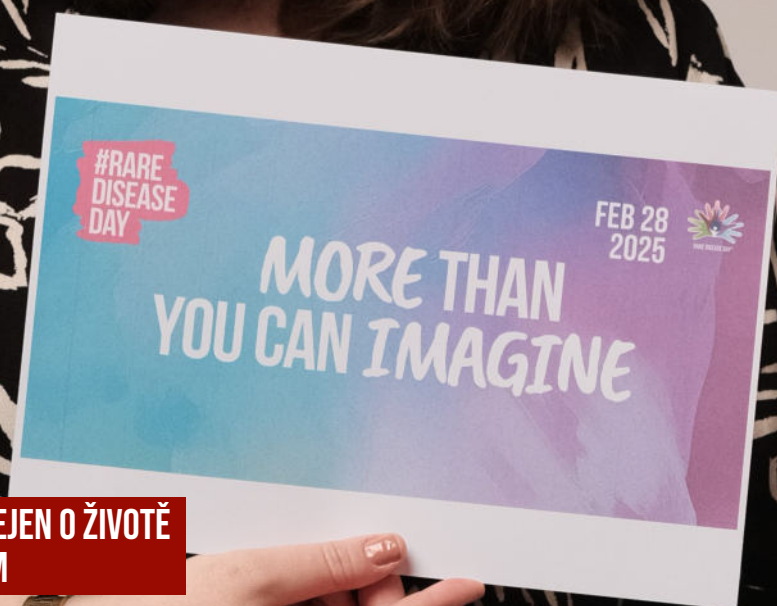


VOZKA

REPORTÁŽ
Z BEZBARIÉROVÉHO
VĚDECKÉHO PARKU
VIDA! V BRNĚ

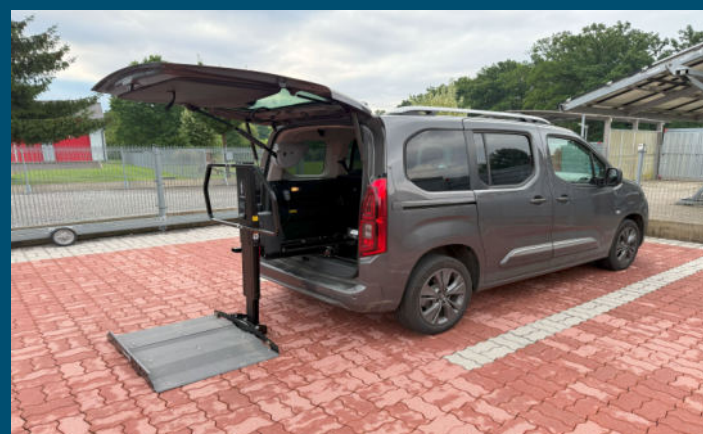
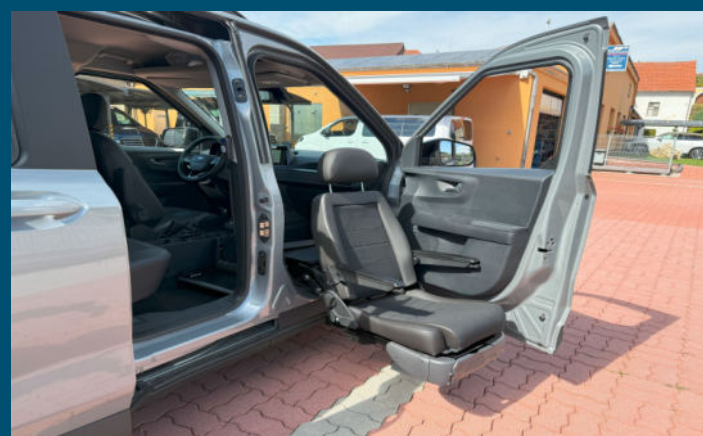


ROZHOVOR S ADÉLOU ODRIHOCKOU NEJEN O ŽIVOTĚ
S EHLERS-DANLOSOVÝM SYNDROMEM

CHCI, ABY OSTATNÍ NAŠLI POMOC DŘÍVE NEŽ JÁ

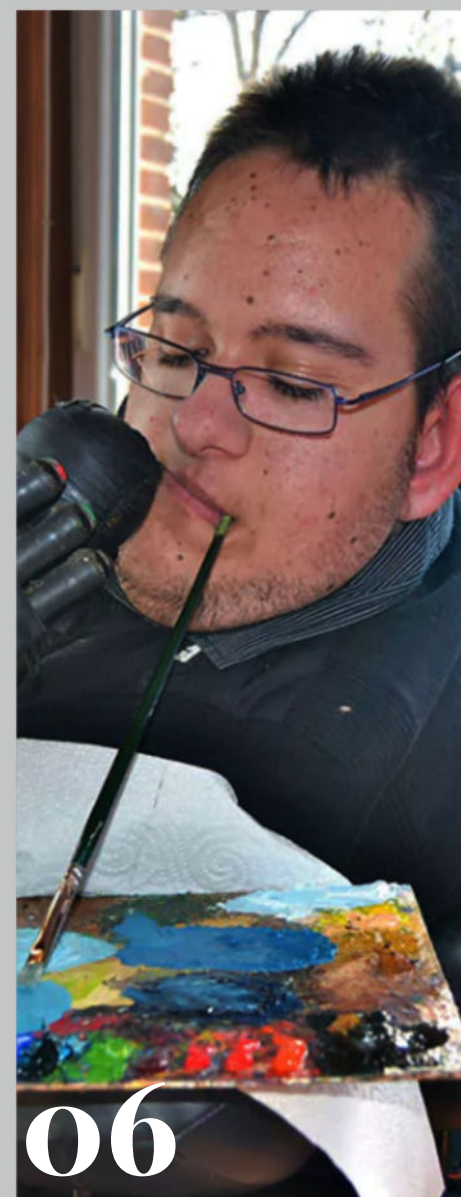


Jsme schopni navrhnout a realizovat úpravu vozidla dle přání majitele tak, aby nastupování, ovládání a používání bylo nejen maximálně bezpečné, ale i pohodlné. Samozřejmostí je pro nás instalace originálních dílů předních světových výrobců v kombinaci s našimi vlastními prověřenými systémy, které v praxi neustále zdokonalujeme již od roku 1998.



Kompletní úpravy automobilů pro tělesně postižené,
odvoz vozidla k úpravě a zpět je v případě zájmu zajišťován
vlastním odtahovým speciálem

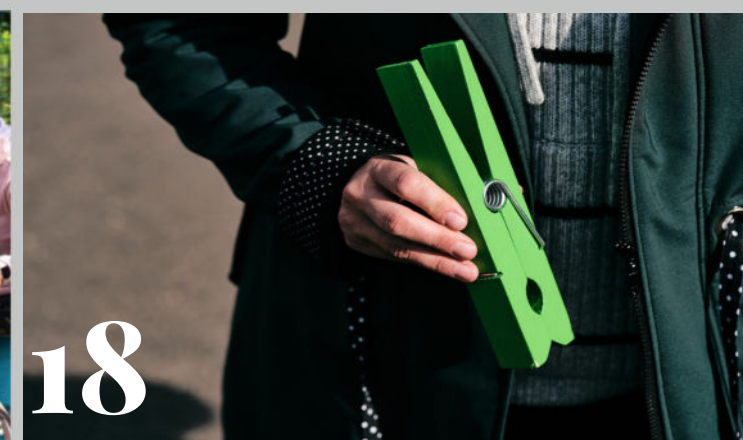
27 let profesionální práce v oboru



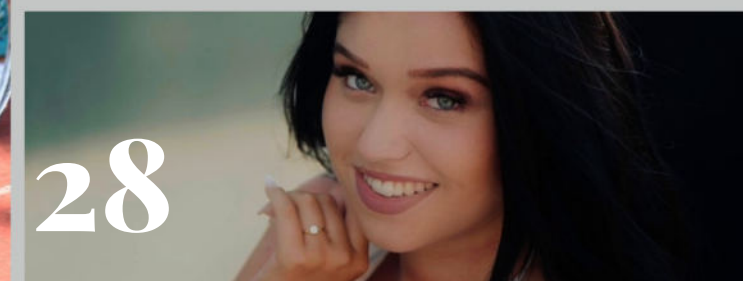
06



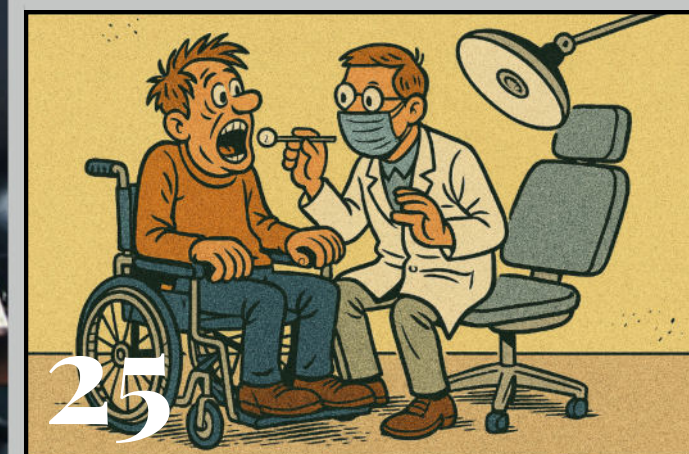
38



18



28



25

OBSAH

MALÍŘ JOSÉ LUIS
MORA ESPINOSA

„Zdá se mi to vtipné: dali mi
24 hodin – a už je mi 39 let.“

06

ZAPOJTE SE DO
KOLÍČKOVÉHO DNE

Sbírka Nadace Jedličkova
ústavu se koná 22. října 2025.

18

ACH, ZASE ČTYŘI KOLA
V ORDINACI!

Fejeton Ivana Jegla.

25

ŽIVOT V RYTMU
TANCE NAVZDORY
NEMOCI

Mariana (19): „Ráda bych, aby
ostatní na nás nekoukali jako
na mimozemšťany.“

28

ÚŽASNÉ SPORTOVNÍ
HRY ZDRAVOTNĚ
POSTIŽENÝCH
V KOPRIVNICI

Reportáž Zuzany Bárové
a Aleny Skřívánkové.

38

Magazín VOZKA
Vydává spolek
Ostravská organizace vozíčkářů
www.vozickari-ostava.cz,
www.vozka.org

Rodičovství i s tělesným handicapem: Klinika v Praze pomáhá ženám k mateřství

Touha po rodičovství se netýká jen zdravých párů. Na pražské klinice Prague Fertility Centre (PFC) nacházejí podporu i ženy s tělesným handicapem. Přestože podle statistik má v Česku každý desátý člověk nějakou formu fyzického postižení, zdravotní péče jejich specifické potřeby stále často opomíjí.

PFC proto nabízí bezbariérový přístup, speciální vyšetřovací křesla i individuální přístup ke každé pacientce.

