**Kontakt a další informace:**

Život bez bariér, o.s., Lomená 533, 509 01 Nová Paka, tel: 493 724 159, 603 828 353, info@zbb.cz, www.zbb.cz.



Taška na mech. vozíky od ŽBB z Nové Paky: na suché zipy a k upevnění mezi přední stupačky.

**SIV Kladno**

Servisní a poradenské středisko Kladno dodává dva druhy tašek k zavěšení na zářadovou opěrku elektr. vozíku. Obě tašky mají tři kapsy.



Tašky od SIV Kladno.

**Kontakt a další informace:**

Servisní a poradenské středisko SIV Kladno, s.r.o., www.siv.cz, Kladno, Hřebečská 2678, tel.: 312 666 138, e-mail: siv@siv.cz.

**Pořad jste si nevybrali?**

Tak zkuste přebalovací tašku na rukojeť dětského kočárku, např. Baby point!



Seřizovací popruhy, za 700 Kč, info: www.kocarky.cz/tasky-na-rukojeti.php.

(pp, dz)

**Znáte další tašky na vozík?  
Dejte nám o nich vědět.  
Do Vašeho Vozky!**

**Invalidní vozík,  
který se ovládá  
lidskou myslí**

Italští vědci vyvinuli kolečkové křeslo pro invalidy, jehož pohyb je možné řídit zasíláním mozkových signálů do počítače. Vytvořit nový systém trvalo laboratorní pro umělou inteligenci a robotiku tři roky. Podle italských vědců by navíc cena takového invalidního vozíku měla být jen asi o 10 procent vyšší, než je cena klasického motorizovaného kolečkového křesla.

**Na trhu za 5–10 let**

První kontakty s podniky podle člena vývojového týmu Mattea Matteucciho naznačily, že na trhu by se první podobné vozíky mohly objevit za pět až deset let.

Osoba má na vozíku obrazovku, na které vidí nabídky vybraných míst, jako například kuchyně, pokoj, nebo koupelna. Několikavteřinovým soustředěním na jméno jedné z nabídek vysílá uživatel mozkový signál počítači vozíku a ten ho řídí k vytčenému cíli. Dvě laserová zařízení přitom odhalují případné překážky v cestě. Vědci se ale rozhodně nechtějí omezovat na pouhé kolečkové křeslo. Myšlenkou totiž mohou lidé ovládat také například počítač. Společnost Emotiv totiž na konci loňského roku představila zařízení Epop, které dovolí přenášet myšlenky do počítače nebo herní konzole.

**Zařízení pro ovládání počítače myšlenkou**



Tento elektronický přístroj působí nejen na první pohled jako futuristická helma. Ve skutečnosti se však jedná o velice citlivé zařízení, jež je obdařeno několika systematicky rozmístěnými čidly. Ta snímají mozkové pochody a pomocí bezdrátové technologie je předávají dále do počítače či herní konzole. Domovské stránky společnosti Emotiv nám napovídají, že se v současnosti stále jedná pouze o prototyp, který je stále ve fázi testování.

novinky.cz, ČTK

Další informace a demo o vývoji vozíku: www.emotiv.com.

**»»**  
**FREE DIRECTION®**

Kamkoli.  
Příslušenství k vozíčkům na doma i na cesty. Kdykoli.



**Taška malá 265100**  
na boční stranu vozíku

Vážení zákazníci,  
s našimi výrobky značky FreeDirection, které jsme pečlivě vyvinuli s použitím nejmodernějších technologií a funkčních materiálů, Vám můžeme nabídnout více SVOBODY při plánování Vašich cest - bez ohledu na počasí, které Vás ani v průběhu cesty nepřekvapí. Nabízíme Vám TEPLO a SUCHO při cestování a také místo pro OSOBNÍ VĚCI a pro NÁKUPY i vyřešený PITNÝ REŽIM.

Příruční tašky pro pohotovou obsluhu a bezpečné uložení mobilního telefonu, pro klíče, knížku, časopis, brýle a další osobní věci, které potřebujeme mít vždy v dosahu a bezpečně uložené. Tašku je možno jednoduše odepnout a přenášet.



**Taška malá 265200**  
na boční stranu vozíku



**Taška malá 265300**  
na spodní stranu vozíku

**Taška velká**  
na záda vozíku



fusak



pláštěnka



pitný vak

© Příruční tašky byly vyvinuty firmou VV&M a jsou registrovány a chráněny jako průmyslový vzor Úřadem průmyslového vlastnictví ČR.

FreeDirection Vlasta Veselková a M.  
Nová 856, 57001 Litomyšl  
tel: 461 612 579, fax: 461 612 571  
e-mail: info@teplodomova.cz  
e-shop: www.obchod.teplodomova.cz

# Vozíček, který chyběl Evropě

Jednoduché pojmenování něčeho, co už není obyčejným koníčkem, ale hlavní podnikatelskou činností těžce zdravotně postiženého Lubomíra Krejčího z Brna, který je upoután na invalidní vozík s diagnózou kvadruplegie. V Lubošově hlavě se zrodil nápad vymyslet a vyrábět handbike-tříkolku BeneCYKL Kozoroh pro stejně postižené lidi. Na počátku byla chuť pomoci stejně postiženým, na konci je výrobek, který skutečně zaceluje mezeru na evropském trhu! Lubošova společnost se jmenuje **BeneCYKL – kola pro radost**.

## Cyklovozíček Kozlík ve dvou variantách

Cyklistika všeobecně se Lubošovi dostala pod kůži natolik, že se nespokojil s realizací jednoho nápadu. Věděl, že stále více rodin s dětmi se zdravotním postižením by rádo provozovalo cykloturistiku jako všichni ostatní, ale chybí speciální cyklovozíček. Proto vymyslel a nechal vyrobit cyklovozíček Kozlík. Samozřejmě, že je prospěšný nejen zdravotně postiženým dětem.

Dětský cyklovozíček se dá připojit za běžné kolo a je stále častějším dopravním prostředkem pro rodiče, kteří holdují aktivnímu životu pomocí cyklistiky nebo při pěších toulkách přírodou.

Těžce zdravotně postižené děti mohou být v Kozlíku přepravovány nejen za kolem, ale i v běžném městském provozu a při turistických výletech. Kozlík baby a handi mohou totiž sloužit i jako kočárky.

Rodiče dětí se zdravotním postižením teprve tuto možnost objevují, a objevují i možnost spolufinancování Kozlíku pomocí dotace z městského úřadu ve výši 50 % – jako příspěvek na kompenzační pomůcku.



Cyklovozíček Kozlík baby se od varianty handi liší velikostí a nosností. Zatímco u verze baby lze převážet malé dítě s váhou do 50 kg, u verze handi lze převážet i podstatně starší a velké těžce zdravotně postižené děti s váhou do 70 kg.

Cyklovozíček Kozlík baby je se svými 8 kg v současnosti nejlehčím vozíčkem na trhu. Další skvělou vlastností je i možnost úpravy „cabrio“, kdy je dítě co nejtěsněji spojeno s okolní přírodou, aniž by rodiče museli mít strach o zasypaní dítěte kamínky a prachem, které odlétávají od zadního kola. Toto nebezpečí totiž zcela smazává použití plastového štítu, který je lapačem všech nečistot, které by mohly dítě ohrožovat.

## Spolupráce s SKV Frýdek-Místek

Vývoj společnosti Luboše Krejčího BeneCYKL pokračuje neustále kupředu. Bude zajímavé sledovat, zda se osvědčí spolupráce mezi společností BeneCYKL a Sportovním klubem vozíčkářů ve Frýdku-Místku, který od počátku roku 2007 zajišťuje montáž, propagaci a prodej Kozlíků. Zakladateli BeneCYKLu Lubošovi Krejčímu zůstaly veškeré starosti spojené s vývojem a výrobou. Klub z tohoto důvodu vytvořil pracovní místo pro jednu osobu se ZPS a koncepčně tak rozvíjí činnost svého Centra Comeback, centra pro vozíčkáře.

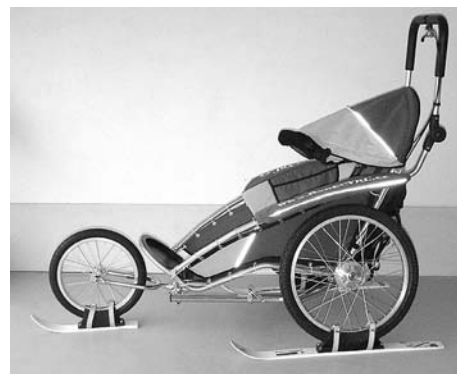
Spolupráce s Lubošem Krejčím a BeneCYKLeM taky velmi zapadá do projektu vytvoření **Cyklistického centra pro zdravotně postižené děti a mládež**, které s pomocí Nadace Charty 77, Výboru dobré vůle Olgy Havlové, Nadačního fondu J+T a sponzorství firem ArcelorMittal a RWE,

buduje klub vozíčkářů ve Frýdku-Místku. V tomto cyklistickém centru si můžete v současnosti půjčit speciální handbike Shark, Kozlíky baby i handi.

Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek navíc naplňuje svůj největší počáteční cíl, aby se z neziskovky v budoucnu stal sociální podnik.

**Radomír Krupa,**  
foto: [www.benecykl.cz](http://www.benecykl.cz)

**Další informace:** [www.skvfm.com](http://www.skvfm.com),  
[www.benecykl.cz](http://www.benecykl.cz)



# Kompresorky na huštění kol ortopedických vozíků

Nejdříve dotaz Zdeňky Čermákové (Havlíčkův Brod) z dopisu redakci:

„Nemohli byste mi náhodou poradit? Nedokážu se nikde dopátrat, kdo vyrábí kompresorek na dofukování kol u mechanických vozíků. Kompresor na huštění kol auta zapojený na autobaterii mám, ale u některých vozíků (i elektrických) je zákaz huštění kompresorem. Jediný takový jsem viděla asi před patnácti lety při své návštěvě v Hrabyni, kde byla vyvedena hadice ze zdi pro potřeby vozíčkářů.“

Na toto téma jsme zjistili následující informace.

## Kompresor Black&Decker ASI 300

Kompresor známého výrobce nafoukne míče, matrace, jízdni kola, gumové hračky i pneumatiky vozu. Je napájen 12V adaptérem nebo 230V sítí, max. tlak 11 bar, průtok vzduchu až 11 litrů/min. Je dodáván se čtyřmi nastavci pro nafukování, adaptérem a zasunovací hadicí.

Za zmínku stojí určitě dobré bezpečnostní vlastnosti – 2 kontrolní světelné diody a automatické odpojení po dosažení požadovaného tlaku v pneumatice.

Kompresor ASI 300 lze objednat na uvedené webové adrese internetového obchodu za cenu 2 286 Kč.



Dodává: **itek, s.r.o.**, kancelář, místo pro osobní odběr zboží na ul. Průmyslové 1153, 686 01 Uherské Hradiště, tel. 572 550 575 (Po–Pá, 10–17 h.), e-mail: dotazy@itek.cz, www.itek.cz.

## Kompresor ze SIV Kladno

Kladenská firma SIV nabízí kvalitní a malorozměrový kompresor s napájením 230 V, jehož součástí je, stejně jako v předcházejícím případě manometr s nastavením potřebného tlaku. Přesný tlak v pneu je totiž důležitý pro správné nahuštění, které je jedním z předpokladů pro

správnou tvrdost pneu (lidé zpravidla jezdí na podhuštěných pneu) a tudíž i pro co nejmenší námahu. Jeho cena je 2 980 Kč a firma jej zašle na dobírku.



Dodává: **SIV Kladno**, Servisní a poradenské středisko – Hřebečská 2678, 27 201 Kladno-Kročehlavy, tel. 312 666 138, e-mail: siv@siv.cz, sivmeta@volny.cz; Ústředí společnosti – Obránců míru 2717, 27 201 Kladno-Kročehlavy, tel. 312 686 828, e-mail: siv@siv.cz, www.siv.cz.

## Airman lze vyzkoušet i v předváděcích centrech

Na trhu je k dostání multifunkční bateriový kompresor **Airman OWL 222**. Nafouknutí jednoho fotbalového míče s ním trvá cca 45 sekund. Je vhodný i k nafouknutí kola, motorky, invalidních vozíků, vzduchových matrací, míčů a jiných nafukovacích předmětů. Tlak vzduchu 10 barů. Bateriový kompresor je vybaven nabíječkou, proto jej lze použít bez problémů kdekoliv. Vyrábí Kuschall a cena je 1 870 Kč.



Dodává: **Sivak**, Jana Masaryka 1713, 500 12 Hradec Králové, tel. 495 220 684, e-mail: sivak@sivak.cz, sivak@invacare.cz.

Předváděcí a poradenská centra mimo

sídlo společnosti:

- **Centrum Hrabyně** v ÚSP, 747 67 Hrabyně, tel. 553 775 002
- **Centrum Ostrava**, Nádražní 82, 701 00 Ostrava, tel. 596 115 329
- **Centrum Praha**, Na Topolce 1, 140 00 Praha, tel. 261 211 788
- **Centrum Brno**, Rybníček 6, 602 00 Brno, tel. 549 212 620

## Kompresorek B - TECHNIK

Akumulátorový kompresorek **PRA-TIKO** funguje na napětí 9,6 V. Kapacita aku 1,2 Ah, max. tlak 9 bar (atm.). Hmotnost je 1,7 kg, cena 2 500 Kč.

Balení obsahuje hustič, nabíječku, připojovací hadičku, koncovky na plnění kol, míčů a nafukovacích hraček.



Dodává: **B - TECHNIK s.r.o.**, Viktorinova 431, 674 01 Třebíč, tel.: +420 568 820 755, e-mail: smejkal@btechnik.cz, www.btechnik.cz.

Jelikož nám paní Zdeňka Čermáková napsala v krátké době podruhé, našla si totiž sama firmu B – TECHNIK Třebíč a nabídku jejího kompresoru, dáváme jí prostor k prezentaci dobrých zkušeností: „Kompresor PRATIKO funguje tak, že se v malé nabíječce nabije akumulátorek, ten se pak vloží do kompresoru a stisknutím spouštěče začne z výstupního otvoru proudit stlačený vzduch. Připojení hadičky je jednoduché, takže si můžete nafoukat opravdu cokoli. Zařízení se díky možnosti dobítí akumulátoru v autozástrčce může vzít kamkoli a je hlavně lehké.

Ve firmě B – TECHNIK Třebíč jsem se setkala s nevšední ochotou a porozuměním u pana Šmejkal, který mi telefonicky vše vysvětlil a poslal kompresor na dobírku za 2 500 Kč plus 100 Kč poštovného. Jsem s ním spokojená.“

*Připravil Jiří Muladi*



# Potřebujete speciální úpravu autosedačky pro spolujezdce?

V současné době má společnost API CZ v nabídce **málo používané** úpravy sedaček do služebních i osobních automobilů.

Tyto úpravy byly namontovány v roce 2007 a klienti je již nepoužívají a rádi by získali prodejem zpět vlastní finanční náklady (zbytek platil stát). Společnost API CZ zpět tyto úpravy nevykupuje, protože již jednou za ně dostala zaplacenno. Proto tento prodej jen zprostředkovává. Po projevení zájmu bychom předali kontakt na prodejce. Ceny prodeje jsou smluvní, ceny montáže nikoliv.

Společnost API CZ – jeho zastoupení ve Frýdku-Místku – se postará o montáž do Vašeho vozidla a zapsání do technického průkazu.

## Sedačka Turnout

Běžná úprava sedačky Turnout se sedačkou BEV – otočná a kousek výsuvná – na místo spolujezdce.



Původní cena 67 000 Kč, současná prodejní cena 7 000 Kč, cena montáže i s dopravou 12 000,- Kč. Tedy **celkem 19 000 Kč**.

## Sedačka Carony

Carony je unikátní přepravní systém, který usnadňuje přesun postižené osoby do vozidla. Carony se skládá z podvozku, na kterém je připevněna anatomická sedačka. Ve vozidle je namontována točna Turnout do které se sedačka i s postiženou osobou přesune.

V našem případě se jedná o sedačku s 24" zadními koly.

Původní cena 115 000 Kč, současná prodejní cena 50 000 Kč, cena montáže i s dopravou je 15 000 Kč. **Celková cena je 65 000 Kč**.

**Radomír Krupa, obchodní zástupce API CZ, s.r.o. pro Moravskoslezský kraj, část Olomouckého a Zlínského kraje**

## Další informace:

Radomír Krupa, Malý Kolorečov 811, 738 02 Frýdek-Místek, tel. 558 628 836, 608 708 523, e-mail: skvfm@skvfm.com, radek@apicz.com, web: www.apicz.com.



## Užitečné internetové odkazy

pro osoby s omezenou schopností pohybu a orientace a jejich rodinné příslušníky, přátelé, asistenty a kamarády

### Obecně – stránky pro hendikepované

- *Národní rada osob se zdravotním postižením ČR:* [www.nrzp.cz](http://www.nrzp.cz)
- *Práce pro zdravotně postižené:* [www.praceprozp.cz/](http://www.praceprozp.cz/)
- *Kvadrouš – sbírka komentovaných odkazů o para/kvadruplegii:* [www.volny.cz/kvadrouš/index.htm](http://www.volny.cz/kvadrouš/index.htm)
- *Infoposel – Informační systém pro zdravotně postižené:* [www.infoposel.cz/](http://www.infoposel.cz/)
- *Internetová poradna pro osoby se specifickými potřebami:* [www.internetporadna.cz](http://www.internetporadna.cz)
- *Informační portál pro osoby se specifickými potřebami:* [www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz)
- *Internetové informační centrum pro klienty se zdravotním omezením:* [www.prvnikrok.cz](http://www.prvnikrok.cz)
- *Informační servis pro rodiče a děti se zdravotním postižením:* [www.alfabet.cz](http://www.alfabet.cz)
- *Vyhledávač nejen pro postižené:* [www.krizovatka.cz](http://www.krizovatka.cz)
- *Mapování bezbariérových míst a prostředků na území ČR:* [www.bezbarier.cz](http://www.bezbarier.cz)
- *Stránky o zdraví a zdravotnictví:* [www.zdrav.cz](http://www.zdrav.cz)
- *Sekretariát Sdružení pro životní prostředí zdravotně postižených ČCR:* [www.szpzp.estranky.cz](http://www.szpzp.estranky.cz)
- *Diakonie Českobratrské církve evangelické:* [www.diakoniecce.cz](http://www.diakoniecce.cz)
- *Exodus, sdružení občanů:* [www.exodus.cz/index.html](http://www.exodus.cz/index.html)
- *Společnost C-M-T (Choroba Charcot-Marie-Tooth neboli CMT):* [www.cmt.cz](http://www.cmt.cz)

### Nadace

- *Bariéry, nadace Charty 77:* [www.bariery.cz](http://www.bariery.cz)
- *Informační centrum neziskových organizací:* [www.neziskovky.cz](http://www.neziskovky.cz)
- *Mládež – grantový program EU na podporu neformálního vzdělávání mladých lidí:* [www.youth.cz](http://www.youth.cz)
- *Nadace Divoké husy:* [www.divokehusy.cz](http://www.divokehusy.cz)
- *Nadace Naše dítě:* [www.nasedite.cz](http://www.nasedite.cz)
- *Občanské sdružení AISIS:* [www.aisis.cz](http://www.aisis.cz)
- *Občanské sdružení Život dětem:* [www.zivotdetem.cz](http://www.zivotdetem.cz)
- *Pomozte dětem:* [www.pomoztedetem.cz](http://www.pomoztedetem.cz)
- *Vlastní cestou:* [www.vlastnicestou.cz](http://www.vlastnicestou.cz)
- *Volba povolání pro žáky 8. a 9. tříd ZŠ:* [www.icm.cz](http://www.icm.cz)
- *Výbor dobré vůle – nadace Olgy Havlové:* [www.vdv.cz/uvod/](http://www.vdv.cz/uvod/)

**Mgr. Milan Jančo,**  
Národní památkový ústav, ústř. pracoviště, Praha 1, r. 2008

## PORADENSTVÍ - PROJEKCE - INSTALACE - SERVIS



**HORIZONT - NARE s. r. o.**  
Moravská 29, 736 01 Havířov - Šumbark  
Tel./Fax: +420 596 891 012  
Mobil: +420 604 687 730  
**volejte zdarma: 800 10 10 73**  
Email: [horizont-nare@horizont-nare.com](mailto:horizont-nare@horizont-nare.com)  
[www.horizont-nare.com](http://www.horizont-nare.com)

*bez bariér*  
**HORIZONT - NARE**

Šikmé a vertikální plošiny  
Schodišťové sedačky a schodolezy  
Stropní a nástěnné zdvihací systémy  
Bazénové zvedáky  
Sanitární vybavení



**ruční ovládání na míru  
individuální úpravy automobilů  
pro handicapované**



ruční ovládání - mechanické / elektronické systémy  
jeřábky pro nakládání vozíků  
invalidní vozíky s přesuvnou sedačkou do auta  
otočné sedačky - mechanické / elektrické posuvy  
odsuvné zadní dveře  
další individuální úpravy vždy podle potřeb zákazníka

zápisy úprav do technického průkazu  
ruční ovládání na více než 120 typů vozidel  
dlouholeté zkušenosti

mobil: 608 977 274, 602 866 020  
telefon: 321 781 363

provozovna: Žižkova 150, 281 26 Týnec nad Labem  
email: [malina@rucniovladani.cz](mailto:malina@rucniovladani.cz)

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

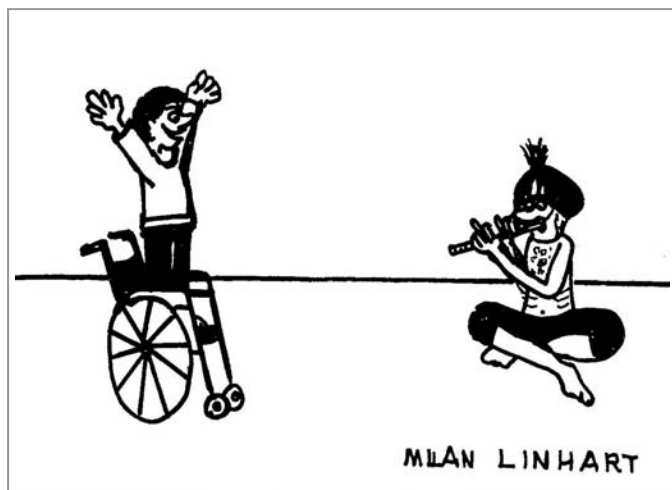
# Lze sedět při stání o berlích?



Zdravotní problémy spojené se ztíženým pohybem mohou postihnout kohokoli. Berle pak slouží jako opora při chůzi. Je ale dobré vědět o těchto pomůckách pár základních faktů, protože delší chůze s nimi je obtížnější, než by se na první pohled mohlo zdát.

## Výběr velikosti berlí

Nesprávně nastavené berle způsobují bolesti v ramenou či ztrátu rovnováhy. Proto je třeba výběru správné velikosti



věnovat patřičnou pozornost. Postavíte-li berle tak, že jejich spodní gumové části budou asi 10 cm před tělem a zároveň asi 15 cm od těla na každou stranu, měly by sahat zhruba 5 cm pod podpaždí. Lokty by přitom měly být pohodlně pokrčeny.

## Jak hole používat

Abyste se při chůzi vyvarovali tlaku na podpaždí, přeneste váhu na dlaně. Toho docílíte zpevněním loktů. Zraněnou nohu mějte pokud možno stále nad zemí. Berle posunujte asi po 30 cm. Houpatým pohybem se přesuňte na místo, kde se berle opírají. Nedělejte příliš dlouhé kroky a

nechodte rychle! Také dejte pozor, aby se spodní části berlí nedostaly příliš do stran.

A jak správně stát? Stojíte-li na místě, je pro lepší udržení rovnováhy dobré, aby konce berlí byly asi 25 cm před tělem a zhruba na špičku nohy směrem do každé strany.

## Novinka: sedací berličky

Ovšem designer Yong Lok Kim z jihokorejské Hong-ik Univerzity navrhnul při stání s berlemi zajímavé řešení:

**Crutchair.** Samotný název má původ ve dvou anglických slovech crutch (berle) a chair (židle), což funkci těchto nových pomůček přesně vystihuje. Kimovy moderní berle lze totiž použít jak pro chůzi, tak i pro „posez“ v případě, že jsou opřeny o jakoukoli zeď.

(di)

Foto: repro VTM  
Science

## Užitečné maličkosti aneb „Ber – neber“

Přišli jste na nějaké užitečné maličkosti pro život s hendikepem? Podělte se o ně s Vozkou!

Redakce

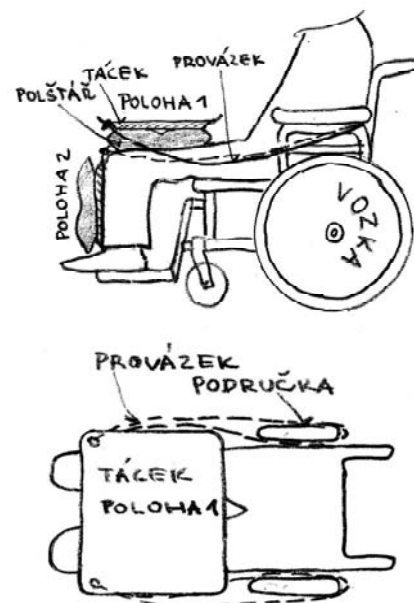
### Táček na provázku

Paní Schmidtová z Nymburku reagovala na Vozkovu radu Táček na kolenou v rubrice Ber-neber v minulém čísle:

„Jsem přes 30 let na vozíčku a mám s táčkem své zkušenosti“, píše. „Dělám na něm vše – převážím jídlo, nádobí, krájím, vařím. A proto jsem si ho zdokonalila, aby se nestala nějaká nehoda s opařením. Na táček jsem ze spodní části suchými zipy připevnila polštářek plněný polystyrénovými kuličkami. Ten se přizpůsobí nohám a táček tak je v rovině. Nemůže se pak stát, že se sešune, když dostanete do nohou spasmy. Vše je ještě jištěno dvěma provázky, které jsou po obou stranách táčku provléknuty jako smyčka mezi dírkami v předních rozích táčku a jednoduše zaháknuty vzadu za područkami vozíku. Když táček nepotřebuji, nemusím jej nikam odkládat, jen jej sklopím svísele k nohám. Je opřen o chodidla a holeně a proti překlopení jištěn provázky po stranách vozíku.“

A paní Schmidtová ještě dodává k našim radám: „Já sama s velkým uspokojením využívám další Vozkovy rady na podavač z kleští na grilování. Lze s nimi sebrat vše, zejména z podlahy.“

A tak děkujeme paní Schmidtové za její příspěvek do této rubriky a těšíme se na rady dalších čtenářů.



obr. (dz)

# Pomozte své páteři od bolesti - I

Není tak zcela běžné, aby moderní lékař používal ve své praxi východní techniky, byť přizpůsobené našemu prostředí. Velmi vhodným a snadno použitelným způsobem doporučuje MUDr. Jana Kombercová v 62 stránkové publikaci, jak si sám pomoci při bolestech a při potřebě rozhybání páteře. Vybíráme na pokračování některé části knížky s doporučením – stojí za to si publikaci pořídit.

## Autoterapie páteře

Autoterapii páteře rozumíme vlastní cílené zlepšování pohyblivosti páteře pomocí aktivního rozcvičení, akupresury, automasáže a automobilizačních cviků zaměřených na jednotlivé úseky páteře.

- **Akupresura** je působení tlakem nebo tlakovou masáží na přesně ohraničená místa na povrchu těla za účelem normalizace stavu a funkce organismu. Pracuje se systémem akupunkturálních drah a bodů, s nimiž je možné se seznámit v příručkách akupresury.

- **Automasáž plosky nohy a ušního boltce** je akupresura nebo tlaková masáž na mikrosystému plosky nohy nebo ušního boltce, kam se promítá organismus člověka jako celek. V publikacích lze získat podrobnější informace o reflexologii nohy.

- **Poklepová masáž** je vhodná k rychlému celkovému osvěžení a vyladění akupunkturálních drah před cvičením. Části těla poklepáváme konečky prstů obou rukou při uvolněném zápěstí.

- **Automobilizace, automobilizační cvičení** je cílené procvičení určitých úseků páteře pomocí speciálních cviků, při nichž se zejména uvolňují a protahují příslušné svaly a odstraňují blokády v páteřních segmentech.

- **Postizometrická relaxace** je uvolňování svalů po předchozím napětí proti odporu, spolu s dýcháním a souhyby očí.

Pro uvolnění páteře autoterapií je **důležité správné dýchání**. Měl by se mu naučit každý, nejlépe pod vedením zkušeného cvičitele, nebo je nastudovat v příslušné literatuře. Jde o břišní dýchání. Tento typ dýchání příznivě ovlivňuje zejména bederní oblast páteře. Optimální je naučit se i plnému dechu, do kterého jsou zapojeny všechny tři oblasti břišního, hrudního a podklíčkového dýchání.

## Postup při autoterapii

1. Nejprve si v postiženém úseku páteře ověříme rozsah pohybu, případně jeho omezení při aktivním pohybu (předklon, záklon, úklon, rotace).
2. Při pohybu vnímáme bolestivá místa.
3. Bolestivá místa ošetříme akupresurou nebo jemnou masáží.
4. Přejdeme k masáží mikrosystému plosky nohy a ušního boltce a k akupresuře některých vzdálených protibolestivých bodů.

5. Uvolníme a protáhneme zkrácené svaly automobilizačními cviky.

6. Dalšími cviky posílíme oslabené svaly.

7. Na závěr si aktivním pohybem ověříme, zda došlo ke zlepšení pohyblivosti páteře a k odstranění bolesti v daném místě.

**Obr. 1** – Nádech začíná v pupku bráničním dechem, při němž se břicho lehce vyklene. Při výdechu se břicho vtáhne k páteři.

**Obr. 2** – Na mikrosystému chodidel vidíme projekci páteře od hlavy, tj. od palce, přes vnitřní klenbu až k patě, do níž se promítá pánev. Při pečlivém prohmatání v této oblasti nacházíme citlivá místa, která upozorňují na problémy v odpovídajících částech páteře. Akupresurou či masáží těchto míst můžeme určité problémy vhodně ovlivnit, zmírnit bolesti a uvolnit páteř pro cvičení.

**Obr. 3** – Na mikrosystému ucha vidíme projekci páteře od hlavy, tj. od ušního lalůčku, po délce oblouků nejvíce vyčnívající chrupavky. Jednotlivé úseky páteře jsou označeny. Při jemné akupresuře palcem nebo ukazovákem vyhledáme citlivá místa, která ukazují na problémy v dané oblasti páteře. Jemnou masáží tohoto místa zmírníme bolest a uvolníme páteř pro cvičení.

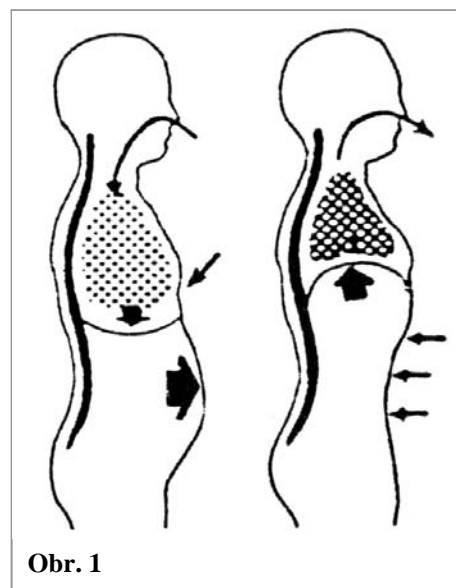
## Obecné zásady autoterapie

- Pro samoléčení si uděláme čas a v klidném prostředí se na ně dostatečně soustředíme.

- Pohyby provádíme pomalu, vědomě, ne přes hranici bolesti. Starší lidé nezaklánějí příliš hlavu.

- Pohyby i cviky spojujeme s řízeným dechem a pohybem očí (tzv. souhyby očí). Při nádechu a s pohybem očí vzhůru se většina svalů více aktivuje, s výdechem a pohybem očí směrem dolů se uvolňuje. Například: Při záklonu hlavy nebo trupu se nadechujeme a díváme se vzhůru, při předklonu hlavy a trupu vydechujeme a díváme se dolů. Při tlaku a napínání svalů proti odporu (izometrická kontrakce) se nadechujeme, případně ještě zadržíme dech a díváme se ve směru pohybu 8–10 vteřin. Po uvolnění a protažení svalů vydechujeme, díváme se ve směru opačném a procvičujeme tzv. tání svalů.

- Při automobilizaci je podmínkou zaujmout správnou základní polohu,



Obr. 1

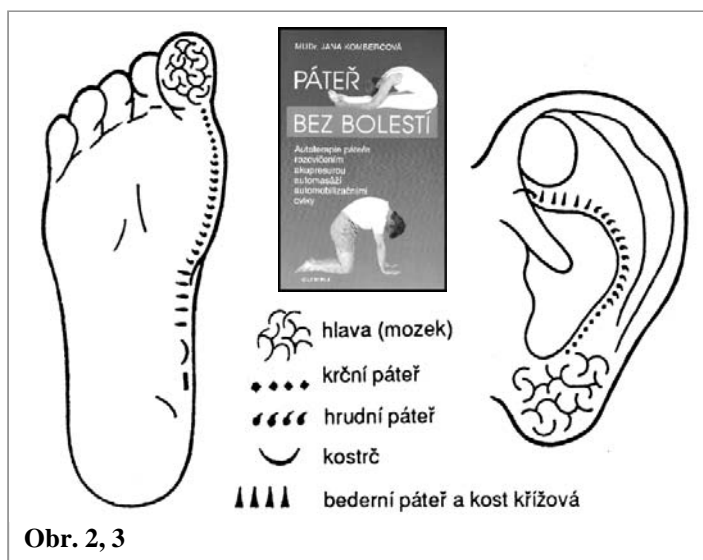
z níž se cvik provádí. Při cvičení postupujeme od krční páteře po kostrč, nebo obráceně. Při zvýšené bolestivosti v jednom místě raději začneme s procvičováním v místě vzdálenějším. Při nedostatku času lze procvičit jen příslušnou problémovou oblast.

*Pokračování příště.  
Přípravila (bf)*

## Doporučujeme

**Páteř bez bolesti** – MUDr. Jana Kombercová, str. 64, cena: 99 Kč, Olympia.

Bolesti páteře jsou typická onemocnění současné doby, spjatá se stresem, s nedostatkem pohybu, sedavým zaměstnáním, nedostatkem minerálů ve stravě, častým pobýváním na geoanomalních zónách a s celkově chybnou životosprávou. Podceňovat nelze ani vlivy psychické. V této brožuře předkládá autorka soubor jednoduchých automobilizačních cviků, které vybrala z praxe prof. MUDr. Karla Lewita.



Obr. 2, 3



## Otevřete oči! Zázraky se dějí!



Díky filozofii a jednoduchému učení lékaře, psychiatra a psychologa **Valerije Sinelnikova** znovuobjevilo již tisíce nemocných lidí na celém světě své zdraví, zažehnilo banální, ale také ty, klasickou medicínou nevléčitelné nemoci.

Podstatou Sinelnikova učení je fakt, že každý člověk má svůj vlastní originální svět, ve kterém se všechno dobré, ale i to zlé neděje nijak náhodně, nýbrž že si tyto situace konkrétní člověk sám vytváří a do svého života přitahuje. **Neexistují náhody, my sami jsme tvůrci svého života a pohledu na svět.** Takto musíme pohlížet i na své choroby, poněvadž každý člověk má pro svou nemoc vlastní příčinu. Existují proto vzájemná spojení mezi konkrétními onemocněními, lidským chováním, myšlenkami a pozitivními záměry, které plní. Ve své druhé knize „Dohoda s nemocí II“ dokonce popisuje příčiny vzniku jednotlivých onemocnění.

### Zázračný lékař z Krymu

Sinelnikov již za studia na lékařské fakultě snil o tom, že jednou bude neobyčejným lékařem. Proto ihned po ukončení Krymské univerzity odjel do ruského města Vladimir, kde zahájil soukromou lékařskou praxi. Tam se věnoval homeopatii, zkoumal hypnózu, ponořoval se do tajemství svého podvědomí a do podvědomí svých pacientů. V tomto neobyčejném období svého života se Valerij setkal s obdivuhodným starcem z odlehlých míst Vladimírské oblasti, potomkem staroslovanských volchvů a berendžů. Toto setkání, dotek tajemství nevědomého a zvláštní aura ruského města výrazně zapůsobily na jeho názor na svět. Valerij dostal nápad napsat svou první knihu, jejíž název „Dohoda s nemocí“ vznikl nečekaně, jako upřímné doznání.

Klasická medicína příčiny vzniku chorob nezná, hledá je, ale zatím nenašla. Proto nemocí neodstraňuje, jen zmírňuje trápení nemocného. Ani léčivé byliny či homeopatie, přírodní léčitelství jako takové dlouho Sinelnikova neuspokojovaly. Postupně zjistil, že **příčiny onemocnění nejsou mimo člověka, ale v něm.**

Stokrát zkoumal různé případy ze své praxe a pokaždé se přesvědčoval, že takové vnější faktory jako stravování, infekce, klimatické podmínky, vytvářejí pouze půdu pro rozvoj nemocí. Existuje něco hlubšího uvnitř člověka, co určuje vznik toho či onoho onemocnění. Proto vypracoval, po studiu několika knih o hypnóze, neurolingvistice, buddhismu, józe a taoismu, nový



Valerij Sinelnikov

model lidského vědomí a podvědomého programování. Od raného dětství se totiž náš mozek, náš podvědomý rozum programuje na určité vidění a vytváření okolního světa. Potom podle těchto programů žijeme a vytváříme si spoustu bolestí a problémů. Chceme to změnit, ale nevíme jak. Začal tedy prověřovat působení svého modelu sám na sobě. Efekt byl ohromující! V jeho životě se začaly dít podivuhodné změny. Týkaly se jak samotného zdraví, tak i celkově všech oblastí osobního života. Začal tedy používat principy svého modelu v práci s pacienty a výsledky byly podivuhodné. Model pracoval výborně! Ti lidé, kteří ho zvládli, se zbavovali jakýchkoliv onemocnění, včetně takzvaných „nevléčitelných.“

### Dohoda s nemocí

Připusťte ve svém životě myšlenku, že možnost vyléčení existuje i pro vás a leží hluboko ve vašem podvědomí a myšlení. Neexistuje nevléčitelná nemoc, nekonečná bolest a trápení. Život je krásný a radostný a takto na něj musíme denně pohlížet.

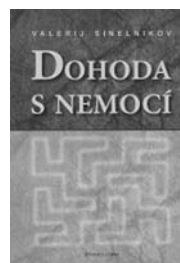
**Naše nemoci jsou odrazem našich myšlenek a emocí.** Myšlenka je univerzální forma energie a vlastní jak tvořivou tak i ničivou sílu. A právě naše zhoubné myšlenky nám vytvářejí nemoci a osobní problémy. Mezi takové patří pýcha, egoizmus, kritika, pohrdání, nespokojenost, nenávisť, podrážděnost, hněv a zlost, zklamání, pomlouvání, ukřivděnost, pocit viny a trestu, strach, úzkost, pochybnosti, lítost, závist,

žárlivost, smutek, chvastounství aj.

Nemoc je znamením porušení rovnováhy. Jakákoliv bolest je pro nás signálem, který ale tlumíme léky a nechápeme její pozitivní význam. Takto o nás naše podvědomí vlastně pečuje, říká nám, že něco není v pořádku. Cesta k vyléčení vede tehdy, pokud změníte svůj vztah k onemocnění. V žádném případě se k němu nechovejte jako k něčemu špatnému, dokonce i když je onemocnění smrtelné. **Nenadávejte svému organismu a vzdejte se boje s ním.** I když to zní podivně, poděkujte za svou nemoc. Vše v tomto Vesmíru má pozitivní záměr.

V naší kultuře je nemoc považována za zlo, za něco, co nezáleží na nás, a je zvykem hledat příčinu vzniku onemocnění někde mimo člověka. Tohle dává možnost zaujmout velice pohodlnou pozici: „Já za své nemoci nemůžu. Ať tento problém řeší lékaři.“ A když člověk na sebe nechce zít odpovědnost za své choroby, stávají se nevléčitelnými nebo přecházejí na jiný orgán. Pak obviňujeme okolnosti, příbuzné, špatné počasí, lidi vůbec, práci a lékaře. A to místo toho, abychom se obrátili do svého nitra a pomohli sami sobě.

Doktor Sinelnikov v žádném případě nepodceňuje zásluhy a úspěchy medicíny. Vždyť pokud člověk utrpí infarkt myokardu nebo mozkolebeční poranění, potřebuje okamžitou pomoc a ne besedy, které zachraňují duši. **Ale jeho nový přístup k onemocnění a k nemocnému člověku pomůže vyhnout se podobným chorobám a situacím nebezpečným pro život.**



Tedy přeprogramujte svou mysl a přijměte a používejte tento nový světonázorový model, je to úplně nový stav vědomí a s jeho pomocí se zbavíte i nemocí, které máte již dlouho. **JEDNODUŠE BUĎTE ZDRAVÍ!**

Všechny knihy autora je možné sehnat v knihkupectví Artforum, nebo objednat přes internet např. na adrese: <http://www.alman.cz/knihy/018513/Dohoda-s-nemoci-Kniha-prvni.html>.

**Zdroj: Sinelnikov, Valerij – Dohoda s nemocí, Praha, vydavatelství Zvonice cedry 2005**

**Zpracovala: Hana Klusová**

# Roztroušená skleróza

## Příznaky – léčba – dotazy každodenní praxe

**Roztroušená skleróza (RS) je nejčastějším demyelinizačním onemocněním (poškození myelinu) centrálního nervového systému (CNS) v našich zeměpisných šířkách. Obecné rozšíření RS v České republice činí 100–150 výskytů na 100 tisíc obyvatel. Jedná o onemocnění diagnostikované především v mladém produktivním věku (20–40 let). Včasná diagnostika, na které se podílí nejen neurolog, ale v první linii často také praktický lékař nebo lékař souvisejících oborů (oftalmolog, urolog, psychiatr), a následně včasná léčba, je v současné době jedinou prevencí proti trvalému neurologickému postižení.**

### Rozvoj a klinické příznaky RS

Roztroušená skleróza patří mezi autoimunitní onemocnění (imunitní systém člověka poškozuje omylem vlastní tkáň) postihující centrální nervový systém (CNS). Cíle útoku imunitního systému představují především antigeny centrálního myelinu, který tvoří ochranný obal a zabezpečuje rychlé vedení vzruchu nervovým vláknem. Autoimunitní zánět vede jednak k demyelinizaci, jednak k poškození vlastních obnažených nervových vláken. S délkou trvání choroby narůstá postižení nervových vláken a ve chvíli, kdy dojde k vyčerpání rezerv CNS (30–40 %), projevuje se již klinicky zjevné a nevratné neurologické postižení. Současný trend v problematice RS je zaměřen především na včasné odhalení onemocnění a tím i včasné moderní léčby jako jediné prevence invalidity.

RS se vyskytuje dvakrát častěji u žen než u mužů, s prvními příznaky nejčastěji mezi 20. a 40. rokem života. Mezi vyvolávající činitele, které u jedince s genetickou dispozicí vedou k rozvoji prvních příznaků, patří infekce, stres, hormonální změny (po porodu, po první menstruaci), kouření aj. Zánětlivé ložisko přítomné může vzniknout v kterékoli oblasti mozku i míchy, z toho také vyplývá velká variabilita příznaků.

#### Typický pacient vstupně přichází s:

- náhle vzniklým a konstantním postižením zraku (mlhavé vidění až slepota s bolestí při zánětu očního nervu),
- postižením senzitivních drah (brnění, necitlivost, změněná citlivost končetin, trupu či obličeje včetně zánětu trojklaného nervu), a motorických drah (mono-, para- i kvadruparéza),
- postižením center rovnováhy a moz-

kového kmene (nestabilita, závratě, dvojitě vidění, pocit na zvracení a zvracení, porucha polykání, špatná výslovnost)

- poruchou svěračů (nucení až inkontinence moče nebo stolice, zadržování močení s vyšší frekvencí infekcí močových cest).

Mezi časté příznaky RS, které však většinou samy o sobě zpočátku nevedou k diagnóze, patří deprese, únava, poruchy poznávání (až 5 % pacientů má určitou poruchu poznávání už v době prvních příznaků onemocnění – především porucha pracovní paměti a pozornosti, s těžším deficitem se setkáváme spíše po víceletém průběhu choroby).

Akutně vzniklé neurologické obtíže, které trvají déle než 24 hodin, definujeme jako ataku, respektive relaps (znovuobjevení příznaků) RS. První ataku, která je na základě klinických vyšetření (magnetická rezonance a vyšetření pomocí kontrastní látky) podezřelá z budoucího rozvoje RS, označujeme jako klinicky izolovaný syndrom (CIS). V dalším průběhu RS dochází u 80 % pacientů ke střídání atak s remisí (přechodné vymizení příznaků), jedná se o tzv. relaxující - remituující RS (RR-RS). S vyčerpáním rezerv CNS však většinou dochází po 6–15 letech k přechodu do fáze sekundárně-progresivní (SP-RS), kde se již ataky vyskytují minimálně, a choroba se projevuje pozvolným nárůstem invalidity.

Asi u 10 % pacientů má RS od počátku pozvolna postupující průběh – tzv. primárně-progresivní RS (PP-RS) s převažující centrální (spastickou – křečovou) paraparézou dolních končetin a častějším výskytem u mužů kolem 40. roku věku. U této formy RS se více vyskytují degenerativní změny nervového systému. První příznaky budící podezření na poškození CNS by měly vést k urychlenému vyšetření pacienta na speciálním neurologickém pracovišti. Ataku RS je nutno považovat za stav akutní (v zánětlivém ložisku může být poškozeno až 11 000 nervových vláken na 1 mm<sup>3</sup>), což vyžaduje akutní protizánětlivou léčbu.

### Stanovení diagnózy RS

**Současná diagnostická kritéria pro RS zahrnují:**

- průkaz roztroušenosti v prostoru (musí být postiženo více systémů nebo přítomno více ložisek na magnetické rezonanci),
- průkaz roztroušenosti v čase (RS není jednorázová záležitost, ale má vývoj v

čase – tedy buď se objevují další klinické příznaky, nebo nová či akutně vzplanulá ložiska na magnetické rezonanci).

Základní vyšetřovací klinickou metodou je v případě RS magnetická rezonance (MRI), která dobře zobrazuje zánětem postižené oblasti CNS. Vyšetření počítačovou tomografií (CT) je nedostačující a negativní nález na CT diagnózu RS nikdy nevykloučí.

