

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Vše okolo tetraplegie



Faltýnková Zdeňka, Česká asociace paraplegiků – CZEPA.

Porozumění tomu, co se stalo, je pro zúčastněné složité, avšak pro zvládnání nové životní situace zásadní. Publikace by měla být v tomto ohledu pomocníkem. V obsahu najdete témata: Jakou má mícha funkci, Co se stane při poškození míchy a jaká je prognóza, Jaké jsou zdravotní důsledky poškození míchy, Jaké mohou vzniknout komplikace, Jak probíhá léčba a rehabilitace – spinální program v ČR. Součástí jsou také osobní příběhy konkrétních mužů a žen s tetraplegií.

Publikaci je možné si vyzvednout v kanceláři CZEPA či na akcích asociace. Zájemcům ji zašleme na dobírku za cenu poštovného: Česká asociace paraplegiků - CZEPA, Ovčáráská 471/1b, 108 00 Praha 10 – Malešice, www.czepa.cz nebo ke stažení na http://www.spinalcord.cz/_userfiles/dokumenty/publikace/czepa-vse-okolo-tetraplegie.pdf.

Jak na to



Příklady dobré praxe v deinstitutionalizaci.

Publikaci plnou příběhů lidí, kteří přešli z ústavní péče do běžného života, vydalo ministerstvo práce a sociálních věcí a nabízí ji i v elektronické podobě. Vše se uskutečnilo v rámci projektu „Podpora transformace sociálních služeb“ financovaného z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost.

Publikaci „Jak na to“ mohou využít odborníci i široká veřejnost. Má za cíl podpořit změnu dalších ústavních zařízení na domácnosti v běžném prostředí, tedy na praktických příkladech ukázat, že to jde. Publikace přináší konkrétní příběhy

lidí, kterým se díky novému domovu mimo ústav změnil celý život. Jde o vyprávění s dobrým koncem, kdy se další dobré věci dějí: lidí opouštějících ústavy přibývá.

Publikaci, která má 75 stran a vyšla v nákladu 400 ks, si lze stáhnout z adresy: <http://www.mpsv.cz/cs/14687>.

Tělesné postižení jako fenomén i životní realita



Diskursivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení. Novosad Libor, 168 str., 259 Kč, Portál.

Knihy se zabývá otázkami, co je lidské tělo, čím je dáno „jáství“ a jak spolu souvisí tělesnost, pohyb a transcendence, v čem spočívá tělesná jinakost a z jakých hledisek je nazírána, jak a čím definujeme normu, stigma, odlišné tělo a tělesné postižení. Naznačen je vývoj tzv. studií postižení, terminologie, postojů k osobám s tělesným postižením i jejich inkluze. Čtenář zde nalezne pasáže o efektivní komunikaci a koordinované rehabilitaci, o překážkách, které musí lidé s tělesným postižením řešit apod.

Příručka pro osoby se zdravotním postižením v roce 2014



Publikace, kterou vydalo ministerstvo práce a sociálních věcí, přináší aktuální informace o pravidlech i pomoci na trhu práce a ze sociálního systému. Zabývá se např. průkazem osoby se zdravotním postižením, posuzováním zdravotního stavu, uplatněním osob se zdravotním postižením na trhu práce, sociálními službami atd.

Ke stažení na: http://p12.helpnet.cz/sites/default/files/soubory/prirucka_ozp-1-3324.pdf.

Sebeovládání



Stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat! Nešpor Karel, 152 str., 235 Kč, Portál.

Rozumné sebeovládání je klíčem ke svobodě, lepšímu zdraví, dobrým vztahům a úspěchu.

Tato kniha je vhodná téměř pro každého, kdo potřebuje zlepšit sebeovládání v některé oblasti života – tedy naučit se zvládat např. stres, silné emoce, jídelní chování, nakupování či různé rizikové návyky.

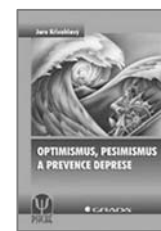
Zajímavost a názornost textu zvyšují četné příklady a příběhy, mnohdy z každodenního života. Na nich pochopíte, že životní klid je především vaší záležitostí, nehleďte na okolí.

Nápadník 2014



Aktuální verzi oblíbeného sborníku rad a informací pro život s postižením vydala Liga vozíčkářů. Publikace obsahuje kompletně aktualizované údaje včetně novel zákonů platných od 1. 1. 2014, její součástí jsou i nejčastější dotazy ke každé kapitole. Nápadník je distribuován jednotlivým zájemcům, k dispozici je také v rehabilitačních ústavech, několika fakultních nemocnicích a dalších ústavních a zdravotnických zařízeních. Postup, jak si jej zájemci mohou objednat, je podrobně popsán na: <http://www.ligavozic.cz/klienti/poradna-pro-zivot-s-postizenim/napadnik>.

Optimismus, pesimismus a prevence deprese



Křivohlavý Jaro, 144 str., 199 Kč, Grada.

Můžeme se domnívat, že život je procházka růžovou zahradou. Realita však ukazuje, že tomu je jinak. V životě se dostáváme do různých situací. Někdy jsme překvapeni událostmi, o nichž jsme si nikdy nemysleli, že by mohly potkat zrovna nás. Kniha informuje o laboratorních pokusech, při nichž byl experimentálně navozen pesimismus nejprve různým zvířatům a posléze i lidem. Porovnává projevy uměle navozeného pesimismu s příznaky depresí. Ukazuje, kdy a kde je vhodnější volit optimismus, kde jsou jeho meze a kde je vhodnější přiklonit se k pesimismu. Podrobně popisuje postupy, jak se z pesimismu dostat k optimismu a vymanit se z pout deprese. Zdůrazňuje důležitost zážitků úspěchu ve zvládnání drobných úkolů v dětství. Přináší empiricky potvrzené informace o vlivu optimismu a pesimismu na naše zdraví, na sportovní výkony i na pracovní úspěchy. Publikaci jistě ocení nejen studenti psychologie, medicínských oborů a odborníci v pomáhajících profesích, ale především laická veřejnost.

(bf)

Objevili jste bezbariérovou knihovnu? Dejte nám o ní vědět!

**Redakce: Pavel Plohák,
737 238 933, P.Plohak@seznam.cz**