„Cím modernější a přístupnější vybavení kliniky, tím lépe. Dříve pro mě nebylo jednoduché dostat se ani na gynekologické křeslo,“ popisuje Veronika, maminka tříleté holčičky, která sama kvůli dětské mozkové obrně používá vozík.

Léčba plodnosti se zde přizpůsobuje zdravotnímu stavu klientek. Lékaři využívají metodu in vitro fertilizace (IVF) a v případě potřeby také darovaný genetický materiál. Pokud je děloha zdravá, mohou i ženy s omezenou pohyblivostí otěhotnět a přivést dítě na svět.

Podle vedoucí lékařky MUDr. Lucie Švabíkové je důležité myslet i na budoucnost: „Počet i kvalita vajíček s věkem rychle klesá, proto ženám doporučujeme metodu social freezing – zmrazení vajíček pro pozdější využití.“

Klinika tak dokazuje, že i ženy s fyzickým znevýhodněním mají právo na plnohodnotnou péči a šanci stát se matkami.

Zvýhodněné tarify na telefon a internet pro lidi v nouzi pokračují i po zavedení „superdávky“

Telefon a internet patří dnes k základním potřebám. Vláda proto schválila novelu nařízení č. 500/2021 Sb., která zajišťuje pokračování zvýhodněných tarifů pro osoby v nouzi a se zdravotním postižením i po zavedení nové dávky státní sociální pomoci (DSSP).

„Telefon a internet dnes nejsou luxus, ale základní potřeba. Nikdo, kdo je potřebuje, o podporu nepřijde,“ uvedl ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka (KDU-ČSL). Od října 2025 nahradí DSSP dosavadní příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení. Novela tak upravuje pouze terminologii – namísto potvrzení o příspěvku na živobytí se bude dokládat potvrzení o pobírání DSSP se složkou na živobytí. Přechodné období potrvá do 30. dubna 2026.

Kdo má nárok? Držitelé průkazu ZTP a ZTP/P, příjemci DSSP se složkou na živobytí a členové jejich domácností. Jaké je zvýhodnění? Sleva až 200 Kč měsíčně včetně DPH na telefon nebo internet. Například tarif za 450 Kč vyjde po slevě na 250 Kč. Pro osoby se zdravotním postižením jsou navíc dostupné i speciální technické úpravy a služby, které usnadňují používání mobilních a internetových zařízení. MPSV společně s ČTÚ posílí informovanost o těchto možnostech podpory.

Začlenění Domácí mozaika

V Jablonci testují unikátního robota, který pomáhá lidem s handicapem



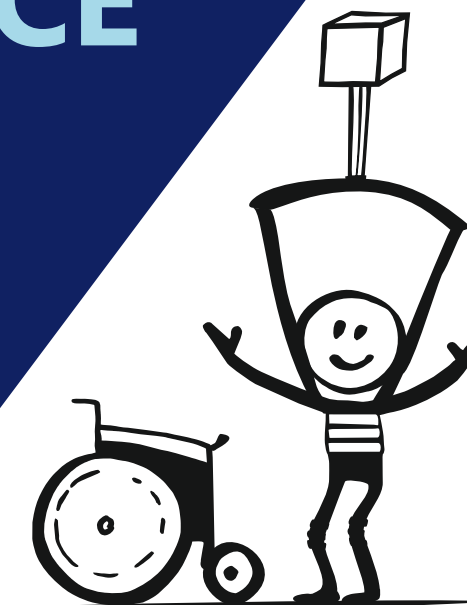
V Domově a Centru denních služeb v Jablonci nad Nisou začali testovat robota jménem Robic, prvního svého druhu v Evropě certifikovaného jako zdravotnický prostředek. Robot pomáhá lidem s autismem, demencí, mentálním nebo pohybovým handicapem a současně usnadňuje

je práci personálu. Vyvinula ho španělská společnost INRO-BICS REHAB, využívá umělou inteligenci a přizpůsobuje se schopnostem uživatelů. S klienty cvičí, komunikuje a sleduje rozvoj slovní zásoby, motoriku nebo schopnost soustředění. Data ukládá pro terapeutické vyhodnocení.

„STAND UP!“ KONFERENCE

O VERTIKALIZACI

v oblasti rehabilitace a sebeobsluhy zdravotně postižených a seniorů



... protože postavit se znamená **víc než jen změnit polohu!**

Liga vozíčkářů pořádá společně s firmou Altech odbornou konferenci zaměřenou na význam vertikalizace pro osoby, které vzhledem ke zdravotnímu postižení nebo věku tráví většinu života vsedě nebo vleže. Vertikalizace pomáhá zlepšit jejich stav fyziologický a zdravotní, ale i psychický.



Infotel.: 775 315 541

FB Událost

Liga vozíčkářů, Brno-Vinohrady, Bzenecká 23, Sál Pálava



BRNO 11/11/25

José Luis Mora Espinosa



„Přijde mi to vtipné. Dali mi 24 hodin života a už je mi 34 let. Začíná to být trochu dlouhé,“ říká s úsměvem José Luis. Narodil se s mnohočetnou artrogrypózou. Je členem Sdružení umělců malujících ústy a nohama, vystavuje v mnoha španělských galeriích a studuje psychologii.

José Luis Mora Espinosa se narodil v madridské nemocnici La Paz v roce 1991 s málo známou nemocí – vrozenou mnohočetnou artrogrypózou, která ovlivňuje vývoj svalů a kloubů. Lékaři neočekávali, že přežije první den života. Dnes je mu 34 let, maluje ústy, studuje psychologii a je hlavní postavou dokumentu, který představuje nejen jeho tvorbu a každodenní život, ale také hudební projekt „Las Bravas“, na kterém spolupracuje s přáteli s cílem zúčastnit se španělské soutěže Benidorm Fest.

S přirozenou drzostí a smyslem pro humor José Luis bourá společenské bariéry a zároveň dokazuje, že život s handicapem může být vším, jen ne nudou. Vyrůstal mezi rehabilitačními sezeními a štětci připravenými diadémem. Sam vysvětluje, že jeho nemoc „způsobuje ztuhlost kloubů a velmi slabé svaly, které, pokud se nepoužívají, se mohou změnit v tuk“. Ve třech letech začal malovat hlavou a později ústy. V devíti letech byl přijat do Asociace malířů ústy a nohama a stal se prvním dítětem na světě, které do asociace vstoupilo jako stipendista. Od té doby jeho tvůrčí schopnosti neustále rostou.

Život malovaný ústy

Navzdory obtížím je José Luis spokojený.

„Můj život je docela pozitivní, jako život kohokoli, se svými vzestupy a pády.“

Malování bylo pro něj zpočátku spíše povinností než vášní.

„Jako malý jsem říkal mamince, že už nechci malovat. Chtěl jsem být s kamarády, ne doma s učitelkou,“ vzpomíná.

Při objevování nových technik, jako je uhlí, sanguina nebo pastelky, se malba stala jeho vlastním jazykem.

Malířský rukopis: geekovský nádech mezi olejovými skvrnami

José Luis svůj styl definuje jako směs klasické olejomalby krajiny a skrytého hyperrealistického objektu: Pokémon, anime postava nebo figurka Funko.

„Rád dávám obrazům svůj osobní nádech. Začal jsem skrýváním horokovzdušného balónu, pak přišli Pokémoni. Chci, aby každý obraz měl něco, co mě reprezentuje.“

Jeden z jeho nejambicióznějších projektů byl velkoformátový obraz,

kde ukryl desítky figurek Funko v džungli.

„Je to jako ‚Kde je Wally?‘ ale pro geeky. Jsou tam čarodějnice ze Sněhurky, džin z Aladina, postavy ze Hry o trůny... Miluji to.“

I když přiznává, že jeho nejoblíbenější obrazy se každý rok mění, nejvíce radosti mu přináší série Pokémonů.

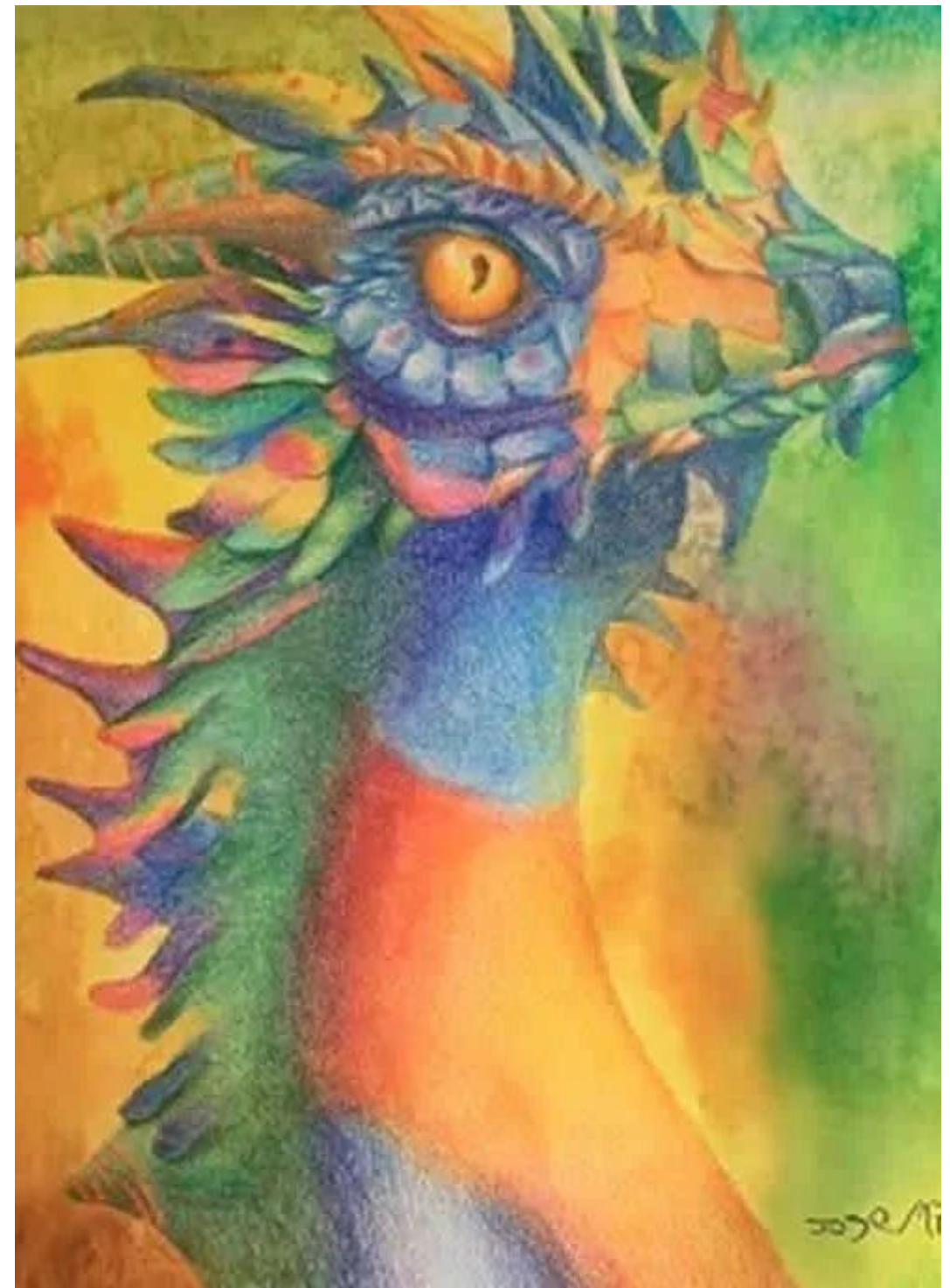
„Namaluji Pikachu jako vlajkovou postavu na lodi nebo Bulbasaura v krajině ve stylu *The Legend of Zelda: Breath of the Wild*.“

Zkušenost s Pradem a získaný respekt

V roce 2023 se José Luis rozhodl sám požádat o povolení malovat v Pradu. Po výběrovém řízení byl přijat. Vybral si kopii impozantního Goyova obrazu *Saturn požírající svého syna*.