Diferenciální diagnostika mnohočetných poškození na MRI mozku je poměrně široká (demyelinizace, ischemie, vaskulitida atd.), proto k potvrzení diagnózy RS dále standardně patří analýza mozkomíšního moku s průkazem zánětu v CNS, cytologické vyšetření, dále evokované potenciály (zrakové a somatosenzorické), oftalmologické vyšetření (oční pozadí) a imunologické vyšetření.

### Léčba akutní ataky RS

Zlatým standardem v léčbě ataky (relapsu) RS je methylprednisolon (kortikoid). Je podáván v průběhu 3–7 dnů do celkové dávky 3–5 gramů. V případě rizikových faktorů pro podání vysokých dávek kortikoidů (diabetes mellitus, srdeční arytmie, arteriální hypertenze, glaukom, vředová choroba gastroduodenální) je nutné přiměřeně celkovou i denní dávku snížit a v neposlední řadě je nutná léčba zmíněných přidružených nemocí. U všech pacientů je samozřejmostí ochrana žaludeční sliznice (nejlépe blokátory iontové pumpy – např. omeprazol) a doplnění draslíku v průběhu léčby.

### Léčba relaps-remitentní RS

Léky první volby (DMD) představují injekční preparáty interferon beta a glatiramer acetát, které snižují počet a závažnost atak a oddalují nevratné stadium postupu nemoci. Účinnost všech DMD je obdobná a dosahuje 30–40 % oproti placebo.

Interferon beta je podáván podle typu jedenkrát až třikrát týdně a začíná plně účinkovat za 3 měsíce po zahájení léčby.

**K běžným nežádoucím účinkům patří:**

- chřipkový syndrom po aplikaci léku (zejména v prvních měsících podávání),
- reakce v místě vpichu (od zarudnutí a bolesti v místě vpichu až po vzácnější zánět či nekrózu),
- deprese, laboratorní změny (zvýšení jaterních enzymů, snížení počtu bílých krvinek či krevních destiček).

Glatiramer acetát je podáván podkožně jedenkrát denně s nástupem účinku do 6 měsíců od zahájení léčby. Z nežádoucích účinků se mohou vyskytnout reakce v místě vpichu nebo celková reakce s bušením srdce a zarudnutím, která však pacienta neohrožuje, vzniká při náhodném podání léku nitrožilně a spontánně do několika minut odeznívá.

Neexistuje žádný klinický či laboratorní ukazatel, který by umožňoval odhadnout individuální odpověď pacienta a efekt preparátů. Výběr při zahájení léčby proto lékař řídí podle předpokládanému výskytu nežádoucích účinků a přání pacienta. Zatím – vzhledem k ceně preparátů (350–450 000/rok) – není v České republice na rozdíl od ostatních států Evropské unie úhrada léčby zajištěna.

Za léky druhé volby jsou považovány intravenózní imunoglobuliny (IVIG), klasická orální imunosupresiva (azathioprin, methotrexát) a monoklonální protilátka natalizumab.

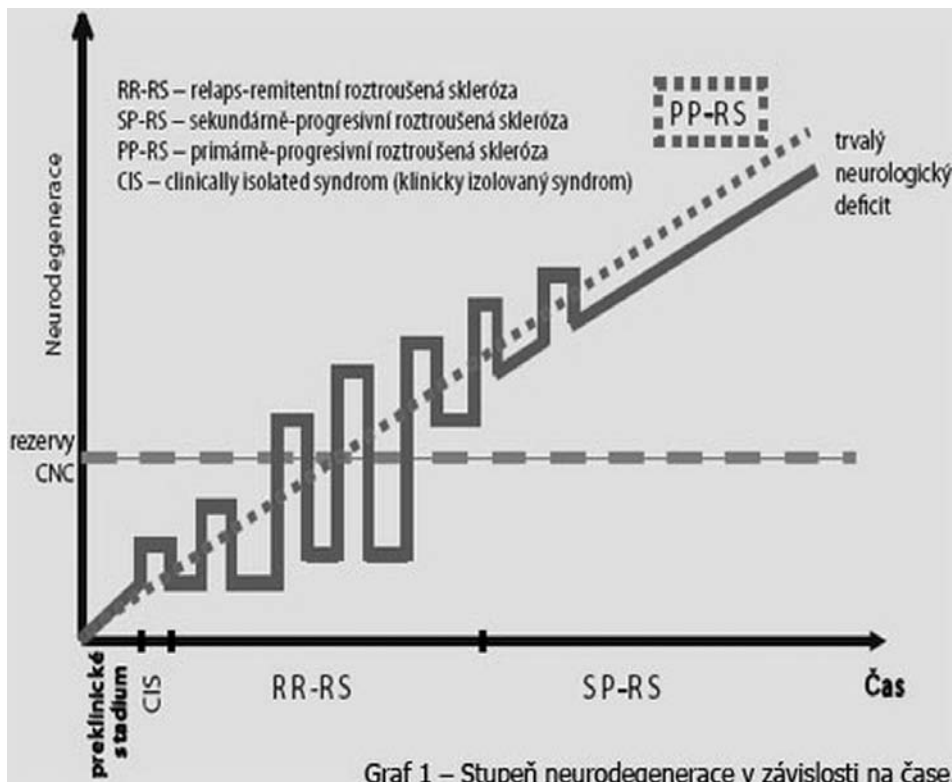
IVIG jsou podávány nitrožilně jedenkrát měsíčně s minimálním výskytem nežádoucích účinků (alergická reakce, tromboembolická nemoc). Efekt je srovnatelný s léky první volby (DMD). IVIG s výhodou indikujeme u pacientů s opakujícími se infekcemi jako spouštěči atak nebo u pacientek v poporodním období (IVIG je možné aplikovat i při kojení).

Azathioprin je v léčbě RS nejčastěji orálně užívaný lék. Před zahájením podávání je vyšetřena DNA na přítomnost dědičných variant genu pro enzym thiopurinmethyltransferázu (TPMT), neboť osoby s nefunkční TPMT jsou ohroženy útlumem kostní dřeně.

Natalizumab brání autoagresivním lymfocytům vstoupit do místa zánětu v CNS. Je podáván nitrožilně (infuze) v intervalu 4 týdnů. Efekt natalizumabu na snížení počtu atak jej činí doposud nejefektivnějším lékem v léčbě RR- RS. Zároveň se však jedná o lék s rizikem infekce CNS.

Eskační léčbu při nedostatečném efektu výše uvedených léků první a druhé volby představují cytostatikové režimy (látky tlumící růst a rozmnožování buněk, zejm. nádorových tkání). Nejčastěji využíváme cyklofosamid (CPA) v kombinaci s methylprednisolonom podávaným v intervalu 1 měsíce nitrožilně. Při současných možnostech užití antiemetik (látky tlumící zvracení) se jedná o dobře snášený lék. Laboratorní kontrola je nutná za 14 dní po každém podání cytostatika.

Ještě efektivnější, ale také toxičtější je cytostatikum mitoxantron, používané pro agresivnější průběh RS využíváný většinou nitrožilně v kombinaci mitoxantronu (1 dávka 10–20 mg) s methylprednisolonom. U této kombinace je nutností pravidelné echokardiografické kontroly dlouhodobě i po vysazení léčby. Nezanedbatelné je také riziko zejména leukemie.



Graf 1 – Stupeň neurodegenerace v závislosti na čase

delné echokardiografické kontroly dlouhodobě i po vysazení léčby. Nezanedbatelné je také riziko zejména leukemie.

**Samostatnou problematiku tvoří pacienti:**

- s vysoce agresivní, tzv. maligní RS,
- s vysokou frekvencí klinicky těžkých atak,
- s rychlým nárůstem neurologického postižení mezi atakami již v prvních letech choroby (asi 3 % pacientů).

Ani zde nelze oddalovat přiměřeně agresivnější léčebné postupy včetně možnosti experimentální léčby vysokými dávkami imunoablaci s následnou podporou hematopoetických kmenových buněk (nesprávně označované jako transplantace kostní dřeně). Délka trvání choroby předpovídá účinnost léčby – v prvních pěti letech choroby ještě při nižším stupni neurologického postižení (chůze alespoň 100 metrů bez opory a bez zastavení) je možno dosáhnout stabilizace u 61 % pacientů i s vysoce agresivní RS v průběhu následujících 5 let.

Předepisování všech registrovaných moderních léků (DMD, natalizumab) a erudovaná péče o pacienty s RS je v České republice soustředěna do specializovaných RS center, která jsou v každém kraji. Na správné a včasné stanovení diagnózy RS by proto logicky mělo navazovat odeslání pacienta do RS centra, jedině tak se mu může dostat nejmodernější léčby s komplexní péčí, jakou onemocnění RS ve svém průběhu vyžaduje (spolupracující profese – urolog, psycholog, psychiatr, osteolog, oftalmolog, imunolog, cílená fyzioterapie na neurofyziologickém podkladě, sociálně-právní servis atd.).

## Léčba RS

Z hlediska chorobných změn RS je stadium SP-RS charakterizováno postupným vyhasínáním zánětu a dominujícím poškozením nervových vláken. To je také důvodem, proč jsou veškeré léčebné (především protizánětlivé) postupy málo nebo zcela neúčinné. Z DMD (léky první volby) má určitý efekt prokázán interferon beta, ale pouze na samém začátku SP-RS při ještě přítomných atakách. Doporučené postupy podle mezinárodní praxe zde na rozdíl od kolísajícího stadia neexistují. U PP-RS zřejmě převažuje degenerace nervového systému už od počátku onemocnění, a proto i zde je efekt dostupných léčebných režimů většinou malý, i když obecně velmi individuální. Velmi často je u pacientů s rychle postupující nemocí daleko důležitější a účinnější dobře předepsaná symptomatická léčba včetně rehabilitace a zajištění odpovídajícími ortopedickými pomůckami (francouzské hole, chodítko, mechanický či elektrický vodík, ortézy atd.).

Akutní zhoršení (především paraparézy dolních končetin) u pacienta s progresivní RS je v naprosté většině případů způsobeno infekcí, po které je nutno aktivně pátrat a cíleně ji léčit. Ke standardním vyšetřením v takovém případě patří laboratorní vyšetření krve (krevní obraz, zánětlivé parametry), moče (včetně kultivace) a rentgen plic. V případě zvýšené teploty ihned aplikujeme antipyretika (látky snižující horečku) a po odběrech krve a moče antibiotika, jejichž druh a dávka je poté podle výsledků cíleně upravena. Zvládnutí horečky a infekce má

často velmi rychlý efekt na zlepšení neurologického postižení.

## Symptomatická léčba

Léčba symptomů RS je velmi důležitá v kterémkoli stadiu choroby. Velmi často vyvstává potřeba řešit stavy úzkosti až samotnou depresi, která vyplývá ze srovnávání se s diagnózou, ale může být vyvolána i zánětem v CNS, stejně jako léčbou RS (vysoké dávky kortikoidů, interferon beta). V průběhu choroby se s depresí setká přes 50 % pacientů. Vhodnými léky jsou blokátory zpětného vychytávání serotoninu (SSRI). U pacientů s RS je také vyšší výskyt úzkostných poruch ve srovnání s běžnou populací. Zde jsou kromě SSRI využívány i SNRI (blokátory zpětného vychytávání serotoninu a noradrenalinu) nebo inhibitory monoaminoxidázy. V obou případech může být velmi účinná podpůrná psychoterapie.

Častým symptomem, který vyplývá z centrálního pohybového postižení, je zvýšení svalového napětí charakteru spasticity. Vstupně se může projevit jen tuhostí zejména svalů dolních končetin při delší chůzi, při vyšším stupni postižení trvale zvýšením svalovým napětím s bolestivými spasmy (křeče). Spasticita je léčena jedinečně tehdy, pokud pacientovi činí potíže. Případná medikace je dávkována velmi opatrně, řada těžce hybně postižených pacientů je schopna stoje a chůze jen díky spasticitě. Přílišná relaxace může jejich hybnost paradoxně zhoršit. U lokální spasticity je možná aplikace botulotoxinu, u těžké spasticity s nedostatečným účinkem orálních antispastik je k dispozici baklofenová pumpa s aplikací baklofenu přímo formou lumbální punkce. Samozřejmě součástí léčby spasticity by vždy měla být také fyzioterapie.

Obtíže s močením, popřípadě inkontinencí řeší urolog v úzké spolupráci s neurologem podle typu a stupně poruchy. Problém s únikem moče není doporučeno řešit dlouhodobým zavedením permanentního katétru (vysoká frekvence infekcí, dekubity na sliznici).

Urologické infekce jsou u pacientů s RS při současném postižení senzitivních drah často bez výraznějších symptomů, doporučujeme proto pravidelné kontrolní kultivace moče. Případná uroinfekce je léčena antibiotiky podle citlivosti, přičemž chronická infekce je důvodem k dlouhodobému preventivnímu podávání antibiotika na noc.

**Rovněž bolesti mohou být obtěžujícím příznakem RS. Jedná se o:**

- neuropatickou bolest (vhodná je lokální anestetická mast nebo celkově gabapentinem, karbamazepinem nebo pregabalinem),
- neuralgii trojklaného nervu (antiepi-

leptika – karbamazepin, gabapentin, pregabalin, u těžkých neuralgií s nedostatečným efektem orální léčby eventuálně ozáření Gasserova ganglia gama-nožem),

- bolestivé křeče při spasticitě (viz léčba spasticity),
- bolesti obratlů při nesprávném zatížení páteře vyplývající z užívání pomůcek (nesteroidní antirevmatika),
- bolesti při osteoporóze (dostatečný přísun vitamínu D, magnezia a vápníku).

Třes bývá u RS bohužel málo ovlivnitelný. I když je medikován klonazepam (levetiracetam, risperdal), většinou převládá nežádoucí účinky ještě před dosažením třes ovlivňující dávky. U těžkého léčebně neovlivnitelného třesu je ke zvážení neurochirurgická konzultace (hluboká mozková stimulace).

## RS a časté dotazy každodenní praxe

**1. Těhotenství a kojení** – období po porodu je pro velké hormonální změny známým rizikovým faktorem zvýšení aktivity RS. Přesto je snaha lékařů zaměřena tak, aby s každou pacientkou, která chce založit rodinu, bylo těhotenství optimálně naplánováno do doby relativní stabilizace choroby. **Lékaři doporučují:**

- zkrátit kojení na 2–3 měsíce (prolaktin je hormon podporující zánět),
- případně po porodu je zahájena preventivně léčba IVIG,
- před početím je nutno dodržet bezpečnostní interval od vysazení imunosupresiv (3 měsíce) a cytostatik (6 měsíců), DMD léčba pokračuje až do otěhotnění pacientky.

• porod pacientky s RS je veden stejně jako u kterékoli jiné ženy, RS není sama o sobě důvodem k vedení porodu císařským řezem, není také žádných námitek proti epidurální anestezii. Déletrvajícím bolest není žádoucí.

**2. Genetika a RS** – choroba se nedědí ve smyslu klasických mendelovských zákonů, dědí se spíše predispozice k autoimunitním onemocněním obecně. Obecné rozšíření RS v běžné populaci činí 0,1 %, u dětí, jejichž jeden rodič má RS, je to 3–4 % (což v praxi odpovídá dědičnosti řady zhoubných onemocnění, které jsou v populaci daleko častější).

**3. Hormonální antikoncepce** není u RS kontraindikována, naopak pomáhá dobře plánovat těhotenství a příznivě vyrovnává hormonální hladiny.

**4. Infekce** – jsou známým spouštěčem atak a zhoršení RS, je nutné včas a dostatečně infekty systémově léčit. Zahájení léčby antibiotiky je u pacienta s RS na místě i při horečnatém virovém infektu jako prevence bakteriální superinfekce.

**5. Očkování** – také představuje stimu-

lující podnět pro imunitní systém, proto není obecně u pacientů s RS doporučeno. Jedinou výjimkou je očkování proti tetanu (relativně bezpečné, a především chráníci proti 100% smrtící chorobě) při nedostatečné hladině protilátek. Naproti tomu očkování živými vakcínami je mnohem rizikovější.

**6. Imunostimulační preparáty** – pacienti s RS často inklinují k zakoupení imunostimulačních preparátů v dobré víře, že takto dojde ke snížení frekvence infekcí, které vyvolávají zhoršení choroby. Řada těchto preparátů však sama může vyvolat ataku RS (zejména preparáty z jihoamerických rostlin yucca, vilcadora aj.). V plné dávce pro dospělou osobu není doporučena ani léčba v rámci prevence respiračních nebo močových infekcí. Správný postup u pacienta s RS s recidivujícími infekty je odeslání ke zkušenému imunologovi, který bude dále léčbu řídit se zřetelem k diagnóze RS.

**7. Fyzická aktivita** – je cíleně pacientům s RS doporučována ve všech stadiích choroby, cvičení není doporučeno pouze při infektu nebo akutní atace. Fyzická aktivita by měla být pravidelná, přiměřená, s výhodou s podílem aerobní zátěže (např. rotoped), která napomáhá ke snížení únavy při RS.

**8. Strava** – by měla být racionální, s dostatkem vitamínu D (ryby) pro jeho protizánětlivý potenciál i prevenci osteoporózy.

**9. Kouření** je dnes již známý rizikový faktor jak pro rozvoj RS, tak pro tíži postižení při tomto onemocnění. Navíc dochází k prudkému nárůstu rizika zhoubného nádorového onemocnění při kombinaci kouření s cytostatikou nebo imunosupresivní léčbou RS.

## Závěr

RS je závažným neurologickým onemocněním mladých osob, jehož prognózu lze v současné době výrazně zlepšit pouze včasným zahájením cílené léčby. Základem je přitom informovanost lékařů první linie (praktičtí a závodní lékaři) a spolupráce mezi nimi, neurology a lékaři souvisejících oborů. Výsledkem by měla být rychlá diagnostika, odeslání pacienta do specializovaného centra a bez neopodstatněné prodlevy zahájení moderní léčby.

*MUDr. Eva Krasulová, doc.,*

*MUDr. Eva Havrdová, CS.,*

*Centrum pro demyelinizační onemocnění, Neurologická klinika 1. LF UK a VFN, Praha*

*Zdroj: Lékařské listy*

*Pro Vozku kráceno a upraveno (bf)*

\* \* \*



# Poranění páteře

## Skok do vody může navždy změnit život

Vždy, když se přežene vánoční martýrium, začínáme pomalu ale jistě uvažovat o letní dovolené. S tou často souvisí koupání a naneštěstí i úrazy při této aktivitě.

Skok s odvážným odrazem a šipkou do vody na pohled vypadá efektně, je ale vždy nutné zvážit, zda víme, co nás při dopadu do vody čeká. Bohužel se najdou i takoví „kaskadéři“, kteří nerozvážně skočí do neznámé vodní nádrže. Pak taková ukázka odvahy může skončit nebezpečným poraněním páteře. Řada mladých chlapců – dnes vozíčkářů – by o tom mohla vyprávět. Nepočítali s tím, že bude bazén příliš mělký, že se pod hladinou hlubokého rybníka bude skrývat kámen nebo zbytek kdysi rostoucího stromu. Lidé obecně při skoku do vody předpokládají, že je zachráněn dopředu natažené ruce. Ve skutečnosti ruce neudrží prudce padající váhu těla a úderem hlavy dojde k poškození krčních obratlů s okamžitým ochrnutím, v nejednom případě i s náhlým utonutím. Jen předloni se podle statistiky takto utopilo na pět desítek lidí...

### Důsledky na celý život

K poranění páteře dochází z různých příčin, většinou při pádu z velké výšky. Poranění vzniká při automobilových nehodách, při pádech z lešení nebo ze střechy a při sportu. Ze sportů je to zejména horolezectví, paragliding, létání na rogalu a sportovní létání.

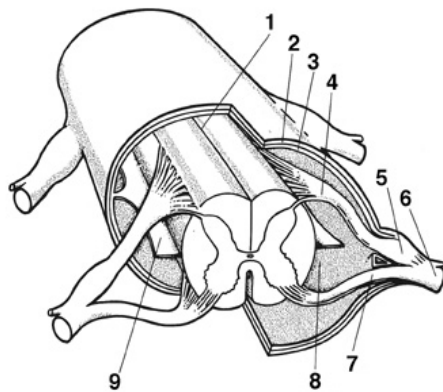
Při úrazech páteře mohou být v lepším případě poškozeny pouze obratle, v horším mícha. Ta bohužel nemá schopnost regenerace, takže při úplném přerušení její funkce už nelze její činnost obnovit. Podle odborníků u 40 % poranění krční páteře a u 20 procent postižení hrudní či bederní páteře bývá současně poškozena i mícha. Porušení míchy je pak funkční (90 % případů), což znamená, že je zachována její anatomická kontinuita, ale je zastavena její funkce, nebo dojde k úplnému jejímu rozdrčení či roztržení.

V České republice dochází každý rok zhruba ke 250 míšním poškozením. V tomto mají neslavné prvenství sportovci, své sehrávají i pracovní úrazy, dopravní nehody a činnosti ve volném čase. Nejtěžší úrazy utrpí následkem vysoké kinetické energie automobilisté. Nárazem zezadu může dojít k poranění krční páteře s poškozením vazů, vymknutím obratlů až jejich zlomeninou. Bezpečnostní pásy snižují riziko poranění hlavy, páteře, hrudníku i končetin o 50 až 83 % a u vzadu

sedících pasažérů o 17 až 58 %. Prokázalo se také pětinasobně zvýšené riziko smrti pro cestující na předním sedadle automobilu, které bylo způsobeno nepřipoutáním zadního spolucestujícího.

Stromy jsou pro děti často krásným opičím rájem, dospělí zase chtějí využít co nejlépe darů, které jim zahrada přináší. A tak na zahrádce češeme ovoce a šplháme do korun stromů. Při pádu na hýždě pak dochází k poranění obvykle v dolní bederní páteři a při pádu na záda spíše v hrudní páteři.

Ošetřování zlomenin páteře prodělalo v posledních 15 letech obrovskou kvalitativní změnu. Příčinou bylo zavedení počítačové tomografie (CT) do klinické praxe a propracování techniky stabilní vnitřní fixace v oblasti krční i hrudní páteře, zejména pak použití zavedených šroubů. Přesná diagnostika a možnost cíleného ošetření výrazným způsobem změnila výsledky léčby a tím i osudy mnoha poraněných.



Řez míchou s vystupujícími nervovými svazky

### Příznaky izolovaného poranění páteře bez poranění míchy:

- bolestivost v postižené oblasti, jakákoliv bolest v zádech, na hrudi nebo na krku může signalizovat toto poranění.

### Poranění míchy se projeví:

- různým stupněm ochrnutí nebo ztráty citlivosti v některé části těla. Tyto příznaky však nejsou patrné u poraněných v bezvědomí, u kterých toto zranění nelze nikdy vyloučit. Je třeba proto se zraněným v bezvědomí manipulovat tak, jako by tento typ poranění měl,
- zranění s poraněnou krční páteří jsou

vždy bezprostředně ohrožení na životě. Zejména první dva krční obratle (tzv. zlomený vaz) mají úzký vztah k životně důležitým centřům v prodloužené míše, které řídí základní životní funkce – dýchání a krevní oběh,

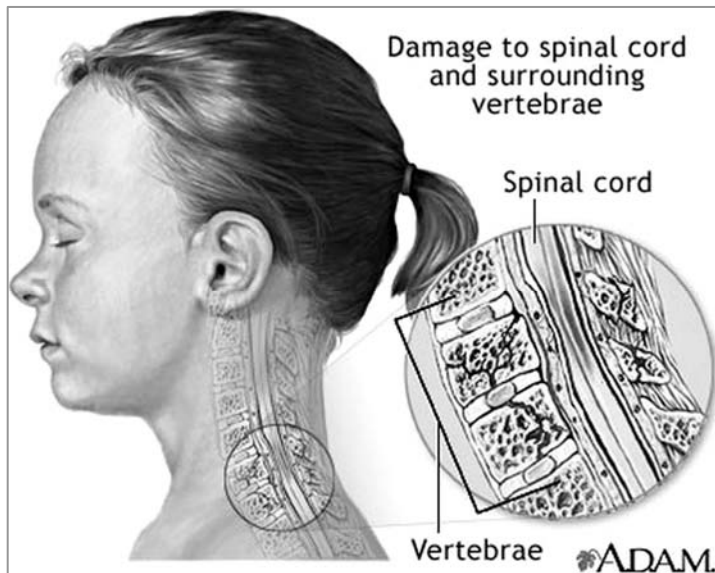
- poranění míchy přitom může způsobit až zachránce při nesprávném vyprošťování či transportu. Manipulovat se zraněným by mělo v těchto případech více lidí tak, aby nedocházelo k ohýbání trupu v jeho podélné ose, nebo k rotacím trupu okolo této osy.

### Následky poranění páteře:

- poranění nad čtvrtým krčním obratlem – odtud vybíhá brániční nerv a když přestane fungovat, člověk nemůže dýchat ani hýbat končetinami a svaly trupu,
- pátý krční obratel – většinou je poškozena funkce deltového svalu a člověk nedokáže zvednout ani ramena,
- poranění u šestého krčního obratle – člověk jen hýbá rameny, neohne ruku, ani jinak se nehýbá,
- u sedmého krčního obratle – pacient je pouze schopen zvedat paže a ohýbat ruce v loktech,
- poranění na přechodu krční a hrudní páteře – člověk už může ovládat triceps, natáhnout ruku v lokti a většinou má neúplnou manipulační schopnost ruky,
- poranění hrudní části páteře: ta je nejzranitelnější a postižení míchy je zde nejčastější. Lidé ochrnou na dolní půlku těla,
- poranění na úrovni prvního bederního obratle – zde končí mícha a při jejím porušení má pacient ochrnuté dolní končetiny a porušenou funkci svěračů,
- poranění u druhého bederního obratle – zde odstupují již jen nervové kořeny a jejich poranění může znamenat částečné poškození funkce svalstva dolních končetin. Člověk většinou není schopen samostatného stoje a chůze, často má omezenou citlivost dolních končetin a funkci svěračů,
- poranění nižších bederních obratlů – podle výšky a rozsahu poranění je ovlivněna hybnost dolních končetin a svěračů, tedy močení, stolice, ale také erekce, citlivost genitálií.

### Zásady první pomoci u poranění páteře:

- poraněného uložíme na záda na rov-



pískem, s kamínky, s botami apod., které položíme vedle hlavy z obou stran viz obrázek). Hlavu můžeme navíc přilepit k podložce přes čelo širokým pruhem náplasti,

- co nejrychlejší přesun postiženého k odborné pomoci s trvalým sledováním stavu.

### A co při krvácení nebo dušení?

Při poranění měkkých tkání krku může dojít k poranění struktur, jejichž poškození má za následek bezprostřední ohrožení života. Na krku vedou pro člověka velmi důležité kanály, které jednak přivádí okysličenou krev do mozku (krkavice) a dále vzduch do plic (hrtan a průdušnice).

Průtok krve mozkem člověka činí asi 14 % celkového oběhu krve v celém organismu – tzn. že do mozku přiteče za minutu asi 750 ml krve. Při poranění jedné krkavice dospělý člověk vykrvácí za několik minut. Při poranění obou krkavic je samozřejmě čas poloviční. K bezvědomí a ohrožení života však dochází daleko dříve. Jak postupovat při takovém poranění?

Poranění průdušnice a hrtanu se projeví únikem vzduchu z rány na krku. V případě dostatečného dýchání a nepřítomnosti dušení není třeba jakýchkoliv zákroků. Je však nutný okamžitý transport k odborné pomoci. Při dušení se pokusíme o obnovení průchodnosti dýchacích cest. Pokus o otevření dýchacích cest je však až tím posledním možným pokusem, pokud selhávají ostatní pokusy o obnovení průchodnosti dýchacích cest. Okamžitý transport je předpokladem úspěchu.

Při poranění tepny na krku máme pouze jedinou možnost. Stlačit krvácející cévu přímo v ráně na krku a držet krvácející cévu tímto způsobem v průběhu celého transportu až do převzetí ve zdravotnickém zařízení. Rychlá odborná pomoc je v obou případech limitující. Odsun je nutno provést v obou případech co nejrychleji všemi dostupnými prostředky!

*Příště: Sex, rodina a vztahy po poranění páteře.*

**Zdroj: Právo, [www.zzs.akis.cz](http://www.zzs.akis.cz),  
[www.med.muni.cz](http://www.med.muni.cz), [www.ordinace.cz](http://www.ordinace.cz),  
Státní zdravotní ústav  
(bf)**

**Ilustrace, foto: internet**

# NEZNÁMÝ PŮVOD revmatoidní ARTRITIDY

Příčinu revmatoidní artritidy se zatím nepodařilo objasnit. Vědci předpokládají existenci neznámého faktoru, který spolu s genetickými dispozicemi dává vzniknout velmi složité imunitní reakce.

Pod pojmem revmatická choroba (revmatismus) se skrývá přes 200 různých nemocí. **Artróza a revmatoidní artritida (RA)** jsou z nich nejnámější. Obě onemocnění se **podobají názvy, ale liší se příčinou a projevy**. Artróza úzce souvisí s věkem a zvýšenou fyzickou zátěží. Kostní chrupavka a klouby se postupně opotřebovávají, mění se jejich povrch i struktura. Toto neznámé, degenerativní onemocnění postihuje hlavně klouby, nejvíce kyčle a kolena. Postižen bývá většinou jen jeden kloub, nikoli symetricky oba. Jde o nemoc stáří a namáhaných kloubů.

Podstatou revmatoidní artritidy je autoimunitní zánět. Při autoimunitním onemocnění se činnost imunitního systému zaměřuje proti vlastním tkáním a orgánům. Může se projevit v každém věku, tedy i u dětí. Přestože jde o zánětlivé onemocnění, postižené klouby u RA nejsou zarudlé. RA je onemocněním celého organismu a postihuje tělo vždy symetricky na obou stranách. Typické je postižení malých kloubů, jejich ranní ztuhlost a postupně vznikající deformace kloubů ruky.

### Lze RA vyléčit?

„Přesný původ RA zůstává neobjasněn, a tam, kde není známa příčina, neumí medicína zatím cíleně zasáhnout. Proto hlavním cílem léčby RA nadále zůstává potlačení zánětlivé aktivity nemoci, zmenšení bolesti, zastavení rentgenové progresy choroby, to jest zastavení postupu nemoci viditelné na rtg snímcích, a pokus o zmírnění příznaků nemoci,“ říká ředitel Revmatologického ústavu prof. MUDr. Karel Pavelka, DrSc. V současné době v léčbě RA převládá farmakologická léčba skládající se ze tří základních skupin léků, které se vzájemně kombinují a doplňují:

**1. Nesteroidní antirevmatika (NSA)**  
Většinou se podávají jako startovací léky

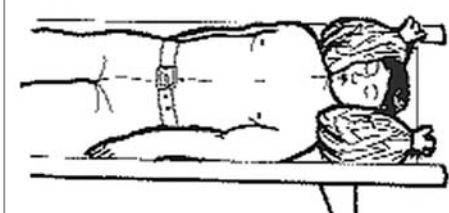
nou podložku a poučíme jej, že se nesmí hýbat (hlavně hlavou – otáčet hlavu, zvedat hlavu a podobně) a obracet se na bok,

- při vyprošťování, přetáčení nebo odsunu z místa nebezpečí se vyvarovat především rotačních pohybů a prudkého prohnutí páteře,

- při každé manipulaci se zraněným je nutné, aby s ním manipulovalo více lidí výše popsaným způsobem. Nejvýhodnější je zraněného uložit na tvrdou, rovnou podložku, na které jej můžeme transportovat (deska, dveře, široké prkno),

- u bezvědomých, u kterých z charakteru úrazového děje můžeme předpokládat poranění páteře, zajistit průchodnost dýchacích cest trojitým manévrem,

- nepřetáčet do stabilizované polohy,
- při podezření na poranění krční páteře je vhodné páteř znehybnit. K tomuto účelu poslouží např. dva větší sáčky s



Znehybnění hlavy při podezření na zlomeninu krční páteře

při léčbě a pokud přetrvává bolest. Mají především potlačit bolest a částečně i zánět. Neovlivňují aktivitu nemoci.

**2. Chorobu modifikující léky (DMARD)**

Tyto léky představují svým složením a mechanismem účinku nesourodou skupinu přípravků. Řada z nich byla do léčby RA zavedena na základě zkušeností. Nicméně všechny dokážou různou měrou tlumit zánětlivou aktivitu nemoci a zpomalit její rozvoj. Nejsou to léky rychlého účinku. Nástup působení se dostavuje se zpožděním týdnů až měsíců.

**3. Kortikosteroidy**

Do léčby RA byly zavedeny v roce 1949 a dodnes patří mezi neúčinnější protizánětlivé léky. Jejich dlouhodobá aplikace je spojena s řadou nežádoucích účinků – osteoporóza, hypertenze, zvýšená hladina cukru v krvi, přírůstek hmotnosti, zadržování tekutin atd. Po jejich vysazení se choroba zpravidla znovu aktivuje.

**4. Biologické léky**

Biologické léky se do klinické praxe léčby RA rozšířily v posledních pěti letech. Jsou výsledkem hledání možností, jak zasáhnout přímo do imunitních reakcí a ovlivnit patologické chování imunitních buněk. Jedná se o preparáty bílkovinné povahy připravené pomocí genetického inženýrství, které dokážou cíleně ovlivňovat určité buněčné struktury důležité pro rozvoj autoimunitního onemocnění.

Přestože jsou biologické léky na trhu poměrně krátce, existují již dvě jejich generace:

**1. generace** představuje skupinu léků, které umí blokovat cytokiny. Jsou účinné až u 70 % pacientů, kteří nereagují na běžnou léčbu. Efekt nastupuje rychle (řádově ve dnech a týdnech) a kromě klinické účinnosti dochází i ke zpomalení rentgenové progresi onemocnění.

**2. generace** představuje léky, které dokážou zastavit aktivaci imunitní buňky a předejít tak spuštění popsaneho komunikačního řetězce. Mají tedy jiný mechanismus účinku než 1. generace a pomáhají pacientům, u kterých předchozí léčba selhala.

Nové biologické léky dokážou zpomalit rozvoj RA nebo dokonce zastavit rentgenovou progresi onemocnění. Pomáhají zastavit rozpad kloubů, který by vedl ke ztrátě jejich funkce. Lékaři označují nové biologické preparáty jako léky kontrolující vývoj choroby (DCART).

*Zdroj: Zdravotnické noviny, (bf)*



# Průlom v léčbě poraněné míchy?



Zesnulý americký herec **Christopher Reeve**, představitel Supermana, patřil k zapáleným propagátorům výzkumu lidských embryonálních kmenových buněk. Doufal, že výsledky

bádání v tomto oboru mu jednou vyléčí poranění míchy, které utrpěl po pádu z koně.

Laboratorní pokusy na myších a potkanecích však dlouho přinášely rozporuplné výsledky. Některé experimenty končily překvapivě dobře. Pokusným zvířatům se po transplantaci buněk do přerušené míchy vracel cit do končetin a dokázala se pohybovat. Jindy se léčebný efekt nedostavil a navíc se u zvířat objevila zvýšená citlivost ve zdravých nohách. Myši či potkani s ochrnutými zadními nohama nemohli po transplantaci léčebných buněk našlapovat ani na přední končetiny, protože je každý krok bolel.

## Budoucnost patří kmenovým buňkám

Americký tým vedený **Stephenem Daviesem z University of Colorado** zjistil příčiny těchto potíží. Vědci použili kmenové buňky získané z páteře raných embryí a v laboratoři je nechali vyvíjet v nervové buňky zvané astrocyty. Tyto buňky hvězdicovitého tvaru mají v mozku a míše za úkol podporovat neurony. Proto se s nimi počítá jako s léčebnými buňkami pro zhojení přerušené míchy.

Davies zjistil, že v laboratoři rostou astrocyty dvou typů. Na první pohled jsou si velice podobné, ale po transplantaci se chovají v těle příjemce zcela odlišně. První typ astrocytů má skutečně hojivé účinky. Když jsou vpraveny do poraněné míchy, nabudí růst nervových buněk. Takto léčeným zvířatům se začal do postižených končetin vracet cit a potkani

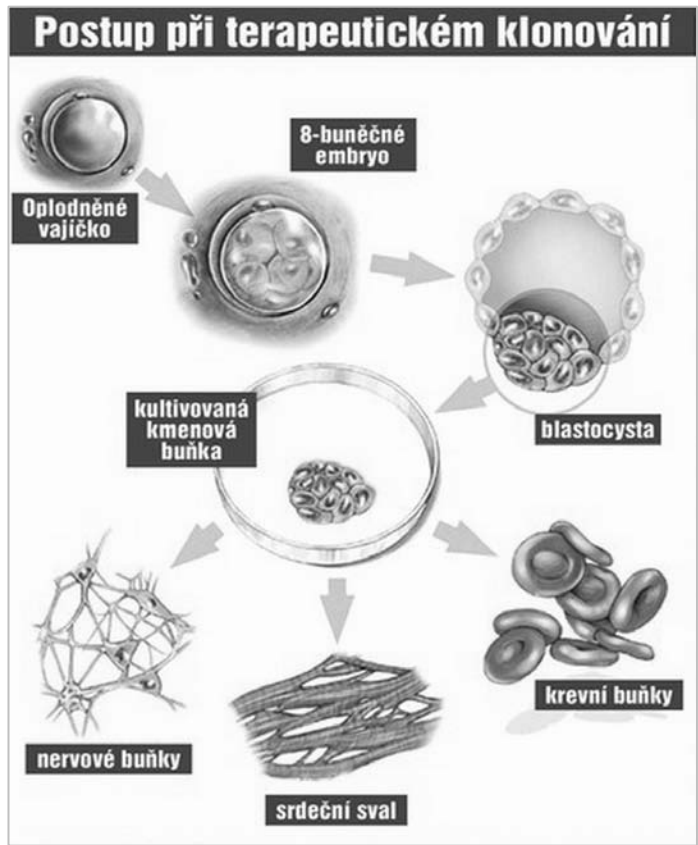


dokázali končetinami lépe hýbat. Druhý typ astrocytů selhal a navíc páchal v těle příjemce škody. Ne navodil růst neuronů, nezlepšil cit a pohyb postižených končetin. Transplantace však

vyvolala u zvířat zvýšenou citlivost zdravých končetin. Výsledky experimentů byly zveřejněny v předním vědeckém časopise *Journal of Biology*. Davies je přesvědčen, že konečně přišel na to, kde dělal on i konkurenční týmy zásadní chybu.

Při případné léčbě poraněné míchy embryonálními kmenovými buňkami bude nutné z nich nejprve v laboratoři vyčistovat dostatek „léčivých“ nervových buněk a zbavit se příměsí buněk, jež poraněné míše škodí. K tomuto cíli vedou dvě cesty. První spočívá v dokonale provedené proměně buněk. Druhá využívá třídění směsi buněk na ty, které se pro léčbu hodí a na ty, které jsou nevhodné. Davies spolu s kolegou Markem Noblem už pracuje na kultivačním systému, který by umožnil produkci velkého množství „čistých“ lidských léčebných astrocytů. Tyto buňky by chtěli vědci co nejdříve vyzkoušet na ochrnutých pacientech.

*Jaroslav Petr, www.osel.cz, (hk)*



# Vozíčkáři na prknech, která znamenají svět



*Pokračování ze str. 1*

## • Můžete pro lepší orientaci uvést konkrétní příklad?

„Jistě. V samotných počátcích se terapeutka zeptala Zuzky, jak se cítí a ona jí odpověděla – jako v base. Francouzka netušila, co to v češtině znamená, a proto se nás přišla zeptat, jaký má Zuzka vztah ke kontrabasu... Ostatně Zuzka se nikdy necítila být tělem, takže když jí nějaké jídlo chutnalo, oznámila: Pusince šmáкло. A neustále s námi komunikovala v takové úrovni, že duše je volná, zatímco tělo je loutkou.“

## • Odtud přišel impuls na scénář k baletu?

„Dalo by se to tak říci. Když jednu zlobila, zeptala jsem se jí, co chce. A ona odpověděla: ať tatínek udělá – tedy zrežuruje – Labutí jezero. S tím, že Čajkovský měl obrovský duchovní vhled do labutí. A tak začaly schůzky s mnoha lidmi nad libretem, které Zuzka napsala a jehož význam dostával čím dál konkrétnější podobu.“

## • Jak se vám podařilo včlenit do představení vozíčkáře?

„V Národním divadle moravskoslezském jsme se potkali se šéfem baletu Igorem Vejsadou a ten nám řekl, že viděl v Izraeli balet s vozíčkáři. Toho nápadu se chytila jeho dcera Tereza a já jsem poté sdělila maminkám Zuzčiných spolužaček, že jsem jejich děti přihlásila do baletu. Nenechaly mě zavřít do blázince... Začaly nápad podporovat, spolu s ředitelkou Múzické školy v Mariánských Horách Miloslavou Soukupovou. Mimo jiné šlo o úmornou a titěrnou práci, protože naučit tyto děti z občanského sdružení Bílá ho-



lubice vnímat tělo, to byl opravdu velký úkol, zvláště pro choreografku Terezu Vejsadovou.“

## • Kdo se postaral o finanční zázemí?

„Generálním sponzorem se stal magistrát města Ostravy, ale naprostá většina lidí přistupovala k projektu zcela nesebecky, bez nároku na honorář. Týká se to i Pavla Soukupa, jenž nám nahrál Boží hlas a Zuzany Říhové, která hlasově ztvárnila Duši. Přidala se nadace O2, nyní i Nadace Patrik dětem, Janáčkova konzervatoř zadarmo půjčovala baletní sál, Český rozhlas Praha poskytl studio, manžel Ilja splnil přání Zuzky a ujal se režie...“

## • Jste spokojeni s ohlasy na představení?

„V řadě případů byly reakce lidí dojemně překvapivé. Například biskup František Lobkowicz řekl, že mu ta konfrontace obrazů, ducha i těla připadala jako druh mše. Ale když jsem se napojila na Zuzku,

suše mi oznámila, že představení mělo rezervy. Ona si nikdy nepotrpěla na sentiment.“

## Poselství

Během rozhovoru jsem pochopil, že životní příběh Zuzany Rackové je natolik bohatý, že by se o něm dala napsat kniha. I v tom je její poselství – jak se my zdraví máme pravdivě dívat na lidi s hendikepem. Mimochodem, její příběh vyprávěl školákům v Izraeli Šimon Adler, se kterým se Zuzka seznámila u Mrtvého moře. A děti jí tam zasadily olivovník. Za statečnost...

*Text, foto: Jiří Muladi*

Představení **Labutí sen o duši** se v ostravském **Divadle loutek** budou reprízovat **24. května a 7. června**.

# Divadlo a já



Když byla v roce 2000 dokončena rekonstrukce **Divadla Antonína Dvořáka v Ostravě** a já jsem v televizi náhodou viděla záběry z tohoto krásného kulturního svatostánku, pomyslela jsem si hned, že zajet tam a prohlédnout si tu nádheru na vlastní oči – to bude zážitek! Do Ostravy to z Havířova nemám daleko, bariéry pro nás vozíčkáře tam nehrozí, tak proč si nerozšířit obzory? Nejsem natolik naivní, abych čekala, že tam některá rocková hvězda uspořádá svůj koncert (což by se mi líbilo nejvíc), proto jsem dala na radu přátel, kterým „sedí tato parketa“ a vyznaří se. Doporučili mi z tehdejšího repertoáru „nejstravitelnější“ dílo (když balet byl vyprodán): Káťu Kabanovou, operu Leoše Janáčka. No, dalo se to – krásné prostředí, příjemná společnost, hudba nebyla náročná, příběh o lásce...

## Labutí jezero

Loni jsem se rozhodla rozšířit své divadelní zážitky zase o jeden. Napadlo mě to poté, co jsme si se sousedkou – pečovatelkou – povídaly a ona se ve vzpomínkách vrátila do svého rodného Liberce i do tamního krásného divadla. Pravda, v Havířově nic takového není, ale vzpomněla jsem si na divadlo ostravské, to by snad mohlo konkurovat. Zrovna jsem dostala od Vozky autorský honorář, byla jsem tudíž „v balíku“, a proto jsem sousedku do toho divadla pozvala. Koukla jsem na webové stránky a zjistila, že zrovna příští měsíc mají na repertoáru Labutí jezero. Melodie z tohoto slavného baletu znám, jsou pěkné, je to vlastně pohádka – to se mi bude líbit. Ale ouvej – malý zádrhel – bylo už zas vyprodáno!

Nejspíš znáte rčení o nouzi a přátelství, mě se líbí esky-mácká verze: Přítele najdeš, až se pod tebou prolomí led. Moje situace naštěstí nebyla tak kritická, zkusila jsem „přítele na telefon“ a ten si věděl rady. Divadlo se pak ke mně zachovalo navíc až nečekaně hezky – věnovalo mi dva lístky pro volný vstup.

Když nastal den D, oblékly jsme slavnostní oděv i náladu a jelo se. Opět to v divadle vypadalo nádherně, všude zářily zlaté ozdoby (v pražském Národním bych asi teprve koukala, ale tam jsem nikdy nebyla). A samotné představení? Mladé, štíhlé a vzorně sehrané baletky – labuť – se mi moc líbily. Včetně čaroděje! Z televizních či filmových pohádek znám většinou jen staré, zlé a ošklivé čerokněžníky. Když se však tento svižnými skoky přehnal jevištěm a černý plášť za ním ladně vlál, vůbec mi nepřipadal odpudivý...

## Bezbariérové divadlo

Zlákala jsem někoho k návštěvě? Pak bych asi měla doplnit nějaké informace o bezbariérovosti: jeden vchod je zcela bez schodů, uvnitř, nedaleko vchodu, je výtah se zlatými zasouvacími dveřmi. Nejela jsem dlouho, pomůže vám zdolat jen pár schůdků do přízemí, ale protože netrpím klaustrofóbií, bylo příjemné tam tu chvíli pobýt. Pak už byl kousek do šatny, kam jsme odložily kabáty a vjely do sálu.

Už z minulé návštěvy vím, že pro vozíčkáře je v přízemí vyhrazeno prostorné místo a tři sedadla pro doprovod (moje milá sousedka si libovala, že tu má mnohem více místa pro nohy, než kdyby seděla někde v řadě). Bufet ani bezbariérové WC jsem nenavštívila, ale jsou tady, takže každý vozíčkář může bez problémů prožít v divadle Antonína Dvořáka slavnostní chvíle. Akorát jde o to zajistit si vstupenky včas.

*Milena Zahumenská*

### Kontakt:

Národní divadlo moravskoslezské, Divadlo Antonína Dvořáka, Smetanovo nám. 1, Moravská Ostrava.