„Ten obraz mě fascinuje, protože vyvolává emoce. Nenechává mě lhostejným. A to je to, co hledám svým malováním.“

Malování ve světoznámém muzeu mu přineslo nejen respekt kolegů, ale také uznání široké veřejnosti. Navzdory svému handicapu José našel v umění úrodnou půdu



pro experimentování a překonávání sebe sama.

„Necítím se omezený. Používám vatové tyčinky na stínování, jidelní hůlky na držení tužek... Vždycky najdu nějaký neotřelý způsob.“

Přiznává ale, že v jiných oblastech, například ve škole, narážel na bariéry: „Nemohl jsem dělat zkoušky jako ostatní. Občas jsem se cítil stranou.“

José Luis studuje psychologii na Univerzitě Complutense v Madridu a zajímá se zejména o terapeutický aspekt umění.

„U lidí, kteří neumí vyjádřit, co cítí, může kresba říct mnohem víc než slova. To je známá věc. Chci být i v této oblasti ostatním prospěšný.“

Život hodný dokumentu

Letos se natáčel dokument o jeho životě a umělecké cestě. Projekt, do kterého José Luis vkládal velké nadšení, má ukázat jeho každodenní život, tvůrčí proces a způsob, jak chápe umění a život.

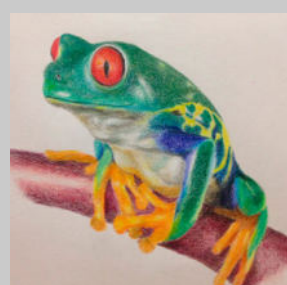
„Jsem moc spokojený s tím, jak natáčení probíhá. Jde o speciální projekt, na který jsem se moc těšil.“

Dokument by měl mít premiéru ještě v letošním roce a slibuje ukázat nejdřívější, lidský a inspirativní aspekt umělce, který se naučil pohybovat světem po svém.

Mezitím José Luis pokračuje ve svých malířských projektech, jako jsou portréty, krajiny nebo manga postavy. Také sní o častějších výstavách v galeriích.

„Rád bych, aby mé malby mohly dorazit dál. A aby byly oceňovány ne podle toho, jak malují, ale co malují.“





**VÝSTAVA OBRAZŮ
LENKY BROMKOVÉ**

Do 31. 10. 2025

Nám. Dr. Václava Holého 1056/15
česká FYZIOTERAPIE ATITUDA

za podpory
www.atituda.cz
www.vojtova-spolecnost.cz
www.umun.cz

**Od 6. 11. 2025 bude ve stejných
prostorách probíhat výstava obrazů
Tomáše Janouška**

JEN TAK PRO RADOST (2022)

... a pro Lenku.

Žije s tělesným postižením od narození. Je odkázána na invalidní vozík a ochuzena o tvořivou schopnost rukou. Mezi lety 1991 a 2009 žila v Domově Svaté rodiny v Praze, kde si doplnila vzdělání a kde poprvé začala malovat ústy, což se brzy stalo jejím koníčkem. Postupně svůj talent rozvíjela. Velkou oporou jí v tuto dobu byla babička, která ji pravidelně navštěvovala. Častým námětem jejích obrazů je příroda, ke které má blízko. Maluje převážně akrylovými barvami na plátno. V současné době žije v malém domku v Mostech u Jablunkova.

Nakladatelství UMŮN
a Tichá kavárna v Praze
Vás srdečně zvou

*na výstavu prací
umělců malujících
ústý a nohama*

Ne rukou, to duše maluje

4. 12. 2025 - 2. 1. 2026

Vernisáž proběhne
4. 12. 2025 v 17 hodin

Tichá kavárna / Burešova 1151/12, Praha 8
www.tichakavarna.cz
Otevřeno: po-pá 9.00-22.00 | so-ne 12.00-22.00

Nakladatelství UMŮN: Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30,
tel.: 485 161 712, umun@umun.cz, www.umun.cz.

Adéla Odrihocká: Když hypermobilita není výhoda, ale nemoc

Dvacet let bez diagnózy, než přišel Ehlers-Danlosův syndrom

Autor: Lenka Martínková | Foto: archiv Adély Odrihocké

Problematika Ehlers-Danlosových syndromů (dále jen EDS) představuje soubor vzájemně propojených symptomů nebo problémů, které vyžadují komplexní řešení. Patří mezi závažné, avšak ve zdravotnictví často opomíjené téma. Přesto má zásadní dopad na kvalitu života těch, kteří s tímto vzácným onemocněním žijí. EDS je jednou z mnoha „neviditelných“ diagnóz – nemocí, které nejsou na první pohled patrné, ačkoliv přináší každodenní výzvy, bolesti i nepochopení. Osoby s EDS se potýkají nejen s fyzickými obtížemi, ale také se stigmatizací a předsudky okolí. Jednou z výrazných osobností, která se zasazuje o zlepšení situace pacientů s EDS, je paní Adéla Odrihocká. Jako místopředsdkyně patientské organizace Ehlers-Danlosův syndrom a syndrom hypermobility, z. s., a zároveň jako žena, která sama s diagnózou EDS žije, přináší do této oblasti jedinečný vhled a lidský rozměr. Již řadu let se aktivně věnuje patientské advokacii – hájí práva a potřeby osob se vzácným onemocněním i zdravotním postižením. Je členkou Rady České asociace pro vzácná onemocnění (ČAVO) a zároveň byla jmenována hlavní zástupkyní organizace EURORDIS v EU Disability Platform – Platforma EU pro práva osob se zdravotním postižením, která působí při Evropské komisi.

Můžete nám přiblížit, co jsou Ehlers-Danlosovy syndromy za onemocnění, jak ovlivňují tělo a každodenní život?

EDS jsou skupinou vrozených poruch pojivové tkáně. V současné době je jich popsáno více než 13 typů. Pojivová tkáň je někdy laicky přirovnávána k „lepidlu“, které nás drží pohromadě. Protože se pojivová tkáň nachází v každé části těla, mohou potíže na první pohled působit, jako by spolu nesouvisely. Znamená to také, že potíže mohou mít nejrůznější podobu – od mírných až

po život ohrožující. Každý z typů EDS je způsoben jinou genetickou mutací a symptomy tedy závisí na konkrétním typu. Obecně bychom ale mohli říct, že tyto syndromy se vyznačují kloubní hypermobilitou (zvýšenou pohyblivostí) v kombinaci se zvýšenou křehkostí tkání, která se může projevovat různými způsoby. Mezi podobné vrozené poruchy pojivové tkáně patří například také o něco více známý Marfanův syndrom. Symptomy EDS jsou velmi komplexní. Patří mezi ně dislokace a subluxace kloubů, chro-

nické bolesti vedoucí ke snížené mobilitě, chronická únava, křehká kůže, kardiovaskulární a gastrointestinální obtíže a také častý výskyt komorbidit, tedy přidružených diagnóz. Nejčastější jsou různé typy dysautonomie, dysfunkce autonomního nervového systému, který za normálních okolností kontroluje vše, nad čím vědomě nepřemýšlíme. Jedná se například o srdeční frekvenci, krevní tlak, dýchání, zažívání, apod. Četné mohou být také syndromy vaskulární komprese nebo mastocytóza. Ta je charakterizována

nahromaděním žírných buněk v různých orgánech, sliznicích a kůži, které způsobuje velmi závažné alergické reakce. Kauzální léčba neexistuje, k dispozici je pouze management symptomů, jenž se zaměřuje na zmírnění příznaků, fyzioterapii, pacing a medikaci.

Opakovaně se můžeme setkat také s pojmem syndrom hypermobility. V čem se liší od EDS?

Rozdíl mezi nejčastějším typem EDS, hypermobilním EDS a syndromem hypermobility je komplikovaný a nejasný. Jak hEDS, tak syndrom hypermobility se společně od ostatních typů odlišují a zároveň mají mnoho společného. Jedná se například o neznámé genové etiologie, podobné či stejné symptomy, častou přítomnost komorbidit, jako jsou například dysautonomie (např. POTS, syndrom posturální ortostatické tachykardie) a MCAS (syndrom aktivace žírných buněk). U ostatních typů EDS bychom obecně mohli říct, že je lze testovat geneticky, protože známe genové mutace, které jsou s nimi spojené. Odborná debata o klasifikaci těchto diagnóz stále probíhá, přestože výsledky jedné nedávné studie vnáší do diskuse trochu světla. Mnoho lidí, včetně odborníků ve zdravotnictví, si nesprávně myslí, že rozdíl mezi hEDS a syndromem hypermobility je například v intenzitě symptomů, jako jsou bolest a únava, že syndrom hypermobility je určitá slabší verze hEDS atd. Tak to ale vůbec není. Člověk si potom logicky klade otázku, v čem je tedy ten rozdíl?

Vy máte s tímto onemocněním osobní zkušenost. Můžete nám popsat vaši cestu k diagnóze? Kdy se u vás objevily první potíže – jak jste je tehdy vnímala?

Zdravotní problémy a symptomy EDS mám od dětství. Začala jsem je výrazně pociťovat už na základní škole. Časté omdlévání, extrémní tachykardie, chronické bolesti a úrazy nebývaly žádnou výjimkou. Bývala jsem hodně zesláblá, opakovaně nemocná, měla jsem dvě těžké pneumonie, které tomu stavu nepomohly. Stále jsem měla některou část těla v ortéze nebo dlaze. Postupně se přidaly problémy s páteří a ostatními klouby. Měla jsem velký problém s chůzí, delším stáním i s každodenním fungováním. K tomu nezálečená tachykardie, hypotenze, synkopy. Mnohokrát jsem zažila akutní zhoršení stavu kvůli absenci jakékoliv péče. Později, na gymnáziu, jsem již byla diagnostikována s hlavní komorbiditou Ehlers-Danlosova syndromu, tedy s jednou formou dysautonomie. Bohužel si tehdy nikdo nespojil všechny problémy do



jednoho komplexního. Problémy se táhly až do dospělosti a zhoršovaly se. Jak jsem situaci vnímala? Pamatuji si, že jsem si uvědomovala, že funguji hodně „na sílu“. Jen ráno vstát a zvládnout celý školní den byl vyčerpávající problém. Když se ohlédnu zpět, tak vlastně ani netuším, jak jsem v takovém stavu odmaturovala a zvládla vysokou školu. Bylo to pro mě extrémně náročné období.

Co vám tehdy nejvíce pomáhalo?

Už si to všechno detailně nepamatuji. Držela mě především naděje, že jednou budu správně diagnostikována a budu mít přístup k nějaké formě adekvátní pomoci. Tím, že jsem se setkávala s tzv. medical gaslightingem, tedy zpochybňováním symptomů, měla jsem období, kdy jsem si musela dávat v hledání diagnózy pauzy. Neměla jsem kde brát již značně omezenou energii. Byla jsem vyčerpaná fyzicky i psychicky.

Jak dlouho trvalo, než jste získala správnou diagnózu?

Od prvních symptomů do oficiální diagnózy uběhlo přibližně 20 let. Byla jsem diagnostikována před 2 lety, tedy v 29 letech. Tuto dlouhou cestu za správnou diagnózou nazýváme *diagnostická odysea*. V případě EDS se aktuálně jedná v průměru o 12–15 let.

Co byste poradila lidem, kteří mají podezření na EDS, ale zatím ji nemají oficiálně diagnostikovanou? Kde začít?

Určitě bych všem doporučila, aby se obrátili na naši patientskou organizaci. My je můžeme nasměrovat dále. Naši organizaci zaštila doc. MUDr. Markéta Vlčková, Ph.D., genetička z FN Motol. Spolu s MUDr. Veronikou Zoubkovou přijímají k diagnostice osoby s podezřením na EDS. Máme s nimi velmi dobrou spolupráci a jejich pomoci si nesmírně vážíme. Díky nim se pro

nově přichází výrazně zkracuje diagnostická odysea.

Bylo pro vás obtížné se s touto nemocí vyrovnat?

Po tolika letech to byla spíše úleva. Protože mi byla zpočátku diagnostikována hlavní komorbidita Ehlers-Danlosova syndromu – dysautonomie – a následně několik lékařů i lékařek vyslovilo podezření, nebylo to překvapivé. Měla jsem už dlouho tušení, že se jedná o EDS. Sama jsem si aktivně vyhledávala specializace a vyžádala si správnou diagnostiku. Kromě toho moji velkou výhodou je i znalost cizích jazyků, což mi usnadnilo pátrání po informacích v zahraničních zdrojích.

Jak se EDS projevuje ve vašem každodenním životě – v práci, rodině a ve volném čase?

EDS ovlivňuje celý můj život a každodenní fungování více, než je asi na první pohled patrné. Život s EDS je obecně náročný ve všech směrech – zdravotně, logisticky, psychicky i finančně. Neznaмена to však, že nemůže být krásný a naplněný. Může, protože – pokud mám mluvit za sebe – mám svůj život velmi ráda. Je naplněný a takový, jaký chci. Dělam to, co mě baví. Navíc jsem vždy měla a mám velké štěstí na skvělé lidi kolem sebe. Nežiju „navzdory svému postižení“ a nevyčerpávám energii v médiích, ale s ním. Přizpůsobuji se, hledám cesty a žiji podle svých možností. Energii vkládám jen do toho, co mě naplňuje. Nemůžu si dovolit plýtvat už tak velmi omezenou energií do něčeho, co by mi nedávalo smysl. Vážím si času, užívám si maličkosti, nereším zbytečnosti, nekomplikuji si tím život. Je ale také potřeba velké disciplíny a efektivního managementu velmi omezené energie a času. S každou sebestmenší změnou v programu, která vám zasáhne do běžného fungování, musíte přestavět celý týden. Naučíte se plánovat na minuty

a být vysoce adaptibilní. Musíte se neustále přizpůsobovat – ať už větší nové společnosti, nebo svému proměnlivému zdravotnímu stavu. Navíc každých pár měsíců vyvstane nový zdravotní problém. Schopnost přizpůsobovat se je v životě obecně velmi důležitá. Pak pro vás neexistuje žádný problém, protože víte, že vše se dá zvládnout.

Co sport a další pohybové aktivity – co je možné a na co si dát pozor?

To je hodně individuální. Pohyb a pravidelné cvičení jsou sice pro osoby s EDS důležité, ale je nutné věnovat se takovým pohybovým aktivitám, které se nestanou zdrojem komplikací. V ideálním případě by měl člověk s EDS sportovat nebo cvičit za dohledu fyzioterapeuta a fyzioterapeutky nebo rehabilitačního pracovníka a pracovnice. Pro představení uvedu příklad. K dislokaci nebo subluxaci kloubu může dojít třeba při špatném úchopu kartáče na vlasy nebo při krájení zeleniny. K mnoha úrazům dochází také ve spánku. Každodenní život s tímto onemocněním tak vyžaduje neustálé hledání rovnováhy mezi aktivitou a bezpečím.

Co je pro vás největší každodenní výzva?

Asi to, že nikdy nevím, jak se budu druhý den ráno cítit. Ten stav je tak extrémně nepředvídatelný a dynamický, že za pět minut může být všechno jinak. Mám desítky dislokací a subluxací denně, a to při běžných činnostech. Občas patří mezi výzvy architektonické bariéry, jindy zase tzv. mentální bariéry ve společnosti. Výzvou samo o sobě občas je pak to, jak fungovat ve většinové společnosti, která nebyla vytvořena s ohledem na osoby s postižením.

Máte dny, kdy se cítíte „normálně“? Co vám pomáhá takové dny prožít?

Nemám dny, kdy bych byla úplně bez jediného symptomu. Myslím si, že takový stav u nás ani není dosažitelný, stejně jako nějaká velká stabilizace stavu. Ten už totiž byl dlouhou dobu ponechán bez adekvátního managementu a péče. Proto neustále zdůrazňuji potřebu včasné diagnostiky a včasného zahájení managementu symptomů. Časnější řešení může zabránit nevrátné degradaci stavu. Mám ale určité dny, kdy je mi lépe a symptomy jsou slabší.

Máte nějaké osvědčené strategie nebo pomůcky, které vám pomáhají zvládat symptomy?

Myslím, že jsem si během let života s chronickými, omezujícími onemocněními vytvořila určitou rutinu. Snažím se ji dodržovat a vím, že

funguje. Jde především o pacing – chytře rozkládat aktivity, efektivně řídit energii a zvládat symptomy. Léčebný plán mnoha osob s EDS zahrnuje pacing v kombinaci s medikací, fyzioterapií a různými pomůckami – od ortéz až po pomůcky pro mobilitu. Osobám s EDS málokdy pomáhá jen jedna metoda. Proto je kombinování více terapeutických postupů poměrně časté a žádoucí. Spousta z nich praktikuje pacing instinktivně, aniž by věděli, že se jedná o přístup, který je v určitých případech doporučován. Nesmím se tzv. přetáhnout, což se může stát velmi rychle i u běžných činností. Používám mnoho pomůcek pro mobilitu a dalších kompenzačních pomůcek, které mi usnadňují každodenní fungování – ať jde o úpravu domácnosti, různé pomůcky při práci v kuchyni, podavač předmětů, madla, nebo pomůcky pro mobilitu, jako jsou hůlky, berle nebo vozík. Aktuálně mi nejvíce pomáhá elektrický vozík. Změnil mi každodenní fungování a významně zvýšil kvalitu života. S ním zažívám neskutečnou svobodu, kterou potřebuji pro svůj aktivní životní styl. Poprvé v životě mohu dělat věci a účastnit se aktivit, které jsem bez vozíku dělat nemohla. Mohu sice do určité míry chodit, je to ale možné pouze na krátké vzdálenosti a neobejde se to bez následků. Chůze je pro mě velmi limitující.

Setkala jste se s tím, že lékaři nebo vaše okolí přisuzovali vaše obtíže psychickým příčinám?

Bohužel ano. Setkávám se s tím nejen já osobně, ale i naše komunita, a to zejména v rámci zdravotního systému. Toto je jeden z hlavních důvodů, proč naše cesta k diagnostice trvala tak dlouho. Jak jsem již zmínila, naneštěstí zpochybňování symptomů mělo u některých pacientů fatální následky. V současné době existuje mnoho důkazů a studií, které potvrzují, že jde o systémový problém, což výrazně pomáhá při advokační činnosti. V těchto dokumentech je zaznamenáno mnoho případů, zejména žen s EDS, pro které byl takový přístup osudný. Velmi často jsem si říkala, že jeden z možných důvodů je absence expertízy. Vlastně jsem to tím do jisté míry i omlouvala. V současné době však zpětně vidím, že existuje zásadní rozdíl mezi absencí expertízy a vědomým či nevědomým zanedbáním péče. Absence expertízy je normální, není v lidských silách znát všech 6–8 tisíc vzácných onemocnění. Je naprosto v pořádku říct „nevím“, dohledat informace, popřípadě odkázat pacienta na někoho, kdo má v dané oblasti více zkušeností. Ale to se v našem případě nedělo. Nebyli jsme odkazováni jinam. Nebyla nám po-

skytnuta adekvátní péče. Bylo nám řečeno, že si potíže vymýšlíme. Ze všechno je jen „v naší hlavě“. Ze fyzické symptomy, které cítíme, neexistují. Díky spolupráci s genetikou se dnes čas potřebný k určení diagnózy výrazně zkracuje. Přesto se stále setkáváme s tím, že nikdo nechce pacienty s EDS přijmout do péče. Očekává se, že zodpovědnost převezme někdo jiný – na jiném pracovišti, v jiné nemocnici. To vede k přetěžování nejen samotných pacientů, ale i systému. Péče pod jednou střechou zkrátka neexistuje. Lidé chodí z nemocnice do nemocnice a hledají, kde by mohli být přijati. A často se jim to ani nepodaří.

Jak se člověk vyrovnává s tím, když mu dlouhodobě nikdo nevěří?

Je to náročné. Z našich zkušeností v patientské organizaci víme, že se mnoho lidí začne samo zpochybňovat stejným způsobem, jakým to provádí systém. Lidé začnou přemýšlet, jestli jsou prožívané fyzické symptomy reálné, což je velký problém.

Když jste konečně získala potvrzení, že nejste jen přecitlivělá a že vaše potíže nejsou pouze ve vaší hlavě, co jste prožívala?

Cítila jsem velkou úlevu. Já jsem o svých fyzických symptomech nikdy nepochybovala. Věděla jsem, že fyzické projevy, které mám, nejsou v pořádku a že bych neměla být v takovém stavu. Možná se někomu zdá zvláštní, že můžeme pociťovat úlevu, když uslyšíme, že trpíme nevyčerpávajícím onemocněním – navíc takovým, pro které neexistuje kauzální léčba. Je to však velký rozdíl oproti situaci, kdy vám je oznámeno onemocnění, které nečkáte, protože se třeba cítíte dobře. Naše komunita ale žila roky se symptomy, pro něž neměla vysvětlení. Proto oznámení diagnózy přináší úlevu a validaci.