E-mail: info@ndm.cz; www.ndm.cz; předprodej vstupenek: tel. 596 276 203, 596 276 242.



Exkurze po zákulisí divadla A. Dvořáka Foto (di)

## Poezie z Vašeho pera

V tomto čísle magazínu Vozka představujeme našeho starého známého povídkáře a slastí života se nevzdávajícího vozíčkáře Josefa Procházku jako veršotepce pro něžné dětské dušičky. Že byste to do Pepy neřekli? Inu jeho umělecký záběr je pořádně široký, no a když si tak libuje ve své dědečkovské roli...

### Trnky

*Měsíc trhá babča trnky,  
plně měla všechny hrnky!  
To Vám lidi bylo kino,  
děda z nich udělal víno!*

### Moje babička

*V Písku dědy Blanička,  
to je moje babička!  
Vaření má v malíčku,  
od dědy má jedničku,  
já jí dávám hvězdičku!*

### Jiřík

*Jiříku, ty uličníku,  
nesedej už na nočníku.  
Na záchodě teče voda,  
šetři vzdoušek, je ho škoda!*

### Cyklista

*Já jsem mladý břídil,  
kolo jsem zas řídil.  
Taťka se den pídlil,  
kdo mu kolo zřídil!*

### Můj tatínek

*Kdo to doma dneska cvičí?  
Kdo při tom tak strašně kvičí?  
Buďte děti prosím ticho,  
taťka procvičuje břicho!*

*Josef Procházka*



# Mosty 2008: oceňování silných příběhů

Respekt a poděkování přišla vyjádřit manželka prezidenta Livie Klausová všem zúčastněným na udělování cen Mosty 2008 v karlovarském grandhotelu Pupp. Národní rada osob se zdravotním postižením ČR odměnila 17. února těmito cenami (už v šestém ročníku) aktivity, projekty a osobnosti, které dlouhodobě, cíleně a systémově podporují osoby se zdravotním postižením.

## Lidé se nedají odradit a pomáhají

„V českých zemích není až tak moc zvykem oceňovat a chválit dobré věci, proto jsem ráda přijala záštitu nad akcí, na které je spousta bezvadných lidí,“ řekla Livie Klausová, která je mimo jiné předsedkyní Nadačního fondu Livie a Václava Klausových. „Mám dojem, že v oblasti sociální a zdravotní, stejně jako charitní, nejvíce chybí komunikace mezi těmi „nahore“, aspoň tak to cítím po svých návštěvách v krajích. Řada dobrých akcí naráží na to, že jim legislativa vytváří překážky, místo aby je podporovala. V oblasti mediální se pak stáváme svědky, že když se objeví něco špatného na jednom místě, je ihned zavržen celý projekt. O to větší radost ale můžeme mít ze všech lidí, kteří se tím nedají odradit a mají snahu pomáhat tam, kde je to nejvíce zapotřebí“

## Sepjaté ruce

V každé ze čtyř kategorií Mosty 2008 bylo (z celkem 73 projektů) nominováno pět laureátů výroční ceny. Tou byla keramická plastika – sepjaté ruce, které znázorňují mosty propojující zdravotně posti-

žené a společnost.

První kategorii (instituce veřejné správy) dominovalo **město Otrokovice** za komplex opatření ve prospěch osob se zdravotním postižením.

Ve druhé kategorii (nestátní subjekty) byla neúspěšnější **společnost Hendaver** za mezinárodní filmový festival Mental Power Prague Film Festival

Prvenství ve třetí kategorii (osobnost hnutí osob se zdravotním postižením) získala **Mgr. Věra Kosinová z Pardubic** za patnáctileté intenzivní vedení zařízení Daneta, které pečuje o děti, mládež a dospělě se zdravotním postižením.

Ve čtvrté kategorii (zvláštní cena) zvítězil **Ústav sociální péče Hajnice** za částečné navrácení způsobilosti k právním úkonům klientů Ústavu sociální péče Hajnice.

## Podatřená akce

Jiří Morávek, první místopředseda Národní rady osob se zdravotním postižením uvedl, že přístup měst a obcí, ale i veřejnosti, se ke zdravotně postiženým postupně zlepšuje, což se mimo jiné projevuje i v poskytování finančních prostředků. Jeho slova potvrdil karlovarský přímátor Werner Hauptmann



Osobnost hnutí osob se zdravotním postižením Mgr. Věra Kosinová.

s tím, že Karlovy Vary letos věnují z rozpočtu tři milióny korun do oblasti pomoci zdravotně postiženým přímo a stejnou částku hodlají rozdělit radní v rámci grantů jednotlivým žadatelům o příspěvek.

Moderátorem slavnostního předávání cen byl Aleš Cibulka, který připomněl několik silných příběhů, jejichž protagonisti byli zdravotně postižení lidé. Na plátně za ním probíhal převod mluvené řeči do písemné podoby v reálném čase, který zajišťoval Jaroslav Winter z České unie neslyšících. I tato zdánlivá maličkost přispěla k bezvadné organizaci celé akce. V doprovodném programu pak vystoupil Ladislav Kerndl, Tereza Kerndlová, Zbyněk Drda a Karlovarské Fanfáry.

*Text, foto: Jiří Muladi*

*Poznámka:* Podrobné výsledky všech kategorií na [www.nrzp.cz](http://www.nrzp.cz).

## Ve „Varech“ ti nejlepší



Livie Klausová při neformální diskusi s vozíčkáři.



Vozíčkáři v zasněžených Karlových Varech.



Karlovarský přímátor Werner Hauptmann při vyhlášení cen. Jeho asistentka je připravena k předání keramické plastiky stylizující sepjaté ruce – mosty propojující zdravotně postižené a společnost.

# GALERIE UMŮN

Umělci malující ústy a nohama

Daphne ALLAN  
Velká Británie



Daphne Allan je umělkyní malující ústy, která získala také profesionální výtvarné vzdělání. Narodila se již s totální vrozenou malformací, která u ní vznikla jako důsledek užívání léku Thalidomine v období těhotenství její matky.

Daphne se pravidelně účastní mnoha výtvarných workshopů po celé Británii a je stipendistkou MFPA od roku 2004.



Větrný mlýn



Krajina se zahrádkou

Zdroj: <http://www.mfpa.co.uk/>

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

## Ostrava bude hostit MS ve sledge hokeji



Ostrava se ve dnech **9. až 16. května 2009** stane pořadatelem **čtvrtého mistrovství světa ve sledge hokeji**. Místem sledge hokejových bojů elitní skupiny „A“ bude zimní **stadion SAREZA v Ostravě-Porubě**. Mistrovství světa je pořádáno na základě HOST CONTRACT (Smlouva o hostitelství) mezi International Paralympic Committee (Mezinárodní paralympijský výbor) a Českou sledge hokejovou asociací v zastoupení Výkonového organizačního výboru (VOV) pod oficiálním názvem 2009 IPC ICE SLEDGE HOCKEY WORLD CHAMPIONSHIPS OSTRAVA CZECH REPUBLIC.

Organizační tým ve složení Roman Herink (předseda VOV a České sledge hokejové asociace, dále ČSHA), Tomáš Zelenka (trenér národního týmu a generální sekretář ČSHA), Martin Kudláček (tiskový mluvčí a vzdělávání MS, ČSHA) a Jiří Šindler (marketing a PR MS) požádal o partnerství Moravskoslezský kraj, Statutární město Ostrava a územní obvod Ostrava-Poruba a předpokládá, že nad akcí převzou patronát vrcholní představitelé těchto subjektů.

Lze očekávat, že se akce zúčastní významní hosté z Mezinárodního paralympijského výboru (IPC), Mezinárodní olympijského výboru (IOC), Mezinárodní hokejové federace (IIHF), Českého paralympijského výboru (ČPV), Českého olympijského výboru (ČOV), České svazu ledního hokeje (ČSLH), Organizačního výboru olympiády ve Vancouveru a dalších významných hostů politického, kulturního a sportovního života z celého světa.

### Šest nejlepších na zimní paralympiádu do Vancouveru

Největší akce v historii pro sportovce s tělesným postižením na území České republiky se kromě pořadatelské země zúčastní mužstva USA,

Kanady, Norska, Německa, Itálie, Japonska a Koreje. Šest nejlepších si vybojuje právo startu na Zimních paralympijských hrách 2010 v kanadském Vancouveru.

Favority turnaje budou bezesporu celky Kanady, USA a Norska. Jak naznačil trenér mužstva České republiky Tomáš Zelenka, naši sledge hokejisté se vynasnaží dosáhnout co nejlepšího umístění. Jejich hlavním cílem je postup do Vancouveru.

Snahou všech členů VOV je tuto vysoce atraktivní mezinárodní akci připravit tak, aby zajistila masivní propagaci sledge hokeje v České republice a zároveň, aby představila město Ostravu a Moravskoslezský kraj jako dynamický a perspektivní region v srdci Evropy. Organizační tým má připraven důkladný marketingový plán tak, aby všichni partneři akce, jak z oblasti podnikatelského prostředí, tak z oblasti státní správy a samosprávy, byli s průběhem a propagací MS spokojeni.

Za organizační tým:

**Mgr. Roman Herink,**  
předseda Výkonového organizačního výboru MS  
(pp)

Ilustr. foto: archiv Vozka



# Plavci SK Kontakt Ostrava na Tanečnici

## Dokázali jsme, že bariéra je jen slovo

Zavřete oči a představte si vysokohorskou romantiku Beskyd. Venku padají sněhové vločky, fouká vítr, stromy jsou obalené sněhem až po špičky a vy sedíte v teple a koukáte z okna na tu zimní nádheru. Tak tahle nějak začínalo sdělení, které vám Sportovní klub Kontakt Ostrava přinesl před rokem. A rok s rokem se sešel a mě neskonale těší, že díky přízni sponzorů mohu znovu napsat: Hurá! SK Kontakt opět plaval na Tanečnici!

### Dvoufázový trénink

Tentokrát naši plavci pobývali ve výškách beskydských od 7. do 9. listopadu 2008 a čekalo je zejména zdolávání plaveckých metrů v dvoufázovém tréninku. A aby toho neměli málo a výkonnost šla strmě nahoru, byla plavecká výuka doplněna o netradiční pohybové aktivity. Připraveny byly především vysokohorská túra k Radegastovi a trocha adrenalinu v podobě slanění z výšek starého skokanského můstku.

Hlavním cílem tohoto soustředění bylo stejně jako v předchozích letech především upevnění plaveckých dovedností a rozvoj schopností plavce v bazénu na základě intenzivní plavecké výuky a následného rehabilitačního cvičení.

Tato plavecká výuka probíhala dvakrát denně v bazénu s příjemně teplou vodou, který je součástí hotelu Tanečnica a který plavci měli jen pro sebe. Výuka



probíhala pod vedením trenérů plavání ve spolupráci s asistenty, kteří se na ní podíleli přímo ve vodách bazénu. Rodiče a přátelé zajišťovali hladký průběh v šatnách i mimo ně.

### Na vozíčku k Radegastu!

Ani nelítostný trénink nám nezabránil vyrazit na malou vysokohorskou túru k soše boha Radegasta. Počasí nás k tomu přímo vybízelo.

Kdyby snad někdo chtěl namítnout, že Radegast je místo nepřístupné pro vozíčkáře, plete se, protože SK Kontakt nezná bariér! Kola frčela jedna radost a okolující turisté se nestačili divit... A nakonec nejen kola zdolala mnohý kámen a výmol, ale také mnozí plavci, kteří se jindy trápí s kdejakým patníkem na rovném chodníku, pustili sílu a odvahu na špacír a rozběhli se kamenitým srázem s chutí dokázat, že bariéra je skutečně jen slovo.

### Jako horolezci

Ovšem vrcholným bodem našeho soustředění nebyl tenhle výstup směrem vzhůru, ale malý volný pád směrem dolů. Cože? Inu, to se náš šéf Peťa rozhodl, že je třeba vyzkoušet také jiné ponory než ty do hlubin bazénu, a už se nás jal na lana přivazovat a dolů ze starého skokanského můstku pouštět!

Zkrátka a dobře, byly to krásně prožité tři dny. A nezasloužili se o ně jen trenéři

plavání a asistenti, ale také personál hotelu Tanečnica, jehož služby a vstřícnost byly více než nadstandardní. Patří jim za to od nás veliký dík!

A největší dík patří Janě a Petru Musálkovi, bez jejichž přičinění by nejen nebylo těchto akcí, ale ani Sportovního klubu Kontakt Ostrava. A samozřejmě patří poděkování i našim sponzorům – společnosti Dalkia ČR a firmě Tenzona.

Děkujeme!

**Katka Ševčíková,**  
SK Kontakt Ostrava,  
e-mail: [sevcikova.k@seznam.cz](mailto:sevcikova.k@seznam.cz)  
Foto: Saša Gebauer, Katka Ševčíková





# Havířovský turnaj v boccie



Jirka Svojanovský po nasměrování pouští míček



Vyhodnocení: (zleva) druhý Lukáš Král, vítěz Jirka Svojanovský, třetí Jakub Eliáš

Dne 22. listopadu 2008 se v Havířově pořádá první ročník turnaje v boccie. I přes nepřízeň počasí, která zkomplikovala cestu především hráčům, kteří nebydlí v Havířově, jsme se v 9 hodin sešli v tělocvičně církevního střediska Dona Bosca a turnaj mohl začít.

Po úvodním slovu a přivítání předsedkyně Helpklubu Jiřiny Nevrlé jsem pronesl pár slov i já. Neváhal jsem pochválit a propagovat katedru APA na Fakultě tělesné kultury UP v Olomouci, takže už i ve městě historicky převážně hornickém začínají mít lidé tušení, co to jsou aplikované pohybové aktivity.

Poté již nic nebránilo tomu, aby se zápasy rozjely na plné obrátky. Hrál se na třech kurtech. Nejprve proběhla střetnutí v základních skupinách, kdy jak hráči, tak i diváci této hře naprosto propadli a ve vzduchu začalo být cítit napětí, kdo že vlastně postoupí dále a bude bojovat o

stupně vítězů.

S postupujícími časem a přibývajícím zápasů úměrně stoupala i jejich kvalita a atmosféra houstla. A při finálovém zápase, ve kterém se utkal Lukáš Král a s rampou hrající Jirka Svojanovský, bylo již v tělocvičně naprosté ticho. Toto závěrečné utkání nabídlo nádhernou a do posledního míčku napínavou podívanou. Oba aktéři by se za svůj výkon v žádném případě nemuseli stydět na celorepublikové scéně.

S vítězným úsměvem na tváři a výsledkem 4:2 se nakonec radoval Jirka Svojanovský. Druhý skončil Lukáš Král a třetí místo obsadil Jakub Eliáš, havířovský borec.

Na turnaj se přišlo podívat mnoho diváků z řad rodičů, ale především zástupců místních organizací fungujících v sociálním sektoru. Měli možnost si tuto hru sami vyzkoušet a pobavit se na mnohá podnětná té-

mata, která, doufejme, povedou ke vzájemné spolupráci a rozvoji sportu pro osoby se speciálními potřebami v tomto regionu.

Protože ostravští hráči obsadili z prvních čtyř pozic tři, mají Havířováci jistě na čem pracovat a na jaře se, tentokrát v Ostravě, již teď můžeme těšit na další maratón zápasů.

*Martin Kučera, student ATV, UP Olomouc*

## Pozvánka na jarní turnaj

Všechny, kteří si chtějí zahrát, zveme **16. května do Ostravy** na 2. ročník **Boccia Exil cup**. Přihlášky do konce dubna e-mailem: 45martin@seznam.cz, nebo telefonicky: 775 064 751.



## Kontakty na kluby boccia:

- **MS kraj:** Martin Kučera, e-mail: 45martin@seznam.cz
- **Zbytek republiky:** www.spastic.cz, sekce TJ a SK – seznam všech v ČR fungujících klubů:

### TJ a SK sdružené v České federaci Spastic Handicap o. s.

- **APA VČaS Olomouc** občanské sdružení, <http://www.apavcas.cz/>, e-mail: edazacha@seznam.cz,
- **Sportovní klub Kociánka Brno o. s.**, 724 084 142, <http://skkbrno.webgarden.cz>, e-mail: skkbrno@seznam.cz,
- **TJ Dětské středisko Březejci**, 724 084 136, <http://www.strediskobrezejc.cz/>, e-mail: tj.brezejc@seznam.cz,
- **TJ zdravotně postižených Halma ÚSP Zbůch**, 724 073 469, <http://www.uspzbuch.cz/>, e-mail: suda@uspzbuch.cz,
- **SK Jedlička Liberec**, 724 084 134, e-mail: pavel.klima@ju-lbc.cz,
- **SC Jedličkova ústavu Praha**, 724 084 119, <http://www.scjupraha.eu/>, e-mail: scjupraha@centrum.cz,
- **TJ Léčebna Košumberk**, 724 084 140, e-mail: tj@hamzova-lecebna.cz, <http://www.hamzova-lecebna.cz/tj/index.html>,
- **TJ zdravotně postižených Nola, Teplice**, 724 128 504, <http://www.volny.cz/tjnola>, e-mail: tjnola@volny.cz,
- **Sportovní club Obchodní akademie Janské Lázně o. s.**, 724 037 108, <http://www.scoajl.xf.cz>, e-mail: scoajl@oajl.cz,
- **TJ Slavia, oddíl TPM Liberec**, 602 625 393, e-mail: jb.slavia@quick.cz,
- **TJ Spastic Sport Praha o. s.**, 724 084 131, <http://www.stspraha.adam.cz/>, e-mail: jana.koteroval@msmt.cz,
- **Handicap Sport Club Velké Meziříčí**, <http://www.hscvm.webgarden.cz/>, e-mail: hscvm@seznam.cz.

## „Nelámu si hlavu zbytečnostmi,“ říká úspěšný paralympionik Tomáš Kvasnička



Osmnáctiletý cyklista si z paralympijských her v Pekingu přivezl bronzovou medaili ze závodu na jeden kilometr s pevným startem. I s hendikepem – mladý a tak úspěšný. Operace kotníků v dětství mohla nasměrovat jeho život zcela jiným směrem. Jak se stalo, že se Tomáš mohl postavit na stupně vítězů na největším setkání hendikepovaných sportovců?

### • Jaký hendikep dovolí člověku stát na stupních vítězů na paralympiádě?

Krátce po narození mi museli operovat obě nohy v oblasti kotníků. Na chůzi je můj hendikep lehce znatelný, zejména ale nemohu kotníky zatěžovat chůzí příliš dlouho, běhat už vůbec ne. Pravou nohu mám ještě k tomu slabší. Cyklistika je proto pro mě vhodným sportem, protože na kole mají mé klouby pohyb a přitom je nezatěžují vlastní vahou. A kolo mi doporučují i lékaři... Navíc jsem trošku dyslektik.



### • Považujete dyslexii za svůj další hendikep?

Já ani ne, ale na základce mi kvůli tomu nedoporučovali studium na střední škole. Ale já o to moc stál, a tak jsem si to prosadil. Teď jsem ve třetím ročníku na obchodní škole v Praze, a i když nejsem žádný premiant třídy, prostě usilovně směřuji k maturitě.

### • Potřebujete vzhledem k tréninkům nějaký speciální studijní režim?

Ne, nic takového. Chodím normálně do školy, mám volna jen na některé závody.

### • Co vám pomáhá to všechno zvládat?

Asi jakási dávka vůle, kterou musím mít – pro sport i pro školu. Ale především jsou to rodiče Jana a Miloslav Kvasničkovi a sestra Lucie, kteří mě podporují – finančně, a taky mi moc fandí, morálně i finančně. Moc si ale vážím toho, že mě do sportování nikdo nenutil, dlouho jsem sportoval jen pro radost.

Co se financí týká, tak mi pomáhají sponzoři. V současné době závodím za Rubena Specialized Cycling Team. Mezi moje osobní sponzory patří MKV Sport, KB Factoring, Ostravské dopravní stavby, KTM Bikes. Závodní kola mám od rakouské firmy KTM.

### • Takže, kdy nastal přelom a začal jste závodit „na vážno“?

Asi bych měl nejprve předeslat, že můj otec úspěšně závodil v cyklokrosu a získal několik medailí z mistrovství světa. Na konci roku 2006 oslovil mého otce reprezentační trenér tělesně hendikepovaných sportovců Viktor Zapletal a zeptal se, jestli bych nechtěl závodit s tělesně hendikepovanými sportovci. Mě to velmi zaujalo, a tak jsem řekl, že to můžeme zkusit. Potom jsem začal trénovat s paralympijským vítězem Jirkou Ježkem.

### • A začal sklízet úspěchy...

Na první závody jsem jel do francouzského Corrèze na Evropský pohár, kde jsem skončil na 2. místě v časovce a rovněž v hromadném závodě. Poté jsem vyhrál Mistrovství republiky v časovce a hromadném závodě. A další závody jsem absolvoval ještě před Mistrovstvím světa v německém Holzkirchenu, kde jsem v časovce dojel na 2. místě a hromadný závod jsem vyhrál, pak následoval závod ve slovenské Těrchové, kde jsem vyhrál časovku i hromadný závod. Celkově jsem skončil v Evropském poháru na 2. místě. Po Slovensku jsem absolvoval poslední přípravu před mistrovstvím světa, které se konalo ve francouzském Bordeaux, kde se konala dráhová i silniční část šampionátu. Jako první disciplínu jsem jel na dráze 1 km s pevným startem. Zajel jsem si osobní rekord, ale stačilo to jen na 5. místo. Následovala další disciplína, ve které jsem měl asi největší šance na získání medaile. Spolu s Jirkou Ježkem a Jirkou Bouškou jsem nastoupil k team sprintu, kde jsme získali bronzovou medaili za Čínou a Velkou Británií. Na základě výsledků z Mistrovství světa jsem byl nominován na paralympiádu do Pekingu. Jezdím hromadný silniční závod, team sprint, 1 km s pevným startem, 3 km s pevným startem, časovky a maratony na horském kole. Nejvíce mi ale vyhovují první tři jmenované.

Za svůj největší úspěch považuji bronzovou paralympijskou medaili z hromadného závodu. Také si ale cením dalších dvou bronzových medailí z paralympiády – z dráhových disciplín, z team sprintu a hromadného závodu (ze závodu na 1 km s pevným startem, a samozřejmě už jmenovanou bronzovou medaili z mistrovství světa z team sprintu.

### • Je to spousta práce i pro zcela zdravého člověka. Jak se s tím vším perete po stránce fyzické a psychické?

Co se fyzické stránky týká, tak dělám jen to, co jsem schopen. Psychiku moc



# S námi máte jistotu.

Pobočky API jsou rozmístěny po celé ČR.

Ve všech pracují vozíčkáři, kteří Vám dokáží poradit nejen s úpravou vozidla.

- rychlá dostupnost servisu / montáže
- montáže přímo u zákazníka
- poradenství / on-line podpora

...jsme k Vám blíž

LIBOR VYSOHLID



libor@apicz.com  
T: +420 603 145 811

MARTIN JAVŮREK



martin@apicz.com  
T: +420 608 714 624

RADOMÍR KRUPA



radek@apicz.com  
T: +420 608 708 523

MICHAL KOSÍK



michal@apicz.com  
T: +420 736 268 694

MIROSLAV KLECKA



mklecka@apicz.com  
T: +420 605 135 452



Naším cílem je zlepšení života handicapovaných lidí a jejich plnohodnotné zapojení do života. Proto z každé zakázky přispíváme na konto bariéry.



Úpravy vozidel bez omezení

# PŘES BARIÉRY aneb Když invalidní vozík přestane být pastí



**At' už nás jakákoliv příčina donutí trvale usednou na invalidní vozík, je to vždy začátek nového života se všemi překážkami, které nám nachystá.**

A že těch překážek je! Psychická bariéra je asi nejtěžší a překonat ji vyžaduje spoustu času. Avšak jsou i jiné bariéry ty - hmatatelné, které potkáváme na každém kroku. Třeba schody... V dnešní době naštěstí už ani ty nepředstavují nepřekonatelný problém. Existují totiž zařízení, s jejichž pomocí dokážeme překážky v podobě schodiště lehce zdat.

## CO JE TO SCHODOLEZ?

Jedná se o mobilní zařízení určené k překonávání bariér pro tělesně postižené občany, které je hrazeno státem až do výše 100 % jako kompenzační pomůcka.

### V čem je schodolez unikátní?

- je mobilní, dá se snadno rozložit a převážet v kufru auta
- překonává nejen schodiště klasická, ale i strmá a točitá
- je možné si vybrat z mnoha modelů podle potřeby
- je vhodný pro všechny typy invalidních vozíků
- funguje na bázi stisku jediného tlačítka
- zdolá až 50 pater na jedno nabití
- má snadnou obsluhu, potřebuje minimální údržbu, je bezporuchový
- nosnost je až 160 kg

**Dnes už je možno některé typy schodolezů převážet také v letadle, takže ani dovolená v zahraničí nemusí pro vozíčkáře zůstat jen nesplněným snem.**



## JAK POSTUPOVAT?

- Vyhledejte vhodnou firmu, nechte si schodolez nezávazně předvést na konkrétním schodišti a vyžádejte si cenovou nabídku.
- Navštivte odbor sociálních věcí a zdravotnictví městského úřadu podle místa trvalého bydliště a převezměte si formulář na získání příspěvku.
- Vyplňte formulář a spolu s potvrzením ODBORNÉHO lékaře (ortopéd, neurolog apod.), potvrzením o příjmech a cenovou nabídkou zvolené firmy ho odevzdejte sociálnímu odboru.
- Vyčkejte na vydání rozhodnutí městského úřadu, přičemž ten rozhoduje pouze o výši příspěvku, nikoliv o tom, jakou firmu nebo jaký schodolez si vyberete.

# ALLMEDICA s.r.o.

Nejširší nabídka schodolezů v České republice



- pro všechny typy schodišť a invalidních vozíků
- hrazeno soc. odbory městských úřadů až do výše 100%
- garance autorizovaného záručního i pozáručního servisu
- předvedení zařízení přímo u klienta zdarma a nezávazně





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


Tachovské nám. 5  
130 00 Praha 3  
Tel.: 222 523 494  
Fax: 222 523 498  
Email: [info@allmedica.eu](mailto:info@allmedica.eu)


Bezplatná linka  
**800 100 822**


**Kompenzační pomůcky  
a pomůcky proti inkontinenci  
s dodáním zdarma až do domu**

 *Pomoc při výběru a zabezpečení pomůcek pro handicapované, široká nabídka různých druhů a typů vozíků, skútrů, chodítek, zvedáků a postelí.*



 *Pomoc při odstraňování architektonických bariér v domácnostech, schodolezy, schodišťové plošiny, nájezdové rampy, úpravy motorových vozidel.*

 *Prodej a půjčovna cyklovoziků neboli dětských přívěsných vozíků za kolo, handbike a skútrů. Prodej českých potravinových doplňků Nutra-Bona.*

 *Prostředky proti inkontinenci. Vložné pleny, vložky, urinaly, cévky, podložky a stomické pomůcky. Antidekubitní program. Dovoz prostředků zdarma.*

 *Poradenství a možnost zastupování při vyřízení poukazů pro úhradu ZP nebo odbory sociální péče. Doprava pomůcek až do domu zdarma.*

**KONTAKT:**

 **Tomáš VLK • IČ: 49581457**   
sídlo: Nádražní 86, 702 00 Ostrava  
provoz: Hornická 5a/928, 747 23 Bolatice  
tel. 553655177, GSM: 725763361

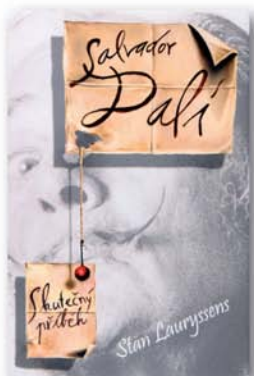
**Předplaťte si *PRÁVO*  
a získejte příjemné čtení +**

**sleva  
25 %**



**Vratné lahve**

kniha nahlíží do kuchyně Vratných lahví, dalšího díla otce a syna Svěrákových



**Salvador Dalí**

Skutečný příběh Životní příběh ze sklonku života tohoto fenomenálního malíře



**Nejznámější filmová místa křížem krázem**

Zajímavá místa, kde se natáčely nejznámější české filmy a pohádky



**PRÉMIE**

Mikina Zip through Hooded sweat

Dárky dostanou všichni noví předplatitelé s ročním předplatným po-pá (dárky s prémii noví předplatitelé s ročním předplatným po-so) po ověření platby nejpozději do tří měsíců

Objednávejte na bezplatné lince **800 800 880**  
Uveďte heslo: VOZKA

**Poskytujeme odbornou lékařskou péči:**  
Skoliotická poradna a podologická poradna  
Konziliární servis pro lékaře a pacienty

### **Individuální výroba ortoprotetických pomůcek:**

- ▶ Protézy - pro horní a dolní končetiny, epitézy prstů
- ▶ Ortézy - pro horní a dolní končetiny
- ▶ Trupové ortézy pro děti i dospělé
- ▶ Trupové ortézy pro léčbu skolióz
- ▶ Posturální pomůcky pro vertikalizaci
- ▶ Ortopedické vložky a ortopedická obuv

## **ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ**



Předváděcí jízdy

### **Vyrábíme a montujeme:**

Elektrickou spojku - nově vyvinutá a vylepšená funkčnost - možnost individuálního nastavení. Brzdu a plyn, jeřábky, otočné sedačky, další úpravy dle přání zákazníka.

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

### **TŘÍKOLKY a jiná vozítka**

- s třístupňovou převodovkou, čtyřkolky (velmi stabilní), možnost doplnit i elektromotor. VZP může přispět 5 000,- Kč (kód 18964, obor 07), sociální odbor až 50 % zbytku ceny.



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)



# Vytvořte si svůj handycard

Slevový program  
Handy Card pro osoby  
se zdravotním  
postižením v ČR.

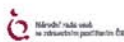
STE OSOUBOU  
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM?

STE OSOUBOU SE ZPS?  
POBÍRÁTE ČID - PID?

PĚČUJETE O BLÍZKOU  
OSOBU SE ZDRAVOTNÍM  
POSTIŽENÍM?



PRO ŽIVOT BEZ LIMITŮ



CAR CLUB | Směr nového života



## Co je program Handy Card?

- ) Program Handy card je slevový program pro osoby se zdravotním postižením v ČR.
- ) Provozovatelem programu je CAR CLUB, chráněná dílna. Všichni operátoři programu jsou handicapovaní lidé.
- ) Program je podporován Národní radou osob se zdravotním postižením ČR.
- ) První ucelený blok informací o poskytovatelích slev pro Vás (katalog poskytovatelů) bude zveřejněn na nové stránce [www.handycard.cz](http://www.handycard.cz).
- ) Na této webové stránce naleznete všechny potřebné informace jak slevovou plastovou kartu získat a jak ji používat.
- ) Karta bude vyvdána na základě potvrzení od ÚP o uznané ZPS případně od ČSSZ o přiznaném ČID - PID.
- ) Prostřednictvím této karty můžete využívat nabídky slevového programu Handy card.

## Jaká bude nabídka? Jaký program pro Vás připravujeme?

- ) **dopravní mobilita** – prodejci aut, servisní služby, taxi, výrobci vozíků, doprava
- ) **chráněné dílny** – nabídka jejich služeb
- ) **kommunikační a výpočetní technika** – PC, tiskárny, mobily
- ) **dům, byt, zahrada** – prodejci nábytku, projekční kanceláře, stavební firmy, zahradní nábytek
- ) **kultura a vzdělávání** – muzea, divadla, kina, jazykové a vzdělávací kurzy
- ) **volný čas** – cestování, voňčesové programy, restaurace, sportoviště
- ) **ubytování** – hotely, penziony
- ) **realitní služby**
- ) **spotřební zboží**
- ) **služby a řemesla, zdravotní služby**
- ) **veterinární služby**

## Vytvořte si svůj Handy Card...

Nenašli jste zde vše co byste potřebovali? Nevadí...  
Napište nám a navrhněte si vlastní program.

### ZÁKLADNÍ INFORMACE O KARTĚ...

- ) plastová karta o rozměru platebních karet běžně používaných
- ) obsahuje jméno držitele, číslo průkazu a délku platnosti
- ) kartu mohou získat i zákonní zástupci postižených dětí na jejich jména
- ) cena karty je 400,- Kč na dva roky

program odstartoval v únoru 2009  
vše ostatní se dozvíte na webové stránce [www.handycard.cz](http://www.handycard.cz)



...zde nás můžete kontaktovat

Obchodní centrum Chlumec, Pražská 782/IV, 503 51 Chlumec n. Cídlinou  
Telefon: 495 260 265, E-mail: [rcpmch/umec@carclub.cz](mailto:rcpmch/umec@carclub.cz)

## "Vyberte si vůz, který se Vám líbí a my Vám jej pomůžeme koupit i zaplatit."

(Možnost nákupu a financování vozidel přes "ZTP finance")

### Co to vlastně je ZTP finance:

- financování nových i ojetých vozidel pro osoby ZTP (financování s výrazným zvýhodněním a zvýhodněnou sazbou na pojištění)

### Výhody služby ZTP finance:

- možnost případného ponížení nákupní ceny
- VIP podmínky financování i pojištění
- snadné a rychlé vyřízení všech potřebných formalit
- možnost využití i tzv. zpětného financování u svého stávajícího vozu

### Kdo všechno může využít službu ZTP finance:

- všichni držitelé průkazu ZTP, kteří mají zájem o zvýhodněnou koupi vozidla.

### Jak tuto službu využít:

- kontaktovat servisní firmu  
**CARMIPEX CONSULTING s.r.o.**, která zajišťuje veškerý servis včetně vyřízení potřebných formalit  
V případě dotazů jsme Vám plně k dispozici:  
- tel.: 558 463 171  
- fax: 558 463 175  
- mail: [klient@carmipex.cz](mailto:klient@carmipex.cz)



Tento finanční produkt byl speciálně vytvořen ve spolupráci:



SPORTOVNÍ KLUB VOZÍČKÁŘŮ  
FRÝDEK-MÍSTEK



Společně Vám pomůžeme přiblížit se k cíli.



*Mobilita dostupná pro všechny*

# Modelová řada pro rok 2009



## **Model: Agave STABIL**

Nosnost: 150 kg

Baterie: 12V/55 Ah x 2

Motor: 24V/800 W

Váha s bateriemi: 120 kg

Dojezd: až 45 km

Stoupavost: 12 stupňů

Doba nabíjení: 6-8 hodin

Rychlost vpřed: 13 km/h (nastavitelná)

Zpětná rychlost: 6 km/h (nastavitelná)

Vlastnosti:

Velmi výkonná čtyřkolka.

Robustní a stylová konstrukce z ocelových trubek.

Komfortní Deluxe styl sedadlo, otočné, polohovatelné.

Nastavitelné boční opěrky.

Dobry výkon pro vnitřní i venkovní povrchy.

**Cena: 38.000,-Kč** (možnost splátkového prodeje)



## **Model: Agave EKON**

Nosnost: 180 kg

Baterie: 12V/55 Ah x 2

Motor: 24V/450 W x 2

Váha s bateriemi: 82 kg

Dojezd: až 35 km

Stoupavost: 12 stupňů

Doba nabíjení: 6-8 hodin

Rychlost vpřed: 9 km/h (nastavitelná)

Rychlost zpět: 6 km/h (nastavitelná)

Vlastnosti:

Komfortní Deluxe styl sedadla, otočné, polohovatelné.

Nastavitelné boční opěrky.

Robustní a stylová konstrukce z ocelových trubek.

Plně integrovaný programovatelný joystick s možností ovládání na levou i pravou ruku.

Dobry výkon pro vnitřní i venkovní povrchy.

Zadní kola a kompaktní rozměry poskytují optimální manévrovatelnost a dostupnost.

**Cena: 38.000,-Kč** (možnost splátkového prodeje)

Kontakt:

AGAVE, Ukrajinská 558, 252 28 Černošice

tel./fax: +420 257 812 305, mobil: +420 608 770 001

e-mail: info@agave.cz

**www.agave.cz**



# BeneCYKL<sup>®</sup> - kola pro radost



## Kozlík

- sportovní kočárek a vozík za kolo
- extrémně lehká, polohovatelná konstrukce
- maximálně pohodlná a bezpečná přeprava pro děti
- česká výroba, velké množství příslušenství
- veškeré prvky pasivní ochrany
- ideální doplněk moderních sportovních aktivit



## Kozoroh

- speciálně vyvinutý handbike pro pohyb v terénu
- odpružená zadní vidlice, hydraulické brzdy
- náhon na zadní kolo, extrémně lehké převody
- stavitelný sklon řídicí tyče a opěrky sedačky
- velká manévrovatelnost (poloměr zatáčení cca 1,5m)
- rozložitelný - snadná přeprava v automobilu
- pohodlná sedačka - snadné přesezení
- výroba na míru s předběžnou objednávkou



- vývoj, výroba a prodej produktů pro moderní sportovní aktivity - cyklistika, jogging, inline, turistika
- výrobky s maximálním pohodlím, ergonomií, mobilitou, bezpečností
- integrace nejen handicapovaných osob
- překonávání bariér, rozšiřování hranic, objevování nových míst
- realizace nových pohybových aktivit
- originální konstrukce chráněná užitnými a průmyslovými vzory

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



# INVA CAR



Vyrábíme a montujeme pomocné zařízení do všech typů vozidel pro tělesně postižené.



Přijďte nás navštívit do nové provozovny:

**Průmyslová 464, Katovice, 387 11** (6 km od Strakonice)

Tel.: 383 388 186, 383 326 027

Mobil: 775 677 604

Fax: 383 388 185



[www.invacar.com](http://www.invacar.com)

[Info@invacar.com](mailto:Info@invacar.com)

# ROHO



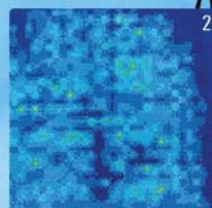
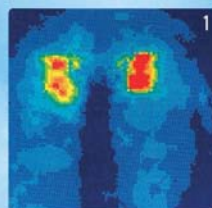
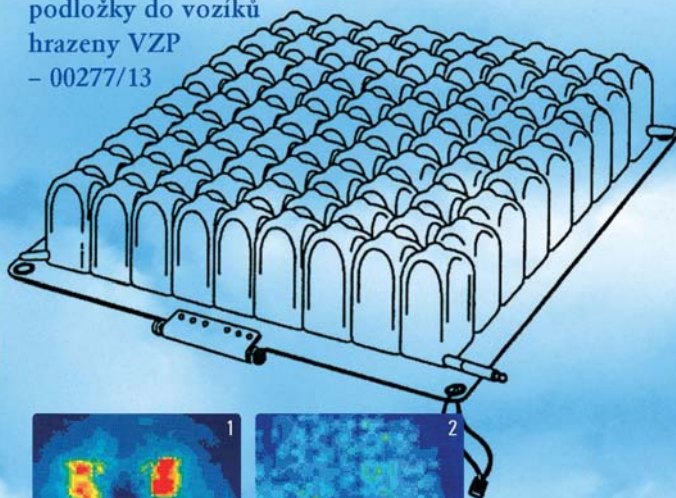
## antidekubitní podložky a matrace

zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků

hrazeny VZP

- 00277/13



Rozložení tlaku u osoby sedící na molitanu (1) a na antidekubitní podložce ROHO (2)

Dovází: CZ. TECH Čelákovice, a.s.

Stankovského 1200/46, 250 88 Čelákovice

tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845, e-mail: [roho@cztech.cz](mailto:roho@cztech.cz)

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

## RUČNÍ OVLÁDÁNÍ AUT IROA - HDC s.r.o.

Eledrova 718, 181 00 Praha 8

tel.: 233 552 309, 602 162 556

e-mail: [iroa@volny.cz](mailto:iroa@volny.cz), [www.iroa.cz](http://www.iroa.cz)



### Svoboda v řízení automobilu



- ▶ Úpravy aut na ruční ovládání, mechanická i elektronická.
- ▶ Produkty české výroby i zahraničních dodavatelů.
- ▶ Plošiny, rampy, otočné sedačky, invalidní vozíky s přesuvnou sedačkou do auta, zvedací mechanismy.
- ▶ Osvědčení od MD ČR.
- ▶ Montážní střediska v České a Slovenské republice.
- ▶ Zprostředkování nákupu nových i zánovních vozů Škoda se slevou (případně i jiných značek), včetně financování a pojištění.

neřeším, myslím, že jsem v jádru pohodař. Svým hendikepem se netrápím, možná je to i tím, že s ním žiju už od narození. Až na ojedinělé výjimky mi nikdo nenaznačuje, že bych byl „jiný“ a s těmi ojedinělými se vypořádávám velmi rychle a snadno. Prostě žiju svůj život, mám přátele, rodinu, plány do budoucna a je mi fajn. Nelámu si hlavu zbytečností...

• **Byl jste na paralympiádě v Číně, můžete se podělit o nějaké zážitky?**

Byl jsem se podívat v Zakázaném městě, samozřejmě na Čínskou zeď. Udivil mě ten obrovský rozdíl mezi velmi chudými čtvrtěmi Pekingu a částmi, které byly jako vystřižené z amerického filmu. Ten nepoměr byl zářející. Co se závodění týká, bylo na paralympiádě moc fajn, závodilo se naplno, ale fér.

• **Máte čas se věnovat ještě něčemu dalšímu, než je sport a škola?**

Jasně – rád jsem s kamarády, hodně z nich z cyklistiky, ale taky mám kamarády ze střední školy a základky. Mimo jiné také komunikuji s přáteli cyklisty ze zahraničí, hlavně s Němci, Poláky, Angličany, Španěly... Pro zábavu se ale také věnuji florbalu, hokeji, zajímá mě tvoření webových stránek, muzika – hlavně rock a pop.

• **Co plánujete v dalších letech?**

Po dokončení školy se budu asi připravovat na paralympiádu v Londýně. Po maturitě bych si chtěl udělat nějaký jazykový kurz – angličtinu, němčinu. A už nyní občas vypomáhám u mých rodičů v obchodě s cyklistickým zbožím. Někdy bych se rád podíval do světa za nějakým dobrodružstvím, například na Novou Guineu.

• **Vaše krédo?**

Kdy jindy, než teď? Možná je jen jediná šance, tak se musí využít.

*Ptala se Blanka Falcníková,  
Foto: archiv Tomáše Kvasničky*



## Milovníci a příznivci cykloturistiky, pohybu a srandy!

# Nenechte špicu v klidu!

Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek zve na jarní víkendový happening s názvem „Nenech špicu v klidu!“

Kdy? **Od 30. dubna do 3. května** A kde? **V Dětském bezbariérovém centru Březiny**, které leží v obci **Kateřinice ve Zlínském kraji**. Nejblíže se nachází město Vsetín a obec Ratiboř. Oblast má velmi dobrou dopravní dostupnost jak prostředky hromadné dopravy, tak i osobní dopravou. Přímo k objektu vede asfaltová cesta a je zde vlastní parkoviště.

Kdo se může přihlásit? Pobyt je určen pro **zdravotně postižené děti a mládež s rodinami**, kteří vyznávají rekreační cykloturistiku nebo prostě jen pobyt s programem a fajn lidmi kolem. Rádi bychom na této akci viděli několik skvělých lidíček, které znáte z ČS Hendikempu. Snad se to povede.

### Orientační program pobytu

Každodenní dopolední (dle počasí) **výjezdy** na kolech, tříkolkách a handbicích, prvomájový lampiónový **průvod**, netradiční **hry a zábava, opékání špekáčků a další vylomeniny**. A cena akce? Pobyt s plnými břívky Vás vyjde na 360 Kč za noc/osoba. Spí se JEN s vlastními lůžkovinami nebo spacáky. Osobou se míní každý človíček nad 10 let. Děti do 10 let za 250 Kč. Maruška a další kojenci to mají zcela zadara.

A co stravování? Svépomocně zajišťujeme kuchařku. A jen pro Vaši informaci – z celkové ceny počítáme s náklady na stravu takto: 180 Kč/den. A pro děti do 10 let za 120 Kč/den. Maruška a spol. si beztak dovezou svůj Sunar.

### Slasti a strasti pobytu

Dětské bezbariérové centrum Březiny je

**VÁŽNĚ PLNĚ bezbariérové**. Proto vozíčkáři nemusejí mít obavy z nepřístupnosti WC či sprchy. Účastníci ALE musí počítat s tím, že se v tomto centru nocuje jen na 13 lůžkách a zbytek tělíček bude různě pohozeno na molitanových matracích na podlaže. Lůžkoviny, jak už řečeno, je třeba si dovézt své. Kapacita objektu je max. 35 osob!

Určitě se stane, že bude spát více osob v jedné místnosti. Podkroví je jedna velká skupinová noclehárna. Viz fotky na webu. U centra si můžete postavit i stan, ale tuto možnost asi nikdo z vás v tomto termínu nevyužije. Stan případně je možné si zapůjčit na místě tak jako mnoho jiných sportovních potřeb.

Jelikož je kapacita míst omezena na 35 osob, přihlaste se co nejdříve! **Pro uznání přihlášky je třeba napsat mail** se jmény celé rodiny či se jménem jednotlivého zájemce na adresu **skvfm@skvfm.com**.

Pokud se neznáme z Hendikempu, napište zdravotní postižení dítěte. Rezervaci potvrdíme zpátečním mailem, zda jste se ještě vlezli do volné kapacity centra Březiny, nebo zda jste se stali náhradníky (těch budeme evidovat max. 5 pro případ uvolnění rezervace). Těsně před akcí Vás ještě budeme kontaktovat.

*Radomír Krupa, předseda SKV F.-M.*

### Kontakty:

• **Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek**, Malý Koloredov č. 811, 738 02 Frýdek-Místek, tel.: 558 628 836, mobil: 608 708 523, e-mail: skvfm@skvfm.com; www.skvfm.com, www.benecykl.cz.

• Dětské bezbariérové centrum Březiny: www.breziny.cz



# Osudy šampiónů

## Wayne Rainey: Tvrdý pád z hvězdných výšin

Wayne Rainey je bývalý americký motocyklový závodník. Začátkem 90. let se stal 3x mistrem světa v seriálu prestižních závodů Grand Prix v královské třídě 500 ccm a jednou vyhrál americkou národní cenu Daytona 200. Jeho styl jízdy býval promyšlený a hladký. Rainey se narodil v Kalifornii 23. října 1960 a jeho úspěšnou kariéru ukončila těžká nehoda během italské velké ceny v Misanu, jejímž následkem zůstal od pasu dolů ochrnutý.