Dostanete diagnózu a cítíte úlevu – co vás čeká dál?

To je dobrá otázka. V ideální situaci bychom byli předáni do péče multidisciplinárního týmu, který ale prozatím neexistuje. Evropská referenční síť, pod které EDS spadá, nemá u nás stále konceptně uchopenou péči pro toto onemocnění. Takže si každý po vlastní ose hledá specializace, které potřebuje. U EDS je potřeba dispenzarizace na mnoha místech – jde o více než deset specializací, kde bychom měli být pravidelně sledováni. Snažíme se to v rámci naší organizace pacientům ulehčit a navazovat spolupráci s odborníky z různých specializací, kteří EDS rozumí. Se správnou diagnózou také přichází možnost zařídít si na-

příklad úpravu studia nebo pracovního prostředí, což je pro mnohé zasedání.

Stává se, že i po získání diagnózy narazíte na nepochopení ze strany zdravotníků?

Mám pocit, že se situace v posledních letech velmi zlepšila a povědomí o EDS se zvýšilo. Přesto se s nepochopením občas setkáváme. Někdy jde o velmi paradoxní situace. Slýcháváme, že třeba někdo na tuto diagnózu „nevěří“, nebo že je to „trendy“, diagnóza, tedy vyfabulovaná. Stále nerozumím tomu, jak taková situace v medicíně jako exaktní vědě může nastat.

Jaké mezery vidíte v českém zdravotním systému ve vztahu k péči o pacienty s EDS?

Určitě je to v absenci multidisciplinárního týmu a koordinované péče, jak často zmiňuji. Péče není cílená, lidé absolvují nespočet konzultací a zbytečných vyšetření. V první řadě na situaci doplácet pacienti, ve druhé řadě je nadměrně zatěžován zdravotní systém. Existuje zde jasná potřeba efektivnějšího systému péče. Zatím se o něm opravdu nedá hovořit. Ideálním řešením by bylo zavést koordinátory péče, kteří by pacientům pomáhali s organizací a zajištěním efektivní péče.

Co byste doporučila lékařům, kteří se s EDS setkají poprvé?

Aby se nebránili diskusi a naslouchali, co jim sami lidé s EDS říkají. Svůj stav známe nejlépe a můžeme v mnohém pomoci, případně doložit potřebné studie a informace. Obecně by péče měla být o spolupráci, partnerství a vzájemném respektu. Časy jednostranné lékařské autority a pasivního pacienta by měly patřit minulosti.

Zažila jste někdy přístup zdravotníka, který vám skutečně porozuměl a opravdu vám pomohl? V čem byl jeho přístup jiný?

Ano, v mých 29 letech, když jsem začala z mé pozice v patientské organizaci navazovat spolupráci s odborníky různých specializací. Právě u nich jsem se setkala s pochopením. Poprvé jsem zažila, že se někdo opravdu snažil na mou situaci podívat komplexně, pochopit ji a společně se mnou najít řešení. V mých 29 letech se mě také poprvé někdo z odborníků zeptal, jaký dopad to má na kvalitu mého života. Díky tomuto přístupu se můj život významně zlepšil. Dostala jsem správnou medikaci a alespoň částečně symptomatický management.

Pokud se nemýlím, jste samoplátkyní kompenzačních pomůcek – jak to finančně zvládáte?

Ano, je to tak. Život s EDS je až neúnosně finančně náročný. Nejde jen o pomůcky, ale také o různé terapie, nejčastěji fyzioterapie, u kterých pojišťovna hradí pouze velmi omezený počet sezení ročně, což nestačí ani na měsíc. Dále jsou to doplatky za medikace, různé doplňky, pomůcky nebo ortézy. Mnozí pacienti cestují za různými druhy péče do zahraničí, ovšem v našem případě je s proplácením přeshraniční péče problém.

Znamená to tedy, že osoby s EDS nemají nárok na příspěvek na zvláštní pomůcku nebo například na invalidní vozík?

Pomůcky, které bychom potřebovali – nejčastěji elektrické vozíky či elektrické přídavné pohony k mechanickým vozíkům, nám pojišťovna neschvaluje. Teď se daří v některých případech získat po dlouhých procesech a odvolání například mechanický vozík. Ten je pro nás bohužel ke každodennímu fungování absolutně nevhodný, zejména kvůli dislokaci a subluxacím ramen a zvýšené unavitelnosti. Nemohu mluvit za všechny pacienty s EDS, ale většina z nás není schopna se na mechanickém vozíku samostatně pohybovat. Já sama nezvládnou ujet ani pár metrů.

Jak je to u EDS s nárokem na invalidní důchod a s příspěvky na péči a mobilitu?

Je to velmi komplikované. Onemocnění EDS samotné totiž není uvedeno v „tabulkách“. Ačkoliv by to nemělo hrát až takovou roli, ve většině případů stále propadáme síti sociální podpory. Ta je nám pravidelně zamítána, což je velký problém. Život s EDS má tak na mnohé velký socioekonomický dopad a někteří se kvůli nedostatku podpory dostávají do velmi nelehkých životních situací.

V této souvislosti by mě zajímalo, jaký život prožívají osoby s EDS v zahraničí?

Samozřejmě záleží na tom, o jakou zemi se jedná. Obecně ale mohu říct, že ho mají významně usnadněn, a to díky přístupu ke komplexní zdravotní a sociální péči. Jsem v kontaktu s kolegy, které s EDS žijí v zemích, kde existují celé kliniky a centra jen pro EDS. Poskytuje se zde péče na míru, zároveň se sociálním poradenstvím, které pomáhá vyřídit sociální podporu. Pacienti mohou využívat také ergoterapii, která zase pomůže s výběrem správných pomůcek, a to i pro mobilitu, jako jsou vozíky atd. Kvalita života osob s EDS je v zahraničí vyšší. Mé kolegyně mají

doma na výběr několik druhů vozíků, chodítek nebo elektrických pohonů. Mohou si tak na základě symptomů zvolit vhodnou pomůcku. Mají k dispozici i osobní asistenci.

To zní jako pohádka. O kterých zemích se konkrétně bavíme?

Například o Belgii, Francii, severských zemích či Kanadě. Ještě bych ráda dodala, že u nás si vše zařizujeme sami, tedy vlastními silami. Pokud jde o pomůcky, asistenci a jiné služby, ve většině případů si je také sami hradíme.

Před čtyřmi lety jste stála u zrodu patientského spolku Ehlers-Danlovův syndrom a syndrom hypermobility. Co vás k tomu vedlo?

Tehdejší situace u nás byla opravdu tristní. O EDS nevěděl téměř nikdo, nebyly dostupné žádné informace. S kolegyní jsme věděly, že založení patientské organizace je nezbytné.

Jaké aktivity vaše organizace podniká pro zvyšování povědomí o EDS?

Po vzniku naší patientské organizace nebylo možné na internetu dohledat ani jediný zdroj, který by nabízel informace v češtině. Na začátku proto bylo naším hlavním cílem poskytnout všem důležité informace v českém jazyce. Kolegyně vytvořila webové stránky, na nichž v současné době najdete všechny informace, které můžete v životě s EDS potřebovat. Pořádáme setkání, ať už online nebo prezenční, kde se lidé s EDS mohou potkávat a sdílet radost a strasti života se vzácným onemocněním. Zároveň se věnujeme zvyšování povědomí u odborné i laické veřejnosti – například distribucí informačních letáků do ordinací a nemocnic. Budujeme síť odborníků a specializací, kteří jsou ochotni přijmout naše členky a členy do péče.

Ráda bych zdůraznila, že EDS je komplexní onemocnění, které v ideálním případě vyžaduje odbornou, multidisciplinární péči. Bohužel nám však stále chybí řada specializací i odpovídající péče. Multidisciplinární tým pro EDS zatím u nás neexistuje. Lidé proto musejí za jednotlivými specializacemi cestovat do všech koutů ČR, ale také do zahraničí, což je velmi náročné.

Jakou roli ve vašem životě hraje patientská komunita – co vám dává?

Patientská komunita hraje v mém životě nesmírně důležitou roli. Zene mě dopředu vědomí, že mám možnost posouvat věci k lepšímu pro všechny. Zároveň je pro mě podstatné, aby každý krok, který dělám, vycházel nejen z mých osobních zkušeností, ale i ze zkušeností celé

komunity. V rámci patientské advokacie se pohybují jak v národní, tak i v mezinárodní komunitě a musím říct, že na evropské či světové úrovni jsem ještě nepoznala podobné místo. Je to společenství, které není zatíženo egem ani konkurencí. Je to místo, kde se zaměřujeme pouze na společné cíle, spolupráci, nebo výměnu zkušeností a dobré praxe. Je to také komunita s vysokou mírou expertízy. Patientská advokacie není vždy jednoduchá. Tato komunita je však obrovským zdrojem inspirace a motivace. Pro mě – tedy pro osobu žijící se vzácným onemocněním – je to samozřejmě místo, kde nacházím porozumění. Víím, že zde nemusím nikomu zdůlňavě vysvětlovat můj stav. Všichni si dokáží alespoň částečně představit, jak funguji a jaké mám potřeby, protože mnoho osob je ve stejné či podobné situaci. Často cestuji po Evropě právě na různé vzdělávací programy, konference atd. Nemusím se obávat například přístupnosti a vždy se mohu spolehnout na to, že vše bude přizpůsobeno mým možnostem.

Co pro vás znamená jmenování hlavní zástupkyně EURORDIS v EU Disability Platform?

Je to pro mě obrovská čest a zároveň zodpovědnost. Byl mi dán v této oblasti hlas, takže jsem možná o trochu více slyšet než ostatní. Proto musím vždy svůj hlas a slovo používat zodpovědně a s rozvahou. Jednat k užítku celé komunity. A přesně to dělám. Vzácná onemocnění byla dlouho považována za samostatnou kategorii, která nespadá do zdravotního postižení. Na evropské úrovni se ale již dlouhá léta pracovalo usilovně na tom, aby byla zahrnuta do diskusí a rozhodnutí o zdravotním postižení. Ostatně, jak vyplývá z posledního evropského průzkumu Rare Barometer Survey, osm z deseti osob se vzácným onemocněním žije zároveň se zdravotním postižením. Velmi mě těší, že v EU Disability Platform řešíme témata, která jsou důležitá pro celou komunitu.

Vždy jste měla jasný cíl mluvit o tom, čím jste si prošla. Co vás motivuje pokračovat dál?

Nejvíce mě asi motivuje, že nechci, aby další lidé zažívali to, co já. Dlouhá cesta za správnou diagnózou byla extrémně náročná. Neobešla se bez zdravotních následků. Přesto všechno si myslím, že mám štěstí. Jsem tady a mohu o všem mluvit a věci měnit. Jak už jsem zmínila, někteří lidé to štěstí neměli.

Jaké mýty o EDS byste ráda jednou provždy uvedla na pravou míru?