### První sezóna v Grand Prix nevyšla

Svou kariéru započal v americkém národním mistrovství (American Grand National Championship), které se jezdilo z části na ploché dráze a z části na silničních okruzích. Po několika úspěších se v roce 1982 dostal jako nováček do americké soutěže AMA Superbikes. Závodil za tým Kawasaki a jeho týmovým kolegou byl Eddie Lawson, který po získání šampionátu tým opustil a přešel do Grand Prix. Rainey tak mohl převzít jeho místo týmové jedničky, aby hned rok nato dokázal zvítězit v celém mistrovství AMA. V roce 1984 přijal nabídku závodit v mistrovství světa Grand Prix za zcela nový tým Kenny Roberts Yamaha ve třídě 250 ccm. Sezóna se mu však vůbec nepovedla. Wayne dokázal být na podiu pouze jednou a měl velké technické potíže s motocyklem. Vrátil se tedy zpět do USA, kde nastoupil u týmu Maclean Racing Team 250 a Formula 1 a později do amerického týmu Hondy v letech 1986-87, kdy opět závodil v soutěžích Superbiků.

### Souboje se Schwantzem

Právě během závodních klání v amerických superbicích začala pověstná rivalita mezi ním a Kevinem Schwantzem (rovněž bývalý závodník USA), jejich souboje „motorka na motorku“ jsou dnes velmi pověstné. Rainey sice dokázal vítězit, ale zuřivý boj mezi oběma závodníky završený tragédií měl teprve přijít.

Rainey se v roce 1988 vrátil do Grand Prix a opět do týmu Kenny Roberts Yamaha, ovšem tentokrát do královské třídy 500 ccm. A ta mu sedla. Jeho úhlavní sok Schwantz jej následoval a podepsal smlouvu se Suzuki. Tito dva, vybaveni nejsilnějšími stroji, pak sváděli boje na život a na smrt na všech světoznámých okruzích včetně Brna.

### Konečně mistrem světa, ale...

Hned v roce 1989 dokázal Rainey skončit 2. v celkovém pořadí a jeho sen stát se šampiónem byl na dosah ruky. Po tři další sezóny (1990, 1991 a 1992) kraloval Rainey se svou Yamahou na postu nejvyšším. Byl nejlépejší mezi nejlepšími! Také v roce následujícím měl všechny předpoklady zvítězit. Vedl v celkovém pořadí a i svou poslední velkou cenu by jistě vyhrál, nebýt nehody, která se mu v průběhu skvěle rozjetého závodu stala, a ukončila tak jeho fantasticky rozjetou kariéru.



Ve vysoké rychlosti sklouznul z motorky do šterkové zóny, přičemž si polámal páteř (konkrétně šestý hrudní obratel) o obrubník. Během těch pár nešťastných sekund se tak z lídra závodu a celého šampionátu, z kralujícího mistra světa stal šampión uvězněný ve skořápce svého rozlámaného těla. Byly to zdrčující chvíle pro celý závodní svět. Celá tragédie tak nakonec dopomohla právě Kevinu Schwantzovi k získání titulu mistra světa 1994. Jeho rival se mohl radovat, zatímco Wayne se už nikdy nepostavil na vlastní nohy.

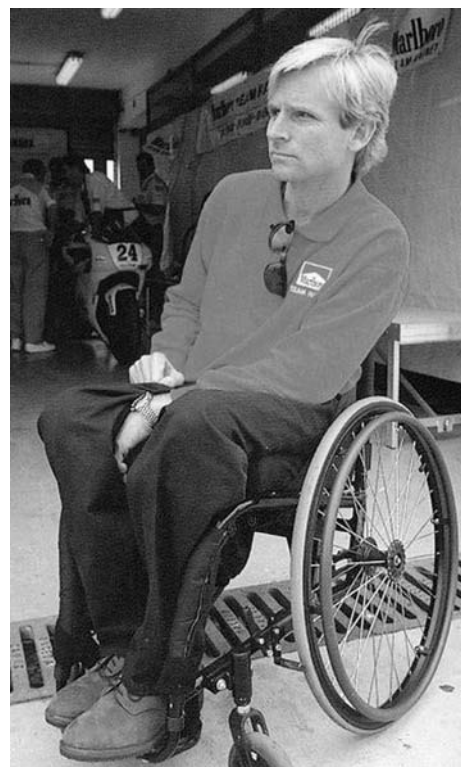
### Manažer na vozíčku a znovu závodník

Rainey zůstal v motosportu aktivní i na vozíčku a stal se na několik let manažerem týmu Marlboro Yamaha. Ale i Kevin Schwantz brzy opustil závodní dráhu. Jednak následkem těžké havárie, kterou na trati utrpěl a připomněl si tak svou vlastní smrtelnost. A co víc, závodění pro něj po Waynově odchodu ztratilo přitažlivost. Vždyť jejich souboje dodávaly závodům šňávu. Nebylo už s kým se hecovat, s kým poměřovat síly. To, co se stalo Waynovi, ho dost poznamenalo.

Dnes téměř padesátiletý sympatřák Wayne Rainey se však své touhy závodit nevzdal a i přes svůj hendikep se účastní závodů World Super Cart (speciálně upravených motokár), které se konají v severní Kalifornii. Ještě před svou nehodou si vybudoval sídlo blízko legendárního okruhu Laguna Seca, kde na jeho počest pojmenovali jednu z levotočivých zatáček, po níž následuje slavná Corckscrew (vývrtka). Rainey se díky svému talentu a hrdinství dostal také do motocyklové síně slávy AMA a organizace FIM jej jmenovala legendou Grand Prix. V roce 2007 pak Wayne obohatil i mezinárodní síň slávy motosportu.

**Zdroj:**

[http://en.wikipedia.org/wiki/Wayne\\_Rainey](http://en.wikipedia.org/wiki/Wayne_Rainey)  
Přeložila a zpracovala Hana Klusová



# Trend na bowlingu

Je 10. ledna a už pěkných pár dnů mrzne. Ale to víte, kam se my vozíčkáři máme v zimě vrtnout? Z tohoto pohledu se mi zdá, že to byl opravdu dobrý nápad, který Eva K. dotáhla do konce společně s herečkou Ivanou Plíhalovou a paní Novotnou, což je manželka našeho primátora. Uspořádaly totiž bowlingový turnaj nazvaný „Shod' si svoji kuželku!“.

Sešlo se nás v Atlant bowlingu v Olomouci 11 vozíčkářů, přišli také příslušní asistenti, zaměstnanci našeho spolku Trend, dále pak jeden novinář, asistent pana primátora a v neposlední řadě samotný primátor Olomouce Martin Novotný. Takže nakonec nás bylo požehnaně!

Jestli si myslíte, že bowling je jednoduchá hra, jste na velkém omylu. Třeba jen samotná koule váží 3 a více kilogramů, přitom musíte kouli uchopit prsty, ruku rozkvyat dopředu a dozadu a potom mrsknout koulí na střed, aby v cíli shodila kuželky. Chce to mít nemalou sílu v rukách. Taký najednou vidíte, jak je dráha křivá – vždyť koule uhýbá doprava nebo doleva, spadne do žlábků a vy tak nezískáte žádné body, protože žádná kuželka nespada!

Naše družstvo bylo složeno z Pepy Ef, Honzy – asistenta primátora, našeho doktora Františka a mé maličkosti. Body hodně nabíhaly Pepovi, protože, i když je vozíčkář, má potřebnou sílu v rukou. Občas se nedařilo chodčákům Františkovi a Honzíkovi. Je s podivem, že i když házeli s rozběhem a odhoz koulí zakončili efektním skluzem, přesto žádná kuželka nespada. A o mně raději ani nemluvíme...

Mám raději lehčí koule, jako jsou na bocciu nebo u petangu. Nakonec ale nějaké body Honzík, František a vozíčkář Pepa nasbírali, mně trochu bodů přidali zadarmo a skončili jsme na čtvrtém místě.

Nevadí, vyhráli jsme vaječný koňak, který jsme všem rozlili spravedlivě do skleniček, zajedli dobrůtkami z rautu a nakonec jsme se shodli, že se budeme těšit na další sportovní akci.

*Dagmara Sedláčková, Olomouc*

## Kontakt

Spolek TREND vozíčkářů, Lužická 7, 779 00 Olomouc, Holečkova 9, 779 00 Olomouc.

Kancelář: trend@trendvozickaru.cz, 585 431 984.

Osobní asistence: 585 754 924, 777 974 455, asistence@trendvozickaru.cz.

Sociálně právní poradna: 585 431 012, 585 754 918, poradna@trendvozickaru.cz..

## Představujeme Občanské sdružení LUKA



Občanské sdružení LUKA se od svého založení v roce 2003 snaží o prohlubování plnohodnotné integrace postižených dětí i dospělých ve společnosti, organizování kulturních, společenských a sportovních akcí se záměrem realizovat aktivní proces integrace postižené a zdravé populace.

Pilotním projektem sdružení jsou „**Mosty v Lukách**“, které po rekonstrukci bývalé školy v obci Loučka u Choliny slouží k celoročním pobytům postižených a zdravých dětí i seniorů uprostřed přírody. Poskytují tak důstojné prostředí pro rodinnou terapii a současně výrazné z kvalitnění života rodin starajících se o děti a seniory zdravé i s hendikepem.

### Komplexní centrum

Můžeme tak nabídnout **celoroční ubytování se stravou pro cca 40 osob**, v letních měsících jsou k dispozici dvě dřevěné chatky se samostatným sociálním zařízením, tím se kapacita zvýší na 60 míst. Samozřejmostí je bezbariérový přístup včetně výtahu, sociální zařízení splňující parametry pro využití hendikepovanými klienty. Součástí centra je i **keramická dílna, počítačová učebna** s internetovým připojením, **infrasauna, hřiště, venkovní plocha s posezením**, ohništěm a krytým pódiem. Novinkou pro všechny je nabídka **hipoterapie**. Umístění

našeho centra blízko lesa nabízí nejen možnost procházek, ale i pořádání her a soutěží. Cílem výletů je pohádkový hrad Bouzov, Javoříčské a Mladečské jeskyně, Muzeum tvarůžků v Lošticích či exkurze v Litovelském pivovaru.

Mezi klienty našeho centra patří dětské domovy, mateřská centra, denní stacionáře pro děti i dospělé, ÚSP, mateřské i základní školy, organizace sdružující rodiče postižených dětí a další.

Spolupracujeme s ústavy sociální péče, dětskými domovy a speciálními školami při pořádání kulturních a sportovních akcí. **Integrační sportovní víkend a letní tábor pro děti zdravé i s postižením** patří mezi tradiční akce našeho sdružení. K nim se řadí i šest ročníků vánočního setkání, kterého se účastní se svým hudebním či pohybovým vystoupením děti a klienti ze spolupracujících zařízení.

V letošním roce jsme nabídku rozšířili o **pobytové akce pro seniory** s výukou počítačových dovedností, klientům zdravým i postiženým je určen jezdecký víkend s hipoterapií.

### Více informací o pobytech:

Www.os-luka.com, tel. 723 253 041, e-mail: manazer@os-luka.com.

(hk),

Foto: archiv OS Luka



## Tip na prázdninový pobyt: Dovolená ve mlejně

Pro loňskou týdenní dovolenou jsme s manželkou a přáteli zvolili základnu v **Kostelci nad Orlicí** v penzionu **Podhorní mlýn**.

Nádherně zrekonstruovaný barokní mlýn, jehož majitelé dbali nejen na bezbariérovost 4lůžkového apartmánu, ale také na zachování původních architektonických detailů, stojí mimo město mezi poli, lesem a potokem. Skýtá tak ideální příležitost jak pro klidné pohodlné ubytování, tak jako místo, odkud se dá vyjet za příležitostmi kraje, v němž se nachází.

Apartmán zahrnuje prostornou kuchyň s jídelním stolem, televizí a kuchyňskou linkou s veškerým moderním vybavením, potřebným pro kulinářskou seberealizaci, malebný pokoj s manželskou postelí, dvěma samostatnými lůžky a prostornou koupelnou se sprchovou částí a WC. Sprchový kout je spádovaný prostor krytý jen plentou a s plastovou židlí (letos by mělo být i nástěnné sedátko). Všechny dveře jsou velmi široké.

Vjezd do apartmánu z terasy je mírně zešíkma přes venkovní polozapuštěný úzký práh dveří.

Celý objekt mlýnu je obehnan původní vysokou zdí a dřevěným plotem a poskytují příjemné soukromí pro několik málo rekreatantů a rodinu majitele.

Pro **nákupy** se hodí bezbar. market v centru Kostelce, kde stojí i bezbar. přístupný hotel, podávající menu za dobrou cenu.

### Příležitosti

Po nejbližším okolí se dá pohybovat na mechanickém vozíku. Na delší cesty je lépe



Přívětivé nádvoří zámku v Častolovicích.



Podhorní mlýn s 4lůžkovým bezbar. apartmánem stojí v klidném místě mimo město.

vyjet na vozíku elektrickém. Tak či tak, při vjezdu na příjezdovou cestu, vedoucí od mlýna do města a zejména k blízké mírně zvlněné **cyklistické stezce** s perfektním asfaltem, táhnoucí se asi 4 km v břehu mezi vlakovou tratí a zahradními chatkami do blízkých Doudleb nad Orlicí, je vzhledem k prudkému svahu nutné použít asistenta. Jako v minulosti i nyní jsem využil služeb Sportovního klubu vozíčkářů Frýdek-Místek, který zapůjčuje handbike Benecykl Kozoroh, pro který není tento svah problém. Dá se převážet i v autě typu kombi, což se mi na dovolené vždy hodí, protože zajímavější je vzdálené okolí.

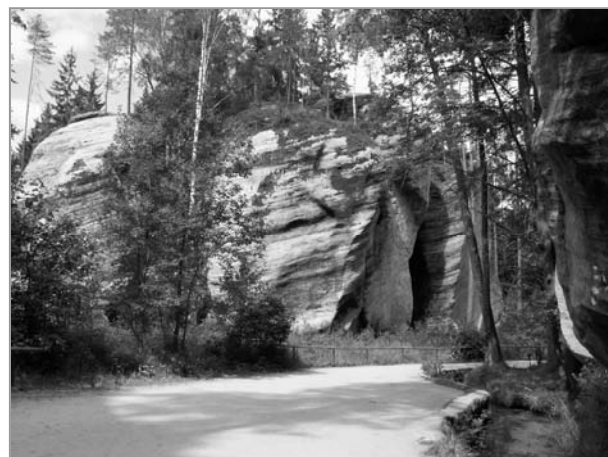
### Tipy na výlety autem

- **Zámek Opočno.** Vstup do objektu zámku je kovanou branou hned z malého ospalého náměstíčka s parčíkem a letitými stromy. Pro vozíčkáře je přístupná pouze přízemní expozice starých kultur Afriky a severní Ameriky a nádvoří s výhledem do krajiny. V prodejně suvenýrů si můžete prohlédnout interiéry zámku v několika obrazových publikacích a do sbírky cínových vojáčků

přikoupit nový kousek. Pohodlně poobědvat se dá v restauraci s bezbar. WC na náměstíčku, kde jste zaparkovali svůj vůz. Za projížďku stojí také část parku s letohrádkem, který je přístupný z druhé strany náměstí. Při zpáteční cestě se můžete zastavit u **rohledny Osíčina** a popřát šťastný



Prostorná koupelna se sprchovým koutem a WC.



Adršpašské skalní město: trasa od brány č. 2



Kaple ve zřícenině hradu Potštejn.

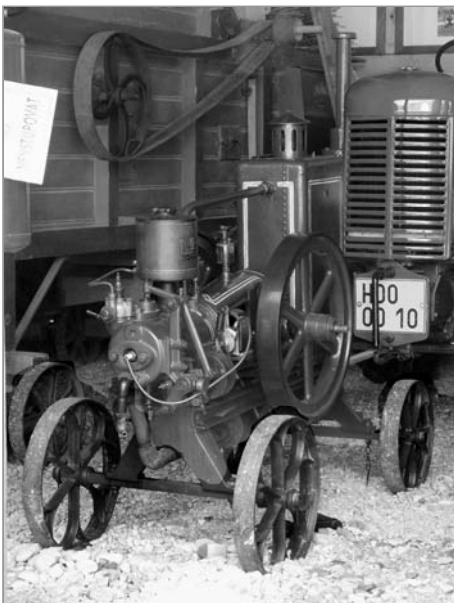
Beseda s ochotným personálem, pro vozíčkáře i na handbiky přístupné dvorem přes provozní prostory.

- Nezapomeňte navštívit starými časy vonící soukromé muzeum řemesel v zajímavém městečku **Letohrad**. Na rozloze 1 300 m<sup>2</sup> se v bývalé sýpce nachází 50 expozic. Ze tří pater muzea není přístupné vozíčkáři jen to poslední. Poobědvat doporučuji ve stylové muzejní restauraci, kde např. menu přijde na 75 korun. Je zde i bezbar. WC. Vedle vchodu do muzea se nachází vchod do malé výstavní síně,

návrat členům vašeho doprovodu, kteří se vydají na její vrchol ve výšce 33 metrů.

- Vozíčkář na el. vozíku nebo na handbiky se se svým doprovodem na kolech může vydat po již zmíněné cyklostezce do **sousedních Doudleb nad Orlicí**. Za prohlídku zvenčí stojí jak zámek se sgrafitovou fasádou, v němž se natáčel film *Báthory*, tak svou prostotou uklidňující parčík kolem něj. Přístupné pro vozíčkáře je jen nádvoří zámku s cukrárnou a bezbar. WC. Poobědvat pak můžete v příjemné zahradní části blízké nádražní restaurace (bez bezbar. WC).

- Určitě nevynechte **zámek v Častolovicích** asi 6 km od Kostelce. Je vzorným příkladem starostlivosti jeho majitelky, jisté hraběnky, která se často objevuje mezi návštěvníky na kouzelném nádvoří, jehož atmosféru s korzujícími a na lavičkách, kamenných artefaktech a ve venkovní restauraci posedávajícími návštěvníky dotváří tlumené tóny klasické hudby. Interiéry zámku na vozíčku přístupné nejsou, ty vám však nahradí rozsáhlý zámecký park poskytující příjemný stín starých stromů a malé zoo poblíž něj. Tady obzvláště oceníte svobodu pohybu na el. vozíku nebo na handbiky. Oběd si můžete dát v nedaleké restauraci



Expozice zemědělské techniky v Krňovickém skanzenu.

loni se zajímavou expozicí fauny a flóry. Pro překonání 2 schodů je však zapotřebí doprovodu.

Poté autem popojedte na městské náměstí (veřejné bezbar. WC), jehož prohlídku si ponechejte na závěr, a kousek od vyhraněného stání pro vozíčkáře navštívte zámecký park a stylovou zámeckou restauraci.

Z Letohradu zvolte zpětnou trasu přes **vesničku Žampach** k působivé **zřícenině hradu Potštejn**. Se značkou ZTP/P může jedno auto zaparkovat těsně u její brány. Prudká kamenitá cesta od brány k samotné zřícenině hradu, spjatého s rodem Drslavců, se dá zvládnout jen se zdatným pomocníkem, zato kolem zříceniny se aktivní vozíčkář může pohybovat i na „mechanice“ sám. A stojí to za to.

Tento objevovatelský den zakončete dole v městečku na nádvoříčku malého barokního **zámku Potštejn**, který si koupili manželé Nováčkovci z Prahy. Prohlídku pro vozíčkáře nepřístupných interiérů si nahradte kávičkou ve vyhlášené zámecké cukrárně a prohlídkou expozic výstavní síně tamtéž.

- Byla by jistě škoda nezajet do turisty hojně navštěvovaného **Adršpachu** a jeho skalního města. Od parkoviště doporučuji projít branou č. 2. Kolem romantického jezera s lodičkami a kačenkami mírně zvlněnou, posléze v krátkém úseku strmější trasou se dostanete na téměř rovinatou cestu s tuhým podložím s jen místně popískovaným povrchem. Na mechanickém vozíku s dopomocí jen zkraje trasy cesta bez problému. Svět ze země majestátně trčících skal bizarních tvarů na vás místy až strašidelně padá ze všech stran a váš fotoaparát jistě nebude zahálet. Po čase trasa přechází na prkenné chodníky, aby vedla stinnými „myšími dírami“, ve kterých si můžete sami sáhnout na chladivá skaliska. Po delší době se objeví schody, u kterých se obraťte zpět a pokračujete sami bez doprovodu, abyste si vše prohlédli z opačného směru. I tak budete plni nevšedních dojmů. Ke konci trasy odbočte k bráně č. 1 a u blízkých stánků si zajděte na bezbar. WC a poté vystupte frontičku na něco, co vám zažene hlad.

- Řezbáři Josef Probošt a Josef Kapucin a mechanik Josef Friml zanechali jako kul-

turní dědictví dalším generacím světově známý dřevěný **třebechovický betlém**, který je součástí bezbariérového **muzea betlémů v Třebechovicích pod Orebem**.

Je sestaven z 2 000 vyřezávaných dílů, z toho 400 figurek. Zhlédnutí rozpořbovaného díla o imponantních rozměrech 7 × 3 × 2 m skýtá nevšední zážitky.

- Milovníci vesnických skanzenů a staré zemědělské techniky uvítají návštěvu malého **skanzenu v Krňovicích**.

- Autem se dá vyrazet za řadou dalších zajímavostí v blízkém i vzdálenějším okolí.

- Pokud se z dovolené navracíte přes **Olomouc**, udělejte si delší přestávku na prohlídku dokonale bezbariérového **arcidiecézního muzea** v sousedství bezbariérově přístupného velkolepého **chrámu sv. Václava** v Olomouci.

## Kontakt, ceny

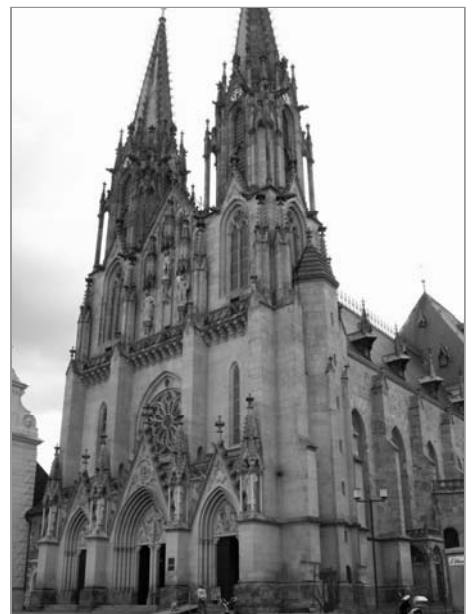
Penzion Podhorní mlýn, Podhorná 478, 517 41 Kostelec nad Orlicí, podhornimlyn@atlas.cz, 604 975 634, 494 383 102, www.podhornimlyn.wz.cz

Cena ubytování v apartmánu s kuchyní: 2 osoby 900 Kč, 4 osoby 1 200 Kč.

*Text, foto: Petr Dzido*



U vstupu do muzea betlémů.



Chrám sv. Václava v Olomouci.

# Přístupnost některých pamětihodností v jižních Čechách

Jižní Čechy jsou krajem oblíbeným milovníky pamětihodností a díky své rovinatosti i cyklisty. A můžeme dodat – proto i vozíčkáři. Zejména těmi, kteří se pohybují na mechanických vozících a na handbicích. A právě pro ty jsme připravili několik detailních tipů v regionu Českých Budějovic.

- **Zámek Dačice** zve návštěvníky z řad vozíčkářů k prohlídce tří reprezentačních sálů a anglického parku.
- Správa **zámku Hluboká** připravila dvě prohlídkové trasy – Zámeckou kuchyni a Apartmá kněžny Terezie, které jsou pomocí nájezdů zcela bezbariérové.
- Prohlídku tzv. Adamova stavení, kde jsou instalovány interiéry 19. století, a Rondelu nabízí **zámek Jindřichův Hradec**.
- Kostel Narození Panny Marie, sály v přízemí vily a renesanční zahradu mohou návštěvníci obdivovat na **zámku Kratochvíle**. Správa zámku nezapomíná ani na dětské návštěvníky na vozíčku, pro něž je připraven didaktický program „Objevování renesanční zahrady na zámku Kratochvíle“.
- Na **zámku Třeboň** jsou bezbariérové dvě prohlídkové trasy – Rožmberské renesanční interiéry a Konírna.
- Na návštěvu vozíčkářů je připraven i **klášter Zlatá Koruna**, kde je možno navštívit Malý a Velký konvent a kostel Nanebevzetí Panny Marie.

## Zámek Jindřichův Hradec

**Doporučená prohlídka:** Trasa A – Adamovo stavení (interiéry 19. století v přízemí zámku) + Rondel.

**Možnost příjezdu k památce:** Po předběžné domluvě se správou zámku možný vjezd až na 3. nádvoří, tel. 384 321 279. (Doporučeno vzhledem k velmi nerovné a strmé přístupové cestě od náměstí.)

**Parkování:** Jinak jedno místo je vyhrazeno na hlavním náměstí (parkovací doba omezena na 3 hodiny). Nerovná kamenná dlažba, mírně se svažující terén. Areál zámku navazuje na historické centrum města – vjezd do zámku z hlavního náměstí cca 200 m od zámku.

**Pokladna:** Prodej suvenýrů a propagačních předmětů.

**Venkovní plochy, cesty:** Přístup k zámku – velmi nerovná dlažba z kamenů a valounů, velký sklon. Povrch třetího nádvoří – hutněný zásep z drobných kamínků. Cesty v zahradě u Rondelu – zpevněné pískové (mlatové), arkády lemující

ohradní zeď vydlážděné.

**Pohyb po budově: trasa** – Vstup na trasu ze třetího zámeckého nádvoří: 3 schodišťové stupně 15 + 20 + 20 cm, dveře dvoukřídlé. V přízemních interiérech pouze zvýšené kamenné prahy do 8 cm, dostatečně široké dveřní otvory. Trasa zakončena výstupem do zahrady: 1 stupeň 20 cm. **Vstup do Rondelu:** 1 stupeň 8 cm.

**Bezbariérový vstup do zahrady** k Rondelu ze třetího nádvoří, alternativně dveřmi vlevo pod arkádou.

**WC pro vozíčkáře:** Na prvním nádvoří; lze zaparkovat přímo před vchodem na WC.

**Doplňkové služby mimo pokladnu:** Restaurace na prvním nádvoří, v přízemí budovy, pouze zvýšený práh.

## Zámek Hluboká

**Doporučená prohlídka:** Soukromé apartmány kněžny Terezie, Zámecká kuchyně. Vhodné pro návštěvníky na mechanickém i elektrickém vozíku!

**Příjezd k památce:** Možno vyjet až k zámku. Pro seniory autobusová doprava zámeckým autobusem – dopravu z hlavního parkoviště ve městě na zámek zajišťuje firma „HOUŠKA“. Převážení větších skupin lze objednat na tel. 602 422 787 a 736 538 812.

**Parkování:** 3 vyhrazená parkovací místa pro vozíčkáře za budovou bývalé Jízdárny (dnes Alšova jihočeská galerie) cca 250 m od pokladny.

**Pokladna:** Na druhém nádvoří (přístupná – dřevěný nájezd).

**Venkovní plochy, cesty:** Nádvoří zámku – kamenná dlažba, přístupová cesta k zámku + cesty v zámecké zahradě – zpevněné pískové (mlatové).

**Pohyb po budově – trasa:** Prohlídkové trasy bezbariérové, všude připraveny dřevěné nájezdy, dveřní otvory dostatečně široké (v jednom případě šířka 76 cm, lze objet).

Nástup na trasu „Kuchyně“ alternativním vchodem pod vstupním mostem do zámku přes dolní zámeckou zahradu (od vstupu do zámku velmi prudký svah) nebo je

možné autem zajet pod most a zaparkovat na parkovišti pro svatby – cca 15 m od vchodu na trasu „Kuchyně“. Přístup na tuto prohlídkovou trasu nutné domluvit předem se správou objektu, aby bylo možné připravit nájezdy.

**WC pro vozíčkáře:** Z důvodu rekonstrukce stávajících WC na prvním nádvoří zámku je bezbariérová toaleta v prostorách bývalého skleníku.

**Doplňkové služby mimo pokladnu:** Restaurace a prodejní stánky s uměleckými předměty a suvenýry v budově bývalého zámeckého skleníku, dnes vstup do Alšovy jihočeské galerie (po levé straně od vstupu do budovy zámku), bezbariérové. V létě u restaurace venkovní „zahrádka“.

Stánkový prodej suvenýrů a propagačních materiálů v průjezdu na první nádvoří

**Další:** V průběhu návštěvnícké sezóny 2008 byla nabídka rozšířena o prohlídku soukromých pokojů posledního majitele zámku dr. Adolfa Schwarzenberga.

## Zámek Kratochvíle

**Doporučená prohlídka:** Zámecký kostelík Narození P. Marie + přízemí vily uprostřed zahrady – vstupní sál s výstavou loutek z fondů Národního muzea „Příběhy z kouzelných krabic“ + zahrada.

Vhodné pro návštěvníky na mechanickém i elektrickém vozíku!

**Možnost příjezdu k památce:** Přímo na místě lze s obsluhou parkoviště domluvit vjezd až k zámku.

**Parkování:** Velké parkoviště s asfaltovým povrchem v blízkosti zámku.

**Pokladna:** V budově předzámčí po levé straně ve vstupním průjezdu, „okýnkový“ prodej.

**Venkovní plochy, cesty:** Přístupová cesta k zámku – zpevněná písková (mlatová) + mírně se svažující kamenná dlažba (kočičí hlavy) cca 30 m. Cesty v zámecké zahradě zpevněné pískové (mlatové).

**Pohyb po objektu:**

- **Trasa KOSTEL:** Přístup ke kostelu: 3 stupně (16 + 16 + 16 cm) nebo příkrý sjezd. Vstup do kostela: 1 stupeň (6 cm).



Východ z kostela do zahrady: 3 stupně (14 + 18 + 17 cm).

Pro klienty na elektrickém vozíku možný pouze náhled do kostela – alternativní přístup předzámčím (při vstupu do zámecké zahrady 1 stupeň (5 cm) a zámeckou zahradou (viz východ z kostela).

• **Trasa VILA: přízemí** – vstup dvoukřídlými dveřmi, 1 stupeň (6 cm). Po telefonické domluvě možná prohlídka renesančních interiérů 1. patra vily (možnost zajištění pomoci na schodišti). Schodiště s podestou (16 + 11 stupňů). **V 1. patře** zvýšené kamenné prahy max. 9 cm.

• **ZAHRAHA:** bezbariérová, zpevněný pískový (mlatový) povrch.

**WC pro vozíčkáře:** WC pouze pro veřejnost v budově předzámčí a cukrárně (dříve ohradním domku v zahradě) – šířka dveří 60 cm, bez madel.

**Doplňkové služby mimo pokladnu:** Prodejna se suvenýry – v budově předzámčí, vchod ze vstupního průjezdu vpravo (schod 9 cm). Po telefonické domluvě možno připravit dřevěný nájezd.

V zahradě cukrárna: 2 stupně (13 + 10 cm); v létě venkovní „zahrádka“, WC pouze pro veřejnost

**Speciální prohlídka pro děti:** Zábavná bezbariérová prohlídka zahrady s didaktickým programem „Objevování renesanční zahrady na zámku Kratochvíle“.

## Zámek Třeboň

**Doporučená prohlídka:** Rožmberské renesanční interiéry (trasa A), Zámecká konírna (trasa C).

**Možnost příjezdu k památce:** Areál zámku navazuje na historické centrum města – možnost vjezdu na náměstí.

**Parkování:** Na náměstí u hlavní vstupní brány do areálu zámku (u tzv. Lipovky) 3 vyhrazená parkovací místa pro vozíčkáře (cca 50 m od zámecké pokladny), povrch: kamenná dlažba (kočičí hlavy).

**Pokladna:** U vstupu: 2 schodišťové stupně (16 + 5 cm). Prodej suvenýrů a propagačních předmětů.

**Venkovní plochy, cesty:** Přístup k zámku – zpevněné pískové cesty (mlatové).

Vnitřní nádvoří zámku – kamenná dlažba. Cesty v zámeckém parku – asfaltové, částečně dlažba (kočičí hlavy).

**Pohyb po budově:**

• **Trasa ROŽMBERSKÉ POKOJE:** vstup do interiéru z malého nádvoří: 2 stupně (13 + 13 cm), z vnitřní strany: 1 stupeň (17 cm), výstup z trasy: 2 stupně (20 + 15 cm).

Dveřní otvory dostatečně široké, nerovností terénu mezi některými místnostmi vyrovnávány vždy jedním stupněm – maximálně do výšky 19 cm. Mezi dveřmi

mírně zvýšené kamenné a dřevěné prahy.

• **Trasa KONÍRNA:** vstup z nádvoří zcela bezbariérový. Tento okruh v r. 2008 provozován pouze 1. 7.–31. 8. (dále po dohodě se správou zámku).

• **ZÁMECKÝ PARK:** vstup doporučujeme přes tzv. zámecké valy.

**Speciální prohlídky:** Haptická prohlídka pro nevidomé a slabozraké – materiály a tvary renesančních užitečných předmětů.

Zkrácená prohlídka pro dětské návštěvníky s Bílou paní.

**WC pro vozíčkáře:** WC pro vozíčkáře na nádvoří zámku, též v kavárně na nádvoří zámku.

**Doplňkové služby mimo pokladnu:** Na nádvoří zámku: kavárna s předzahrádkou (s bezbariérovým WC). Restaurace – Pizzerie. Prodejna s uměleckými předměty – Kovárna U Vojtěcha, lukostřelba, malá domácí ZOO. Informace o přístupnosti nutno blíže upřesnit na místě.

**Informační systém:** U hlavní vstupní brány do areálu zámku (u tzv. Lipovky) zvukový informační panel.

**Další:** Možno navštívit výstavu Třeboňsko – krajina a lidé; více na [www.itrebon.cz](http://www.itrebon.cz).

## Kláster Zlatá koruna

**Doporučená prohlídka:** I. okruh – Klášter (Malý konvent + Velký konvent) + kostel Nanebevzetí P. Marie.

**Možnost příjezdu k památce:** Po předběžné domluvě se správou objektu možný vjezd do areálu kláštera a parkování na nádvoří.

**Parkování:** Před budovou obecního úřadu – cca 300 m od kláštera.

**Vstup do objektu:** Lze využít samostatný vchod pro vozíčkáře boční bránou přímo na nádvoří (v bráně natažen řetěz, vchod je označen dřevěnou cedulí).

**Pokladna:** Na nádvoří kláštera – po zazvonění na označený zvonek bude návštěvník na vozíku obslužen.

**Venkovní plochy, cesty:** Nádvoří – kamenná dlažba (10 × 10 cm), mírně se svažující terén. Na prohlídkové trase před vstupem do objektu budovy kláštera velmi nerovná valounová dlažba v délce cca 5 m. Cesty v klášterní zahradě zpevněné pískové (mlatové).

**Pohyb po budově – trasa:** Na trase nutno postupně překonat několik schodů či prahů o výšce 10–18 cm.

**Malý konvent:** vstup dvoukřídlými dveřmi: 1 stupeň (17 cm).

**Lapidárium:** bezbariérové.

**Kaple Andělů Strážných:** vstup: 1 stupeň (12 cm), východ: 1 stupeň (17 cm).

Prohlídkovou trasu možno zahájit až

návštěvou Velkého konventu.

**Velký konvent:** vstup: 1 stupeň (18 cm), místnost zv. Ikonografie: 1 stupeň (12 cm).

**Kostel:** alternativní vstup do interiéru přes zahradu (cesta – zhutnělý štěrkopísek, cca 50 m), 2 schody (10 + 18 cm) + 1 schod (16 cm).

**WC pro vozíčkáře:** Na nádvoří kláštera.

**Doplňkové služby mimo pokladnu:** Prodejna s občerstvením – „okýnkový“ prodej na nádvoří. Propagační materiály možno zakoupit ve dvou prodejnách antikvariátu v areálu kláštera.

**Speciální prohlídka pro nevidomé a slabozraké:** Haptický program mapující stavební vývoj a historii kláštera (zaměřeno na architektonické a dekorativní kamenné prvky).



## Spolupracujte s Pensionem Family!

Podklad pro tento článek poskytl pan Antonín Vítovec z Rudolfova u Českých Budějovic. Jako majitel Pensionu Family, poskytujícího již léta i bezbariérové ubytování, se stará také o informovanost svých klientů – vozíčkářů o kulturních památkách v tomto regionu.

Pan Vítovec, jak napsal naší redakci, uvítá spolupráci čtenářů Vozky na rozšíření informací o možnostech návštěv a prohlídek dalších kulturních památek a pamětihodností v širším regionu Českých Budějovic.

**Stěžejními informacemi pro doporučení návštěvy objektu jsou:**

- snadná dostupnost památek, zejména pro uživatele mechanických vozíků,
- možnost parkování auta s vozíčkářem,
- možnost pohybu vozíčkáře po budově,
- informační a orientační systémy v objektech,
- přístupnost doplňkových služeb apod.

**Kontakt:**

Pension Family, Lipová 7, 373 71 Rudolfov, tel. 723 315 167, e-mail: [pensionfamily@centrum.cz](mailto:pensionfamily@centrum.cz).

(dz)

# Zdravotně postižené děti úspěšně absolvovaly Rallye Dakar 2009



## Obrázky jako talisman...

Samozřejmě, že děti nebyly fyzicky přítomny tomuto závodu v Jižní Americe. Ale už v roce 2007 účastníci Hendikempu 2007 namalovali obrázky, které měly pomoci celému LRT týmu a jeho závodním tatrám ke šťastnému dojetí do cíle Dakaru 2008. Tehdy

### Frýdek-Místek – Kopřivnice – Buenos Aires.

Rallye Dakar je legendou, která poutá pozornost mnoha motoristických fanoušků. Bohužel však nejen jich... Jubilejní třicátý ročník v roce 2008 díky „pozornosti“ náboženských fanatiků znamenal pro všechny promarněný rok příprav a pomyslné čele vzad prakticky ze startovní čáry. Nicméně pořadatelská organizace ASO dokázala připravit alternativu a legendární závod našel svůj domov na jihoamerickém kontinentu.

Účast českých zástupců ve všech kategoriích již k tomuto závodu neodmyslitelně patří a Tatra se svými šesti vítězstvími je doposud jednou z neúspěšnějších značek v historii rallye. Ani v letošním ročníku její zástupci na startu nechyběli. Z celkem tří tater dvě startovaly pod hlavičkou česko-brazílského Letka racing teamu. Za jejich volanty usedli Tomáš Tomeček a Brazilec André Azevedo.

### Tomáš Tomeček je patronem klubu vozíčkářů

Pilot rallye kamiónů Tomáš Tomeček v roce 2006 projevil zájem spolupracovat se Sportovním klubem vozíčkářů Frýdek-Místek. Společně pak vymysleli a připravili rekondiční pobyt pro děti se zdravotním postižením a jejich rodiče Hendikemp ve vojenském prostoru Záhorie u slovenské Senice. Akce se pak setkala s velmi kladným ohlasem, a tak klub vozíčkářů společně s Tomášem a offroadovým Wings Teamem Saši Semenova připravuje již 3. ročník rekondice s velmi zajímavým programem pro všechny účastníky. Tomáš Tomeček se se svým Letka Racing Týmem mezitím stal patronem sportovců na vozíku z Frýdku-Místku.

se ovšem Dakar nekonal a tak talisman dětí pomáhal až při letošním ročníku rallye. Malůvky byly přeneseny přes počítač na samolepky a ty pak umístěny na volná místa na soutěžních kamionech. Talisman měl za úkol pomoci absolvovat rallye ve zdraví a na předních místech.

Soutěž kamiónů zažívá v posledních pěti letech obrovský boom, který vygradoval v letošním ročníku. V dřívějších letech se soutěže účastnilo kolem deseti závodních kamiónů, zbytek tvořily rychlé asistence osobním automobilům a motocyklům, závodní týmy nasazoval Kamaz, Tatra a japonské Hino. Letos bylo ve startovním poli kolem třiceti závodních nákladních vozidel, které mohly míchat pořadím. Pro představu: Kamaz nasadil tři zcela nové speciály (Čagin, Kabirov, Mardějev), MAN dva speciály (Stacey, Echter), které doplňoval rychlý asistenční kamion, De Rooy-Ginaf-Iveco s jedním závodním speciálem a rychlou asistencí (Gerard De Rooy, Duisters), celkem sedm speciálů Ginaf-Caterpillar s hydropneumatickým pérováním a lichoběžníkovými nápravami (Van Ginkel, Van Vliet, Vink a další), dalších několik Ginafů s tuhými nápravami a výkonným motorem, dvě Hina otce a syna Sugawarů, Liazy Marka Spáčila a Martina Macíka (ten dokonce s rychlou asistencí) a v neposlední řadě i Aleš Loprais s Tatrou s motorem Deutz. Tento výčet pak doplňuje spousta menších týmů s novými MANy TGS (Essers, De Leeuw a další), nebo například starší Mercedes, přestavěný do podoby „Superproduction“ Španěla Vila

Rocy se silným osmiválcovým motorem (skončil na 7. místě), či mnoho malých MANů řady L2000 (např. Elizabeth Jacinto a další).

Zázemí týmů Kamaz, MAN a Ginaf si již v ničem nezádá se zázemím, jakým disponují v kategorii osobních automobilů Volkswagen, Mitsubishi, či BMW. Několik doprovodných kamionů a osobních automobilů s armádou mechaniků, perfektní týmová strategie, rychlý asistenční kamion přímo v závodě apod.

Rovněž charakter a smysl Dakaru se změnil. Prakticky chybí velmi obtížný terén, trať je velmi rychlá a vyhovuje tak lehkým výkonným speciálům. Několik desítek kilometrů dunových polí startovní pole dokonale zdecimovalo, „rozbíjecí“ etapa v těžkém terénu byla na programu prakticky jen jedna. Z tohoto pohledu je čím dál těžší se prosadit, navíc Tatra již z principu své konstrukce bude vždy nejtěžším kamionem ze špičky.

### ...který pomohl!

Obě Tatro Letka Racing Teamu si přesto vedly velmi dobře. Všichni věří, že i díky talismanům účastníků Hendikempu. Vůz Tomáše Tomečka až do osudné havárie v 9. etapě nepostihly žádné technické problémy, ba dokonce ani defekt, a velmi reálná byla konečná pozice v první pětce celkového pořadí. Andrého problémy s ovládním spojky, defekty, zapadnutí v solisku a v neposlední řadě i pomoc bratrovi Jeanovi však nedovolily probojovat se výše než na šesté místo.

A tak již teď vedení klubu vozíčkářů přemýšlí nad formou nového talismanu vyrobeného dětmi se zdravotním postižením pro Dakar 2010.

**Radomír Smolka – LRT a Radomír Krupa - SKV F-M**

**Další info o Dakaru 2009:** [www.lrt.cz](http://www.lrt.cz)



# MADAIR – Vyhlídkové lety balonem



**MADAIR - Vyhlídkové lety balonem.**  
**Od letošního roku jako jediní nabízíme**  
**ve spolupraci s firmou [www.BeneCYKL.cz](http://www.BeneCYKL.cz)**  
**let ve speciálním koši,**

**který má místa k sezení a nastupuje se dvířky.**  
**To znamená, že s námi mohou letět až 2 vozíčkáři**  
**a případně dalších 4 - 5 pasažérů.**  
**Speciální nabídka naší firmy: děti - vozíčkáři letí ZDARMA!!!**  
**Pro ostatní platí do konce března zimní sleva 10%.**

**[www.madair.cz](http://www.madair.cz)**  
**tel.: 602 502 507**





# Dvůr Olšiny

Kdo si myslíte, že Karviná je černé a nezajímavé město, jste na omylu. Přímou na Masarykově náměstí najdete krásný empírový zámek Fryštát, zcela po rekonstrukci a s přílehlým zámeckým parkem, kostelíkem a hezkými uličkami. Také Lázně Darkov vybízí k relaxaci, procházce parkem či posezením na terase secesního Společenského domu. Nebo si vychutnejte kouzlo **starobylého Dvora Olšiny**. Navštivte jeho stylovou restauraci, konírny a udělejte si neobyčejný výlet. Zajištěn je **plně bezbariérový přístup** do všech částí, včetně ubytovací!

## Z historie Dvora

Původní statek pochází z poloviny 18. století, postaven byl Mikulášem hrabětem von Taafe. Hlavní budova (dnes restaurace a hotel) byla postavena v roce 1767, z

této doby pocházejí i chlévy. Komplex stodol ve tvaru „L“ je z roku 1832. Objekty byly v průběhu let několikrát přestavovány. Severovýchodní štít zdobí erb hrabat Taafe, majitelů panství Fryštát, ze 60. let 18. století. Areál byl v majetku rodu Larisch-Moenichů, později po 2. světové válce patřil Státním statkům a nyní je v soukromém vlastnictví. Objekt byl v lednu 2002 prohlášen Ministerstvem kultury ČR kulturní památkou. Kromě stylové restaurace je zde hotel a v létě se nabízí lákavé posezení na terase.

## Srdečně vás zveme na Olšinský Brunch

Každou neděli je pro vás připraven bohatý „OLŠINSKÝ BRUNCH“ (pozn. z angl. Breakfast & Lunch tj. snídaně i oběd) který probíhá vždy od 11 do 15 hodin. Vybírat můžete z několika druhů polévek, studených i teplých pokrmů, salátů a dezertů. Jednou zaplatíte a můžete sníst tolik, kolik se do vás vejde! A k tomu jízda na poníku pro děti zdarma! Cena: dospělí 249,- Kč,



děti do 15 let a starší 65 let 149,- Kč, děti do 6 let zdarma.

Ve spolupráci s Rehabilitačním ústavem Darkov v Karviné probíhá ve Dvoře Olšiny i **léčebné pedagogicko-psychologické ježdění a hipoterapie**. Zúčastnit se také můžete víkendových pobytů zaměřených na jízdu na koních nebo ponících.

## Kontakt:

Olšiny 17/59, Karviná-Staré Město, tel.: 777 336 338, [www.dvurolsiny.cz](http://www.dvurolsiny.cz), e-mail: [info@dvurolsiny.cz](mailto:info@dvurolsiny.cz).

**Zdroj: [www.dvurolsiny.cz](http://www.dvurolsiny.cz)  
Zpracovala Hana Klusová**

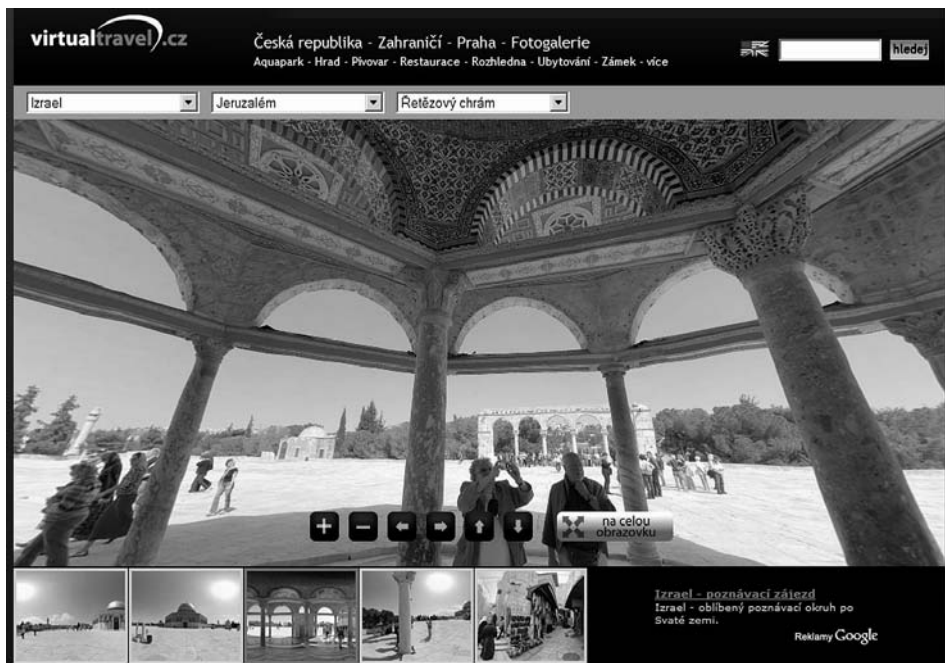


Dnes nás, milý Sancho, čeká zdatný soupeř – regulační poplatky!

Milan Linhart



## „Cestovní kancelář“ Internet: Virtuální prohlídky jako živé



Krásně provedené virtuální prohlídky nabízí server [www.virtualtravel.cz](http://www.virtualtravel.cz). Ukazuje různá místa České republiky i zahraničí (např. Egypt, Izrael, Rakousko, Slovensko, Chorvatsko aj.) pomocí nejmodernějších zobrazovacích technologií – virtuálních prohlídek, které jsou pomocí GPS propojeny se satelitní mapou. A nabízí tak opravdovou podívanou na maximální úrovni. Každou prohlídku si můžete zobrazit přes celou obrazovku, což vytváří vskutku reálný dojem a můžete si téměř sáhnout na starobylé zdivo hradu, či procházet se jarní krajinou. Mnohdy se dostanete také na místa veřejnosti nepřístupná.

Vedle klasických záběrů ze země zde najdete také záběry focené pomocí pokročilých technologií jako HiVR (záběry z výšky) a SkyVR (záběry ze vzduchu), které vytváří novou perspektivu pohledů.

Pro správné fungování virtuálních prohlídek potřebujete program ADOBE FLASH 9 a vyšší. V případě problémů klikněte na nastavení v horním menu, kde vám poradí. Každý den jsou místa aktualizována a vše je přehledně rozděleno do kategorií – podle kraje nebo typu zařízení – např. zámek, ubytování, rozhledna aj. Jen v Praze můžete shlédnout na 300 prohlídek.



### Ohromující panoramata

Interaktivní virtuální prohlídky lze zobrazit také jako statické panoramatické fotografie v různých formátech. Fotografie najdete v sekci „Fotogalerie“ nebo pod virtuální prohlídkou kliknutím na malý náhled. Všechny fotografie si můžete také objednat v různých formátech a velikostech. Díky obrovskému rozlišení a vysoké fotografické kvalitě vypadají výtisky opravdu skvěle.

Na serveru [virtualtravel.cz](http://www.virtualtravel.cz) se můžete také zaregistrovat. Registrovaní uživatelé si pak mohou do svého účtu přidávat oblíbené fotky a virtuální prohlídky.

Při výběru jednoho záběru jako „nejlepší“ se také můžete účastnit soutěže o tištěná panoramata zdarma. Registrace je bezplatná.

Zdroj: <http://www.virtualtravel.cz>

Zpracovala Hana Klusová

## Odešel Petr Böhm

V lednu tohoto roku navždy odešel skvělý přítel a kamarád Ing. Petr Böhm. Byl automobilovým nadšencem a sportovcem, založil v roce 1996 sdružení Imobil, ve kterém jsou sdruženy všechny automotokluby zdravotně postižených motoristů v ČR. Byl jeho předsedou, byl rovněž předsedou AMK ZPM Ostrava a členem prezidia ÚAMK ČR.

Petr byl člověk, který, když bylo potřeba, nikoho neodmítl, ale naopak dokázal kdykoli druhým pomoci a poradit. Věnoval se nejen dospělým, ale i dětem.

Petře, budeš nám moc chybět!

*Pavel Brychca,  
AMK ZPM Příbram – Beroun*



### Petr Böhm a Vozka

Petr Böhm byl rovněž dopisovatelem našeho magazínu Vozka. Ve svých textech informoval čtenáře o činnosti Imobilu a AMK ZPM Ostrava, o sportovních, vzdělávacích, pobytových a prezentačních akcích, které spolu se svými spolupracovníky organizoval. Byl mým kamarádem.

Věřím, že zmíněné organizace budou dál rozvíjet služby zdravotně hendikepovaným motoristům. Bude to nejlepší poděkování jeho práci, kterou odvedl.



*Petr Dzido  
šéfredaktor magazínu Vozka*

# Neviditelná statečnost – s nemocnou Klárkou ZA TROCHOU ŠTĚSTÍ



Statečnost si každý z nás představuje jinak... Někdo třeba jako výkon herce Stalloneho ve filmu, jiný jako přechod přes velehory. Dozvěděla jsem se o rodině, která si s odvahou s jakou nese svůj úděl, nezadá s těmi nejstatečnějšími.

Dnes dvouapůlletá Klárka se narodila v červnu 2006. Vypadala jako zdravé miminko, kterému nic nechybí. Těsně před druhými narozeninami Klárce diagnostikovali Spinální muskulární atrofii (SMA). Onemocnění je u Klárky bohužel progresivní, momentálně se nemoc daří brzdit a holčička neslábne. Velkým nebezpečím vedle slábnutí svalů končetin je hlavně oslabení svalů polykacích a dýchacích.

## Narození plné štěstí

„Letní noc ze 17. na 18. června roku 2006 – kolem půlnoci odjíždíme do porodnice, konečně to vypadá, že se naše překvapení má narodit. Netušili jsme, jestli to bude chlapeček nebo holčička, doma v té době máme dvanáctiletou slečnu Zuzku a dvouletého klučíka Davida. Hlavně aby miminko bylo zdravé... Miminko to bere hopem, a tak se ve dvě hodiny a 42 minut rozlehne porodnicí ječák naší tmavovlasé princezny. Jsem strašně šťastná, má všechny ruce, nohy, na pohled nádherná zdravá holčička. Jméno vybral manžel, a tak se nám 18. června 2006 na-rodila naše Klárka,“

vzpomíná maminka Klárky Mirka Šimková. „Od malička byla proti staršímu bráškovvi, který byl doslova drak, hodně klidná. Ráda spinká, chová se v šátku, kouká z lehátka. Otáčet na břicho se začíná docela brzy, lézt dokonce začne už v osmém měsíci. Je hodně trpělivá, okatá, vlásky jí v létě zblondatí, staršího brášku i ségru miluje, já se vyžívám v čančání do růžové barvy. Čas plyne. Kolem roku si všimáme, že neleze moc rychle a nechce se stavět. Občas se jí povede,

že se u topení vytáhne na kolínka, ale je to pro ni velká námaha. Začneme jí říkat: lenoško. Bereme to jako povahový rys, prostě ne každé dítě je rychlík, zatím nás to neznepokojuje.“

## První problémy

Pomaličku ale Klárce začíná dělat problém každý schůdek, a pak je vždycky hodně unavená. Po třináctém měsíci už rodina začíná mít strach. Na radu doktorky rodiče s děvčátkem cvičí, od září 2007 chodí na rehabilitaci. První diagnóza zní: myopatie. V říjnu pak přinese Davídek ze školky virózu, Klárka se nakazí a okamžitě má vysoké horečky a afty v pusince. To ještě rodina netuší, že Klárku viděli před nemocí lézt naposledy...

Na konci listopadu vyšetření na neurologii. V té době nosí maminka v bříše osmým mě-

sícem své čtvrté dítě Káju. V prosinci 2007 přišly neštovice a to bylo naposled, kdy se Klárka sama posadila. Neštovice dodělaly dílo zkázy, nemoc, která číhala na svůj čas, se rozjela.

## Přišel černý duben

Klárce po všech možných testech a nakonec i genetických byla v Motole diagnostikována spinální muskulární atrofie (SMA). „Pamatuju si, že jsem o té nemoci četla dva dny před tím, než Klárinku pustili z nemocnice,“ vzpomíná Mirka Šimková. „Volala jsem kamarádce a říkala jsem jí: Včera jsem četla o spinálce, to je tak strašná nemoc, tu nemůžeme mít, že ne? Přišlo mi, že to nemůže být možné... Už s nemocí žijeme sedm měsíců. Nestaly se z nás kamarádky, nemůžete mít rádi někoho, kdo vám bere dítě. Ale naučily jsme se spolu žít. A spolu s lékem Valproatem, spolu s manželovou rodinou, s mým tátou, jí zatím ukazujeme, že se jen tak nevzdáme. Nic jí nedáme zadarmo. A už vůbec ne naší skoro dvouapůlletou holčičku.“

Ta diagnóza se netýká dospělého, co už něco zažil, prožil, co už si své odvysílkal, netýká se někoho, kdo umí číst a ví, co to psané znamená... Ta diagnóza je vaší malé holčičky, které se kudrnatí konečky vlásků, ve svých očích má sluníčka a která ještě nikdy nezažila jaké to je, postavit se – a jít...“



Klárka něco takového nikdy nepozná. Nepozná asi spoustu dalších věcí, ale zatím o tom neví. SMA – ročně se s touto nemocí narodí u nás asi šest dětí. Odnese se si domů jakoby zdravé miminko, vyvíjí se úplně normálně. Nemoc čhává v genech na nějakou infekci, která dítě oslabí.

Klárka nebude nikdy chodit, bohužel bude zřejmě dále ztrácet schopnosti i ty minimální, co má, svaly jí postupně atrofuje, slábnou. Ani cvičení, ani lék Valproat nedávají záruku vůbec ničeho.

## Co je spinální muskulární atrofie (SMA)?

Jde o onemocnění buněk předních rohů míšních. Postihuje příčně pruhované svaly (svaly ovládané vůlí), pomocí nichž například ležeme, chodíme, ovládáme hlavu a krk a polykáme.

Postihuje zejména svaly bližší trupu nebo hlavě. Všeobecně platí, že slabost v nohách je větší než v pažích. Objevují se i nezvyklé pohyby jazyka nazývané jazykové záškuby. Často jsou pacienti se SMA neobvykle bystří a společenší.

**Typ I akutní (vážný)** – diagnóza obvykle stanovena před 6 měsíci věku, popř. před 3 měsíci, v těhotenství lze pozorovat nedostatečný pohyb plodu. Dítě s typem I není nikdy schopno zvednout hlavu nebo vykonávat fyzickou aktivitu typickou pro dítě v určitém věku. Polykání a krmení může být obtížné a dítě může mít i potíže s vylučováním. Mezižební a další pomocné svaly dýchací jsou slabé. Prognóza nejistá z důvodu rostoucí celkové slabosti nebo opakovaných infekcí dýchacího ústrojí. U většiny dětí s typem I nastává smrt do dvou let věku dítěte. Typ I a II se často prolínají.

**Typ II (chronický)** – diagnóza stanovena před dvěma roky věku dítěte a ve většině případů před 15 měsíci věku dítěte. Děti mohou sedět, aniž by potřebovaly podporu, ale nejsou schopny se bez pomoci posadit. Někdy dokážou i stát. U dětí s typem II jsou méně často zjišťovány jazykové záškuby, ale mírný třes napnutých prstů ruky je běžný. Je těžké říci, jak rychle se bude slabost stupňovat. Některé děti se mohou naučit chodit za pomoci korzetu či dokonce přežít až do dospělosti. Avšak u jiných se celkový stav horší z důvodu častých infekcí dýchacích cest. Existuje mnoho případů, u nichž se počáteční progresivní slabost stabilizovala nebo období zhoršování se střídá s obdobími stabilizace. Věk úmrtí se velmi liší, může nastat již ve třech letech jako u typu I nebo až v dospělosti. Selhání dýchání je obvyklou příčinou smrti po zápalu plic.

Zdroj: <http://klarcinblog.nanetu.eu>

Foto: archiv Miroslava Šimkové  
Připravila Blanka Falcníková

# Fenka Bára opět zachraňovala život

Je to krásný příběh asistenčního psa, který v lednu letošního roku už podruhé zachránil svému pánovi život. Zdeněk Hrabě, majitel této asistenční fenky Báry, nedá na svou osmiletou psí přítelkyni dopustit. To lednové sobotní ráno bylo nedaleko pražského nákupního centra v Hostivaři mnoho lidí svědky neuvěřitelné události. Asistenční pes přivolal telefonem záchranu a zastavil provoz, aby „řekl“ lidem okolo, že jeho pán potřebuje pomoc.

Baruška je fenka zlatého retrievera, je asistenčním psem vychovaným výcvikovým centrem Helppes. Pomáhá Zdeňku Hraběti, který po velmi těžkém úrazu po přepadení částečně ochrnul a se silně porušeným zrakem zůstal odkázaný na francouzské hole. Asistenčního psa získal od sdružení Helppes před třemi lety. „Učili jsme Barču chodit vedle člověka o berlích a jak hole podávat. Vlastně umí podat všechno, co upadne, ale také třeba přivolat pomoc,“ vzpomíná na učenlivou labradorku ředitelka Helppesu Zuzana Daušová.

## Pro pomoc zatelefonovala

Jedno lednové sobotní ráno se Zdeněk Hrabě vydal autobusem se svou psí pomocnicí Bárou do lékárny pro léky a na nákup. Po vystoupení z autobusu se udělalo 72letému muži špatně, nejprve poklechl na kolena, pak upadl v bezvědomí do sněhu.

Zdeněk Hrabě má na lince 112 hlášen telefon, adresu, typ postižení i to, že má psího asistenta s postrojem, na kterém je logo výcvikového centra Helppes. Bára nosí na krku mobil, který je nastaven tak, že zmáčknutím jakéhokoli tlačítka je alarmována linka 112. Psí asistentka ve snaze svému pánovi pomoci, vběhla na silnici a obíháním aut zastavila provoz.

To už bylo někomu z přihlížejících divné a tak zavolal policii. Pak Bára vzala do tlamy mobil a zmáčkla ho a tak se „dovolala“ na linku 112. Dispečerka hned věděla, že se něco děje, když se objevilo číslo pana Hraběte a na druhém konci se ozývalo jenom funění. Pomocí linky 112 se tak podařilo zavolat záchranku včas.

Posádka záchranky byla velmi rozumná, pochopila, že asistenční pes a jeho pán jsou téměř „jedna duše, jedno tělo“ a tak je oba naložili a odvezli je do Vinohradské nemocnice. Ta postiženému pacientovi poskytla samostatný pokoj, aby Bára

nebyla problémem např. pro pacienty, kteří jsou alergičtí na psí srst a pracovníci nemocnice se postarali o venčení, sehnali misky a dali jí vodu.



Foto: ŠÍP on-line:  
Deník / Martin Divíšek

## O rok dříve stejný případ

Chování Báry je o to překvapivější, že téměř na den před rokem svému pánovi zachránila život poprvé. V lednu 2008 byl pan Hrabě s Bárou na každodenní vycházce v Hostivařském parku, když se mu náhle udělalo špatně a na námraze upadl. Pokoušel se vstát, ale ani s pomocí fenky to nešlo. A tak vyslal Barču pro pomoc, ta neváhala, rozeběhla se směrem k silnici, kde zastavila auto policejní hlídky. Policisté pak sledovali psa, který měl na sobě postroj s nápisem „pes asistent“, a tak společně došli k jejímu pánovi, pomohli mu vstát a dovezli je oba domů.

„Bez Barušky si nedovedu svůj život představit, je společenská a přátelská, ale taky trochu mlsná. Jsem velmi vděčný, že jsem ji mohl mít u sebe i v nemocnici,“ vděčně konstatoval Zdeněk Hrabě.



Foto: Helppes

Zdroj: [denik.cz](http://denik.cz), [helppes.cz](http://helppes.cz)  
(bf)

# Literatura nejen pro hendikepované děti...

Příběhy Bakuleho, Durdíkové, Al Goreho, a co z toho vzešlo

Literatura má v životě dítěte, ať zdravého či se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním, nezastupitelnou roli. Není jednoduché zprostředkovat kontakt s uměleckým literárním dílem tak, aby literatura působila nejen na jejich intelektuální a citový rozvoj, ale byla také zdrojem estetických prožitků. Literatuře přizpůsobené pro potřeby hendikepovaných dětí se autoři začali věnovat na počátku 20. století a ve zvýšené míře po první světové válce. Objevily se nové trendy v pedagogice a psychologii a nový výchovný ideál, který začal klást důraz na aktivitu a kreativitu.

## Počátky Jedličkova ústavu

Tyto a následující poznatky přinesl článek Mileny Šubrtové „Lída Durdíková a počátky novátorské knižní edice pro děti“ v časopise Komenský z listopadu 2008. Jmenovaná autorka se narodila roku 1899 v Praze a v letech 1914–1933 se jako žačka a později asistentka pohybovala v blízkosti pedagoga Františka Bakule. Tento učitel byl v roce 1913 povolán profesorem Jedličkou, aby na Vyšehradě zřídil a vedl ústav „pro zmrzačené“. Počátkem první světové války se zařízení rozrostlo o ústavy pro invalidní vojáky a pracovní dílny, v nichž váleční invalidé pracovali společně s hendikepovanými dětmi. V roce 1918 Bakule z Jedličkova ústavu odešel spolu s některými dětskými chovanci a s ideou nadále pracovat vlastní experimentální metodou, při níž hendikepovaní „udrží se vlastní prací a přičiněním i v těžkých poměrech poválečných“ a budou vyrůstat mezi zdravými vrstevníky. Jednou z členek této Bakulovy družiny se stala i Ludmila Durdíková.



František  
Bakule

## Statečný postižený Šarkán

Inteligentní mladá žena a vychovatelka napsala z popudu Františka Bakule knihu *Šarkán*. Tato autorčina prvotina vykresluje portrét jejího dětského přítele Jaroslava Zdrůbeckého, přezdívaného Šarkán, jemuž v rodině nedokázali pro chlapcův tělesný hendikep zajistit vhodné výchovné a vzdělávací prostředí. V krátkých kapitolkách předkládá Durdíková výjevy z každodenního ústavního života malého chlapce. Autorka popisuje Šarkána s neskrývanou láskou a něhou, ale jeho obraz neidealizuje a nevyhýbá se ani záchvatům vzteku, chlapcově lenosti či lhaní. Přesto je popsán jako statečný chlapec, který už dávno přijal hendikep jako součást své identity a je schopen poprat se se životem. Výstižnou charakteristiku podává zprostředkovaně sám Šarkán, když v dílně vyrábí vlastní zpodobení:

„Klade mi do rukou potvoru, divošsky zbarvenou, s vyzývavě křivýma nohama. Dokonalý dračí profil. Dokonalý drak s atrofickým nohama. Šarkánova karikatura.“

## Tuláci – nejen o svobodě loutkářů

Další próza Ludmily Durdíkové *Tuláci*, s podtitulem *Historky čtyř z Bakulovy družiny*, byla vydána v roce 1926. Autorka v ní rekapituluje nelehké životní období, kdy se Bakulova družina po ztrátě pražského zázemí musela rozdělit. Zatímco část pořádala výchovné přednášky s praktickými demonstracemi, Durdíková zařídila koncise na pořádání loutkových představení a se skupinou tří přátel se vydala na dráhu kočovného loutkoherectví s vlastnoručně vyrobenými loutkami a kulisami. Text přibližuje hereckou pout' čtveřice s jejími úspěchy i propady a prozrazuje okouzlení svobodou tuláctví, včetně jeho stinných stránek. Slovo Tuláci v názvu prózy odkazuje k metaforickému obrazu tuláka, s nímž sebe i své hendikepované přátele ztotožňuje:

„Ach, ano, ano zapomněla jsem, že tulák nesmí ruku vztáhnout, blíž k srdci přivinout. Celý, celý svět je jeho. Celý širý svět! Ale běda, utrhne-li jen jeden, jediný kvítek! Zemře v jeho dlani. Tulák smí jen rozdávat...“

V úvodu prózy představuje její protagonisty včetně sebe. Autorčin nesentimentální pohled na hendikep se nezříká

humorného odstupu a ironie, která v dobové literatuře s tematikou hendikepu chyběla:

„Ruda. Má kulatou dětskou tvář. Na-prosto neodpovídá jeho mefistovské chůzi. Napadá na levou nohu. Žel, ne tak elegantně jako Mefisto.“

Jirka je krasavec. Černé, kadeřavé vlasy, modré oči. Říká se smíchem: Hlava by ušla, níž se nedívejte! Má hanebně pokroucené ruce, které mu marně devět let narovnávali v nemocnicích.

Frantík, Frantík rukou nemá. Ale má za to „študované“ nohy, které v práci dokáží víc než mnohé ruce.

Já? Není třeba zvlášť namáhat Vaši obrazotvornost. Představte si pouze bytost tak „elektrickou“, že šaty nemají skoro na čem viset.

Ale, bůh ví, v prsou nás všech bijí zdravá srdce. A naše oči neulpívají na povrchu.“

## O světě hendikepovaných...

Útlá próza *Děti zhaslých očí* byla vydána v roce 1929 jako publikace Bakulova ústavu. Výše uvedené prózy Ludmily Durdíkové byly jedny z prvních, které v rámci české literatury dokázaly přiblížit svět hendikepovaných dětí z jejich vlastní perspektivy, optimisticky, realisticky a bez sentimentu. Autorka je koncipovala jako hold obdivovanému pedagogovi a jeho metodám práce s dětmi. Autorčinu důvěrnou znalost dětské psychiky a citlivý přístup ke snadno zranitelnému nitru hendikepovaných, jež osvědčila v těchto raných prózách, můžeme vnímat jako předznamenání budoucí úspěšné tvorby pro děti.

## Pravda Ala Gora

„Některé zážitky jsou tak silné, že máme pocit, jako by se čas zastavil. I když se potom opět rozběhne a život se vrátí do normálních kolejí, intenzivní dojmy zůstávají, odmítají odejít s minulostí a nikdy nás neopustí...“ Takto začíná úvod knihy *Nepříjemná pravda*, kterou napsal bývalý viceprezident USA Al Gore.

Autor dále píše: „Před sedmnácti lety moje nejmladší dítě utrpělo vážné zranění, při kterém málem přišlo o život. Je to už dávno, ale můj názor na závažnost té nehody se s postupem času mění a její význam roste.“

Totéž platí o jiné problematice, kterou se zabývám dlouhou řadu let: mám na mysli globální oteplování. Svou první



knihu – *Zemí na misce vah* – jsem začal psát právě v té těžké době před sedmnácti lety. Kvůli synově nehodě a tomu, jak přetrhla běh mého života, jsem se odhodlal všechno přehodnotit, zejména své dosavadní priority. Syn se naštěstí už dávno úplně uzdravil. Ale v té traumatické době jsem se rozhodl dvě věci změnit jednou provždy: zapřísáhl jsem se, že na prvním místě pro mě bude rodina a v mém životě profesionálním se prioritou číslo jedna stane krize klimatu.

V posledních čtrnácti letech jsem se ledacos naučil i díky změnám, které se udály v mém osobním životě. Od roku 1992 se toho hodně přihodilo. Naše děti vyrostly a dvě nejstarší dcery se vdaly. Máme teď s Tipper dvě vnoučata. Zemřeli oba moji rodiče a rovněž manželčina matka.“

### Bod obratu

Úvod autor začal popisem zážitku, kterým se pro něj podle jeho slov před sedmnácti lety zastavil čas. Al Gore v knize přiznává, že v té době plně bolesti je jeho vztah k dětem a jak důležitý je závazek zajistit jejich budoucnost a chránit Zemí, kterou jim odkážeme.

„Některé události s vámi zůstanou navždy a změni váš pohled na svět bez ohledu na to, kolik let od nich uběhlo. Když byl můj syn ještě malý, stala se mu vážná nehoda, která pro mě znamenala právě takový zlom. Obrátila mi život vzhůru nohama a třásla jím, až nezůstal kámen na kameni. Byla to noční můra, jíž se děsí každý rodič, a na nic z té doby do smrti nezapomenu.

Byl pěkný jarní den na začátku dubna 1989. Tipper a já jsme syna vzali do Baltimoru, kde Orioles hráli úvodní zápas sezóny. Báječně jsme se bavili, a když jsme odcházeli ze stadionu, držel jsem syna za ruku. Albertovi bylo sotva šest, ale baseball miloval.

Po dlouhé cestě pěšky k místu, kde jsme měli zaparkované auto, jsme zastavili na kraji chodníku s několika sousedy. Vtom jeden z Albertových kamarádů, který šel s otcem hned před námi, vyrazil do vozovky a běžel co nejrychleji přes rušnou ulici, i když auta, která se k němu blížila, byla už v polovině bloku.

Vtom se mi syn bez varování vyškubl, skočil do ulice a začal kamaráda pronásledovat. Ale těsně předtím, než se dostal do vzdálenějšího jízdního pruhu, srazilo ho přijíždějící auto. Na vlastní oči jsem viděl, co by žádný rodič nikdy neměl spatřit: syn po hrozném nárazu vyletěl do vzduchu, dopadl na vozovku deset metrů od místa nehody, a pak se ještě kus kutálel po drsném povrchu, než zůstal ležet, tiše a bez hnutí.

Nevím, kolikrát jsem v duchu znovu prožil ty strašlivé vteřiny, kdy jsem pozoroval, jak se moje milované dítě vzdaluje z dosahu, a jen jsem pevně svíral pěst v marné snaze držet ručičku, která už byla pryč.

### Nečekaná pomoc zdravotních sester

Toho dne nás dozajista provázeli andělé. Dvě zdravotní sestry z blízké univerzitní kliniky J. Hopkinse, které se také vracely z baseballu, si s sebou pro všechny případy vzaly brašny s první pomocí, a když jsem klečel u syna a nahlas se modlil, objevily se a zkušeně ho ošetřovaly, dokud nepřijela sanitka.

Čekání na tu záchrannou sirénu bylo šest nejmucivějších minut mého života. Klečeli jsme s Tipper vedle Alberta, drželi ho, mluvili na něho a modlili se. Nikdy jsem si nepřipadal tak zoufalý a bezmocný.

Ty dvě zdravotní sestry na ulici zachránily Albertovi život spolu s lékaři a sestrami z kliniky J. Hopkinse, kam ho sanitka rychle odvezla. Měl otřes mozku, zlomenou klíční kost, zlomená žebra, utrpěl i komplikovanou zlomeninu kosti stehenní a vážná vnitřní zranění, včetně natržené sleziny (jejíž větší část museli hned druhý den vyoperovat), došlo i k poranění plic, slinivky břišní a ledviny. Smýknutí po betonu mu způsobilo popáleniny druhého stupně a kvůli poškození nervů, které vedou z míchy přes rameno do pravé paže, nemohl pravou ruku téměř rok vůbec používat.

Tipper a já jsme měsíc žili v nemocnici a pak konečně Albert zase mohl ležet doma, celý v sádře. Po měsících rehabilitace, kdy naše tři dcery pomáhaly čtyřia dvacet hodin denně (dokonce se střídaly v tom, že místo nás Alberta uprostřed noci obracely v posteli), se jeho stav podstatně zlepšil. Do roka se uzdravil, síly se mu úplně vrátily a byl zase zdráv jako dřív.

### Skutečné životní hodnoty

Ten příběh vám vyprávím, protože tehdy nastal zlom, který mě změnil natolik, že bych si to předtím ani nedokázal přestavit. A i když je těžké popsat vztah mezi pronikavou bolestí, kterou nehoda způsobila, a novým pohledem na to, co je skutečně důležité, od té doby si ten rozdíl jasně uvědomuji. Najednou se ukázalo, že na mnohém, čím byl napěchovaný můj den a co mi před tím připadlo tuze důležité, koneckonců vlastně tolik nezáleží. Uvědomil jsem si, jak triviální leckteré věci jsou, přestože se předtím zdály naléhavé, a začal jsem se na celý svůj život dívat novými očima. Ptal jsem se sám sebe, jak opravdu chci trávit svůj čas na Zemí. Na čem skutečně záleží?

Na prvním místě pro mě byla rodina: manželka a děti... Také jsem přehodnotil, co pro mě znamená sloužit veřejnosti. Zamyslel jsem se nad tím, jaký význam slovo „služba“ doopravdy má. Životní prostředí tehdy už léta stálo v popředí mých zájmů...

Dal bych cokoli, aby se ten hrozný den před lety vyvíjel zcela jinak, abych si synovu ruku k té své třeba přilepil nebo abychom na ten zápas vůbec nešli. Ale vím, že to není možné. A jsem vděčný za jeho uzdravení a milost, které se mu i naší rodině dostalo. Dítě zareaguje impulzivně a rodič ho najednou nedokáže ochránit. Může dojít i k nejhoršímu. Šťěstí nám přálo, toho odpoledne přišla záchrana v poslední chvíli. Dostalo se nám pozhennání, že máme čtyři zdravé, báječné, úspěšné děti. A teď zbožňujeme vnoučata.“

### Zachraňme naši modrou planetu!

Autor v knize otevřeně vyjadřuje, jak je pevně přesvědčen, že to, co prožil, bylo něco víc než jenom druhá šance. Bere za své, že od té doby je jeho povinností věnovat se tomu, na čem skutečně záleží, a podílet se na ochraně Země. „Chci tváří v tvář hrozícímu nebezpečí udělat vše, co je v mých silách, abych se pokusil zachránit to, co je na této krásné Boží Zemí nejcennější – tedy aby byla obyvatelná pro nás, naše děti, pro příští generace, a aby se nám situace na naší planetě nevy-mkla z ruky.“



Al Gore

Co k této upřímné výpovědi muže středního věku dodat? Al Gore prožil děsivou zkušenost, kdy mohl přijít o vlastního syna. Přehodnotil své priority i svůj život. Dnes bojuje o přežití všech lidí... Záleží na každém z nás, jak se budeme o naši drahocennou a stále ještě modrou planetu starat.

Zuzana Bárová

# Není pes jako pes. Naštěstí.



Když se asi před rokem blížil okamžik vyřazení Bena z aktivní asistenční služby a jeho přeřazení do důchodu, nedovedl jsem si moc představit, co nás čeká. A taky jsem z toho měl trochu strach.

Ben byl pro mě už několik let vzorem asistenčního psa. Pracovitý, kamarádský, klidný, hned tak něco ho nerozhází. Zvykli jsme si na jeho povahu, způsob práce, znali jsme ho skoro dokonale (a i on nás), Jarka s ním už byla výborně sebraná – a najednou mělo tohle naše asistenční sluníčko odejít do důchodu a místo něj měl přijít někdo jiný. Ale kdo? Jaký bude? Bude stejně dobrý jako Ben? Jakou bude mít povahu? Jak nám to spolu půjde? Spousta nejistoty. Možná i proto jsem si tak trochu přál, aby ten nový pes byl pokud možno co nejpodobnější Benovi. Kdyby bylo možné Bena zkopírovat nebo naklonovat, tenkrát bych to bral.

A pak vstoupil do našeho života Lord. No, vstoupil – spíše vtrhnul. Jako lavina, rychlý, někdy i trochu čertík, neustále aktivní pes, pro kterého je všechno kolem zajímavé. Je to něco úplně jiného než Ben. Hned od začátku nám ale předváděl, že s Benem má přeci jen něco společného: kamarádskou povahu, šikovnost a pracovitost. Ovšem jinak jsou mezi nimi rozdíly obrovské a to, že Lord je černý a Ben světlý, patří snad i k těm nejméně nápadným...

Byl jsem zvědav, jak se tyhle dvě naprosto odlišné povahy seznámí, skamarádí. No samozřejmě. Divoch Lord to hned od začátku na Bena trochu zkusil, ale stačilo jedno Benovo upozorňovací zavr-

čení – a byl klid. Lord byl trochu roztěkaný, ale to se mu člověk nemůže moc divit. U jednoho klienta už dříve pracoval, ale nemohl tam zůstat, tak se stěhoval zpátky k Tlapkám a po pár týdnech zase někam jinam, do Hradce Králové, kde nikdy nebyl a neznal to tam. Každou chvíli noví lidé a nové prostředí. Bylo na něm jasné vidět, že by moc rád zase někde „zakotvil“, měl tam svou smečku, misku, pelíšek a jistotu, že to tak taky zůstane. Brzy mu ale došlo, že je u nás doma, že už se nikam stěhovat nebude a že mu s námi nebude špatně – a začal si nás všechny vyloženě hlídat, abychom mu někde nezmizeli.

Když jsem s Benem odcházel do práce, byl z toho Lordík ze začátku trochu rozhozený. Kus smečky jde pryč. Vráti se? Nebo mám jít s nimi? Ale vždyť nemůžu, Jarka zůstává doma. Musím zůstat s ní. Po čase si ale zvykl. Pochopil, že občas prostě půlka smečky někam odejde, ale zase přijde a pak zase budeme všichni pohromadě. Jen to vítání mu zůstalo. Když přijdeme domů, vždycky nás vítá, jako bychom se půl roku neviděli.

To Lordovo vítání je vůbec zajímavé. Je to snad první pes, kterého znám a o kterém se dá říci, že nevrčí ocasem, ale že *ocas vrčí celým psem*. Nebo alespoň jeho zadní polovinou. Až mám někdy strach, aby se nezlomil v pase. Když se pořádně rozvrtí, sotva udrží zadní nohy na zemi. Ben se v takové situaci také vždycky s člověkem pozdravil, ale tak nějak decentně až nenápadně. Lord se zato zdraví opravdu hodně nápadně.

Ale všiml jsem si ještě jedné věci. Jak ti dva kluci žijí už skoro rok spolu, jeden od druhého přeci jen něco odkoukali. Některé rozdíly mezi nimi jako by se přeci jen trochu zmenšily. Alespoň v něčem. Lord se trochu zklidnil, už to není taková lavina, je o něco rozvážnější, soustředěnější a už se do všeho tolik nehře. A Ben? Sice mu bude 11 let, ale když je s Lordem, občas jako by omládl a někdy se dokonce snaží Lorda vyprovokovat k nějaké té psí hře...

Jedna naše známá, kynoložka, která měla možnost sledovat Lordovy pokroky prakticky každý týden, nám nedávno řekla, že Lord už je skoro jako Ben. Pokud jde o práci a chování při ní, tak asi ano. V tom se Lord Benovi docela přiblížil. Ale měla by ho vidět, když dostane „volno“. To se v něm hned probudí ten zvědavý čertík, který jen čeká, co se zase bude dít a všechno kolem musí prozkou-



mat, aby náhodou třeba o něco zajímavého nepřišel...

Spousta lidí kolem nás dlouho znala Jarku s kliděsem Benem. Najednou se Jarka objevila s „akčním“ Lordem a to byl opravdu velký rozdíl. Někteří se nám teď přiznávají, že snad ani nevěřili, že Jarka Lorda zvládne. Ale teď, skoro po roce, uznávají, že se mýlili. Lord už dobře pochopil „pravidla hry“, která u nás platí, co se smí a co se naopak netoleruje. Ubylo tak různých drobných problémů, které se v období secvičování občas přihodí a které vyplývaly hlavně z toho, že si Lordík nebyl dostatečně jist tím, kam až může zajít. A také mu už došlo, že patří k nám a na tom se už nic měnit nebude.

Jsou prostě každý jiný, ale to nevádí. Dokonce si teď už myslím, že je to dobře. Snažit se mít nějakou kopii Bena – to by jednak nešlo a hlavně by to byla už jenom lepší či horší kopie. Ben je originál a pro nás je a vždycky bude jediný svého druhu. Lord je také originál, sice úplně jiný než Ben, ale také krásný a jedinečný.

A tak teď máme doma originály dva. Originály, které se navzájem výborně doplňují.

## Lord a Ben na návštěvě u Tutanchamona

Jednou takhle začátkem března 2009 jsme se s Jarkou rozhodli, že se pojedeme podívat do Brna do Titanic Hall. Konala se tam totiž výstava „Tutanchamon – jeho hrob a poklady“. A jak jinak – samozřejmě jsme chtěli jet s oběma našimi psy, Lordem a Benem.

Nevěděli jsme ovšem, jak to tam vypadá s přístupem s asistenčním psem, takže jsme postupovali obvyklým způsobem, který se nám v podobných situacích v minulosti osvědčil (a který mohu všem jen doporučit) – maximum věcí vyřídít předem. Poslal jsem na infocentrum výstavy e-mail s dotazem, jestli je výstava bezbariérová a jestli nás tam pustí s asistenčním psem. Odpovědi – obě „ano“. Ten e-mail s povolením pro asistenční psy jsem si vytiskl a vzali jsme ho s sebou. Jak se později ukázalo, dobře jsme udělali.

Hned u vchodu nás totiž zastavil pán, který trhá lístky a že prý tam se psy nesmíme. Okamžitě jsem vytáhl papír s e-mailem a ukázal jsem mu, že to máme povolené. Takže mu nezbylo, než nás pustit dovnitř, ale i tak trval na tom, abychom psům dali náhubky. Že prý je tam spousta lidí, doslova „masakr“, a proto psi musí mít náhubky. Samozřejmě jsme s sebou náhubky neměli, ale naštěstí v tu chvíli přišel jeho kolega a ten byl zřejmě s problematikou asistenčních psů seznámen blíže. „Tihle psi nemůžou mít náhubky, nemohli by pracovat. A kromě toho chodí normálně do restaurací a do prodejen a tam je taky spousta lidí. Jsou na to cvičeni“. A mávl na nás, abychom jeli. Tak jsme jeli a toho pána u vchodu jsme nechali v klidu přemýšlet.

Uvnitř to opravdu byl trochu „masakr“. Spousta lidí, navíc poměrně šero – měl jsem trochu strach, aby nám někdo nešlápl na psa. Copak Ben, ten je světlý a i v tom šeru byl docela vidět, ale černý Lord se občas v té tmě úplně ztrácel.

Výstava začínala filmovými projekcemi, ale tam opravdu nebylo k hnutí. Naštěstí nás jedna velice ochotná pořadatelka dovedla na začátek vlastní výstavy tak, abychom se vyhnuli těm největším davům. Snažili jsme se pak procházet výstavou tak, abychom se nasetkali s největšími skupinami návštěvníků. Jarka navíc, vždycky když zastavila u nějakého exponátu, zaparkovala vozík tak, aby udělala Lordovi trochu chráněné místo a aby ho před největším návalem lidí chránil vozík. Ben a já jsme to někdy navíc trochu „jistili“ z druhé strany. Lordík to hned pochopil a držel se celou dobu těsně u vozíku. A kde nemohl projít vedle Jarky, automaticky se zařadil za ni a šel za vozíkem, jak to mají naučené.

A oba kluci? Ti se celou hodinu a půl chovali způsobem, který se dá popsat snad jen slovy – naprosto vzorně. A to i v dost náročném prostředí. Šero, spousta lidí, pohybujících se různě sem a tam, nedávajících se pod nohy, ale na exponáty – nebylo to pro kluky zrovna jednoduché prostředí. Ale oba byli klidní, soustředění, ale i nenápadní, nijak na sebe neupozor-

ňovali, takže spousta návštěvníků si ani nevšimla, že vedle toho vozíku jde i pes. Chovali se prostě tak, jak se na Tlapkácké psy sluší. Ale stejně jsme se nevyhnuli dotazům, co je to za psy, s čím pomáhají – však to znáte... A když chtěl někdo nějakého psa pohladit, tak to na sebe vždycky rád vzal „důchodce“ Ben.

Schválně jsem ale celou dobu poslouchal, jak budou lidé na naše psy reagovat. Byl to takový můj malý „průzkum veřejného mínění“. A bylo to někdy opravdu zajímavé poslouchání:

„Hele, von je tady pes. To snad není možný, voni sem vlezou i se psem... Je-žišmarja a támhle je druhej!!“ (I když jsem té paní chtěl původně něco říci od plic, nakonec jsem ji nechal, evidentně totiž potřebovala tohle své překvapení nějak v klidu rozdýchat)

„Hele, pejsek, úplně jako náš Cézar.“  
„Jo, ale tenhle se umí chovat. Kdyby tu

byl Cézar, tak z celé té výstavy moc nezbyde!“

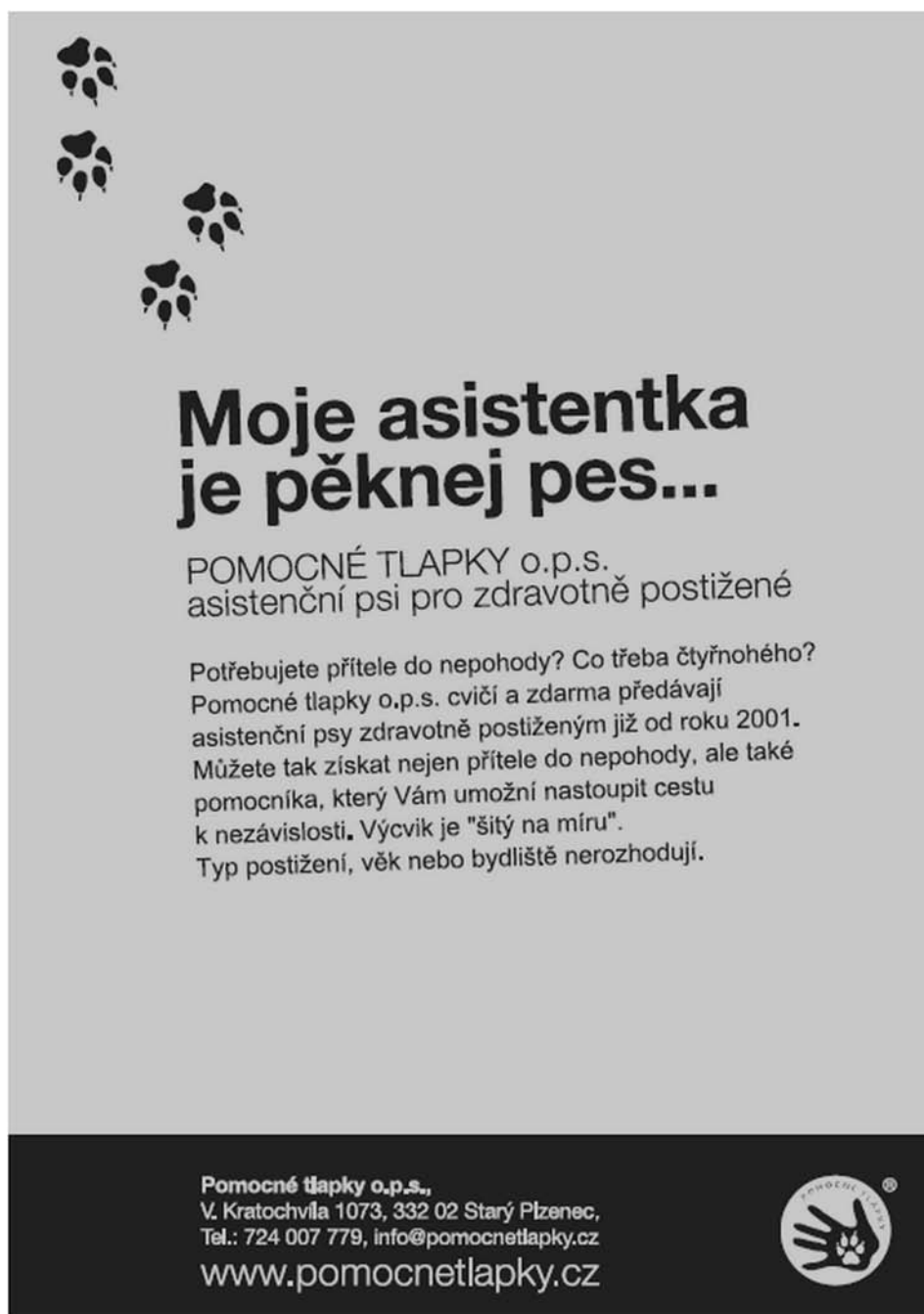
„Pěťo, koukej se, ti dva pejskové vůbec nezlobí. Co kdyby ses zkusil chvíli chovat jako oni?“

Nejvíce mě ale potěšila jedna malá holčička, když někde za mnou řekla „Mami, to jsou pomáhací pejskové. Ale nesmíme na ně volat nebo je hladit, oni teď pracujou“. Je vidět, že výchova veřejnosti ve vztahu k asistenčním psům už někde své ovoce nese.

No, výstava to byla krásná, i když to nebyly originální exponáty, ale jen jejich repliky. Pro nás byla o to krásnější, že ji oba kluci zvládli úplně vzorně, s přehledem – prostě jako dva asistenční profíci.

A možná i toho důležitého pána u vchodu jsme trochu přesvědčili o tom, že asistenční psi náhubek opravdu nepotřebují...

*Ladislav Metelka,  
Jarmila Machová, Ben a Lord*



**Moje asistentka je pěkný pes...**

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

Potřebujete přítele do nepohody? Co třeba čtyřnohého? Pomocné tlapky o.p.s. cvičí a zdarma předávají asistenční psy zdravotně postiženým již od roku 2001. Můžete tak získat nejen přítele do nepohody, ale také pomocníka, který Vám umožní nastoupit cestu k nezávislosti. Výcvik je "šitý na míru". Typ postižení, věk nebo bydliště nerozhodují.

Pomocné tlapky o.p.s.,  
V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Plzenec,  
Tel.: 724 007 779, info@pomocnetlapky.cz  
[www.pomocnetlapky.cz](http://www.pomocnetlapky.cz)

# Jak jsem si pšoukl s blondýnkou

Humorné příběhy  
slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

V sobotu jsme si udělali s manželkou Renátkou velký nákupní výlet do Hypernovy v Poděbradech. Moc se mi tam sice (už podruhé během týdne) nechtělo, ale také jsem nechtěl smrdět o víkendu samotný doma.

Cestovat autem není zrovna pro vozičkáře dobrý nápad v případě, když něco špatného sní a má už dva dny průjem. Manželka to vyřešila velmi rychle protikalamiťnými pemprskami. Moc jsem to uvítal. Nechtěl jsem totiž napodobit jednoho známého nejmenovaného paraplegika. Na něj přišla průjmová kalamita naprosto nečekaně právě v autě. Co to koštuje, to ví moc dobře každý vozičkář, který to zažil. Zasviněné auto, vozík, přesouvací prkno, vy a k tomu ještě našťvaná partnerka. Doma pak hromada prádla, které se musí vyprat několikrát, a neskutečný smrad. To vše měla manželka v úmyslu pemprskami eliminovat.