Stále přetrvává mýtus, že za onemocněním EDS stojí pouze

problémy s klouby a zvýšená flexibilita pohybu. EDS je však komplexní a závažné onemocnění, které člověka významně omezuje v běžném životě a jeho symptomy mohou být i život ohrožující.

Co by podle vás mohlo zásadně změnit kvalitu života lidí s EDS u nás?

Rozhodně již zmíněný multidisciplinární tým a adekvátní zdravotní péče, propojení zdravotní a sociální oblasti, přístup k sociální podpoře a kompenzačním pomůckám.

Co byste si přála, aby veřejnost a zdravotníci o EDS věděli?

Že včasná diagnostika a včasný symptomatický management a léčebný plán mění celou trajektorii života.

Máte nějaký osobní nebo profesní sen, který byste v této oblasti ráda uskutečnila?

Můj velký sen za celou komunitu je určitě vybudovat specializované centrum pro EDS, kde by lidem byla poskytována opravdu komplexní péče multidisciplinárním týmem na jednom místě. Věřím, že se nám to jednou podaří uskutečnit. Velmi často je mi připomínáno, co všechno už jsme jako patientská organizace za ty čtyři roky dokázali. Opravdu jsme ušli dlouhou cestu. Ale já při tom množství práce nemám možnost se nad tím pozastavit a zamyslet. Stále se totiž objevují nové výzvy, za což jsem nesmírně ráda. Pokud srovnám tehdejší tragickou situaci s tou dnešní, je nesrovnatelně lepší. V současné době s námi spolupracuje již mnoho odborníků z různých specializací, kteří nám velmi pomáhají. EDS se dostává do povědomí laické i odborné společnosti. Jsme více vidět, což mě moc těší.

Říká se, že nejen prací živ je člověk. Na vás je však vidět, že vás to, co děláte, velmi baví a naplňuje. Jak trávíte svůj volný čas?

Velmi ráda cestuji, využívám k němu prakticky každou delší volnou chvíli. Ráda trávím čas s rodinou a přáteli, mám ráda kulturu, koncerty, divadelní představení a společenské akce. Ráda trávím čas v kuchyni, což je pro mě taková činnost, u které mohu nechat odpočinout hlavu. Často mívám doma plno přátel. Společně varíme a pořádáme různé brunche a večere.

Vyzařuje z vás pohoda, klid a optimismus. Kde berete energii? Umíte se třeba rozčillit?

Děkuji. Rozčillit se vlastně ani neumím. Myslím si, že mám štěstí, že mám takovou klidnou povahu. Je to také o určité vnitřní jistotě. Víím, že

různě náročné a nečekané situace zvládnou, protože s EDS si to poměrně pravidelně ověřuji. Beru postupně den po dni, a pokud nastane problém, řeším ho v klidu. Energii čerpám vlastně i z toho, čemu se profesně věnuji. Vidím smysl v tom, co dělám, a když vidím výsledky, nabíjí mě to. Energii беру nejen ze zajímavých zážitků z cest a z malíčností každodenního života, ale také z odpočinku. To je při mé omezené energii nezbytnost, což moc dobře vím. A také mám velké štěstí na lidi, které mám kolem sebe.

EDS je vážné onemocnění, které člověka často staví do nečekaných a nepříjemných situací. Přesto jste veselá, vtipná, šíříte kolem sebe dobrou náladu. Je něco, co vás v poslední době v souvislosti s EDS rozzlobilo, případně potěšilo?

Co se týče EDS, hodně věcí mě trápí už delší dobu a téměř konstantně. Především jde o systémové problémy, které jsem zmínila. V poslední době mě ale velmi potěšilo, že mě v rámci naší patientské organizace oslovilo hodně mladých začínajících zdravotních pracovníků. Chtějí s námi spolupracovat a hledají dostupné informace. Také nás kontaktují s tím, že u svých patientek a pacientů mají podezření na EDS. Přejí si jim pomoci, protože tito lidé už dlouho bloudí systémem. Díky tomu vidím, že změna se už opravdu děje.

Při rozhovoru s paní Adélou Odrihockou nešlo jen o strohý fakta. Byla to chvíle, kdy se za diagnózou Ehlers-Danlosova syndromu objevil skutečný život – s bolestí, nejistotou, ale i nadějí, odhodláním a vírou ve změnu. Její hlas není hlasem osamoceneným – je ozvěnou mnoha dalších lidí, kteří si přejí být slyšeni. Zkuste se na chvíli zastavit a naslouchat. Možná právě vaše porozumění pomůže lidem s EDS cítit se lépe. Protože někdy stačí málo – mít otevřené srdce.



Zapojte se do Kolíčkového dne

Kolíčkový den je sbírkou Nadace Jedličkova ústavu, která se koná v úterý 22. října 2025 a má za cíl vybrat finanční prostředky na podporu dětí a mladých lidí s postižením a také šířit osvětu pro lepší komunikaci s lidmi s handicapem. Do sbírky se zapojí především děti, žáci a studenti ze škol a organizací z celé České republiky, aby pomohli vybrat prostředky na podporu svých vrstevníků, kteří v životě neměli tolik štěstí.



Zelený kolíček je ve sbírce Kolíčkový den symbolem propojení zdravých lidí a lidí s postižením. Proč ale právě kolíček?

Inspirovali jsme se skutečným příběhem bývalého studenta školy Jedličkova ústavu. Jakub studoval na běžné základní škole, kde byl i přes své postižení integrován mezi zdravé žáky. V rámci výuky měli i speciální hodiny s psychologem a během nich probíhaly různé hry pro stmelení kolektivu. Jednoho dne žáci dostali kolíček, který měli co nejrychleji připnout na oblečení někomu jinému. Jakub měl během chvíle na své košili 30 kolíčků, nebyl totiž dostatečně rychlý...

Pro Jakuba to byl traumatický zážitek a dobře se začal cítit až v Jedličkově ústavu, kam později nastoupil na střední školu. Dlouhodobým cílem Nadace Jedličkova ústavu je integrace dětí s postižením do většinové společnosti. V Jakubově případě se stal pravý opak, za který mohla nedostatečná osvěta a komunikace – chyba učitelky, psychologa a neznalost spolužáků.

Když nám Jakub svůj příběh vyprávěl, napadlo nás myšlenku kolíčku rozvést a z už této zkušenosti si vzít to pozitivní. Stejně jako kolíček v Jakubově případě rozdělával, může naopak spojit a stát se symbolem Kolíčkového dne. Tak jako spojuje různé předměty, může symbolicky spojit i dva světy – svět zdravých lidí a svět lidí s postižením.

Podívejte se na [rozhovor s Jakubem](#).

Koho podporujeme?

Hlavním cílem Nadace Jedličkova ústavu je maximálně podporovat mladé lidi se zdravotním postižením v samostatnosti, aby mohli

vést co nejvíce plnohodnotný život. Co je plnohodnotný život pro naše klienty? Pro někoho to je mít vzdělání a práci, pro jiného osamostatnit se od rodičů a zkoušet nové věci, pro dalšího věnovat se svým zájmům, přátelům a časem si založit rodinu. Pro zdravé lidi jde o naprosto běžné věci, pro osoby s handicapem o obtížně dosažitelný sen.

Klientům Nadace Jedličkova ústavu přispíváme například na bezbariérovou dopravu, díky které mohou dojíždět do školy, nebo na nový vozík, díky němuž se mohou samostatně pohybovat po městě. Přispíváme také na osobního asistenta, který lidem s handicapem pomáhá při běžných úkonech – najíst se, umýt se, obléknout se nebo si zajít na nákup. Nadace Jedličkova ústavu pomáhá těmto lidem díky svým dárcům, partnerům a podporovatelům.

Pomozte i vy

Nadace Jedličkova ústavu věnuje 100% výtěžku ze sbírky na podporu dětí a mládeže s postižením, takže si můžete být jisti, že Váš příspěvek bude věnován dál v plné výši. Sbírka bude probíhat na stanovištích v Praze a dalších městech ČR – ve vybraných stanicích metra, obchodních centrech, kavárnách a školách. Mapka [zde](#). Kolíček si lidé mohou koupit za minimální příspěvek 50 Kč, což odpovídá nadačnímu příspěvku na 20 minut osobní asistence. Pokud nemáte možnost si koupit kolíček na některém ze stanovišť, můžete si o něj napsat na e-mailovou adresu komunikace@nadaceju.cz a my vám za příspěvek 90 Kč na transparentní účet Nadace Jedličkova ústavu 350 350/5500 pošleme kolíček poštou.





Čistá intermitentní katetrizace: roli hraje i správný výběr katétru

Čistá intermitentní katetrizace (ČIK) je spolehlivá metoda vyprazdňování močového měchýře, která pomáhá předcházet zdravotním komplikacím. Klíčem k jejímu dlouhodobému a bezpečnému provádění je volba vhodného jednorázového katétru.

(red)

Co je čistá intermitentní katetrizace
ČIK je metoda, při které se močový měchýř pravidelně vyprazdňuje pomocí jednorázového sterilního katétru. Cívka se zavádí pouze na nezbytně dlouhou dobu a po použití se vyhodí. Na rozdíl od permanentního katétru tak nezůstává v těle, což snižuje riziko infekcí a umožňuje přirozenější režim močení. Po důkladném zaškolení zdravotníkem ji může bezpečně provádět sám pacient i v domácím prostředí.

Trojí ochrana díky technologii TACT
Intermitentní katetry SpeediCath od dánské společnosti Coloplast mají unikátní hydrofilní povrch vytvořený pomocí technologie trojitého potažení Triple Action Coating Technology (TACT). Ta zajišťuje trojí ochranu citlivé sliznice močové trubice.

Trvale vázaná vrstva pevně přilne ke katétru, a tím zabraňuje jeho vysychání.

Kluzká a hladká vrstva snižuje tření při zavádění i vyjímání, čímž minimalizuje riziko poranění močové trubice.

Díky stále hydratované vrstvě je povrch stále vlhký. Katétr je připraven k okamžitému použití bez nutnosti aktivace.

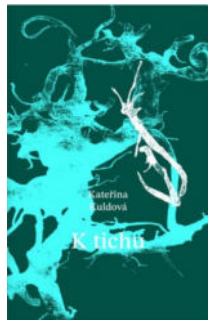
Bezpečnost na prvním místě

Katetry SpeediCath snižují oproti nepotaženým katétrům riziko infekcí močových cest, což je jedna z nejčastějších komplikací při intermitentní katetrizaci. Jsou k dispozici ve variantách pro muže, ženy i děti a v různých velikostech, takže je možné vybrat přesně takový katétr, který vyhovuje individuálním potřebám uživatele.

Cívky SpeediCath můžete vyzkoušet zdarma

Pokud vám lékař doporučil čistou intermitentní katetrizaci, můžete si katetry SpeediCath vyzkoušet zdarma. Více informací získáte na bezplatné lince péče o klienty Coloplast 800 100 416.