Dobře jsme v Hypernově nakoupili a já byl v pohodě. To jsem ještě netušil, že příjdu horší časy. Přitom jsem chtěl udělat dobrý skutek a té krásné nebožačce jen trošku pomoci. Za odměnu jsem byl, jak už to v Česku chodí, potrestán. Ne nějakým debilem, ale mým vlastním pozadím, které mě nečekaně zradilo. Ale pěkně popořadě.

Když manželka naložila všechn nákup do auta a šla odvést nákupní vozík, všiml jsem si kousek ode mě velmi pěkně tvarované, prsaté a blondřaté čtyřicítky. Nakládala rychle svůj nákup do auta. Když ji upadl na zem trs banánů, bleskurychle se pro něj ohnula a ... No prostě si neskutečně hlasitě pšoukla. Rychle se narovnal a byla červená víc než mně od mládí známá Karkulka. Lidi na parkovišti v našem okolí se zvědavě otáčeli, smáli se a čekali, jestli neuvidí nějakého přerostlého řidiče tiráku. Chtěli jistě vidět autora prdu rozparovače.

Nenapadlo mě nic horšího, než se ohnout na vozíku také a odpoutat pozornost lidí od té nešťastné a krásné blondýnky. Povedl se mi také pěkně hlasitý pšouk,

kteří na rozdíl od jejího pěkně suchého varovně zabublal. To už všichni lidi v okolí koukali mým směrem a mysleli si, že jsem se určitě nadvakrát pěkně po...al! Měli pravdu.

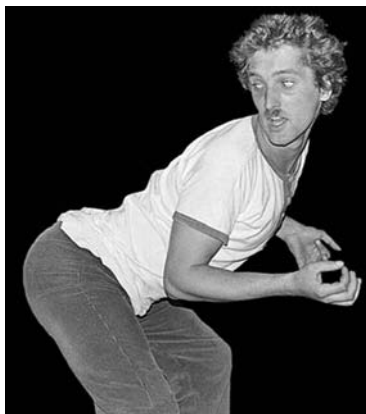
S radostí, v tom mém nastalém smutku, jsem viděl, jak se té blondýně viditelně ulevilo a vrátil se jí po viditelném zděšení opět do tváře úsměv. U mě to bylo naprosto opačně. Přitížilo se mi na těle, na duši i v kalhotách.

Jaké bylo mé překvapení, když po chvilce ta blondýna přišla nečekaně ke mně a řekla: „Moc vám děkuju za pomoc a moc se omlouvám. Ještě se mi to nikdy nestalo takhle veřejně.“ Nedal jsem na sobě znát, co mám už pár vteřin v gatích, a jen jsem řekl: „Pro tak nádhernou ženskou by to asi udělal každý heterosexuál.“

Dostal jsem od blondýnky za odměnu ještě pusku na čelo. Od manželky potom držkovou. Chvilku je pryč a já se tu olizuju s nějakou cizí babou! Když jsem jí řekl, co se vlastně stalo, rozchechtala se a ne a ne přestat, až se jí koulely z očí slzy jako hrachy. Doma ji humor přešel, nadílka byla pořádná.

Tak to vidíte, za dobrotu jsem nešel na žebrotu, ale rovnou do koupelny na tělesnou i duševní očistu. Ale co, takové věci jsou přece, jak se říká, lidské. Ulevit si je zdravé, no ale přece jenom by u toho neměl široko daleko nikdo být. A navíc to musí být, jak všichni vozičkáři vědí, příjemně libozvučné, nikoli bublavé. Ale to ví už každý smrtelník, který byl v životě místo slepé patrony překvapen patronou nečekaně ostrou.

Josef Procházka  
ilustr. foto: internet,  
www.divadlosklep.cz



Z tvorby  
Josefa Procházky

U nás

*Pod tou českou oblohou  
život rychle utíká,  
svět nám leží u nohou,  
proč každý tak naříká?*

**Mějte se rádi!**

*Dar milovat je v každé z Vás!  
Kdy? Koho? Ukáže Vám čas!  
Věřte mi to slečny, paní, dámy,  
od Boha ty dary máte dány!*

*Za krátký či dlouhý čas,  
pozná lásku každá z Vás!  
Je moc krásné o ní snít,  
lepší je ji blízko mít!*

**Fotografka**

*Objevil jsem jednu  
modrookou vílu,  
na zábavě v lednu  
fotografku Mílu*

*Domů si mě vede,  
ukazuje okolí,  
moc ráda mě svede,  
sama si mě vyškolí!*

*Odemyká byt  
a chce ještě pít  
v předsíni a hned,  
raděj jsem ji sved!*

**Velikonoce**

*Na vrbovém proutku  
vajička se krčí,  
za humny a v koutku  
svátky jara frčí!*

*Vzduch už jarem voní,  
dívky trávu dupou,  
když je kluci honí  
a přes zadek šupou!*

*Krásné je tu okolí,  
kteřá z Vás mě svede?  
Která láskou rozjasní  
mé tvářičky bledé?*

## Nad dopisy čtenářů

Jelikož nám do redakce chodí Vaše dopisy nebo maily, ve kterých vyjadřujete své názory na texty autorů, resp. na témata, kterým se články věnují, rozhodli jsme se některé zveřejňovat. Samozřejmě je necenzurujeme, redakce si čtenářských ohlasů váží a považuje je za součást smysluplného dialogu se čtenáři. Navíc jsou tyto ohlasy určeny převážně Vám, čtenářům, a jsou nepostradatelnými kamínky do mozaiky různých pohledů na svět, které mohou obohatit každého z nás. Ne vždy se s nimi ztotožníme, ale důležité je, že o nich přemýšlíme.

V tomto čísle uveřejňujeme dopis Martina Kučery, studenta oboru Aplikovaná tělesná výchova z Univerzity Palackého v Olomouci, kterým reagoval na článek *Sex lidí s postižením: hledají se dobrovolníci* z Vozky č.3/08, str. 28.

### Sex lidí s postižením: neschovávat se za lidské potřeby

Sex je základní fyziologickou potřebou všech lidí. Nehledě na postižení. Integrace. Tento fenomén je v oblasti práce s lidmi se

speciálními potřebami stále známějším a přirozenějším. Jeho podstatou je poskytování stejných příležitostí a podmínek ve všech oblastech, které život přináší. Z jakého důvodu poskytovat lidem s tělesným postižením „výhodnější“ podmínky v oblasti sexu? Tímto jsou degradováni na úroveň nesoběstačných jedinců a erotické služby jsou jim nabízeny za peníze, čímž je integrace naprosto potlačována a do popředí vstupuje obchod s penězi. Navíc je zde zcela pomíjen základní morální předpoklad, že sexuální styk by měl být potvrzením vzájemné lásky dvou osob. Ne pouze jakýmsi uspokojením základního pudu.

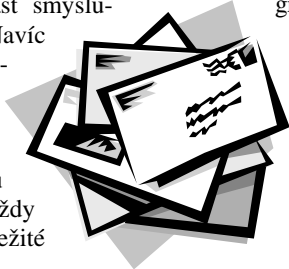
Paní Zempová, jakkoliv může být její myšlenka ušlechtilější, vysílá činnost své organizace lidem s tělesným postižením tento vzkaz: „Nejste schopni si sami najít sexuálního partnera jako ostatní lidé, jste odlišní, proto přicházím já a nabízím Vám možnost kvalitního sexu s osobou, kterou vůbec neznáte a jejíž hlavní motivací v žádném případě nejsou peníze!“

Tato organizace tedy pod záštitou humanitní služby poskytuje erotické služby srovnatelné s veřejnými domy. Celá idea je zkonstruována tak, aby působila co nejšlechetněji, ve skutečnosti musí tato nabídka dle mého názoru osoby s tělesným postiže-

ním přinejmenším urážet.

Že sex je základní lidskou potřebou, je pravda. Uspokojovat ji touto cestou prostituce je velmi nízké a odsouzenéhnodné!

Martin Kučera  
(red)



## A jaký je váš názor?

- Co si myslíte o „sexuálních dobrovolnicích/-nicích za peníze pro hendikepované“?
- Přestože je na prostituci nahlíženo s morálními výhradami, není nelegální.
- Mají právo ji využívat jako ostatní také lidé s hendikepem?
- Pokud ano, jejich přístup k ní je vzhledem k jejich specifickým potřebám a možnostem ztížen až nemožný.
- Jsou východiskem „sexuální dobrovolníci/dobrovolnice“?
- Je to téma hodné vážné debaty a publicity? Je vhodné na stránky Vozky?
- Napište nám o tom. Dopisem nebo e-mailem. Kontakt na redakci v tiráži časopisu. Váš příspěvek můžeme otisknout i anonymně.

Redakce

**roska**  
ČASOPIS ČESKÉ MULTIPLE SCLEROSIS SPOLEČNOSTI

ROČNÍK XXV  
4  
2008

Sestavička pro Zuzku  
Jak předcházet nachlazení  
Nové informace k léku Tysabri®

### časopis pro lidi s roztroušenou sklerózou a ty, kteří se jim věnují nebo se o ně zajímají

aktuality a zajímavosti  
osudy, životní příběhy lidí s RS  
slovo lékaře ze zahraničí  
akce, sport, výlety  
literární a výtvarná tvorba lidí s RS  
rehabilitace a zdravá výživa  
sociální a právní poradenství  
inzerce, ohlasy a názory  
luštění pro bystré hlavy

Vydavatel: Unie Roska, Česká MS společnost,  
P O Box 38, 120 00 Praha 2, tel./fax: 266 712 511,  
vydavatelstvi@roska.eu

Vychází 4 x ročně v cyklu jaro, léto, podzim, zima  
Formát A 4, rozsah cca 64 stran a příloha  
Cena jednoho čísla 14 Kč, roční předplatné 56 Kč

www.roska.eu

ROČNÍK XXVI  
1  
2009

ROČNÍK XXVI  
2  
2009

ROČNÍK XXVI  
3  
2009

ROČNÍK XXVI  
4  
2009

# OHLEDNUTÍ

Boženy Šimkové

## Byla jsem u toho

Dne 20. listopadu 2008 se od 17 hodin konala vernisáž výstavy prací osob s roztroušenou sklerózou v Galerii Mlejn v Ostravě-Přívoze. Vernisáž a výstavu finančně podpořil Magistrát města Ostravy a farmaceutické firmy.

Slavnostního zahájení se ujala předsedkyně Rosky Ostrava Nad'a Nováková, která uvítala milé hosty Mudr. Olgu Zapletalovou, Mudr. Ivu Woznicovou a mluvčího Fakultní nemocnice s poliklinikou v Ostravě-Porubě pana Tomáše Oborného.

Po úvodní kulturní a hudební vložce si účastníci výstavy začali se zájmem prohlížet díla vytavujících pacientů. A že se bylo na co dívat!



Tvorba A. Valentové

## Zimní vzpomínka na podzimní relax na písčné duně

Festival barev podzimu, všude přítomný závan tlejícího barevného listí a stromy naklánějící své koruny ve směru větru. Koruny se na okamžik dotknou a předávají si poselství: „Podzim je tady!“ Slunce na obloze opisuje křivku nízko nad povrchem zemským. Přijíždím se studenými rukama, které se snažily fotografováním zachytit pestrobarevnost okolí arboreta **Nový Dvůr**, po šustícím, barevném koberci na místo setkání. Setkání s manželem. Rozešli jsme se hned u vstu-

pu do arboreta, každý se svým fotoaparátem a s radostnou zprávou od paní pokladní, že vedoucí prodloužil otevírací dobu arboreta ve dnech slunečných, což právě v čase naší návštěvy bylo! Oba jsme zářili plni dojmů z krás, které jsme na cestičkách arboretum nasávali. Jako by naše duše dostaly revitalizující dar do dnů příštích.

Sešli jsme se u písčité duny, na pěkném místě s výhledem dále do kraje. Písčaná duna je písčný přesyp, který tady vznikl uměle. Před větrem, který na ní dokresloval reliéfy, jsme si sedli do závětří pod mohutný, jehličnatý, nám neznámý strom. Muž vytáhl z batůžku termosku s kávou, kterou rozlel rovnoměrně do dvou hrníčků. Po doušcích jsme se vnitřně zahřívali a zároveň naslouchali podzimnímu rytmu. V ten okamžik jsme se oba stali bohatými!

## Arboretum Nový Dvůr

Arboretum nabízí ke zhlédnutí dendrologickou expozici na ploše 23 ha, skleníkovou expozici subtropických a tropických rostlin. Vozíčkář má možnost projet si rozsáhlý park po asfaltových cestičkách. Bezbariérové wc se nachází ve skleníkové expozici.

### Informace:

Arboretum Stěbořice, 746 01 Nový Dvůr, tel.: 553 661 031. Otevřeno celoročně: říjen–březen v po–ne 8–16 h., duben–září v po–ne 8–18 h. Zákaz vstupu se psy. Arboretum se nachází cca 50 km od Ostravy.



## Nové nízkopodlažní autobusy MHD v Ostravě

Dne 4. 12. 2008 začal Dopravní podnik Ostrava (DPO) provozovat na některých svých linkách nový typ nízkopodlažního autobusu Irisbus Citelis. Celkem bylo podle DPO zakoupeno 12 těchto vozidel.

Já měla to štěstí svést se novým Citeliselem při návštěvě lékaře ve FNŠP na lince č. 58. Tyto nově zařazené autobusy jsou mnohem prostornější a modernější než stávající autobusy Renault-Karosa, které na této lince jezdí jako nízkopodlažní spoj. Autobusy Renault-Karosa jsou dosti prostorově malé, snad nejmenší jaké v Ostravě znám. Navíc tlačítko pro výstup vozíčkáře je podle mé zkušenosti umístěno nevhodně.

## Jak si zpříjemnit zimní čas

Snad na každém jedinci se podepisuje zimní čas depresí. Nedostatek denního svitu, málo slunečních dní a pro vozíčkáře obzvlášť velmi nevhodná doba na vyjížděky mimo domov. A když už se nakonec uskuteční, stojí velké úsilí. Nejdříve mnohovrstevné oblékání a pak svlékání a čištění vozíku od zimního nánosů nečistot. Udělejme si tedy slunečno doma! Jak? Stačí nosit na sobě oblečení ve veselých, teplých barvách, nejlépe žluté a popíjet teplý čajík zlatavé barvy. Domácnost můžete projasnit květinami žluté barvy i jinými doplňky, které budou v čase zimním lahodit vašemu oku a přinesou teplo i pohodu. ■

# Víte, co je GBS? Já to také nevěděl, říká Vojtěch Sivák, učitel Jedličkova ústavu

Kdykoliv jdu po ulici, vždycky si řeknu, jak je krásné moci to všechno dělat.  
Už to pro mě není samozřejmost.

Pracuje-li někdo v určitém oboru již 15 let, může snadno propadnout dojmům, že o své práci ví snad již všechno nebo alespoň dost na to, aby ho něco příliš překvapilo. S trochou nadsázky musím přiznat, že to až donedávna platilo i pro mě, neboť právě tak dlouho působím jako učitel v pražském Jedličkově ústavu.

Styk s tělesně postiženými žáky, kolegy či zcela neznámými lidmi jen tak na ulici nepovažuji za nic výjimečného a rozhodně mě netrápí otázky typu: Jak se k nim mám chovat? O čem s nimi hovořit? Jak mohou zvládnout to či ono? Pod vlivem každodenního styku s lidmi s hendikepem je pro mě zcela samozřejmé, že také oni chodí do školy, pracují, zakládají rodiny, baví se, sportují, milují... Přesto jsem však letos v březnu zjistil, že mé poznání ještě ani zdaleka nedospělo svého vrcholu. Díky jednomu prazvláštnímu onemocnění, které mě tehdy postihlo, jsem **dostal možnost podívat se na život s tělesným postižením z úplně jiného úhlu – z úhlu vlastní zkušenosti.**

## Zčistajasna...

Přišlo to jako blesk z čistého nebe. Jednoho čtvrtého rána jsem se probudil a při oblékání zjistil, že se z nějakého nevysvětlitelného důvodu nemohu trefit rukou do rukávu u košile. Také knoflíky se chovaly jinak, než jsem byl zvyklý, a běžně snadné vklouznutí do pantoflí se změnilo v jejich lovení po podlaze. Jenže bylo ráno a já spěchal do práce, takže jsem po příčinách těchto nezvyklých příznaků moc nepátral. Snad jsem ve spánku zaujal nějakou nevhodnou polohu a během dne se rozhybu.

Venku na chodníku mě předcházeli i starší lidé o holích. Chtěl jsem přidat do kroku, abych nepřišel pozdě, ale nějak to nešlo. Namísto rychlejší chůze se začalo ozývat jen plácání špiček mých nohou o zem. Snad za to mohou ty nové boty. Už tři neděle je nosím a stále si na ně nemohu zvyknout. Zítra si vezmu zase staré a vše bude v pořádku.

První vyučovací hodinu ve škole se mi nepodařilo zapsat do třídní knihy. Nedomákal jsem ve svých prstech stisknout tužku dostatečně pevně, takže se její hrot pohyboval úplně jiným směrem, než jsem zamýšlel. Nevadí. Tak prostě budu dnes psát jen na počítači. Co je třeba napsat

ručně, nechám až na zítřka. S klidnou hlavou jsem propisku odložil a natáhl ruku po myši. Dvojklik – ne. Tak rychle ukazováčkem hýbat nešlo. Ještěže to není jediná možnost, jak spustit program. Takže pro dnešek jen jednou kliknout a pak stisknout klávesu ENTER. Ano, tak to jde. Vzpomněl jsem si, že jsem večer před tím musel do počítače opsat asi šest stran svých studijních poznámek. Nepřekvapilo mě tedy, že jsem nebyl ve formě. U oběda se mi sice příborový nůž při pokusu ukrojit maso neustále poklápěl naplocho, takže jsem jídlo po chvíli vzdal, ale to mi nevažilo, stejně jsem neměl hlad. Jinak probíhal den naprosto normálně.

## Hospitalizace

Část odpoledne a večer jsem věnoval výhradně odpočinku doma v přesvědčení, že až se druhý den probudím, bude zase vše, jak má být. Jenže nebylo. Ráno jsem žádné zlepšení nepozoroval, spíše naopak. To jsem si odmítal připustit, tak velký rozdíl mezi včerejškem a dneškem zase nebyl. Vydal jsem se proto opět do práce,

*Chtěl jsem přidat do kroku, abych nepřišel pozdě, ale nějak to nešlo.*

nicméně v polovině cesty jsem usoudil, že by snad bylo přece jenom lepší, kdybych zašel na středisko.

Doktorka si mě prohlédla a když nic neshledala, konstatovala, že se jí to celé nezdá, a nechala mě rovnou z ordinace odvézt sanitkou na interní oddělení nemocnice ve Vysočanech. Následovala četná interní a neurologická vyšetření, která rovněž žádnou příčinu mých obtíží neodhalila. Ovšem lékaři na základě jejich výsledků rozhodli o mé hospitalizaci.

Samotného mě překvapilo, že ani v tomto okamžiku jsem nebyl svým zdravotním stavem nikterak znepokojen. Stále jsem byl přesvědčen, že jde o nějakou krátkodobou indispozici, jež odezní na konci víkendu. V neděli večer se však stal pravý opak. **Při chůzi jsem upadl na zem a při vši snaze jsem se již nepostavil.**

## Jsem pacient

Personál vysočanské nemocnice mě

tehdy nechal okamžitě převést na **neurologii na Bulovce**, což byl moment, kdy jsem pochopil, že se něco děje. Když mě dva zaměstnanci záchranné služby v jasně červených uniformách ležícího překládali z postele na pojezdové lehátko, uvědomil jsem si, že jsem nemocný, že jsem pacient. Jako zdravý bych mohl chodit a neležel bych tu zabalený v dekách, opásaný bezpečnostními pásy, abych cestou nespádl. Jako zdravý bych viděl jet sanitku po ulici a snad bych ani nepřemýšlel o tom, kdo v ní jede a co mu je. Ale teď jsem v té sanitce ležel já.

Za jejími okny se míhala světlá auta, jejichž osádky jistě směřovaly z hor do tepla svých domovů a pranic netušily o tom, koho veze záchranka, které musejí dát přednost. Svět byl obráceně. To já jsem se teď měl vracet domů a mít se na pozoru před modře blikajícím majákem.

Namísto domovních dveří tu však byla jen široká nemocniční vrata vedoucí přímo do obrovské chodby, kam se vešlo celé auto, a z níž jsem viděl pouze strop se zářivkami, které mi ubíhaly před očima. Tu scénu s ubíhajícími zářivkami, které vidí pacient, když ho vezou na lehátko, jsem viděl v televizi snad tisíckrát. Teď hraji roli pacienta já. Už je mi to definitivně jasné. Vědí to i lidé kolem mě, protože se tak ke mně chovají. Nic ode mě nepožadují. Překládají mě z lehátka na postel, ukládají mi věci. Není zkrátka pochyb.

## Co mi je?

S přijetím role nemocného se pochopitelně objevil i můj zájem o to, co mi vlastně je. Paní doktorka, která mě na Bulovce přijímala, mi řekla, že na jistou diagnózu podezření má, ale vše musí ještě potvrdit potřebná vyšetření. Zeptal jsem se, zdali se zase uzdravím, na což se mi dostalo odpovědi: „Ano, uzdravíte se, ale musíte počítat s tím, že...“

Doslova mě zamrazilo. Jako by nestačilo, že špatně vidím. Teď budu ještě navíc i špatně chodit. (Myslím, že jsem tu ještě nezmínil, že od narození trpím komplikovanou neléčitelnou zrakovou vadou). Tato myšlenka mi bleskla hlavou, když ke mně lékařka hovořila: „Musíte počítat s tím, že léčba bude zdlouhavá. Asi dva až tři měsíce. Onemocnění snad následky nezanechá a pokud ano, budou jen mír

ne.“ Ulevilo se mi. V tu chvíli jsem si byl naprosto jist, že žádné následky nebudou. Špatně vidět a navíc nemoci pořádně chodit, to by přece bylo na jednoho člověka až příliš. Toto své přesvědčení jsem vyjádřil nahlas. Doktorka mě pohladila po ruce, rozloučila se a odešla.

## Na JIPce

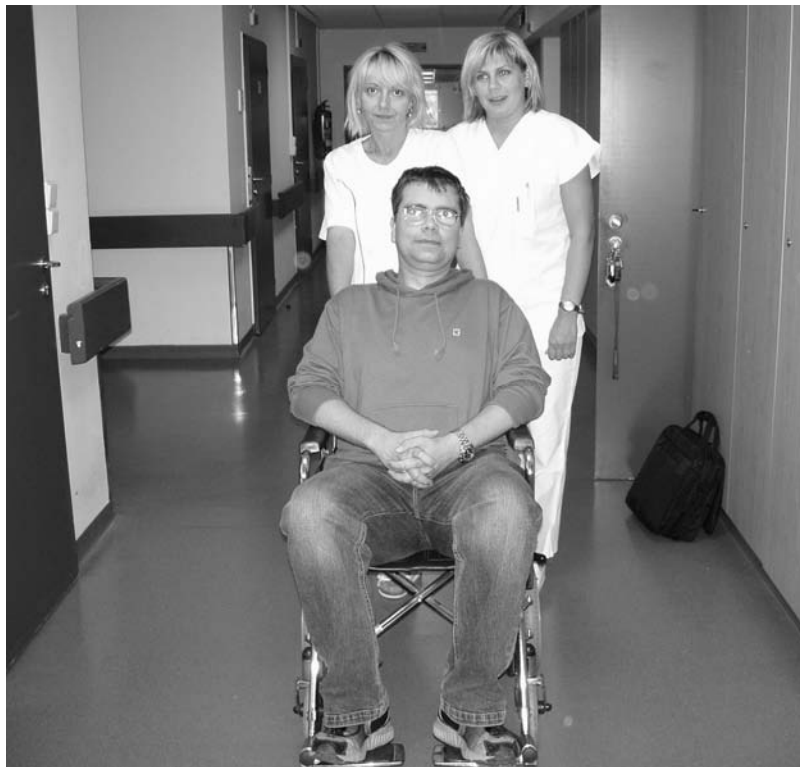
Druhý den ráno jsem byl i s postelí převezen na jednotku intenzivní péče, kde jsem setrval celé následující dva týdny. V té době jsem již vůbec nemohl hýbat nohama v kotnících, také ruce jsem měl natolik slabé, že jsem v nich neudržel ani hrníček s kávou. Pil jsem ji brčkem a rohlík s máslem jsem musel držet oběma rukama. I tak bylo jídlo nesmírně náročným fyzickým úkonem, po němž jsem si musel vždy odpočinout. To ostatně platilo o manipulaci s jakýmkoliv předmětem. Každodenní činnosti, jež lidé vykonávají zcela bezmyšlenkovitě, se pro mě změnily v hádanku, kterou bylo nutné nejprve vyřešit. Jako například čištění zubů, kdy bylo třeba nejprve vytlačit do úst z tuby trochu zubní pasty, pak uchopit oběma rukama kartáček, přiložit jej k zubům a pohybovat hlavou sem a tam. Jinak to zkrátka nešlo. Nebo mobilní telefon. Snad nikdy před tím jsem v ruce nedržel tak malé zařízení, které by bylo zároveň tak těžké! Hleděl jsem na své prsty snažící se stisknout tu správnou klávesu a viděl jsem ruce dětí, které už tolik let učím. Mám teď stejné obtíže jako ony, pomyslel jsem si. Zatímco jsem se na ně až dosud díval pouze zvenčí, teď je cítím zevnitř, prožívám je, jsou mou součástí.

## Guillain-Barré Syndrom

Čím jsem to vlastně onemocněl, jsem se dozvěděl po několika vyšetřeních ještě týž den. Šlo o nemoc nazývanou Guillain – Barré Syndrom (GBS). Způsobuje ji imunitní systém, který se kromě škodlivých látek v těle obrátí proti nervové soustavě vlastního organismu a začne ji poškozovat. V důsledku toho člověk postupně ochrne od prstů končetin dále třeba až k dýchacím svalům, což naštěstí nebyl můj případ. U mě se ochrnutí zastavilo u kolen a předloktí. Příčiny takové reakce imunitního systému nejsou podle odborníků ještě zcela jasné, jednou z nich snad může být dlouhodobé přecházení různých

viróz. Onemocnění není nakažlivé a údajně se nevrací. Je poměrně vzácné. Údajně má tuto diagnózu tak jeden člověk ze sta tisíc, ale pro neurology na Bulovce to zas taková neobvykllost není. Diagnózu včetně postupu léčby stanovili téměř okamžitě, a když jsem opouštěl jednotku, přivezli tam jiného člověka s tímtež.

Jak jsem se později dopátral na českém i zahraničním internetu, každý takové štěstí nemá. Často zprvu bývá léčen na něco jiného. Ostatně internet si v této souvislosti pochvalovala i moje manželka, která se díky němu o GBS dozvěděla mnohem více, než jsem tehdy



věděl já sám, a to jí velmi pomohlo se v celé situaci zorientovat.

## Respekt a ohleduplná péče

**Základní léčebnou terapii představovaly tzv. plazmafárezy.** Jedná se o určitý druh dialýzy, takže mě každé dva dny vozili do nemocnice na Karlově náměstí, kde byl můj krevní oběh vždy na dobu dvou hodin napojen na filtrační přístroj, jenž měl za úkol vyměnit krevní plazmu s pomýlenými imunitními látkami za novou. To celé šestkrát.

Ještě dnes se mě lidé občas zeptají, jak jsem takovéhle onemocnění snášel psychicky a já je vždy překvapím, když odpovím, že velice dobře.

Jak jsem již psal, měl jsem dobré vyhlídky na uzdravení, ale především to bylo díky lidem, kteří mi tehdy byli nablízku. Ten čtrnáctidenní pobyt na jednotce intenzivní péče zůstane již navždy nesmazatelně zapsán v mé paměti, a to v tom nejlepší slova smyslu. Ačkoliv jsem nebyl schopen postarat se o sebe ani

v těch nezákladnějších a nejintimnějších oblastech, necítil jsem se jako bezmocný. Lékaři, zdravotní sestřičky i má nejbližší rodina mě stále vnímali jako plnohodnotnou myslící a cítící bytost, která neztratila nic ze své důstojnosti. Po celou dobu jsem byl zahrnován respektem, vřídlostí a ohleduplnou péčí, kterou jsem si nemusel nijak zasluhovat. Prožíval jsem nepopsatelně příjemný pocit bezpečí.

Opustily mě všechny každodenní starosti, které jsem beztoho nebyl s to řešit. Připadal jsem si jako malé dítě, nad jehož bezstarostností neustále někdo bdí. A právě tento pocit bezstarostného dítěte mi

byl jakýmsi kompasem. Pomáhal mi orientovat se v situaci, do níž jsem se díky své nemoci dostal. Umožnil mi plně a s veškerou důvěrou odevzdat se do náručí nabízené péče. Odložil jsem veškerý ostych.

Když mi paní doktorka řekla, že mě čeká lumbální punkce, nebál jsem se říci, že se prostě bojím, a klidně jsem se nechal utěšovat. Občas jsem také bez zábran projevil zájem prohlédnout si nástroje, jimiž jsem byl vyšetřován, a – světe, div se – oni mi je bez nejmenšího zaváhání ochotně ukazovali! V takové vzájemně otevřené atmosféře mi ani nepřišlo zvláštní svěřit do cizích rukou svou osobní hygienu. Vždyť ty ruce nebyly cizí. Kdybych se dnes už

zase nestyděl, mohl bych o tom psát ještě dlouho.

Když na to dnes myslím, byl to takový uzavřený kruh. Všichni na mě byli hodní. Vyvolávali tím u mě optimismus, důvěru, otevřenost a chuť do života. A protože jsem měl chuť do života a s nemocí bojoval, byli na mě všichni hodní. Takové **lidské perpetuum mobile.**

## Léčba zabrala

Dny plynuly a já jsem zjišťoval, že léčebná terapie zabírá. Každé ráno po probuzení na mě čekalo malé, leč příjemné překvapení v podobě obnovujících se schopností pohybu. A tak jsem kupříkladu jednoho dne zjistil, že mohu o několik milimetrů ohnout palce u nohou, jindy jsem zase úplnou náhodou objevil schopnost udržet zubní kartáček pouze v jedné ruce, atd. Moc rád jsem se tím chlubil nejen personálu jednotky intenzivní péče, ale především své manželce, která tam za mnou pravidelně chodila, aby se mi nestýskalo.



V této fázi léčby také již přišla ke slovu rehabilitace, což je kapitola sama pro sebe. Po celou dobu, kdy jsem jen ležel, jsem žil v představách, že jen co se mi alespoň trochu obnoví síly v nohách, prostě vstanu a odejdu po svých. Vždyť jinak mi nic nebylo, nic mě nebolelo a po těle jsem se cítil úplně normálně. To však byl jeden z největších omylů mého života! Téměř jsem se neudržel ani v sedu. Točila se mi hlava a kdyby mě rehabilitační sestřička nepodepírala, asi bych byl spadl. Trvalo chvíli, než jsem si na tuto novou polohu alespoň částečně zvykl. Postavit jsem se pochopitelně mohl až v dalších dnech, a to jen s pomocí chodítka.

Přesto to byl pokrok, který vzbudil pozdvižení doslova na celém oddělení. Když jsem poprvé vyšel s chodítkem a v doprovodu ze dveří jednotky, zdravily mě i sestřičky, jež se o mě nikdy před tím nestaraly. Dokonce i někteří pacienti byli potěšeni, že už chodím. Prý mě vždy viděli jen na lehátku, když jsem byl po chodbě převážen na vyšetření. Má diagnóza byla asi skutečně ojedinělá.

## Trpělivost

Po zhruba třech týdnech léčby byly nejtěžší příznaky nemoci odstraněny, zůstaly mi však končetiny, o jejichž možnostech jsem měl jen nejasné tušení. V pohybu mi totiž nebránil pouze nedostatek sil, nýbrž i samotná představa, jak takový pohyb vykonat. Bylo to jako snažit se hýbat třeba ušima. Víte o nich, cítíte je. Když se do nich štípnete, zabolí to. Jak je ale ovládat? Jak vyslat povel prstům, aby se ohnuly? Veškerá snaha byla marná. Jako by byly přerušené nějaké drátky, s jejichž pomocí mozek s prsty komunikuje. A skutečně. V této fázi mě lékaři vybízelí k maximální trpělivosti. Dokud se nervové spoje neobnoví, nedá se mnoho dělat. Byla to vlastně rada na rozloučenou. Teď už pro mě na Bulovce víc udělat nemohli.

## Rehabilitace

Po krátkém několikadenním pobytu doma následovala další etapa v **rehabilitační klinice na Malvazinkách**. Ačkoliv jsem tam nikdy před tím nebyl, působilo na mě její prostředí důvěrným dojmem. Bezbariérové prostory, lidé na vozíčkách, s chodítky či nejrůznějšími variantami holí, rehabilitační sestřičky, fyzioterapie, ergoterapie, vodoléčba... – to vše jsou atributy světa, v němž se pohybují již řadu let. A přece byl tento svět něčím jiný. Lidé, co tam pracovali, nebyli mí kolegové. Tady jsem byl objektem jejich péče. Cvičili se mnou, učili mě chodit, radili, jak správně uchopit do ruky tužku.

Zde jsem také pochopil onu dobře míněnou radu o trpělivosti. Dokud jsem byl

léčen na konkrétní nemoc, mohl jsem každý den sledovat změny k lepšímu. Nyní jsem však byl v podstatě zdrav a vše záviselo na rychlosti regenerace nervové soustavy a rehabilitaci, což je běh na dlouhou trať.

**Prvních čtrnáct dní na Malvazinkách mě často přepadaly pocity bezraděje.** Přes veškerou snahu, poctivé cvičení a trénink jsem nepozoroval žádný pokrok. Stávalo se mi, že jsem se při chůzi zastavil a nevěděl, jak pokračovat dál, dokud jsem se na tento úkon nezačal plně soustřeďovat. Kolem mne čile pobíhaly sestřičky a já si kladl otázky, zdali jsem se vůbec někdy v minulosti také takhle pohyboval a jestli se ten okamžik zase vrátí. Neporovnávejte mezi sebou jednotlivé dny, nýbrž týdny a měsíce, řekla mi paní doktorka, jíž jsem se se svými problémy svěřil. I tady byli všichni moc milí a chovali se způsobem, který nikoho nenechal na pochybách, že své práci i pacientům rozumějí. Také zde jsem mohl jednat otevřeně a prostě jen důvěřovat.

## Pocit štěstí

Pocit důvěry se ještě více prohloubil jednoho podvečera při procházce po zahradě. Zcela z nenadání jsem si všiml, že už dokážu pohybovat prsty u nohou i v nazutých botách. Ovládl mě obrovský pocit radosti. Tak přece se něco děje! Následující dny už byly o poznání veselější, barevnější. Navíc se v mém pokoji změnilo osazenstvo. Nastoupil tam kluk v mém věku, s nímž jsem si dobře rozuměl. Nálada se zlepšovala a s ní i zájem o okolní svět.

Rád vzpomínám na svou slovenskou rehabilitační sestřičku, kterou jsem škádlil tím, že jsem na ní mluvil její mateřštinou. Jí se to nelíbilo, protože prý slovensky mluvím jako ona maďarsky. To mě však nemohlo odradit, v čehož důsledku po mě chtěla stále obtížnější cviky. Zvládal jsem stále více. Začaly mě znovu poslouchat všechny prsty u rukou. Obnovovala se mi v nich síla i obratnost. Chůze přestávala být tak náročná jako na počátku. Velice zajímavé bylo, že nešlo o postupný proces. Ztracené schopnosti „naskakovaly“ zcela znenadání. Jakoby se ty rozpojené drátky znovu spojovaly.

Prostě jsem jednoho rána při mytí obličejů zjistil, že už spolehlivě udržím vodu v dlaních, aniž by mi vytékala mezi prsty. Jindy mě zase přepadla neodbytná chuť vyjít do patra po schodech a ejhle, ono to šlo!

## Konečně domů

Tak nadešel den, kdy mě z Malvazinek propustili domů. Bylo to přesně po měsíci pobytu. Odjížděl jsem trochu v rozpacích. Byl jsem na tom o

poznání lépe než na počátku, ale ne zas tak dobře, abych se mohl ihned vrhnout plně do života.

Věděl jsem, že se už do začátku prázdnin nebudu moci vrátit do práce, jelikož mě ještě čekala ambulantní rehabilitace a rekonvalescence v domácím prostředí. Měl jsem ovšem velikou naději. Venku začínal květen a mě čekaly celé čtyři měsíce bezstarostného života. Díky chápavému přístupu mých kolegů v zaměstnání jsem se nemusel bát o místo. Díky obětavosti mé ženy a rodiny jsem se mohl neustále cítit v bezpečí.

Věnoval jsem se tehdy výhradně jen svým zálibám. Chodil na vycházky, radoval se z jara, setkával se s lidmi, které jsem dlouho neviděl... Když jsem v polovině srpna doprovázel svého kamaráda na vozíku a jeho manželku na jejich dovolené v okolí Berounky, když jsem ho celý den vozil po krkolomných polních cestách, uvědomil jsem si, že vše je definitivně a bez následků pryč.

Vlastně jeden následek zůstal. Kdykoliv jdu po ulici, dobíhám tramvaj, nebo nabírám vodu do dlaní, vždycky si dřívě či později řeknu, jak je krásné moci to všechno dělat. Už to pro mě není samozřejmost a nejspíš ani nikdy v budoucnu nebude.

## Proč to vlastně píšu?

Někoho teď patrně napadne otázka, proč tohle všechno píšu. Těch důvodů je celá řada. V první řadě proto, abych se podělil o zkušenost, že svět a lidé v něm nejsou zdaleka tak špatní, jak to často vypadá. I v době, kdy mi bylo nejhůř, jsem se mohl radovat z podpory, které se mi ze všech stran dostávalo. Chci za ni všem moc poděkovat.

Děkuji lékařům a sestřičkám za jejich profesionální a lidský přístup.

Děkuji své ženě a rodině za to, že byli pořád se mnou.

Děkuji svým kolegům v zaměstnání, že na mě mysleli, navštěvovali mě a dělali za mě mou práci, abych se mezi ně mohl zase vrátit.

Děkuji za to, že jsem měl z každé maličkosti nepředstavitelně velkou radost. Děkuji za tuhle zkušenost.

*Vojtěch Sivák, učitel JÚŠ*

**A jaký je Váš příběh?  
Napište nám o tom  
do Vašeho  
Vozky!**

# RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

poradenství **BEZ BARIÉR**  
Ostravské organizace vozíčkářů

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



## Odstraňování architektonických bariér a rady ze života na vozíku

### Kontaktní osoby:

Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák

#### • telefony:

596 914 660 (11–16 h., po–pá)

596 131 202 (9–11 h. po–pá)

• e-mail: poradnaoov@seznam.cz

• http://bariery.xf.cz

#### • adresa pro korespondenci

Slavíkova 4409, 708 00 Ostrava 8

• osobní kontakt (nutná telefonická objednávka)

### Činnost projektu podporuje:

Statutární město Ostrava, městské ob-  
vody Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava  
Jih, Poruba a Stará Bělá, Nadace rozvoje  
zdraví, Nadace OKD, Stavební firma  
Procházka s.r.o., Projekční kancelář Ing.  
Milan Blasbalg, Elektro práce Ivan Šustai  
a Vodohospodářské služby Ing. Martin  
Jaroš.

(mf)

### Publikace s platnými metodickými a technickými pomůckami v oblasti bezbariérového užívání:

• ZDAŘILOVÁ, R. Bezbariérové užívání staveb - Základní principy přístupnosti, TP 1.4, Technické pomůcky k činnosti autorizovaných osob, Informační centrum ČKAIT, Praha 2007, 60 s., ISBN 978-80-87093-56-6.

• ZDAŘILOVÁ, R. Odstraňování bariér v městském inženýrství, MP 1.8, Metodická pomůcka k činnosti autorizovaných osob, Informační centrum ČKAIT, Praha 2006, 1. vydání, 72 s., ISBN 80-87093-12-7.

(mf)

## S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Rampa? Nájezd?

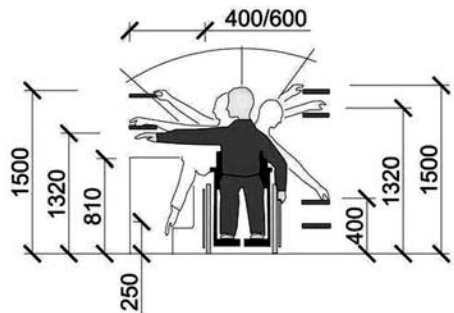


Nakonec budme rádi, že se tam dostaneme???

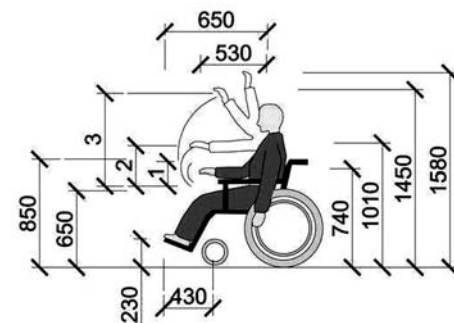
Foto: Lucie Filipčíková

### Co možná nevíte

Vážným problémem osob s pohybovým postižením ve stavbách jsou nedostatečné manipulační plochy a dosahové úrovně.

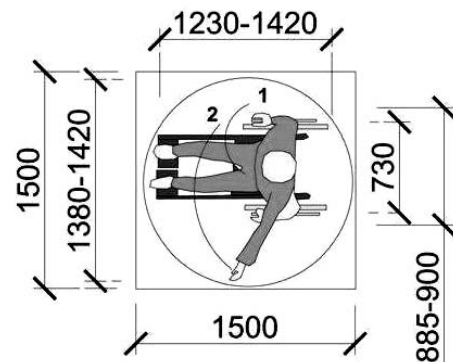


Manipulační nároky dosahových vzdáleností horizontálních a vertikálních osob na vozíku čelní pohled

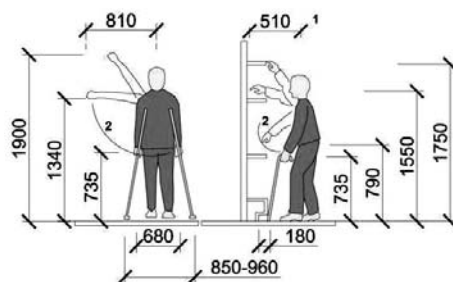


Boční pohled

Manipulační plocha nám musí zajistit podmínky pro změny směru a otáčení nejen osoby na vozíku, ale také osoby s francouzskými holemi nebo s kočárkem.

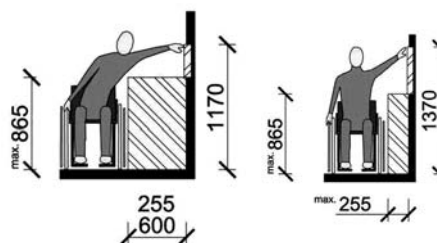
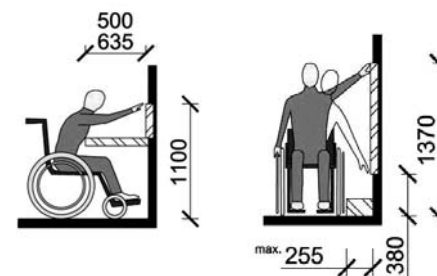
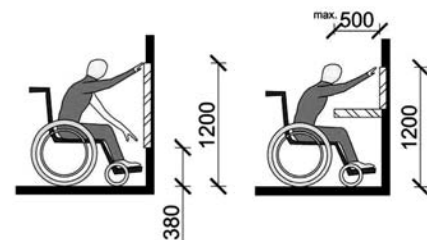


Pohled shora



Manipulační nároky dosahových vzdáleností horizontálních a vertikálních osob chodících o holi (při různém stupni postižení a možnosti dosahu horních končetin)

Dispoziční a technické řešení musí odpovídat manévrovacím možnostem těchto prostředků a jejich bezkoliznímu průjezdu všemi prostory a místnostmi jakékoliv budovy. Kromě manipulace horizontální je důležité si uvědomit odlišnou manipulaci vertikální. Jde o dosahové vzdálenosti, jejichž hodnota je proměnlivá vzhledem k různosti tělesných hendikepů, dovedností a fyzických schopností a je především ovlivněna výškou sedu.



Minimální a maximální dosahové vzdálenosti při čelním nástupu a s respektováním hloubky překážky

Zdroj, autor obrázků:  
Ing. Renata Zdařilová, Ph.D

## Bezbariérové tramvaje v Ostravě – seriál

Po zhotovení prototypové modernizace vozu T3 na typ T3R.EV se DPO rozhodl v modernizacích nadále pokračovat s využitím částečně nízkopodlažní skříně VarCB3LF pro vozy T3 z produkce KOS Krnov (resp. ČKD Pragoimex) s čely dle návrhu Ing. Arch. Františka Pelikána, nových podvozků typu Komfort s asynchronními trakčními motory a asynchronní TV Europulse.



Druhý prototyp ev. č. 1312

Mezi podvozky se nachází snížená část s výškou podlahy 350 mm nad temenem kolejnice (což činí zhruba 36 % vozu), od ostatních částí ve výšce 560 mm nad temenem kolejnice, oddělená dvěma schůdky.



Prostor pro invalidní vozík

Vozy zkompletované z této skříně lze provozovat jako rekonstrukce původních modifikací vozů T3, kdy se použije technický průkaz původního vozu (a eventuálně podvozky a drobné doplňky), nebo jako čistá novostavba s obchodním názvem VarioLF.



Střední nízkopodlažní část

Modernizace provádí DPO vlastními silami v ústředních dílnách v Martinově.



Mechanická výklopná plošina



Mechanická výklopná plošina zevnitř

Opět z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že **tyto tramvaje nepatří z hlediska bezbariérovosti k těm prostorným**. Pokud zde pojedete s Vámi kočárek, je to problém. Řešením by bylo odstranění jedné řady sedadel, nebo výměna za sklopné sedačky. Výhodou oproti tramvajím Inekon, které jsme přestavili v minulém čísle, je to, že tyto tramvaje jezdí ve dvojici, obě s nízkopodlažní částí.



Dvojice T3R.EVN na smyčce

(mf)  
foto: © tramvaják

### Poznámka:

Děkuji tvůrcům webů <http://mhd-ostrava.ic.cz/> a <http://tramvajak.wz.cz/> za povolení použití fotodokumentace a technických statí o tramvajích na základě kterých mohl vzniknout tento seriál o bezbariérových tramvajích v Ostravě

Připravil: Mirek Filipčík

## Vaříme s Vozkou

### Rychle a jednoduše



**Pokrm, jejichž příprava vozíčkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!**

### Kuře na kysaném zelí

**Suroviny:** 4 kuřecí čtvrtky, 2 balíčky kysaného zelí, sůl, grilovací koření, kmín, česnek

**Postup:** Do pekáčku dáme na dno zelí i se šťávou. Kuřecí díly nasolíme, posypeme grilovacím kořením a kmínem a položíme na zelí. Pečeme přiklopené pokličkou nebo druhým dílem pekáčku asi 40 minut, pak na kuře natřeme lisovaný česnek a dopečeme ještě asi 15 minut už otevřené, aby se na kuřeti udělala křupavá kůrka. Výhodou je, že nemusíme použít žádný olej, což velmi dobře prospěje našemu zdraví. Jíme s knedlíkem – bramborový je nejlepší a je ke koupí už i hotový v našich samoobsluhách. Ale vhodné jsou i vařené brambory.

### Něco málo o zelí

Oblíbené kysané zelí účinně chrání před vznikem rakoviny jater, plic, tlustého střeva a prsu. Tyto ozdravné účinky mu dodává proces kysání, během něhož v zelí vznikají takzvané izotiokyanáty, látky s protirakovinnými účinky. Obsah vitamínu C je v kysaném zelí dokonce vyšší než v čerstvém, což je důsledek činnosti bakterií mléčného kvašení. Už 200 g kysaného zelí pokryje denní potřebu vitamínu C.

Zelí působí proti depresím a obsah vitamínu B12 je dobrý pro nervovou soustavu. Vysoké množství vitamínu C zvyšuje imunitu, aktivuje náš imunitní systém a posiluje organismus proti infekcím.

V kysaném zelí najdeme řadu dalších prvků a enzymy. Kysané zelí podporuje tvorbu krve a hormonů. Snižuje vysoké hodnoty krevního tlaku a zároveň napomáhá funkci střeva a vylučování toxických látek. Podporuje i látkovou výměnu a má odvodňující účinek. Prostě je to obyčejné, neobyčejné kysané zelí...

Dobrou chuť!

Vaše Blanka

Poradna  
B.P.T.

Vy se ptáte...,

...bé-pé-téčko  
odpovídá.

## Poradna Bezbariérového pracoviště tolerance



773 179 500  
608 942 427



socialni.poradenstvi@ibpt.cz

Potřebujete poradit? Nevíte si rady se změnami zákonů, které platí od nového roku? Nevíte, jak správně sepsat odvolání? Jak komunikovat s úřady? Hledáte pomoc a nevíte, na jakou organizaci se obrátit?

Bezbariérové pracoviště tolerance nabízí poradenství v oblasti sociálních služeb a pracovních právních vztahů. Služba je poskytována osobám se zdravotním postižením, jejich rodinným příslušníkům a osobám, které se touto problematikou zabývají, popř. pečují o osobu se zdravotním postižením. Služba je poskytována bezplatně.

### Co zajišťujeme?

Službu poskytují Mgr. Kateřina Pešková a Veronika Malačová, DiS. (zleva).



Zajišťujeme:

- sociálně-právní a pracovní-právní poradenství s možností zajištění zaměstnání, případně rekvalifikace osob se zdravotním postižením,
- nabídku vzdělávacích kurzů pro osoby se ZP,
- pomoc při jednání s úřady,
- poskytování informací v oblasti

zaměstnávání osob se ZP,

- pomoc při uplatňování práv nebo oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí,
- zprostředkování kontaktu s navazujícími službami (poskytujícími odbornou pomoc)
- Další info na [www.ibpt.cz](http://www.ibpt.cz).

### Jak nás můžete kontaktovat?

Osobně přímo v organizaci nebo písemně (písemnost označte „Sociální poradenství“): na adrese **B.P.T., spol. s r. o., Bezbariérové pracoviště tolerance, Bohuslava ze Švamberka 4, 140 00, Praha 4.**

Telefonicky na číslech 773 179 500, 608 942 427 a e-mailem na [socialni.poradenstvi@ibpt.cz](mailto:socialni.poradenstvi@ibpt.cz).

Nejzajímavější dotazy budou otištěny v magazínu Vozka.

### Otázky a odpovědi II.



**Jsem v částečném invalidním důchodu a bude mi končit nárok na podporu v nezaměstnanosti vyplácenou úřadem práce. Chtěla bych se zeptat, jestli mám poté nárok na nějakou peněžitou pomoc ze sociálky? Plný invalidní důchod mi začíná v červnu 2010.**

Co se týče dávek, tak Vám doporučuji se obrátit na místně příslušný sociální odbor dle místa bydliště či na webové stránky [www.portal.mpsv.cz](http://www.portal.mpsv.cz), kde máte všechny žádosti v elektronické podobě a můžete je vyplnit z tepla domova. Teoreticky byste měla mít nárok na dávky z pomoci v hmotné nouzi: příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení, mimořádnou okamžitou pomoc.

O dávkách pomoci v hmotné nouzi rozhodují a vyplácejí je pověřené obecní úřady. Tyto dávky jsou ale testované, to znamená, že rozhodný je celkový příjem Váš i osob žijících ve společné domácnosti. Dále připadají v úvahu i dávky sociální péče pro osoby se zdravotním postižením. Jejich výčet přikládám:

- jednorázové příspěvky na opatření

zvláštních pomůcek,

- příspěvek na úpravu bytu,
- příspěvek na zakoupení motorového vozidla,
- příspěvek na celkovou opravu motorového vozidla,
- příspěvek na zvláštní úpravu motorového vozidla,
- příspěvek na provoz motorového vozidla,
- příspěvek na individuální dopravu,
- příspěvek na úhradu za užívání bezbariérového bytu,
- příspěvek na úhradu za užívání garáže,
- příspěvek úplně nebo prakticky nevidomým občanům.

Vedle dávek sociální péče se poskytují rovněž i **mimořádné výhody** (průkazy TP, ZTP a ZTP/P) nebo bezúročně půjčky.

A nakonec poslední možností je příspěvek na péči dle zákona o sociálních službách. Tento příspěvek slouží na úhradu služeb, které potřebujete, pokud nemůžete vykonávat některou z každodenních činností, např. pokud si sama nedojdete nakoupit nebo nejste-li, vzhledem k hendikepu, schopna plně se starat o domácnost či sebe sama apod.

Doufám, že jsem Vám alespoň pomohla se zorientovat ve Vašich možnostech. Pokud máte jakékoliv další otázky, tak se na mne samozřejmě můžete kdykoliv obrátit.



**Mám těžce nemocnou maminku a chtěla bych, pokud je to možné, sdělit bližší informace k možnosti zajištění nějaké tísňové péče přes telefon.**

Máte několik možností. Jednou z nich je tzv. **Medical Alarm**, který poskytuje firma Griffin Medical Alarm (tel.: 267 713 117 nebo 602 618 783, [www.medicalalarm.cz](http://www.medicalalarm.cz)). Jedná se o službu tísňové péče, která pomáhá snižovat zdravotní a bezpečnostní rizika seniorů, osob osamělých, hendikepovaných a ostatních, kteří potřebují péči, kontrolu nebo dohled.

Základem je jednoduché elektronické zařízení, které Vám umožní okamžitě

spojení s dohledovým centrem Medical Alarm. Na centrální jednotku lze bezdrátově připojit až 35 různých zařízení jako je detektor pádů, dávkovač léků, detektor epileptických záchvatů a dalších podle Vašich potřeb. Lze zažádat i o ukázkou s možností použití. Finančně náročné je pouze základní zařízení, ale s tím může pomoci rodina spolu s příspěvkem sociálního odboru, případně je možné ho mít na splátky. Také je možnost najít nadaci, která by pomohla. Měsíční poplatek je nízký, ale výhody jsou obrovské.

Další variantou je služba tísňové péče **Areion** pro seniory a zdravotně postižené, která je poskytována ve spolupráci s organizací Život 90. V tomto případě je klient propojen přímo s osobou zajišťující přivolání potřebné pomoci. Jedná se o tísňové tlačítko pro kontakt s dispečinkem.

Co má zájemce o službu Areionu udělat? Kdykoli zavolat na dispečink Areionu a nechat se zapsat do „pořadníku“. Telefonní čísla dispečinku v Praze jsou: 222 333 540-1, 222 333 544, 223 333 546, e-mail: ivana.cerna@zivot90.cz

Bližší informace naleznete také na: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/13\\_Valko.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/13_Valko.pdf) nebo [http://www.zivot90.cz/images/areion\\_big.gif](http://www.zivot90.cz/images/areion_big.gif)

Tísňová péče Areion pro seniory a zdravotně postižené občany je komplexní sociální služba, která pomocí distanční hlasové a elektronické komunikace monitoruje uživatele služby v jejich bytech. Tyto osoby jsou vystaveny stálému a vysokému riziku ohrožení zdraví nebo života v případě náhlého zhoršení jejich zdravotního stavu nebo schopností. Poskytovatel služby – dispečink tísňové péče – zabezpečuje v krizové situaci poskytnutí okamžité odborné pomoci, kterou si klient přivolá pouhým stisknutím tísňového tlačítka zavěšeného na krku. Odborná pomoc je nepřetržitá 24 hodin denně a 7 dní v týdnu.

Při pravidelných telefonních kontaktech je odborným zdravotnickým personálem dispečinku poskytováno uživatelům služby poradenství v oblasti sociální a zdravotní problematiky i podávány další obecné informace. Je jim poskytována pomoc při řešení zdravotních problémů, problémů vyplývajících z běžného života i pomoc při prosazování jejich práv a zájmů

Pokud byste chtěla být kontaktována hlavně vy sama (a ne kontaktovat ústřednu jako službu), pak doporučuji zjistit informace přímo u zabezpečovacích firem. Např. **telefonní hlásič Jablotron** přímo u firmy Jablotron (bližší informace např. na <http://www.elsys-cz.com/TD-101.html>).



**Jak je to s výplatou nemocenské v letošním roce? Je pravda, že ji bude hradit zaměstnavatel?**

Od 1. 1. 2009 je náhrada mzdy vyplácena zaměstnavatelem, a to až od 4. dne nemoci (jedná se však pouze o dny pracovní, tzn., že první tři dny budete doma zadarmo. Náhrada mzdy není dávkou nemocenského pojištění. Od čtvrtého pracovního dne náhrada mzdy přísluší ve výši 60 % průměrného redukovaného výdělku. Až od patnáctého dne máte nárok na klasickou nemocenskou.

Novinkou je, že nemocenskou můžete pobírat 380 kalendářních dní, dříve to byl rok, tedy 365 dní. Kratší nemocenskou mají jen pracující důchodci, mohou ji pobírat nejdéle 70 dní. Pokud však jejich pracovní smlouva končí dříve, pak jen po dobu, kdy jsou v pracovním poměru.

Pokud máte více zaměstnání, nárok na náhradu mzdy Vám vzniká z každého z nich. Pro příklad - pokud onemocníte v pondělí, máte nárok na náhradu mzdy za čtvrtek a pátek, za první tři dny nedostanete nic. Také soboty a neděle (nejedná-li se o dny pracovní) jsou neplacené.



**Pobírám PID a chtěla bych si začít o příspěvek na zakoupení motorového vozidla. Mohu být vlastníkem jiného auta, které je pro mne v současné době již nevyhovující? Jak mám v tomto případě postupovat?**

Nárok na příspěvek na zakoupení motorového vozidla má osoba, která do dvou měsíců ode dne zakoupení motorového vozidla přestane být vlastníkem původního motorového vozidla. Tzn., že auto můžete zakoupit a máte ještě dva měsíce poté na zajištění prodeje původního vozidla. Auto můžete také přenechat darem na základě darovací smlouvy.

*Odpovědi na otázky zpracovaly Kateřina Pešková a Veronika Malačová z Bezbariérového pracoviště tolerance, [www.ibpt.cz](http://www.ibpt.cz)*



**COŽE?**

*Cizí slova*



- **lékařství, medicína** – vědní obor, jehož cílem je ochrana a zlepšování zdraví, předcházení vzniku a šíření nemocí, léčba nemocných a působení na zvýšení zdravotního uvědomění obyvatel. Začátky lékařství byly součástí náboženských kultů a magie, z nichž se lékařství vymanilo v 5. stol. př. n. l. (Hippokratés z Kóu). V 9.–10. stol. byl vliv arabského lékařství (Avicenna). Ve středověku bylo lékařství v Evropě pod vlivem katolické církve. Rozvoj nastal od 18. stol., kdy se vyčleňovaly lékařské obory (anatomie, fyziologie, epidemiologie, klinické obory). Objevily mikroskopu, rentgenu ap. rozšířily diagnostické a léčebné možnosti. V současnosti jsou využívány v lékařských vědách poznatky všech oborů, ale i přírodní léčebné metody (akupunktura, akupresura, homeopatie, mineraloterapie, magnetoterapie aj.).

- **CNS, centrální nervová soustava** – nejvyšší koordinační centrum nervové činnosti, tvořené mozkem a míchou. Viz též nervová soustava.

- **denervace**, ztráta nervového zásobení svalů nebo orgánů přetětím nervu při chirurgickém zákroku nebo při úrazu.

- **myostimulátor**, přístroj používaný při rehabilitaci, pracuje na principu elektrického dráždění kosterních svalů.

- **neuropatie**, vrozené nebo získané onemocnění nervů. Projevuje se poruchou hybnosti (oslabením) a citlivostí (sníženou nebo zvýšenou citlivostí, bolestivostí) končetin.

- **neuromyelitida**, neuromyelitis – zánět nervů a míchy.

- **neuroparalýza**, obrna při poškození nervového systému.

- **neurotomie**, chirurgické protěti nervu k odstranění bolesti.

- **neurolyza**, chirurgické uvolnění nervů z zizevnatých srůstů.

- **ortéza** – ortopedická pomůcka udržující vzájemně pohyblivé části těla v pevné poloze (dlaha, korzet apod.).

- **protéza** – umělá náhrada části těla (končetiny, chrupu aj.), která plní funkci chybějícího orgánu. Pro náhrady s pouze kosmetickým významem se někdy užívá termín epitéza.

(dz)



Liga za práva vozíčkářů, o.s.

Bezplatná linka: 800 100 250

e-mail: poradna@ligavozic.cz

http://www.ligavozic.cz

### Předčasný odchod do starobního důchodu

Ztráta zaměstnání je pro zdravotně postižené, stejně jako pro zdravé pracující, noční můrou. V souvislosti s tím se často ptáte na **předčasný odchod do starobního důchodu** v případě, kdy pobíráte ČID nebo PID, na jeho krácení a na to, zda do důchodu musíte jít, pokud práci máte.

Platné právní předpisy, tedy zákon o důchodovém pojištění č. 155/1995 Sb., k tomu říkají následující:

- Pojištěnec má nárok na starobní důchod před dosažením důchodového věku, jestliže
  - získal dobu pojištění nejméně 25 let,
  - ke dni, od něhož má být starobní důchod přiznán, je **poživatelem částečného invalidního důchodu, a**
  - ke dni uvedenému v písmenu b) do dosažení důchodového věku mu chybí nejvýše dva roky.
- Pojištěnec má nárok na starobní důchod před dosažením důchodového věku též, jestliže
  - získal dobu pojištění nejméně 25 let,
  - pobíral plný invalidní důchod nepřetržitě aspoň po dobu pěti let, a**
  - nárok na plný invalidní důchod pobíraný po dobu uvedenou v písmenu b) zanikl a ke dni odnětí tohoto důchodu do dosažení důchodového věku mu chybí nejvýše pět let.**

Přijdete-li o práci a pobíráte-li částečný nebo plný invalidní důchod, máte v uvedených případech možnost si požádat o předčasný starobní důchod, **aniž byste se museli obávat jeho trvalého krácení**. Důchod vám sice bude krácen, ale jen do doby, než dosáhnete věku pro odchod do starobního důchodu.

Zde je ještě jedna důležitá informace, že nárok na starobní důchod podle výše uvedeného vzniká jen v případě, že splníte podmínky do 31. prosince 2006.

Často vás také zajímá, jestli **musíte**

**při dosažení důchodového věku požádat o starobní důchod, když práci máte a do důchodu odejít ještě nechcete.** K tomu je třeba uvést, že požádat o starobní důchod je vaše právo, nikoli povinnost. Můžete tedy pracovat, dokud práci zvládnete a nepožádáte-li si o důchod, budou vám rychleji přibývat procentní body pro budoucí starobní důchod.

Mnohdy máte i obavy, **že v případě, že si o starobní důchod požádáte, pohoršíte si oproti stávajícímu ČID nebo PID.** Zde je třeba vycházet opět ze zákona o důchodovém pojištění, kde se uvádí, že starobní, plný invalidní a částečný invalidní důchod pojištěnce nesmí být vyměřen z nižšího výpočtového základu, než kolik činí výpočtový základ z osobního vyměřovacího základu, z něhož byl dřívější důchod vyměřen, vynásobený koeficientem.

Když si tuto pasáž zákona „polidštíme“, zjistíme, že vám **nikdy nemůže být vypočten důchod nižší, než ten, který už pobíráte.** Nemusíte se tedy obávat, že když pobíráte ČID nebo PID, a poslední roky jste neměli vysoké příjmy, že by vám byl starobní důchod vyplácen nižší než stávající důchod.

Při nároku na starobní důchod se vždy vychází z vypočteného starobního důchodu a důchodu, který pobíráte. Dle zákona o důchodovém pojištění se tyto důchody porovnávají a vždy vám náleží důchod vyšší.

### ČID, PID a rodičovský příspěvek

**Narodí se mi dítě, mám nárok na rodičovský příspěvek, když pobírám ČID nebo PID?**

S tímto dotazem se setkávám poměrně často, a uvedu, jak se věci dle zákona o nemocenském pojištění č. 187/2006 Sb., a zákona o státní sociální podpoře č. 117/1995 Sb., mají. Při narození dítěte nejprve vzniká nárok na peněžitou pomoc v mateřství a následně na rodičovský příspěvek. Nemusí tomu však vždy takto být.

Uvedu pouze variantu, kdy jde o matku a jedno narozené dítě, protože je zde více možností, které by náš článek jen těžko obsáhl.

Nárok na **peněžitou pomoc v mateřství** (PPM) vzniká matce dle zákona o nemocenském pojištění č. 187/2006 Sb., která měla účast na

pojištění alespoň po dobu 270 kalendářních dní v posledních dvou letech přede dnem nástupu na PPM. Jde tedy o matku, která před porodem pracovala a odváděla sociální pojištění. Zde je pak jedno, jestli pobírá ČID nebo PID, **má na PPM nárok**. Matka, která dítě porodila, má nárok na PPM po dobu 28 týdnů ve výši 70 % denního vyměřovacího základu.

Před uplynutím 28 týdnů si matka žádá na kontaktním místě státní sociální podpory o **rodičovský příspěvek** (RP) dle zákona o státní sociální podpoře č. 117/1995 Sb.

Při žádosti o RP si matka určí, kterou variantu pobírání RP chce čerpat. Každá matka může zvolit mezi 3 způsoby čerpání RP (zvýšená výměra = 2 roky a 11 400 Kč měsíčně, základní výměra = 3 roky a 7 600 Kč měsíčně, snížená výměra = 4 roky a 3 800 Kč měsíčně), pouze pro nárok na zvýšenou výměru je třeba splnit určitou výši příjmů.

Při pobírání rodičovského příspěvku se nijak **nesledují** příjmy rodiny, a proto jej mohou bez krácení pobírat i matky, které jsou poživatelky ČID nebo PID.

Velmi často se stává, že matka pobírající ČID nebo PID před porodem nepracovala a nesplnila tak dobu pojištění pro nárok na PPM. V tom případě si může ihned po narození dítěte požádat o pobírání rodičovského příspěvku, tak jak je uvedeno výše.

Může se také stát, že matka pracovala, ale její příjmy nebyly dostačující, a proto je výše PPM nižší, než rodičovský příspěvek. V tom případě pobírá po dobu 28 týdnů PPM, tak jak jí byla vypočtena, a zároveň si požádá o doplatek tak, aby výše PPM a doplatku byla stejná jako rodičovský příspěvek.

Leoš Spáčil



Paní učitelka říkala, že mi prý chybí pevná otcovská ruka!

Milan Linhart

# O změnách v sociálním systému od ledna 2009

Lednem letošního roku platí zákon č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění a přináší řadu změn. Zahrnuje zaměstnance, osoby samostatně výdělečně činné a příslušníky ozbrojených složek.

Od 1. 1. 2009 budou všechny dávky nemocenského pojištění vyplácet okresní správy sociálního zabezpečení (v Praze Pražská správa a v Brně Městská správa). Zaměstnavatelé budou plnit stejné povinnosti bez ohledu na počet zaměstnanců. Budou používat i stejné tiskopisy.

Nový zákon zapojuje zaměstnavatele do systému, když musí poskytovat namísto nemocenského náhradu mzdy v prvních 14 dnech trvání pracovní neschopnosti, umožňuje postihovat i lékaře potvrzující benevolentně pracovní neschopnosti. Nový zákon je spravedlivější, neboť výše dávek více než dosud závisí na výši příjmů, respektive na výši pojistného, které pojištěnec platí. Nový zákon umožňuje účinnější kontrolu v oblasti uznávání pracovní neschopnosti a dodržování režimu práceneschopnými pojištěnci. Kontrolu práceneschopných zaměstnanců může podle zákona provádět v prvních 14 dnech pracovní neschopnosti i zaměstnavatel a při zjištění závažného porušení povinnosti zaměstnance v době pracovní neschopnosti, může zaměstnavatel náhradu mzdy snížit nebo ji i nevyplatit vůbec za celých 14 dnů. Může kontrolovat zaměstnance i v době prvních 3 pracovních dnů trvání pracovní neschopnosti, za které náhrada mzdy nenáleží.

## Z nemocenského pojištění se poskytují čtyři druhy peněžitých dávek:

- nemocenské,
- ošetřovné (dříve podpora při ošetřování člena rodiny),
- peněžitá pomoc v mateřství,
- vyrovnávací příspěvek v těhotenství a mateřství.

## Nemocenské

Nemocenské vyplácené správou sociálního zabezpečení náleží až od 15. dne pracovní neschopnosti, poskytuje se za kalendářní dny. V prvních 14 dnech pracovní neschopnosti poskytuje zaměstnavatel náhradu mzdy za pracovní dny, ale až od 4. pracovního dne. Zaměstnavatelé musí mít zájem na co nejnižší četnosti pracovní neschopnosti svých zaměstnanců, někteří vynakládají značné prostředky

na zlepšování pracovního prostředí a pečují o své zaměstnance. Pracovní neschopnost zaměstnanců je v takových firmách zpravidla velmi nízká. Na nové úpravě „vydělají“, umožní jim aspoň zčásti hradit výdaje na péči o zaměstnance. Nová úprava je především zaměřena na ty firmy, kterým vyhovuje v některých obdobích vysoká pracovní neschopnost zaměstnanců. Placením náhrady mzdy zaměstnavatelem se omezí zneužívání nemocenského pojištění v takových případech.

## Peněžitá pomoc v mateřství

U peněžité pomoci v mateřství je **nově umožněno střídání matky dítěte s otcem dítěte v péči o dítě po uplynutí 6 týdnů po porodu**. Matce se přestane poskytovat tato dávka ode dne, v němž muž převzal dítě do péče. Muž si může požádat o poskytování peněžité pomoci v mateřství ze svého nemocenského pojištění. Uplatní nárok u svého zaměstnavatele. Matka dítěte musí souhlasit se střídáním. Umožňuje se tím muži, aby mohl pečovat o své dítě za stejných podmínek jako jeho matka. Vzhledem k tomu, že se zvyšuje sazba pro výpočet této dávky z 69 % na 70 %, bude i z tohoto důvodu peněžitá pomoc v mateřství vyšší než dosud.

## Ošetřovné

U ošetřovného (dříve podpora při ošetřování člena rodiny) **se nově také umožňuje vystřídat se v péči o ošetřovanou osobu**. Ošetřovné lze přiznat při splnění podmínek i postupně dvěma osobám. Ošetřující osoby se mohou během jednoho případu ošetřování jen jednou vystřídat. U vyrovnávacího příspěvku v těhotenství a mateřství nepřínesl nový zákon žádné podstatné změny.

## OSVČ budou mít nižší odvody

Osoby samostatně výdělečně činné, které jsou účastníky nemocenského pojištění, dostávají nemocenské až od 15. kalendářního dne nemoci. Pojistné na dobrovolné nemocenské pojištění se jim proto pro příští rok snižuje ze 4,4 % na 1,4 %, tedy o 3 procentní body. Redukční hranice jsou od příštího roku výrazně navýšeny oproti jejich výši v roce 2008 a nebudou jen dvě jako dosud, ale budou tři, a to 786 Kč (dnes 550 Kč), 1 178 Kč

(dnes 790 Kč) a 2 356 Kč (nová hranice).

## Dlouhodobě nemocní jsou zvýhodněni

U nemocenského platí – čím déle trvá pracovní neschopnost, tím vyšší je nemocenské. Na začátku pracovní neschopnosti je nemocenské nižší, protože při krátkodobé pracovní neschopnosti se jen obtížně zjišťuje, zda někteří práceneschopní nezveličují zdravotní problémy, aby získali omluvené placené volno. Při dlouhodobé pracovní neschopnosti je možné zdravotní stav objektivně zjistit, zneužívání pracovní neschopnosti bude jen výjimečné. Sazba pro výpočet nemocenského se proto zvyšuje z 60 % (platí do 30. kalendářního dne trvání pracovní neschopnosti), na 66 % (platí od 31. do 60. kalendářního dne trvání pracovní neschopnosti) a na 72 % po 60. dnu trvání pracovní neschopnosti.

## Mateřská vzroste až o tisíce

Výše peněžité pomoci v mateřství se zvyšuje z 69 % na 70 % denního vyměřovacího základu. Z důvodu zvýšení redukčních hranic a sazby bude žena, jejíž mzda činí 20 000 Kč měsíčně, pobírat v roce 2009 peněžitou pomoc v mateřství o 1 000 Kč měsíčně vyšší než dnes. U ženy s platem 30 000 Kč měsíčně je rozdíl ještě vyšší, činí téměř 5 000 Kč měsíčně. Výše ošetřovného činí nadále 60 % denního vyměřovacího základu. Porovnání výše dávek podle současného právního stavu a podle stavu od 1. ledna 2009 umožňují kalkulačky uvedené na webových stránkách MPSV. Kalkulačky po vložení potřebných údajů o denním vyměřovacím základu (průměrném výdělku pro výpočet náhrady mzdy) a době nemoci vypočtou výši dávek. Naleznete je na internetové



adrese <http://www.mpsv.cz> v sekci Sociální pojištění – Nemocenské pojištění.

## Jak to bude s výší dávek nemocenského pojištění?

Zaměstnanec předá žádost o dávku (žádost vystavuje zpravidla lékař) svému zaměstnavateli, který ji musí přijmout a spolu s podklady potřebnými pro posouzení nároku na dávku a pro výpočet její výše ji postoupí příslušné okresní správě sociálního zabezpečení. Pokud jsou splněny všechny podmínky, okresní správa sociálního zabezpečení dávku přizná a následně vyplatí ve lhůtě jednoho měsíce následujícího po dni, v němž byla žádost této správě doručena. V opačném případě vydá rozhodnutí o zamítnutí dávky z důvodu nesplnění podmínek. V elektronické podobě jsou tiskopisy z oblasti nemocenského pojištění k dispozici na webových stránkách ČSSZ: <http://www.cssz.cz/tiskopisy/>. Tiskopisy k uplatnění nároku na jednotlivé dávky nemocenského pojištění obdrží pojištěnci u svého ošetřujícího lékaře.

## Podpora v nezaměstnanosti

### Výše podpory 2008:

- První tři měsíce 50 % průměrného čistého výdělku
- Po zbytek podpůrcí doby 45 % průměrného čistého výdělku
- Strop pro výplatu je 12 250 Kč

### Výše podpory od ledna 2009:

- První dva měsíce 65 % průměrného čistého výdělku
- Další dva měsíce 50 % průměrného čistého výdělku
- Po zbytek podpůrcí doby 45 % průměrného čistého výdělku
- Strop pro výplatu je 13 307 Kč

### Délka podpory do 31. 12. 2008:

- Do 50 let 6 měsíců
- Od 50 do 55 let 9 měsíců
- Nad 55 let věku 12 měsíců

### Délka podpory od ledna 2009:

- Do 50 let 5 měsíců
- Od 50 do 55 let 8 měsíců
- Nad 55 let věku 11 měsíců

## Systém dávek státní sociální podpory

Dávkami státní sociální podpory jsou:

### a) Dávky závislé na výši příjmu

#### 1) Přídavek na dítě

- Nárok má nezaopatřené dítě do 26 let, které žije v rodině s rozhodným příjmem nižším, než je 2,4násobek životního minima rodiny.
- Přídavek je vyplácen ve třech výších

podle věku dítěte:

do 6 let	500 Kč měsíčně
6–15 let	610 Kč měsíčně
15–26 let	700 Kč měsíčně

#### 2) Sociální příplatek

Nárok má rodič, který se stará alespoň o jedno nezaopatřené dítě, pokud rozhodný příjem v rodině nepřevyšuje dvojnásobek životního minima rodiny.

#### 3) Příspěvek na bydlení

Nárok má vlastník nebo nájemce bytu, který je v bytě přihlášen k trvalému pobytu, jestliže 30 % (v Praze 35 %) příjmů rodiny nestačí k pokrytí nákladů na bydlení a zároveň těchto 30 % (v Praze 35 %) příjmů rodiny je nižší než příslušné normativní náklady stanovené zákonem.

### b) Dávky nezávislé na výši příjmu

#### 1) Rodičovský příspěvek

- Rodičovský příspěvek je stanoven ve třech výměrách daných v pevných měsíčních částkách
  - zvýšené (11 400 Kč), základní (7 600 Kč) a snížené (3 800 Kč).
- Rodič si může zvolit čerpání rodičovského příspěvku po dobu dvou, tří nebo čtyř let.
- Volbou doby čerpání si rodič zároveň volí i k ní příslušnou výši příspěvku, a to:
  - rychlejší čerpání rodičovského příspěvku – po peněžité pomoci v mateřství (PPM) ve zvýšené výměře (11 400 Kč) do 24 měsíců věku dítěte; o tuto formu čerpání však může požádat pouze rodič, který má nárok na PPM ve výši alespoň 380 Kč za kalendářní den,
  - klasické čerpání – po PPM v základní výměře (7 600 Kč) do 36 měsíců věku dítěte; o tuto formu čerpání může požádat pouze rodič, který má nárok na PPM,
  - pomalejší čerpání – po PPM nebo od narození dítěte (nevznikl-li nárok na PPM) v základní výměře (7 600 Kč) do 21 měsíců věku dítěte a dále ve snížené výměře (3 800 Kč) do 48 měsíců věku dítěte.

U zdravotně postižených dětí má rodič nárok ode dne posouzení dítěte jako dítěte dlouhodobě zdravotně postiženého nebo dlouhodobě těžce zdravotně postiženého na rodičovský příspěvek v základní výměře (7 600 Kč) do 7 let věku dítěte, a to bez ohledu na dříve zvolenou možnost čerpání rodičovského příspěvku (před posouzením zdravotního stavu dítěte). Pokud rodič pečuje o dítě dlouhodobě zdravotně postižené nebo dítě dlouhodobě těžce zdravotně postižené a toto dítě nepobírá příspěvek na péči, náleží rodiči od 1. 1. 2009 rodičovský příspěvek ve výši 3 000 Kč od 7 do 10 let věku dítěte.

Rodiče dětí dlouhodobě zdravotně po-

stižených nebo dětí dlouhodobě těžce zdravotně postižených starších 7 let, které nepobírají příspěvek na péči, musí podat novou žádost o rodičovský příspěvek. Příspěvek náleží těmto rodičům od 1. ledna 2009.

#### 2) Dávky pěstounské péče

- Příspěvek na úhradu potřeb dítěte
- Odměna pěstouna
- Odměna pěstouna ve zvláštních případech
- Příspěvek při převzetí dítěte
- Příspěvek na nákup motorového vozidla

#### 3) Porodné

- Výše porodného činí 13 000 Kč na každé narozené dítě.

#### 4) Pohřebné

- Pohřebné náleží jednorázově osobě, která vypravila pohřeb nezaopatřenému dítěti, nebo osobě, která byla rodičem nezaopatřenému dítěti, a to za podmínky, že zemřelá osoba měla ke dni úmrtí trvalý pobyt na území ČR.
- Výše pohřebného je stanoveno pevnou částkou ve výši 5 000 Kč.

O dávkách státní sociální podpory rozhodují a vyplácejí je úřady práce místně příslušné podle místa trvalého pobytu oprávněné osoby. Řízení o přiznání dávek je zahájeno na základě podání žádosti na předepsaném tiskopisu, který je k dispozici na úřadech práce nebo ho lze nalézt na internetových stránkách [www.portal.mpsv.cz](http://www.portal.mpsv.cz).



## Dávky sociální péče pro osoby se zdravotním postižením

Jedná se zpravidla o dávky, které mají těžce zdravotně postiženým občanům pomoci překonat obtíže vyplývající z jejich postižení. Jednorázové dávky vyplácí obecní úřad obce s rozšířenou působností, opakující se dávky pověřený obecní úřad. Místní příslušnost se posuzuje podle místa trvalého pobytu oprávněné osoby.

#### Výčet dávek

- Jednorázové příspěvky na opatření zvláštních pomůcek
- Příspěvek na úpravu bytu



- Příspěvek na zakoupení motorového vozidla
- Příspěvek na celkovou opravu motorového vozidla
- Příspěvek na zvláštní úpravu motorového vozidla
- Příspěvek na provoz motorového vozidla
- Příspěvek na individuální dopravu
- Příspěvek na úhradu za užívání bezbariérového bytu
- Příspěvek na úhradu za užívání garáže
- Příspěvek úplně nebo prakticky nevidomým občanům

### Příspěvek na péči

Příspěvek na péči náleží těm lidem, kteří jsou především z důvodu nepříznivého zdravotního stavu závislí na pomoci jiné osoby, a to v oblasti běžné péče o vlastní osobu v soběstačnosti. Zákon rozeznává 4 stupně závislosti na pomoci jiné osoby s odstupňovanou výší příspěvku na péči. O příspěvek na péči je možné požádat na obecním úřadu obce s rozšířenou působností, v jejímž spádovém území má žadatel trvalý nebo hlášený pobyt.

### System dávek pomoci v hmotné nouzi

O dávkách státní sociální podpory rozhodují a vyplácejí je úřady práce místně příslušné podle místa trvalého pobytu. Řízení o přiznání dávek je zahájeno na základě podání žádosti na předepsaném tiskopisu, který je k dispozici na úřadech práce nebo ho lze nalézt na internetových stránkách [www.portal.mpsv.cz](http://www.portal.mpsv.cz).

### Dávkami, kterými se řeší pomoc v hmotné nouzi, jsou:

- 1) Příspěvek na živobytí
- 2) Doplatek na bydlení
- 3) Mimořádná okamžitá pomoc

Osoba je v hmotné nouzi, kdy ona či rodina nemá dostatečné příjmy a její celkové sociální a majetkové poměry neumožňují uspokojení základních životních potřeb na úrovni ještě přijatelné pro společnost. Současně si tyto příjmy nemůže z objektivních důvodů zvýšit, a vyřešit tak svoji situaci vlastním přičiněním.

O dávkách pomoci v hmotné nouzi rozhodují a vyplácejí je pověřené obecní úřady místně příslušné podle místa trvalého pobytu oprávněné osoby. Řízení o přiznání dávek je zahájeno na základě podání žádosti na předepsaném tiskopisu, který je k dispozici na pověřených obecních úřadech nebo ho lze nalézt na inter-

netových stránkách [www.portal.mpsv.cz](http://www.portal.mpsv.cz).

*Zdroj: MPSV, více informací na [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)*

*Připravila Blanka Falcníková*

## Aforismy

- Jedině analfabet nikdy neudělá pravopisnou chybu.
- Není to zvláštní, že právě do prázdné hlavy se toho vejde nejmíň?
- Zkušenosti nás připravují o iluze, ale skleróza nám dovolí zkušenosti zapomenout.
- Vzdušným zámkům zemětřesení neublíží.
- Největších úspěchů jsme dosáhli při prognózách minulosti.
- Voňavka v latrině se necítí o nic líp, než výkal v parfumeřii.

*Jiří Žáček*



## BEZ BARIÉR poradenství

Každým rokem přibývá v naší zemi více než tři sta osob se ztrátou mobility, kteří ve své komplikované situaci potřebují informace a pomoc, kterou si zaslouží

**Poradenství Bez bariér je od roku 2000 bezplatná služba určená:**

- Osobám s tělesným, či jiným zdravotním postižením bez omezení věku.
- Rodinným příslušníkům osob s těžkým tělesným postižením.
- Rodičům, pěstounům, či opatrovníkům tělesně, či kombinovaně postižených dětí.
- Mateřským školkám, základním školám, středním a vysokým školám v Ostravě (odstranění architektonických bariér)

### Nabízíme tyto služby

- Informace a poradenství směřující k odstranění architektonických bariér, týkající se úprav přirozeného prostředí těžce tělesně postižených a odstraňování architektonických bariér
- Návrhy individuálního řešení architektonických, stavebních a technických bezbariérových úprav
- Informace ze života na ortopedickém vozíku
- Informační a poradenský servis o kontaktech na jiné formy pomoci
- Informace a poradenství o kompenzačních a rehabilitačních pomůckách

### Kontakty pro poradnu:

Miroslav Filipčík telefon: 596 914 660 (po-pá 11-16 hod.)  
e-mail: [poradnaoov@seznam.cz](mailto:poradnaoov@seznam.cz)  
Tomáš Dvořák telefon: 596 131 202 (po-pá 9-16 hod.)  
e-mail: [habrik@tiscali.cz](mailto:habrik@tiscali.cz)  
internet: <http://bariery.xf.cz/>



### OOSTRAVSKÁ ORGANIZACE VOZÍČKÁŘŮ

Horymírova č. p: 3054/121, 700 30 Ostrava - Zábřeh  
Telefon/Fax: 596 786 353 e-mail: [oov@seznam.cz](mailto:oov@seznam.cz),  
internet: [www.vozickari-ostrava.cz](http://www.vozickari-ostrava.cz)

#### Činnost projektu podporuje:

město Ostrava; městské obvody Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava Jih, Poruba, Stará Bělá  
Nadace rozvoje zdraví, Nadace OKD  
Stavební firma Procházka s.r.o., Elektro práce Ivan Šustai  
Projektční kancelář Ing. Milan Blasbalg  
Vodohospodářské služby Ing. Martin Jaroš



Městský obvod  
MORAVSKÁ OSTRAVA  
A PŘÍVOZ



# Jak zařídit bezbariérový byt

Úraz může potkat každého. Stejně jako každý jednou zestárne. A to znamená sníženou pohyblivost. Ani vozíčkáři nejsou v rodinách výjimkou. Zkusme si takovou situaci představit. Lépe tak pochopíme různá omezení při každodenním provozu a bydlení si zařídíme o něco důmyslněji.

Hendikep přitom nepřináší jen stáří nebo úraz – problémy mívají třeba i osoby s vyšší postavou. I mladí lidé by proto měli myslet hodně dopředu. Při koupi bytu vůbec není jedno, jestli má stavba také bezbariérový vstup nebo výtah (ocenit maminky na mateřské dovolené).

Při vlastní stavbě domu se vyplatí varovat se všech překážek a stavebních chyb. Například absolutně nevhodné jsou dveře šíře 60 cm! Pokud si třeba zlomíme nohu a bez berlí se neobejdeme, úzké dveře nám budou na obtíž. Stejně tak nejsou v domě praktické výškové rozdíly mezi jednotlivými místnostmi, pódia apod.

## Kuchyně by měla být bez nástrah

Obecně se za ideální považuje uspořádání kuchyňské sestavy do tvaru písmene L nebo širokého U. Při navrhování dispozice bezbariérové kuchyně ale myslíme na to, že postižený kolem sebe potřebuje manipulační prostor kruhu o poloměru 150 cm. Pak se dokáže plně otočit na vozíku o 360°, vyndat třeba ze zásuvky zeleninu a přesunout se na druhou stranu pracovní plochy.

Pracovní plochu potřebuje osoba na vozíku logicky nižší. Jestliže je v domácnosti ještě jiný člen než vozíčkář, můžeme použít systém, který umožňuje pracovní desku polohovat elektricky ovládanými

pojezdy. Používají-li domácnost pouze vozíčkáři, nic nebrání pracovní plochu napevno zabudovat do vyhovující výšky.

Velkým problémem pro lidi na vozíku jsou myčky, mrazáky a lednice. Sedící vozíčkář se musí příliš naklánět, aby mohl udělat tak jednoduchý úkon jako např. vyndat z myčky umyté talíře. Stejně tak spodní zásuvky mrazáku jsou těžce dostupné a nebezpečné. Vítanou novinkou na trhu jsou myčka a lednice pro hendikepované zabudovaná do zásuvek ve výšce, která vyhovuje vozíčkáři. Tato novinka byla poprvé představena na letošním veletrhu v Miláně. Snad se tohoto nápadu brzy ujmou i výrobci nábytku.

## Detaily určené speciálně vozíčkářům

Kuchyňská studia nabízejí mnoho sestav, ale provedení určené hendikepovaným v nabídce většinou chybí. Posledním nábytkem, který byl vyvíjen s ohledem na problémy postižených, byla kuchyně s názvem Inva z 80. let 20. století. Tu lidé s omezenými schopnostmi pohybu důvěrně znají, mnozí ji totiž používají dodnes.

V roce 2005 studentka Veronika Loušová absolvovala na Vysoké škole umělecko-průmyslové s tématem Hendikep s designem. Realizovala prototyp kuchyně, který byl navržen pro aktivní vozíčkáře, ale i osoby, které mají porušený úchop a stabilitu. *(Tuto kuchyni jsme před časem představili i ve Vozkovi – pozn. red.)*

Průběh práce byl postupně vždy testován na modelech, autorka sama návrhy zkoušela z invalidního vozíku, poslední zkouška byla provedena za pomoci skutečné vozíčkářky. Výroby reálné kuchyně se ujala firma Profil nábytek, která je schopná kuchyň zhotovit na zakázku. Kuchyň pro hendikepované od Veroniky Loušové získala mnohá ocenění.

Kuchyň od mladé designérky na první pohled zaujme svým barevným provedením: kombinace červené, šedé a kovu je elegantní a nadčasová.



Oceněná kuchyňská sestava je unikátní díky skladebnosti jednotlivých korpusů. Výšku celé sestavy lze nastavit podle přání handicapovaného.

vá, design nábytku z laminovaných desek je strohý, jednoduchý, působí lehce, vzdušně.

Positivní je, že autorka zohlednila sociální situaci postižených a přizpůsobila tomu vybavení kuchyně. Nikde nepoužívá systémy, kde se výška pracovní plochy nastavuje elektricky, nepoužívá ani stahovací či posuvné skříňky. Tyto systémy jsou drahé a ne vždy funkční: může se stát, že vypadne proud. Někdy jsou stahovací skříňky vybaveny méně kvalitním kováčím a postižený nemá sílu v rukách, aby skříňku sám sklopil.

Unikátní na této kuchyni je tzv. **skladebnost nábytku**, která zatím nebyla v žádné sestavě použita. Co to znamená? Designérka rozdělila celou kuchyň na menší korpusy čtvercového půdorysu různé výšky, které se snadno skládají na sebe.

Díky tomu si hendikepovaný může zvolit typ korpusu, který bude nejlépe vyhovovat jeho typu postižení, včetně individuálního výškového nastavení. Nábytek se tak nemusí dodatečně nákladně upravovat.

Páteří kuchyně je protvarovaná pracovní deska bez spodních skříňek, pod kterou hendikepovaný podjede vozíkem.



Spodní skříňku s odpadkovým košem snadno přesuneme po kolečkách. Horní plocha slouží jako odkladník.



Otočné vnitřní vybavení kuchyňské sestavy je pro postiženého neocenitelným prvkem.



Místo horních skříněk jsou použity otočné karusely a drátěný program. Nádobí je v dosahu a přehledně uspořádané.

ného, mycího a varného centra), což je v kuchyni důležité. (Jinak musí ruce při přemísťování, např. plného hrnce, být ve vodorovné poloze, což je podstatně namáhavější – pozn. dz.) Místo horních skříněk autorka použila otočné karusely a drátěný program. Nádobí v něm uložené se lehce vyndává, navíc je i vidět.

## V koupelně pozor na dveře

Samostatnost při běžných činnostech je pro hendikepovaného člověka hodně důležitá. Zvládnout bez cizí pomoci hygienu lze jen s koupelnou, která je

bezpečná a praktická.

Především se musíme do koupelny snadno dostat. Pro pohodlný vjezd na invalidním vozíku potřebujeme minimální šíři dveří 80 cm, činit více v tomto případě znamená lépe. (Záleží na šíři konkrétního vozíku. U mech. vozíku o šířce 60 cm je v příp. nutnosti dostatečných i 70 cm. Pokud jde o široké dveře křídlové, v otevřené poloze mohou v místnosti před koupelnou překážet nebo kolidovat s jinými objekty – pozn. dz.) Dveře se mají otevírat směrem ven, abychom mohli do koupelny volně vstoupit v případě, že postižená osoba potřebuje pomoci.

Dveře se z vozíku dobře zavřou jen tehdy, když přes celou šířku křídla nainstalujeme vodorovné madlo ve výšce 80 až 90 cm. (Záleží na pohyblivosti vozíčkáře a schopnostech jeho rukou, někdy udělá dobrou službu i malé svislé madélko uchycené na dveřích cca 10 cm od zárubní – pozn. dz.) Stejně tak myslíme na zámek dveří, který by měl být odjistitelný zvenku. Dobrým tipem jsou posunovací dveře.

## Chce to hodně místa

Koupelna pro vozíčkáře je náročná pro prostor. Ze zdi nesmějí vystupovat potrubní rozvody, topení ani různé výstupky, o které by vozík narážel.

Rovněž zrušíme práh (nerovnosti vyřešíme nízkou přechodovou lištou), na podlahu položíme dlažbu s protiskluzovou úpravou, aby byl pojezd bezpečný, i když budou na podlaze vystříknuté kapky vody.