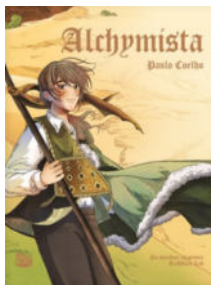
Sterilní močové katetry pro intermitentní použití SpeediCath® jsou zdravotnické prostředky. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



K tichu | Kateřina Kuldová. Teodor. Johan. Olga. Plachý chlapec, který se ocitl v příliš hrubém světě. Muž blíží se střednímu věku a potýkající se se životem, v němž se necítí dobře ani sám sebou. Žena, již stárnoucí tělo a unavená paměť komplikují každý nový den. Tři postavy v různých životních etapách, s rozdílnými osudy, a přesto je něco spojuje. V jejich nitru jsou přání i upřímná snaha zorientovat se v soudobém hlučném světě a ve vztazích s blízkými. Ale svět jim jejich snažení neulehčuje a dává najevo, že některá přání jsou nesplnitelná... Jak docílit toho, aby vás spolužáci nešikanovali, kam se ukrýt, když úplně neviditelnosti dosáhnout nelze? Jak přestat pít a přiznat si, že počet sklenek dávno přesáhl neničivou míru? Jak ochránit vzpomínky, zatímco paměť chátrá? A jak to vše zvládnout, když člověka obklopuje osamělost? Podaří se Teodorovi, Johanovi a Olze najít vytoužené skulinky ticha?



Orákulum | Thomas Olde Heuvelt. Dvě děti, Luca Wolf a Emma Reichová, spatří za mlhavého zimního rána plachetnici z 18. století. Nespatří ji však na moři, nýbrž na souši, na holém poli. Na zádi oné podivnosti se skví nápis Orákulum. Emma podlehne zvědavosti, na loď vyleze a vklouzne do podpalubí. A nikdo už ji nikdy neuvidí. Luca tone v rozpacích; chce se za ní vydat, ale vyděsil ho výraz, který se Emmě v posledním okamžiku mihl ve tváři. Zanedlouho zmizí dalších jedenáct lidí. Luca a jeho matka se ocitnou v rukách tajné vládní agentury, která má řadu otázek, žádné odpovědi a je odhodlaná odhalit tajemství lodi dřív, než se spustí mediální bouře. Tajemství je přinucen zkoumat i Robert Grim, specialista na okultní záležitosti se zvláštní minulostí a značnou averzí k autoritám. Zvolna začne vycházet na světlo, že s plachetnicí je spjatá minulost, která by měla zůstat spát...



Alchymista | Paulo Coelho. Alchymista se dočkal komiksového zpracování ve stylu manga! Největší brazilský bestseller všech dob láká nové čtenáře i tři a půl dekády od prvního vydání. Nejnověji se dočkal komiksové adaptace, která znovu zdařile vypráví takřka pohádkový příběh o cestě španělského pastýře za zakopaným pokladem, vycházející z příběhu o splnění snu ze sbírky Tisíc a jedna noc. Jde zároveň o výzvu k naplnění vlastního osudu i poznáním posvátnosti světa, v němž žijeme. Na cestě za oním dvojím pokladem, plné zkoušek a důležitých setkání, je třeba dbát všech znamení a s neustálou trpělivostí a odvahou (jako alchymista sledující proměnu obyčejného kovu ve zlato) přetvořit samu svou osobnost.

ČTENÁŘI DOPORUČUJÍ: Ona | Zuzana Holčíková. „Někdy nám život naloží víc, než bychom si zasloužili. Pokud ale máme nádeji, není nic ztraceno. Tato knížka vypráví osudy dvou žen – matky a dcery. Je hodně bolavá, ale krásně a čtivě napsaná. Autorka na stránkách vykresluje bolest, beznaděj, zradu, ale zároveň to vše dává do kontrastu s odvahou, láskou, upřímností a oddaností. To je něco, co mě moc bavilo. Fandila jsem mamince i dceři, aby po tom všem, čím si prošly, našly klid a prožily šťastný život.“ (M. H.)



50 let plíživě vpřed | Etc... Skupina slaví neuvěřitelných 50 let na scéně a hudebníci se rozhodli výročí připomenout nejlepším možným způsobem: koncerty a živou nahrávkou. Sice tentokrát bez Vladimíra Mišíka, ale stále věrní svému zvuku a energii, která je i po letech fascinující.



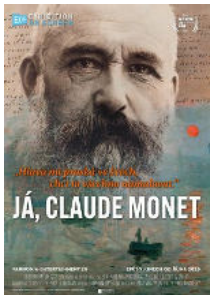
O slunovratu | Hradišťan, Jan Skácel. Legendární 2CD z roku 2025 v novém balení – rozkládacím čtyřlístém digipacku. Album vzniklo ve spolupráci Jiřího Pavlici a Pražské komorní filharmonie. Jedná se o kolekci tradičních českých lidových písní právě v úpravě Jiřího Pavlici.



Black Jack | Arakain. Legenda se vrací a vydává v roce 2025 reedici kultovního alba Black Jack! Třetí studiová nahrávka z roku 1992 patří k zásadním milníkům kapely. Přinesla syrovější a zároveň melodičtější tvář Arakainu, s hity jako Black Jack, Zapomeň či Kolonie termitů. Album, na kterém excelovala sestava Aleš Brichta, Jiří Urban, Zdeněk Kub, Miroslav Mach a Marek Zežulka, dodnes patří mezi fanoušky k nejoblíbenějším. Reedice přináší kompletně remasterovaný zvuk ze studia SONO Records s maximálním důrazem na autenticitu a současné standardy.

Zdroje a foto: kosmas.cz, csfd.cz

EOS: Já, Claude Monet | režie Phil Grabsky. Příběh Clauda Moneta, jednoho z nejslavnějších umělců všech dob, vyprávěný jeho vlastními slovy. Prostřednictvím dopisů a dalších osobních písemností přináší film svěží pohled na muže, který svým obrazem *Imprese, východ slunce* stál u zrodu impresionismu a stal se patrně nejvlivnějším umělcem 19. a počátku 20. století.



Happyend | režie Neo Sora. Tokio blízké budoucnosti. Ve městě, kde se pod povrchem každodennosti skrývá strach z katastrofy, stojí dva kamarádi na prahu dospělosti. Poslední dny sladkého dospívání ale naruší jeden hloupý žert – ze školy se stává vězení a svět, jak ho znali, se rozpadá. Dokáže jejich přátelství přežít represivní režim i nastupující vážnost dospělého života?



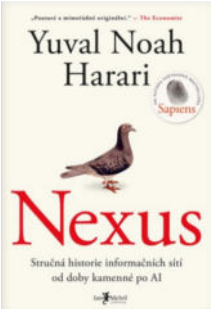
Velká odvážná nádherná cesta | režie Kogonada. Co kdybyste mohli otevřít dveře, projít jimi a znovu prožít zásadní okamžik ze své minulosti? Sarah (Margot Robbie) a David (Colin Farrell) jsou nezadaní cizinci, kteří se potkají na svatbě společného přítele a překvapivým řízením osudu se brzy ocitnou na Velké odvážné nádherné cestě: zábavném, fantastickém, rozsáhlém společném dobrodružství, kde mohou znovu prožít důležité okamžiky ze své minulosti, najít vysvětlení, jak se dostali až tam, kde jsou teď... a možná, že i dostanou šanci změnit svou budoucnost. Colin Farrell (David) film popsal jako „magický realismus“, jakousi cestu ke „světlu“.



Svobodná vůle | Sam Harris. Existence svobodné vůle je natolik přesvědčivá iluze, že lidé jednoduše odmítají uvěřit, že by tomu mohlo být jinak. Sam Harris ve své knize kombinuje poznatky neurovědy a psychologie, aby tuto iluzi s konečnou platností odmítl. Ve stručném, přesto obsahově bohatém textu najdeme důkazy na obhajobu tvrzení o neexistenci svobodné vůle. Je tedy představa o naší svobodné vůli jen iluze, kterou si hýčkáme, protože nám přináší dobrý pocit, neboť se tím tak stavíme na piedestal, na roveň bohů? Harris s pomocí filozofických a vědeckých důkazů založených na řadě výzkumů argumentuje, že pokud přijmeme za svůj názor, že to nejsme my, kdo je zdrojem našich myšlenek a činů, pocítíme velkou svobodu. Ve svém důsledku by tato změna našeho myšlení mohla, a měla, změnit způsob, jakým přemýšlíme o těch nejdůležitějších věcech v životě. Nejsou tedy předkládané Harrisovy argumenty příliš kategorické?

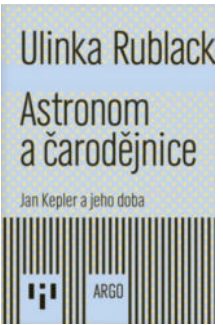


Nexus: Stručná historie informačních sítí od doby kamenné po AI | Yuval Noah Harari. „Knihy šířily skvělé myšlenky, ale i mýty. Algoritmy nám usnadnily práci, a pak nas poštlaly proti sobě.“ Nejčtenější historik současnosti zkoumá, jak informační toky utvářely svět: od doby kamenné přes kanonizaci Bible, hony na čarodějnice, stalinismus a nacismus až po aktuální vzestup populismu a AI. Harari ukazuje, že lidstvo získalo obrovskou moc prostřednictvím budování rozsáhlých informačních sítí. Vysvětluje, jak je různé společnosti a politické systémy využívaly k dosažení svých cílů i upevnění pořádku. A proč je dnešní informační revoluce radikálně odlišná – a mnohem nebezpečnější – než všechny předešlé. Jaké volby staví před lidstvo existenciální riziko v podobě neúnavné, ale chybné AI? Dozvíte se: *Víra, že svobodný tok informací automaticky vede k pravdě, neodpovídá skutečnosti. Náš sklon vytvářet bez rozmyslu mocné entity nezačal s AI, ale s vynálezem náboženství atd.*



Astronom a čarodějnice: Jan Kepler a jeho doba | Ulinka Rublack. Jan Kepler (1571–1630) je všeobecně znám především jako astronom, jenž sehrál nejdůležitější úlohu ve vědecké revoluci přelomu 16. a 17. století. Proslavil se svými objevy ohledně pohybu planet. V knize Astronom a čarodějnice ale nevystupuje pouze jako vědec, nýbrž především jako učenec, který se na vrcholu své kariéry pokusil v roce 1615 vyvinutí svoji matku Kateřinu z obvinění z čarodějnictví. Samotný inkviziční proces trval dlouhých šest let a skončil matčiným propuštěním. Autorka pojala tento příběh jako způsob vzhledu do proměňujícího se raně novověkého světa v německém protestantském prostředí.