Abychom z vozíku lehce ovládali vypínače, jističe, zásuvky, držadla splachovače aj., musejí být v dosahové vzdálenosti ru-

kou. Norma uvádí výšku 60–120 cm od podlahy. (Opět záleží na individuálních schopnostech a potřebách vozíčkáře – pozn. dz.) Na trhu jsou i speciální senzorové systémy, které samy ovládají spuštění vody z kohoutku, splachování nebo osvětlení místnosti. Jsou praktické, ale také drahé. Pro dobré ukotvení madel u WC a sprchy musíme dát pozor, aby příčky byly z cihel anebo instalovat madla mimo sádkartonové příčky.

Sanitární keramika pro osoby se sníženou pohyblivostí se dostala do pole zájmu kreativních designérů. Vytvořili bezbariérová ergonomická umyvadla, která jsou oproti běžným typům plošší a vykrojená v přední části nebo na boku. Oblíbené je např. umyvadlo z řady Libertyline v rozměrech 80 × 55 cm, které má vykrojení pro snadnější přístup vozíku po obou stranách. Doporučená cena v bílém provedení s otvorem pro baterii je 5 869 korun.

Dále lze pořídit umyvadlo ze setu Mio o rozměrech 64 × 55 cm s vytvarovanou čelní hranou, cena bílé varianty je 2 261 korun, nebo umyvadlo z řady Rehab s čelním vykrojením 65 × 55 cm s otvorem pro baterii uprostřed v ceně 4 447 korun. K umyvadlům se hodí baterie s dlouhou, tzv. lékařskou pákou. Z bezpečnostního hlediska je dobré si připlatit za baterii



V návrhu koupelny s bezbariérovým upravením nechybí klozet, umyvadlo i snadno přístupná vana.



Celkový návrh koupelny handicapovaného, který byl zpracován podle daných norem.

Rohová deska je hluboká, takže na ní lze pohodlně zpracovat potraviny před vařením. Na do oblouku vytvarovanou rohovou desku navazuje po obou stranách symetricky užší rovná deska. Je mělká, a tak se postižený dostane k zásuvkám a policím. Plocha může sloužit třeba na odkládání rychlovarné konvice, topinkovače apod.

Na mělké desky plynule navazují rozšířené desky boční, které jsou osazeny z jedné strany dřezem a z druhé varnou plochou. Když vozíčkář přenese třeba nakrájenou zeleninu z pracovní rohové desky ke drezu, aby ji umyl, díky tvaru desky pohodlně najede šikmo.

Jestliže vozíčkář potřebuje upravit výšku pracovní desky i korpusu, sníží se či zvedá sestava o výšku soklu. Jednotné snížení desky a soklu umožňuje návaznost mezi korpusem a pracovní deskou. Základní sestava má pracovní desku ve výšce 70 cm. (Deska běžných kuch. linek je ve výšce 80–85 cm – pozn. dz.)

Spodní skřínky nejsou v sestavě pevně zabudované, protože by vozíčkář nemohl podjet pod pracovní desku. Úložný prostor je vyřešen nábytkem na kolečkách. Korpusy, jejichž základem je čtverec, vozíčkář odsune, kam právě potřebuje. Navíc horní plochu pojízdného nábytku lze použít jako odkládací plochu.

Jedním z dílů sestavy je i výsuvná pomocná deska. Ta je obvykle umístěna mezi korpusy v úrovni pracovní desky. Můžeme ji použít při práci i k odkládání drobných předmětů. Je-li v korpusu umístěna trouba, pomocná deska se vysune do boku. Místo klasických dvířek jsou použity lamelové nebo textilní rolety, které při otevírání nepřekážejí a snadno se ovládají.

Designérka při navrhování kuchyně upřednostňovala potřeby osob na vozíku, a to i s omezeným dosahem, proto jsou všechny police plně výsuvné. Jednotlivé hrnce, talíře a drobné předměty se logicky přesunují po pracovní desce (od příprav-



Umyvadlo s podomítkovým sifonem umožní hendikepovanému podjet pod něj. Ergonomické vykrojení předního okraje je rovněž nutné.

s termostatem, která nás ochrání před opařením.

Do bezbariérové koupelny musíme instalovat umyvadlo s podomítkovým sifonem. Vozíčkář může podjet pod umyvadlo, aniž mu v tom brání odtoková hadice. Výška horní hrany umyvadla má být 80 cm od podlahy, invalidní vozík se pak zasune nejméně 30 cm pod umyvadlo.

Jestliže se hendikepovaná osoba neobejde bez pomoci dalšího člověka, má být mezi umyvadlem a dalším zařízením alespoň 50 cm volného prostoru. Vedle umyvadla potřebuje vodorovné madlo (sklopné nebo pevné), které mu umožní pohodlně se opřít.

V žádné koupelně nesmí chybět nad umyvadlem zrcadlo. Použijeme buď volně zavěšený solitér ve snížené rozhledové výšce osoby na vozíku, nebo zrcadlo, jehož sklon nastavíme (mechanicky či ovladačem). Na trhu je např. sklopné zrcadlo série Universum.

## Sprcha i vana musejí být bezpečné

Sprchové boxy a kouty musejí mít podle normy nejmenší půdorysný rozměr 140 × 140 cm. Vjezd je bezbariérový, sjízdný, podlaha s protiskluzovou úpravou. Ve speciální sprše nechybí omyva-



Vizualizovaný návrh bezbariérové koupelny. S vozíkem lze snadno vjet pod atypicky tvarované umyvadlo. Díky zásuvkám s výsuvem je vše na dosah ruky.

telné sklopné sedátko o rozměru 50 × 50 cm usazené ve výšce 50 cm nad podlahou (umožňuje čelní nebo boční přístup). Na dosah ruky musíme mít ruční sprchu s pákovým ovládním, sprchové madlo, mýdelník, to vše zavěšené na stěně kolmé k umístění sedadla.

Aby nám nestříkala voda při sprchování do prostoru, použijeme k zakrytí sprchovou zástěnu s posuvnými dveřmi o šířce alespoň 90 cm. Textilní či plastové volně visící závěsy nejsou v bezbariérové koupelně vhodné. *(Diskutabilní rada. Pevná zástěna zpravidla vadí při samoobslužných pohybech a manipulaci s vozíkem – pozn. dz.)*

Někdo dá přednost před sprchováním relaxaci ve vaně, v níž se dá v zimě báječně prohřát i s vonnými bylinkami. Vhodná je vana částečně zapuštěná, protože je do ní snadnější přístup (je obecně doporučovaná pro seniory), osazení vany musí být upraveno pro čelní nebo šikmý přístup osoby na vozíku.

Vana je opatřena nezbytnými madly, dno má protiskluzovou úpravu. *(Anebo je možné používat protiskluzovou gumovou rohožku, která navíc změkčuje sed na jinak tvrdém vanovém dnu – pozn. dz.)* Do vany se používá mobilní závěsné sedátko *(napříč vanou – pozn. dz.)*, někteří využijí i elektrický závěsný sedák. Novinkou je vana Safe *(výrobce: Ravak – pozn. dz.)*, která se doporučuje seniorům. Lze na ní dobře sedět na okraji.

## Místo se najde i na pohodlný klozet

Do bezbariérové koupelny patří i speciální klozet. Výška sedáku je místo obvyklých 42 cm v pohodlnější výšce 50 cm, takže se na klozet lépe sedá *(Individuální záležitost. Výška sedátka pro vozíčkáře je ideální ve výšce sedátka vozíku. V úvahu je dobré vzít i výšku postavy resp. délku nohou, aby tyto se při sedu na míse chodidly dotýkaly podlahy a volně nevisely – pozn. dz.)* (opět vhodné pro seniory či osoby s vyšší postavou).

Jeho přední hrana je od zadní stěny podle normy vzdálena nejméně 70 cm. Po obou stranách toalety se umísťují sklopná madla.

Klozetová mísa musí být v prostoru osazena tak, aby k ní mohl postižený na vozíku bez problému najet (vedle klozetu je třeba vyšetřit šířku nejméně 80 cm z jedné strany). Na trhu objevíme závěsný klozet Olymp s prodlouženou délkou 70 cm, cena v bílé variantě 4 771 korun.

## Sedm rad pro kuchyň

1. Pracovní kuchyňskou plochu nebo desku stolu umístíme do výšky 75–85 cm podle individuálních potřeb handicapované osoby.

2. Horní skříňky linky mají být ve výšce v rozmezí 120–160 cm, maximální dosahová vzdálenost z vozíku na horní polici je 140 cm. Ve větší výšce umístíme pouze sklopné nebo vyklápěcí kontejnery.

3. Myčku nádobí a troubu umístíme pro lepší manipulaci do zvýšené polohy, doporučuje se výška 70–90 cm nad podlahou. Postižený se nemusí na vozíku ohýbat, nehrozí pád.

4. Osoba na vozíku potřebuje mít u jídelního stolu vymezený prostor o šířce 90 cm.

5. Drobné úchytky na kuchyňských skříňkách nahradíme většími madly.

6. Pracovní plochu můžeme rozšířit o vysouvací desku.

7. Dispozičně šikmové je umístit jídelní stůl v těsné návaznosti na kuchyňskou linku. Přenést horké jídlo na větší vzdálenost je pro osobu na vozíku nebezpečné a nepohodlné.

Sylva Svobodová, Právo,

Foto: archiv firem Laufen a Profil nábytek,

Poznámky Petr Dzido

## Kontakty:

• **Výrobce kuchyně pro hendikepované:**

Profil nábytek, Hradská 280, 396 01 Humpolec, tel. 565 300 111, e-mail: info@profil-nabytek.cz, internet. stránky: www.profil-nabytek.cz.

• **Výrobce designových sérií výrobků a jednotlivých výrobků pro koupelny a WC:**

Laufen CZ, s.r.o., V Tůních 3/1637, 120 00 Praha 2, tel. 296 337 711, e-mail: marketing@cz.laufen.com, www.laufen.cz, www.roca.cz, www.jika.cz.



Výška sedáku klozetu je v koupelně vozíčkáře vyšší. Místo obvyklých 42 cm je to 50 cm, sedá *(Individuální záležitost. Výška sedátka pro vozíčkáře je ideální ve výšce sedátka vozíku. V úvahu je dobré vzít i výšku postavy resp. délku nohou, aby tyto se při sedu na míse chodidly dotýkaly podlahy a volně nevisely – pozn. dz.)* Sprchové boxy mají bezbariérový vjezd, ve sprše nechybí sklopné sedátko usazené ve výšce půl metru nad podlahou.

# Ergoterapie pro zdraví i pro radost

## Sock dogs – ponožkový psi

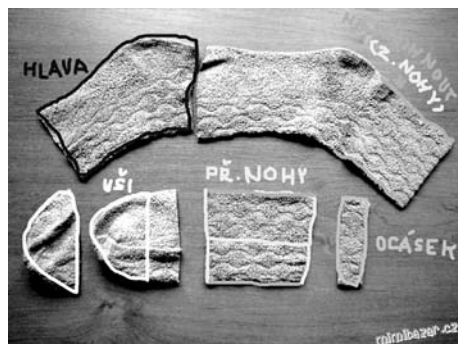
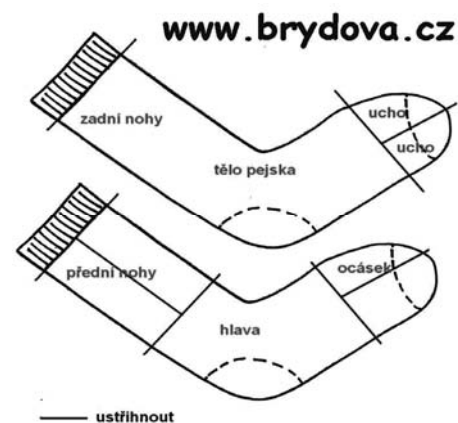
Návod na výrobu ponožkových psů – tzv. **sock dogs** – jsem objevila na internetu a zaujal mne svou jednoduchostí a nápaditostí. Snažila jsem se do pejsků vnést něco osobního (drátky do ocásků, malované oči), nicméně prvotní nápad jsem objevila na [www.hgtv.com](http://www.hgtv.com).

### Co budete potřebovat

Na výrobu ponožkového psíka budete potřebovat jeden pár ponožek, nejlépe froté, důležité je, že nesmí mít ohozené paty. Na velikosti ponožek nezáleží, jen ovlivní výslednou velikost vašeho psíka. Dále si připravte **jehly, nitě, vatelín na vycpání, bavlnky na vyšívání, knoflíky** apod.

### Postup

1. Ponožky rozstříhejte podle návodu.



2. Po rubu sešijte zadní nohy, přední nohy a přišijte hlavu k tělu (pozor, paty ponožek musí být při sešívání nad sebou!)

Hlavu přišijte tak, že delší část od paty tvoří budoucí vlastní hlavu.

3. Dále sešijte uši a ocásek. Tyto švy lze sešít entlovacím stehem na šicím stroji. Další šití ale už musí být ručně.



4. Vycpěte vatelínem nebo jiným vycpávkovým materiálem tělo pejska včetně zadních nožek a sešijte čumák tak, že si konec ponožky složíte do pomyslného trojlístku. Díky tomu vám vznikne tlamička pejska a spojnice mezi čenichem a tlamičkou.



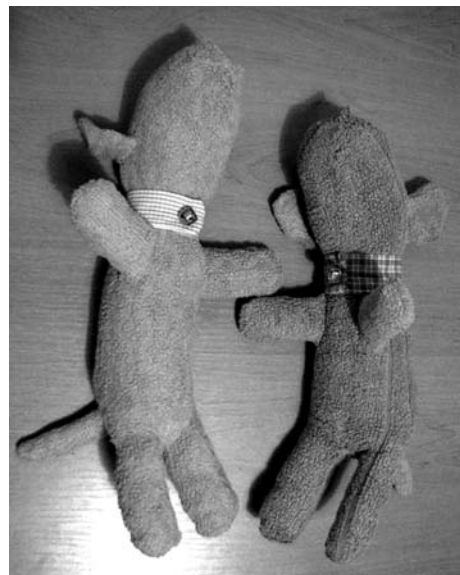
5. Ručně přišijte ocásek a ouška, ty nevycpávejte. Do ocásku je možné zašít tzv. chlupatý drátek, aby bylo možné později ocásek tvarovat (ale není to nutné).

6. Přišijte přední nohy.



7. Dokončete pejska našitím očí, čumáčku. Z kousku látky vyrobte obojek, případně šáteček a uvažte jej pejskovi na krk, zakryjete tím zároveň šev. Na oči doporučuji použít nitěné knoflíky, které potáhněte kouskem plátna. Za prvé je to bezpečnější, protože knoflík přišijte k

hlavičce kolem dokola (nehrozí tak lehké utržení a případné polknutí dítětem a hlavně lze poté na plátno namalovat textilními barvami středy očí apod.).



**TIP:** Kromě vatelínu můžete vycpat pejsky polystyrenovými kuličkami, pohankovými slupkami apod. Oči lze i nalepit plastové hýbací.

Monika Brýdová, [www.brydova.cz](http://www.brydova.cz)



# Soutěžte s Vozkou o elektrický vozík AGAVE EKON!

**Vyhrejte**  
v celoročnickové soutěži  
elektrický vozík  
AGAVE EKON  
v ceně 38 tisíc korun!  
Slosování po vydání  
čísla 3/2009.

## Pravidla soutěže

### 1. Kdo se může zúčastnit?

Soutěže se mohou zúčastnit všichni předplatitelé Vozky, na které čekají samostatně oceněné dílčí soutěže vyhlášené v každém ze čtyř čísel. Poslední dílčí soutěž bude vyhlášena v čísle 3/2009. Do celoroční soutěže je zařazena novoroční **křížovka** z tohoto čísla 4/2008, fotografická soutěž **Alespoň madlo** vyhlášená v tomto čísle a ukončená v čísle 2/2009, **kvíz** z dalších čísel *aj*.

Předpokladem pro zařazení do konečného slosování o vozík AGAVE je:

- být předplatitelem Vozky
- zúčastnit se alespoň jedné dílčí soutěže.

### 2. Kdo může být vítězem slosování o vozík?

Vítězem slosování celoroční soutěže magazínu VOZKA se může stát jednotlivec – soukromá osoba, která:

- je předplatitelem magazínu VOZKA, jímž se může stát v době průběhu celoroční soutěže,
- se zúčastní alespoň jedné z dílčích soutěží v magazínu VOZKA č. 4/2008 a 1–3/2009.
- svůj zájem být zahrnuta do slosování projeví heslem AGAVE v přihlášce do alespoň jedné dílčí soutěže.

### 3. Kdo se může stát vlastníkem vozíku?

Subjektem, do jehož vlastnictví přejde hlavní výhra, může být jen osoba těžce tělesně postižená, pro kterou elektrický vozík bude potřebnou kompenzační pomůckou. Jako takovou ji bude moci aktivně používat, bezpečně ovládat a pečovat o její funkční provozuschopný stav.

Tímto subjektem může být:

- buď výherce soutěže,
- anebo osoba, kterou výherce hlavní výhrou – vozíkem – obdaruje.

## El. vozík AGAVE EKON

Nosnost 180 kg, dvě baterie 12V/55 Ah pohánějící dva motory 450 W, dojezd až 35 km rychlostí 9 km/h., váha s bateriemi 82 kg. Robustní a stylová konstrukce z ocel. trubek, otočné polohovatelné sedadlo, nastavitelné boční opěrky, programovatelný joystick s ovládním levou nebo pravou rukou. Optimální manévrovatelnost a dostupnost. Dobrý výkon pro vnitřní i venkovní povrchy, cena 38 tis. Kč.

### Další informace:

AGAVE, Ukrajinská 558, 252 28 Černošice, tel. 257 812 305, mobil 608 770 001; info@agave.cz, www.agave.cz.

## TŘETÍ DÍLČÍ SOUTĚŽ v tomto čísle!

**Kvíz**  
Ejhle člověk

Druhou dílčí soutěží, zařazenou do celostátní soutěže o elektrický vozík AGAVE EKON, je probíhající fotosoutěž „Alespoň madlo!“

Třetí dílčí soutěží je „Kvíz – ejhle člověk!“ v tomto čísle. Pokud se chcete zúčastnit soutěže o el. vozík, pak do redakce zašlete řešení kvízu a uveďte heslo „AGAVE“.

Další informace čtěte na stránkách s kvízem.



Elektrický vozík AGAVE EKON

## Aktuální stav soutěže: První postupující z poslední křížovky

Do průběžné soutěže o elektrický vozík AGAVE Ekon postupují **všichni správní luštitelé křížovky z Vozky č. 4/2008**, předplatitelé Vozky, kteří se do této soutěže přihlásili:

- Jiří Rechtořík, Kyjov
- Barbora Halouzková, Broumov
- Antonín Soukup, Ostrava
- Eva Rozehnalová, Prostějov
- Alena Zrůnková, Kopřivnice
- Karel Zrůnek, Kopřivnice
- Ivana Plachá, Nové Město
- Pavla Holešová, Ostrava
- Josef Paúr, Újezd u Val. Klobouk
- Helena Bosáková, Frenštát p. R.
- Jana Moravčíková, Lanškroun
- Kateřina Mertová, Ostrava
- Jan Soukup, Havlíčkův Brod
- Jan Tomek, Ostrava
- Filip Jakeš, Protivín
- Zdeňka Čermáková, Havlíčkův Brod
- František Šenk, Opava
- Miloslav Švancara, Ostrava

redakce

**Chcete mít další el. vozík?**  
Stačí se zúčastnit jen jedné dílčí soutěže,  
být předplatitelem Vozky – a vyhrát!

## Výherci křížovky z Vozky č. 4/2008

Správné znění tajenky křížovky z Vozky č. 4/2008 zní: Když uvidíš obra, prohlédni si nejprve pozici slunce, aby to nebyl jenom stín trpaslíka.

Správné znění zaslalo 23 čtenářů.

Osmi z nich vylosovaným byl zaslán velký závěsný kalendář na rok 2009 o rozměrech 45 × 32,5 cm s barevnými fotografiemi přírodních detailů, který věnovala Unie Roska. Byli to:

- Jiří Rechořík, Kyjov
- Eva Rozehnalová, Prostějov
- Rostislav Hlisnikovský, Pražmo
- Josef Paúr, Újezd u Val. Klobouk
- Jan Soukup, Havlíčkův Brod
- Zdeňka Čermáková, Havlíčkův Brod
- František Šenk, Opava
- Miloslav Švancara, Ostrava

Z dalšího samostatného losování o cestovní láhev na moč URIBAG, který do soutěže věnovala firma HIS WORK s.r.o., vítězně vzešla:

- Barbora Halouzková, Broumov

### Unie Roska v ČR

P.O. Box 38, 120 00 Praha 2, tel. 241 728 619, <http://www.roska.eu/>.

### HIS WORK s.r.o.

675 60 Myslibořice 1, [info@hiswork.cz](mailto:info@hiswork.cz), [www.hiswork.cz](http://www.hiswork.cz).

Redakce

## Soutěž o cenu Modrého slona 2009

**Sdružení Artefaktum.cz a Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje** vyhlašují v rámci VI. ročníku projektu „Tvoříme duši...“ celostátní soutěž o Cenu Modrého slona 2009. Tato soutěž vytváří mimořádnou možnost pro všechny partnery, kteří se chtějí aktivně zapojit do vytváření nových kulturních tradic Libereckého kraje. Soutěže se mohou zúčastnit občané se zdravotním postižením i zdraví občané ČR včetně dětí.

Soutěží se v 10 kategoriích: malba, keramika, fotografie, textilní tvorba, kombinovaná technika (ruční práce), literární tvorba, divadlo, tanec, hudební tvorba, jiné. formy zajímavé umělecké tvorby (sochařství, řezbářství apod.). Soutěž je rozdělena do dvou věkových kategorií (dětí – dospělí). Slavnostní vyhlášení proběhne v červnu 2009. Přihlásit se je možné: **do 30. 4. 2009 na adresu:** Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje, Zahradní 415/10, 460 01 Liberec XI.; tel.: 485 104 044. ■

# Fotosoutěž Vozky ALESPOŇ MADLO!

## Vyberte nejlepší z 48 fotografií... ...a vyhraďte!

Konečně nastala ta chvíle, kdy vy, čtenáři, můžete svými hlasy rozjet **finále III. ročníku Vozkovy fotografické soutěže** s tématem života s těžkým tělesným handicapem. Omezení snímků bylo jediné – v hledáčku fotoaparátu se musel objevit alespoň kousek kompenzační pomůcky.

Celkem čtyřicet tři účastníků zaslalo redakci Vozky 109 fotografií.

Jak bylo avizováno v minulém čísle, vzhledem k omezenému počtu barevných stran Vozky, na kterých mohou být fotografie vystaveny, nominovala redakce do samotné soutěže **48 fotografií** třiceti pěti účastníků.

Očíslované fotografie jsou zveřejněny v tomto čísle Vozky na čtyřech stranách speciální barevné přílohy. Každá z fotografií by lépe vynikla na větší ploše, všechny se však musely smířit s formátem menším.

Nyní již záleží na Vás, čtenářích, abyste dali své hlasy těm nejlepším fotografiím.

**A proto HLASUJTE, protože ceny máme připraveny i pro nejúspěšnější hlasující předplatitele Vozky!**

## Hlasujte do 27. dubna a soutěžte o obrazovou publikaci!

### 1. Cena čtenářů

Pošlete svůj hlas jedné nominované fotografii, která Vás nejvíce zaujala.

■ Z hlasujících předplatitelů magazínu Vozka, jež budou hlasovat pro fotografii vyhrávající nakonec v kategorii čtenářů první místo, budou vylosování tři a ti obdrží věcnou cenu v podobě zajímavého dárku!

■ Tři autoři resp. zaslátelé snímků, které získají od předplatitelů Vozky největší počet hlasů, získají věcnou cenu v podobě zajímavé obrazové publikace!

**Pozor: Hlasujícími nemohou být osoby uvedené jako autoři resp. zaslátelé do soutěže nominovaných fotografií!**

**Pozn.:** Pro zajištění objektivitu prosíme, aby jednomu autorovi nezasílal hlasy celý jeho „rodinný klan“...



### 2. Cena redakce Vozky

■ Nominované fotografie ohodnotí také redakce složená z pěti stálých redaktorů (pp, dí, bf, hk, dz). Tři vybraní autoři resp. zaslátelé nejlepších snímků budou odměněni věcnou cenou v podobě zajímavé obrazové publikace!

### Publikování vítězných prací

■ První tři vítězné fotografie z obou kategorií budou otištěny ve větším formátu na stránkách dalšího čísla Vozky a posléze i na internetových stránkách vydavatele Vozky – Ostravské organizace vozíčkářů ([www.vozickari-ostrava.cz](http://www.vozickari-ostrava.cz)).

## Jak hlasovat?

● poštou na adresu: Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava-Zábřeh (tel.: 596 783 174),

● nebo e-mailovou zprávou na adresu [dzidopetr@volny.cz](mailto:dzidopetr@volny.cz).

Na poštovní zásilku nebo do předmětu e-mailové zprávy uveďte: „**MADLO 09 hlas**“

**Ve zprávě uveďte:**

- číslo jedné Vámi vybrané fotografie
- své jméno, adresu a telefonní číslo.

Výsledky se dozvíte v příštím čísle magazínu Vozka.

Redakce

# Kvíz



*Ejhle člověk!*

**Třetí  
dílní soutěž  
o elektrický vozík  
AGAVE Ekon**

**1. Kdy se u nás konalo poslední sčítání lidu?**

- a) 2000
- b) 2001
- c) 2002

**2. Při očekávání narození potomka patří mezi krásné starosti rodičů vybrat mu jméno. Víte, které dívčí jméno vede už 10 let český žebříček nejoblíbenějších?**

- a) Tereza
- b) Barbora
- c) Veronika

**3. Které z těchto zubů se v chrupu člověka nevyskytují?**

- a) řezáky
- b) špičky
- c) trháky

**4. Z kolika kostí se zhruba skládá kostera člověka?**

- a) 200
- b) 300
- c) 500

**5. Automobilový závod Ecce Homo (z lat. Ejhle člověk) se každoročně pořádá**

- a) ve Šternberku
- b) v Holicích
- c) v Holešově

**6. Kdo je autorem citátu „Člověk – to zní hrdě“?**

- a) Ch. Darwin
- b) M. Gorkij
- c) A. Einstein

**7. V Bibli se píše, že když lidé chtěli**

v Babylóně postavit věž sahající až do nebe, byli potrestáni za tuto svou domýšlivost zmatením jazyků. Na území kterého státu leží ruiny tohoto starověkého města?

- a) Irák
- b) Irán
- c) Jordánsko

**8. Úředním jazykem na Islandu je**

- a) dánština
- b) norština
- c) islandština

**9. Jak se jmenoval člověk, který jako první přistál na Měsíci?**

- a) K. Leonov
- b) N. Armstrong
- c) J. A. Gagarin

**10. Slavný český režisér Miloš Forman natočil v r. 1999 film Muž na měsíci (není ale o zkoumání Měsíce ani o astronautech!). Který americký herec tam zazářil v hlavní roli?**

- a) Jack Nicholson
- b) Robert de Niro
- c) Jim Carrey

**11. Kdo je autorem románu Profesionální žena?**

- a) Vladimír Páral
- b) Bohumil Hrabal
- c) František Nepil

**12. Ve které dětské hře láká hráč vybranou „obětí“ na různé laskominy?**

- a) Na peška
- b) Na kočku a myš
- c) Na Elišku

**13. O tom, že vitamíny člověk potřebuje, už snad nikdo nepochybuje. Víte, který z následujících není rozpustný ve vodě?**

- a) vitamín A
- b) vitamín B
- c) vitamín C

**14. Momentálně organizuje výstavbu studni pro lidi v Afghánistánu. Které jméno je od počátku spjato s nadací Člověk v tísni?**

- a) Kryštof Hádek
- b) Jakub Špalek
- c) Šimon Pánek

**15. Před několika tisíci lety začali člověk a pes žít spolu k oboustrannému prospěchu. Např. léčba za pomoci psa se nazývá**

- a) hipoterapie
- b) canisterapie
- c) arteterapie

**16. Že i člověk s různými tělesnými nedostatkami může také sportovat a závodit na vrcholové úrovni a chce soupeřit s jinými, to už se ví dávno. Kdy a kde se konala 1. letní paralympiáda?**

- a) 1960 Řím
- b) 1964 Tokio

c) 1972 Heidelberg

**17. Která slovenská hudební skupina zpívala v 80. letech min. století písničku Človečina?**

- a) Modus
- b) Elán
- c) Team

**18. Alexander Graham Bell – tomuto člověku je přisuzován vynález telefonu (r. 1876). Jaké národnosti byl?**

- a) Američan
- b) Angličan
- c) Ital

**19. Ve které zemi nechal postavit panovník pro svou zesnulou manželku mauzoleum, slavný Tádž Mahál?**

- a) Sýrie
- b) Indie
- c) Nepál

**20. Kdo je to filantrop?**

- a) člověk, který má obrovskou knihovnu a nejráději „leží v knihách“
- b) člověk, který má rád lidi
- c) člověk, který jí rád lidi

**21. Kolik tekutiny vyloučí člověk za den v poměru s tím, kolik jí přijme?**

- a) více
- b) méně
- c) stejně

**22. Kam musí člověk zajít, aby viděl pracovat STROBOSKOP?**

- a) na operační sál
- b) na meteorologickou stanici
- c) na diskotéku

*Milena Zahumenská*

## Jak soutěžit

**Správné odpovědi na 22 otázek tohoto kvízu zašlete do 4. května:**

- poštou na adresu: Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava-Zábřeh (tel.: 596 783 174),
- nebo e-mailovou zprávou na adresu dzidopetr@volny.cz.

Na poštovní zásilku nebo do předmětu e-mailové zprávy uveďte „KVÍZ 2009“

**Ve zprávě uveďte:**

- čísla otázek s příslušnými písmeny odpovědí,
- své jméno, adresu a telefonní číslo.

Na tři vylosované autory správných odpovědí čekají zajímavé dárky.

- Pokud se chcete navíc zařadit do slosování o el. vozík AGAVE Ekon, stačí být předplatitelem magazínu Vozka, a spolu s řešením kvízu uvést heslo „KVÍZ 2009 AGAVE“.

Správné odpovědi kvízu se dozvíte v dalším čísle magazínu Vozka. Další informace čtěte na stránkách věnovaných soutěži o elektrický vozík AGAVE Ekon.

*Redakce*



## KALENDÁRIUM 2009



Chystáte nějakou akci pro sebe i pro ostatní? Informujte o tom Vozku!  
Upřesňujte data, místa, kontakty na Vás. Dejte o sobě vidět a slyšet!

Datum	Akce, místo	Pramen – str.	Pořádá, informace
<b>OPAKUJÍCÍ SE AKCE</b>			
Út.	<b>Basketbal:</b> Tréninky, hala SŠED (Stř. škola elektr. a dřevozprac.), Frýdek-Místek, (je zde i bazén). Uvítáme všechny zájemce o pohyb.	SKV FM	SKV FM, Zdeněk Šnajder, 607 531 417, zdeneksnajder@centrum.cz
2 x týdně	<b>Plavání jako sport i rehabilitace</b> , bazén SOU pro těles. postiž. mládež, 17. Listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3-48	KONTAKT bB, Petr Musálek, 724 220 417
Út., Čt.	<b>Florbal na mech. vozících</b> - tréninky, hala Středního odbor. učiliště pro handicap. mládež, 17. listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3-31 Vozka 06/4_5-22	Abak Pepino Ostrava, www.fbcostrava.cz, 603 362 127, Petr.Koutny@fbcostrava.cz
Středa	<b>ELIM - Klub seniorů</b> , ELIM, 28. října 148, Ostrava	Slez.diakonie	CPKP, Maňásková Dagmar, 596 138 006
Čtvrtek	<b>Vozíčkářské ragby</b> , tělocvična VSZŠ, Ostrava-Mar. Hory, tréninky pro členy SKO a zájemce o pohyb.	SKO	SKO – Sportovní klub Ostrava, M. Hüner, 595 781 901
Po-Ne	<b>Bazén 32 °C (13 x 12 m) Sanatoria Klimkovice</b> , Hýlov.	Vozka 04/1	556 422 111, www.sanatoria-klimkovice.cz
Čtvrtek	<b>Integrační klub Brána</b> , pro všechny mladé od 15 do 30 let, především s těles. handicapem, Kostelní nám. 1, Ostrava 1	Vozka 04/2	Centrum pro rodinu a soc. péči, cprbrana@doe.cz, 596 116 522, 777 604 263
celoročně	<b>Rehabilitační 14denní pobyty pro ZP děti s rodiči</b> , areál Jedličkova ústavu, Praha	Vozka 07/1-62	JÚŠ, Praha, 241 083 100, www.jus.cz, B. Vlasáková, 241 083 517, vlasakova@jus.cz.
<b>JEDNORÁZOVÉ AKCE</b>			
průběžně v r. 2009	<b>Soutěž Vozky o elektrický vozík AGAVE</b> ekon	Vozka 08/4-76	Redakce Vozka, dzidopetr@volny.cz, 596 783 174
21.-24. 4.	<b>NON-HANDICAP</b> , výstava pro zdrav. postiž. a 3. ročník výtvarné výstavy pro ZP autory, Křižkovy pavilony, Výstaviště Praha-Holešovice.		www.incheba.cz/non-handicap
27. 4.	<b>Alespoň madlo!</b> , fotosoutěž Vozky, výherní hlasování uzávěrka.	Vozka 09/1-78	redakce Vozka
30. 4.	<b>Soutěž o cenu Modrého slona</b> , přihlášky.	Vozka 09/1-78	485 104 044.
30. 4.-3. 5.	<b>Nenech špicu v klidu!</b> , víkendový happening pro zdrav. postiž. děti a mládež s rodinami, Dětské bezbar. centrum Březiny, Kateřinice ve Zlínském kraji.	Vozka 09/1-43	SKV F-M, 558 628 836, 608 708 523, skv-fm@skvfm.com, www.breziny.cz
4. 5.	<b>Vozkům kvíz EJM ČLOVĚK</b> o jednorázové ceny a vstup do celoroční soutěže o el. vozík AGAVE, uzávěrka řešení.	Vozka 09/1-80	Redakce Vozka
5. 5.	<b>Pracujeme společně 2009</b> , konference prac. skupiny komunit. plán. Občané s kombin. a těles. postiž., Ostrava.	Vozka 09/1-7	http://konference.webz.cz
9.-16. 5.	<b>MS ve sledge hokeji</b> , zimní stadion SAREZA, Ostrava-Poruba.	Vozka 09/1-39	
16. 5.	<b>XXII. ročník Sportovních her zdravotně postižených dětí a dospělých</b> , Kopřivnice	Vozka 09/1-5	azp.koprivnice.org
16. 5., 9-16.30 h.	<b>8. Česká abilympiáda pro děti a mládež</b> , stará budova Jedličkova ústavu Praha Vyšehrad, V Pevnosti 4		abilympiada@seznam.cz, 241 083 216, 241 083 210, www.abilympiada.eu, www.jus.cz
16. 5.	<b>2. ročník Boccia Exil cup</b> , Ostrava	Vozka 09/1-41	45martin@seznam.cz, 775 064 751
22.-23. 5.	<b>17. národní abilympiáda</b> schopností a dovedností osob se zdrav. postiž., pardubická ČEZ aréna.	Vozka 09/1-8	www.abilympics.cz, 774 554 720, 466 304 366, 466 304 366, director@abilympics.cz
22.-23. 5.	<b>ABI-REHA</b> , výstava rehabilitační a protetické techniky, ČEZ aréna Pardubice.		PAREXPO, 466 415 831, www.parexpo.cz
24. 5., 7. 6.	<b>Labutí sen o duši</b> , baletní představení s účastí hendikep. dětí, Divadlo loutek, Ostrava	Vozka 09/1-36	Divadlo loutek, Ostrava
13. 6.	<b>ZA LANO</b> , celostátní setkání rodičů prosazující potřeby rodin pečujících o děti s těžkým zdrav. postiž., Praha 8.	Vozka 09/1-5	Centrum pro rodinu a sociální péči, Ostrava-Zábřeh, 775 244 297, www.zalano.cz.
18.-20. 6.	<b>MEZI NÁMI – Dny zdravotně postižených</b> , prodejní a kontraktační výstava kompenz., rehabilit., protet. pomůcek a potřeb pro zdravotně postižené.	Flora	Výstaviště Flora Olomouc, 585 726 111, info@flora-ol.cz, www.flora-ol.cz
11.-18. 7.	<b>Ozdravný pobyt OOV</b> , Dětrichov u Jeseníku. Uzávěrka přihlášek 20. 5.	Vozka 08/4-48	Ostravská organizace vozíčkářů, 596 786 353, oov@seznam.cz.
podzim (?)	<b>Hendikemp</b> , zážitkový pobyt pro hendikep. děti a jejich rodiče, Záhorie u slovenské Senice	Vozka 08/4-52	SKV Frýdek-Místek na www.skvfm.com.

Informace jsou přebírány z uvedených zdrojů a kromě akcí OOV není záruka jejich aktualizace.

Doprava na vybrané akce v Ostravě a okolí:  
dopravní služba OOV ALDIO, tel.: 596 786 353

**OSTRAVA!!!**

# INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na web. stránky OOV: [www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz)

## PRODEJ

• Zánovní skoro nepoužívaný, německý mechan. vozík zn. SOPUR. Tm. zelený, šíře sedačky 41 cm, nové pláště, výbor. stav, různě nastavitelný, dobré jízdní vlastnosti. Cena 4200 Kč. Kontakt: Jan Boštík, [janbos@centrum.cz](mailto:janbos@centrum.cz).

• Přízemní bezbar. byt 1+1 v Hulíně, 7 km od Kroměříže, s kabel. TV. Obchod s potravinami a zastávka bus 50 m. Nové chodníky a parkoviště u domu, nádraží ČD 300 m. (bezbar. nástup a výstup do a z vlaků – plošina a výtahy). Zdrav. středisko a možnost stravování v závod. jídelně 300 m. Pro ZTP rozvoz obědů do bytu. V blízkosti škola, park, koupaliště, letní kino, sport. areál a dvě restaurace se zahrádkou, vše bez bariér. Tel. 775 042 882.

## SEZNÁMENÍ

• Bydlím v 1+1 ve Frýdku-Místku, jsem tělesně postižená, chodím o francouzských holích. Je mi 70 let. Jestli jsi na tom stejně nebo hůře, zavolej: 774 631 938.

## VZKAZY

• Předplatné magazínu Vozka na rok 2009, které někteří čtenáři zaslali redakci poštou hotově v obálce, bylo řádně za-

## Příhláška k odběru magazínu VOZKA

\*) Jméno, příjmení, titul: \_\_\_\_\_ Rok naroz.: \_\_\_\_\_

\*) Adresa (ulice, číslo, PSČ, město): \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Zadatel je: postižená osoba - rodič postiž. dítěte - jiný

Zašlete mi poslední již vydané číslo (pokud je skladem): ano - ne

\*) Datum: \_\_\_\_\_ \*) Podpis: \_\_\_\_\_

### Přihlásit se můžete rovněž:

- telefonicky: 596 783 174, 10-17 hod. (redakce), 596 786 353 (dispečink vydavatele - Ostravské organizace vozíčkářů)
- emailem: [dzidopetr@volny.cz](mailto:dzidopetr@volny.cz) (redakce)
- z webových stránek: přihláškou staženou z [www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz)

Roční předplatné: minimální spodní hranice 100,- Kč/rok/4 čísla.  
Při přihlášení v průběhu roku: částka podle počtu nevydaných čísel.

\*) Povinné údaje

Zašlete na adresu: Redakce VOZKA, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30

VOZKA - kaleidoskop informací pro vozíčkáře

## Bylo počtení v tomto čísle Vozky zajímavé a užitečné?

Informujte o tom své známé, kteří Vozku ještě neznají!

účtováno. Přesto však žádáme tuzemské čtenáře, aby dále **nevyužívali tuto formu platby!** Pouze poštovní poukázkou nebo bank. převodem. Děkujeme. **Redakce. ■**

# VOZKA

4x/rok

RADY, INSPIRACE  
MOTIVACE

Kaleidoskop informací o životě  
a pro život na vozíčku

SEVEROMORAVSKÝ MAGAZÍN PRO VOZÍČKÁŘE

Redakce oceněna „STŘÍBRNÝM KAMÍNKEM 2007“ za nápaditou zpravodajskou a publicistickou činnost

Info, objednávky: tel. 596 783 174 (10–18 h.), [dzidopetr@volny.cz](mailto:dzidopetr@volny.cz), [www.vozickari-ostava.cz/vozka/pagevoz.htm](http://www.vozickari-ostava.cz/vozka/pagevoz.htm)

VOZKA

Severomoravský  
magazín  
pro vozíčkáře  
a jejich přátele

Rady,  
inspirace  
a motivace  
pro život  
na vozíčku

Vydává: OSTRAVSKÁ ORGANIZACE VOZÍČKÁŘŮ Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh, [www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz), tel. 596 786 353, IČO: 66933579, bank. účet: ČSOB a.s., 373704983/0300 ■ Redakce, objednávky, inzerce (šéfredaktor, grafika, zlom, sazba, správa distribučního kmene, inzerce, marketink): Ing. Petr Dzido (dz), Tylova 4, 700 30 Ostrava 30, tel. 596 783 174, e-mail: [dzidopetr@volny.cz](mailto:dzidopetr@volny.cz) ■ Vedoucí vydání, redaktor, korektor: Pavel Plošák (pp), Redaktoři: Blanka Falcňíková (bf), Hana Klusová (hk), Jiří Muladi (dj) ■ Technická spolupráce: Tomáš Dvořák, Radan Freiberg ■ Náklad 1300 ks ■ Vychází 4x ročně v Ostravě ■ Cena předplatného: minimálně 100 Kč/rok ■ Registrace: MKČR E 12818 ■ Tiskne Repronis, Ostrava ■ Distribuci pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele společnost Česká pošta, s.p. Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810, -811, -813, -814. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobecnými obchod. podmínkami pro předplatitele ■ Články (podepsané i zkratkou) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ Vyhrazujeme si právo redakčně upravit externí příspěvky, nevyžádané rukopisy a snímky nevracíme ■ Vydáno za finanční podpory: Ministerstvo zdravotnictví ČR, Město Ostrava [odb. kultury (č. sml. 1207/2008/kult)], ÚMOB Moravská Ostrava a Přívoz, Nakladatelství UMÚN s.r.o., TATRA, a.s., Nadace OKD aj.

Magazín VOZKA je adresně distribuován v do všech krajů ČR: zdravotně postiženým; partnerským organizacím poskytujícím služby zdrav. handicapovaným; na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů a nemocnic; do vybraných Domovů důchodců a školských zařízení pro výuku zdravotně handicapovaných dětí a mládeže; veřejnoprávním institucím, zabývajícím se problematikou zdrav. handicapovaných občanů; firmám, poskytujícím služby zdrav. handicapovaným občanům; do hlavních knihoven ČR.

# MOTomed<sup>®</sup>

## léčebné pohybové přístroje

Stavebnicový systém s řadou příslušenství pro různé typy postižení pro dospělé i pro děti



MOTomed letto



ovladač viva2

ovladač viva1

MOTomed viva2 s trenažerem paží



KLINICKY TESTOVÁNO A POTVRZENO JAKO LÉČEBNÝ POHYBOVÝ PŘÍSTROJ. JEDNIČKA NA ČESKÉM I SVĚTOVÉM TRHU.

Přístroje uvolňují křeče a omezují je, napomáhají větší pohyblivosti, podporují trávení a látkovou výměnu, podporují krevní oběh a funkci srdce, zvětšují objem svalové hmoty... Přístroje MOTomed dokáží detekovat zbytkovou sílu v nohou či rukou a pravidelným cvičením ji zvyšovat.

- > skleróza multiplex
- > mozgová mrtvice
- > Parkinsonova choroba
- > spastické ochrnutí
- > neurologická onemocnění
- > příčné ochrnutí

Příspěvek na pořízení tohoto přístroje do výše 50 % hodnoty přístroje mohou fyzické osoby získat od odboru sociálních věcí. Vyžádejte si nezávazné informace od výhradního dovozce:

REPO-RECK spol. s r.o., Jablůnka 532, 756 23 Jablůnka nad Bečvou

tel.: 571 452 291, fax: 571 420 855, mobil: 603 214 000, e-mail: kontakt@motomed.cz, www.motomed.cz

**REPO-RECK**  
spol. s r.o.

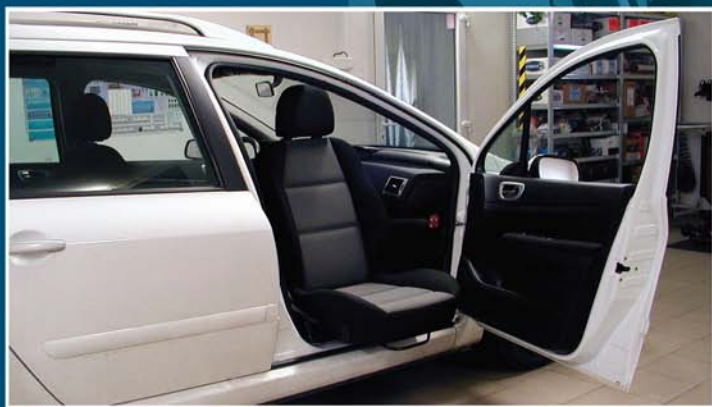
# JP

## SERVIS

Jan Píbal - JP SERVIS  
Na Městečku 137  
387 51 Štěkeň

provoz: +420 383 393 249  
mobil: +420 606 613 239

uri: www.jpservis.eu  
e-mail: info@jpservis.eu



KOMPLETNÍ ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ OSOBY  
PŘEPRAVA A SERVIS UPRAVOVANÝCH VOZIDEL ZAJIŠTOVANÁ PO CELÉ ČR  
12 LET PROFESIONÁLNÍ PRÁCE V OBORU

# Pride R4000

**Pride**  
Mobility Products Corp.

## Nový elektrický exteriérový vozík

Robustní vozík se zadním pohonem do náročných terénů



### Jazzy 600

Inteligentní »šestikolka«  
s maximální stabilitou



### Pride Q6000

Vozík moderní koncepce  
se středním pohonem



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

ATHAMAS s.r.o., Ostrava, Nádražní 86, tel.: 725 763 361, 605 217 660, 553 655 177, mail: [info@pride.cz](mailto:info@pride.cz)

**vše plně hrazeno ze zdravotního pojištění**

**XPRESS II**  
Plně automatická plošina  
za cenu manuální.  
Velmi krátké dodací termíny  
- do 3 týdnů

**SUPERGLIDE**  
Nejlevnější schodišťová  
sedačka na trhu.  
Nechte se svést!

**FLOW**  
Jakékoliv schodiště  
pro něj není překážkou.

**ZDVHSERVIS S.R.O.**  
tel: 272 661143 [zdvhservis.cz](http://zdvhservis.cz)