Ukázka z Předmluvy: Při podrobné rekonstrukci případu Kateřiny Keplerové se život v luteránském vévodství a jednom z tamních městeček vyjevuje jako pod lupou. Případ Kepler patří k nejlépe doloženým čarodějnickým procesům v Německu. Díky účasti jejího slavného syna se ve státním archivu uchovávají od svého objevení v roce 1820 dva velké neporušené balíky záznamů. Prostředí, v němž Kateřina žila, je navíc mimořádně dobře zdokumentované. Její svět a jeho názory díky tomu můžeme vykreslit obzvlášť přesně. Zároveň můžeme pochopit, co tehdy bylo pro všechny důležité: Jak se prostí lidé živilí, stravovali a vychovávali děti, o co usilovali, jak řešili spory, jak si utvářeli ponětí o nadpřirozenu nebo jak připravovali léky.



Kouzelná stránka

Kristýny Sopouškové



Objevte svět fantazie,
kde se princezny
smějí, draci létají
a každé slovo ožívá.
Příběhy z pera
Kristýnky, která
dokáže proměnit
stránku v kouzlo.

Co je největším handicapem princezny Elsy, právoplatné dědičky a budoucí královny arendellského trůnu?

Ahoj, krásné princezny a vznešení princové,

jistě jste zvědaví a toužíte se dozvědět, odkud pocházejí mé schopnosti a proč jsem nakonec předala trůn našeho království své mladší sestře Anně.

Právě to se stalo mým největším trápením i mým handicapem. Se svými magickými schopnostmi jsem se už narodila a upřímně řečeno mi nikdy nepůsobily žádné starosti ani soužení – až do chvíle, kdy jsem při hře nešťastnou náhodou vážně poranila svou milovanou mladší sestřičku Annu.

Od té chvíle jsem byla kvůli bezpečí všech na dlouhá léta uvězněna v jediné místnosti, nesměla jsem vycházet ven a musela jsem držet své emoce na uzdě. To mě však velmi rmoutilo. Trápila jsem se nejen tím, co jsem způsobilá své sestře, ale také tím, proč vlastně ty proklaté schopnosti mám. „Neprosila jsem se nikoho o nic takového, proč mi tedy daly sudičky do vínku tak nešťastný dar?“ Nechtěla jsem si už ani se svou sestrou hrát. A tak jsme žily každá odděleně.

Po letech odloučení jsem konečně vyšla ze svého vězení, abych se ujala správy svého království. Anna se ale nedokázala smířit s tím, že jsme nebyly tak dlouho spolu. Jednou večer to nevydržela a strhla mi rukavici. Tím nevědomky odhalila mé tajemství a já ve vzteku nechtěně zmrazila celé království.

Před velkou ostudou a hněvem rozvášněných davů, které vedl princ Hans, jsem utekla do lesů. Tam jsem za pomoci svých schopností na odlehle louce vystavěla nádherný ledový palác. Byla jsem ze všeho rozčilená, vyvedená z míry a zmatená. Abych už nikomu nemohla svými schopnostmi ublížovat, uzavřela jsem se ve svém paláci.

Anna se mne však vydala se svými přáteli obětavě hledat. Právě díky ní jsem si uvědomila, že mít odlišné schopnosti a být jiný neznamená nic zlého. Ona mě zkrátka přijímala takovou, jaká jsem byla už od malička.

Stále mě ale trápila záhada mých schopností. Odhalit a rozluštit se mi ji podařilo až v druhém díle našeho filmu.

Volal mě neznámý hlas, který mi stále zněl v hlavě a písní mě stále lákal k začarovanému lesu. Jako by mi něco stále naznačoval. Dlouho jsem nemohla pochopit, co se mi tím snaží sdělit. Právě v tomto lese jsem ale nakonec našla odpovědi na všechny své otázky: odhalila jsem strašlivé tajemství naší rodiny. Šlo o dávnou křivdu, které se můj děd dopustil na lesních bytostech, obývajících tento les dávno před lidmi. Se se svými vojáky spáchal hrůzný čin – vyvraždění téměř celého národa těchto bytostí.

Jako trest za tento zločin byli potrestáni jeho potomci, konkrétně já, když mi byl do vínku dán ledový dar, se kterým jsem si zpočátku nevěděla rady. Teprve v lese mi došlo, že právě tento dar musím využít k ochraně všech lesních bytostí.

Proto jsem se nakonec dobrovolně vzdala své pozice následnice trůnu a roli budoucí královny přenechala své sestře, která po boku svého milého Christofera dokáže vládnout spravedlivě i bez magických schopností, a to s podporou našich přátel.



Il. obr. (Copilot)

FEJETON

Ach, zase čtyři kola v ordinaci!

Ivan Jergl

Napiš o tom! nabádal mě přítel Štefan. Je na vozíku a přeseď z něho velmi těžce, ale sofistikovaně, využije své tělo a končetiny podle zákonů mechaniky jako páky a závaží. Ovšem někdy to nejde a musí mu pomáhat jeho doprovod nebo ošetřující personál ambulancí. Tím průměrný vyšetřovací čas na jednotlivého pacienta bobtná. Štefan má ale velmi moderní elektrický vozík s elektricky ovládanou výškou sedu a sklápění opěrky zad. Je to nepostradatelný pomocník. Chybí mu jen zabudovaný umělý inteligent, který vozík odstavi a přistaví sám.

Zejména u zubaře, pokud se se svým druhým já do místnosti vejde, může (sice ne vždy) zůstat na tomto vynálezu a nastavit ho do polohy zubolékařského křesla. Podobně je tomu na oční klinice, kam si chodí pro bioinjekce do sklivce. Tam už jsou sestra i lékař zasvěcení do ovládání vozíku. Štefan už ale zažil několik stresujících situací, kdy zdravotníci bezradně zkoprněli, nevědouce, jak s pacientem manipulovat, aby jej dostali k vyšetřovacím přístrojům, na lehátko či ke stínítku rentgenu. Tehdy se ujímal instruktáže, jak zaparkovat prázdný vozík a jak přeseďnout, aby mohl být vyšetřen. Dokonce ztrapnil sestru připomínkou, že jejich vyšetřovací lehátko je výškově nastavitelné pedálem, takže sedačka jeho vozíku a lehátko se spojily ve stejné výšce k bezpečnému přestupu jako dvě kosmické kabiny.

Ovšem zažil i moment, kdy se sebevědomá, energická sestra dravě chopila joysticku vozíku, takže jí jen tak tak zabránil nejen ve zdemolování ordinace, ale také v možném vlastním úrazu.

Příjemně však byl překvapen na ORL, kde asistentka oznámila čekárně, že vozičkáře ošetřují přednostně. Asi zasvěceně s vědomím, že dlouhé čekání jim vzhledem ke specifické vylučování nesvědčí, i když WC je tam tzv. bezbariérové.

Štefan mi také ukázal nálezy, ve kterých byla douška vyšetřujícího lékaře: pacient na vozíku, nebylo možné provést dokonalé vyšetření.

„Alibismus,“ řekl. „Byl jsem ve stejné poloze, jako když jsem přeseďl na lehátko.“ Od té doby se snaží, byť s námahou, přeseďat, aby doušce zabránil.

U postarší oftalmoložky Štefan slyšel poznámku, že dneska je takových tady tolik a máme ještě spoustu objednaných... Jistě, těžce pohyblivý pacient a ještě se svojí invakarou – to je pro personál ordinace požitek. Když se zeptal, kdože jsou ti takoví, poradila mu lékařka důrazně, aby raději chodil na oční kliniku, kde mají přístrojů víc a jsou umístěny ve větších vyšetřovnách, protože u ní je prostor malý a musí se sem vejít s veškerou technikou. Zavrhl pocit, že ho má za ping-pongový míček a odjel na kliniku. Ping!

Na oční klinice byl perfektně došetřen a diagnostikován s upozorněním, že vzhledem k charakteru potíží teď už nadále bude chodit na kontroly k obvodnímu očnímu. Kruh se uzavřel. Pong!

Ovšem v těchto situacích neexistují bariéry pouze v neinformovanosti zdravotníků nebo malých rozměrech ordinací a čekáren (kvůli menšímu nájmu), ale i v rozdílném vnitřním postoji ke čtyřkolovým pacientům. Přibývá jich podobně jako těch o holích a berlich a žádný z nich nemůže soutěžit o nejrychlejší skok z vozíku na lehátko nebo o skvěle zvládnutou piruetu před štítem rentgenu.

Oba tábory však mohou soutěžit o větší trpělivost, vřidnost a zamlčování podrážděných poznámek, které nikdy nic nedokázaly urychlit. Spíše naopak.



V Rožnově mají nové víceúčelové hřiště. Je kompletně bezbariérové

Víceúčelové hřiště slouží v Rožnově jako důležité centrum pro sportovní a společenské aktivity obyvatel všech věkových skupin a nejen pro místní sportovní kluby. Nadace ČEZ projekt podpořila částkou 250 tisíc korun.



NADACE ČEZ
podporuje
realizaci projektu
VOZKA.
Děkujeme!

Hřiště vyrostlo na původním tenisovém kurtu v blízkosti tělovýchovného a sportovního zařízení. Multifunkční hřiště nabízí širokou škálu sportovních možností a podporuje rozvoj různých sportovních dovedností, zajišťuje zábavu nejen pro děti, ale i pro dospělé. Na hřišti se dá hrát nohejbal, volejbal, streetball, malá kopaná, tenis a probíhat tam může všestranná sportovní příprava. Z příspěvku je hrazeno také vybavení hřiště a jeho montáž, osvětlení, zemní práce, úpravy terénu a vybudování povrchu hřiště včetně barevného značení.

„Vybudováním hřiště podporujeme aktivní trávení volného času – vzniklo zde místo, kde se setkávají děti, mládež i dospělí a smysluplně tu tráví volný čas. Snažíme se přispět k posílení komunitního života v obci a také zlepšit kondici a zdravotní stav

našich obyvatel. Nadaci ČEZ proto děkujeme za její podporu,“ říká Zbyněk Procházka, starosta obce. „Realizace tohoto projektu má významný pozitivní dopad pro naši obec: zlepší sportovní infrastrukturu a přispěje k celkovému rozvoji obce a zvýšení kvality života našich obyvatel. Tento projekt je investicí do zdraví, pohody a sociální soudržnosti obyvatel obce Rožnov,“ upřesňuje starosta obce.

Sportoviště je přístupné široké veřejnosti, umožňuje přístup i handicapovaným – je kompletně bezbariérové. Mimo široké veřejnosti a zejména místních občanů bude hřiště využíváno i místními a okolními sportovními kluby. Jeho provoz bude zabezpečen správcem sportovních zařízení v obci, který se mimo jiné stará o provoz místní sokolovny. Na začátku sezony bude vyhotoven časový rozpis využití

hřiště jednotlivými spolky a kluby, volný časový prostor bude určen široké veřejnosti z řad místních i občanů z okolí.

Obec Rožnov leží v okrese Náchod nedaleko města Jaroměř s příbližným počtem 380 obyvatel. V obci působí spolky TJ Sokol a Sbor dobrovolných hasičů Rožnov.

Výstavbu dětských, volnočasových i seniorských hřišť podporuje Nadace ČEZ už od svého založení v roce 2002. Jednou z podmínek je dlouhodobý provoz hřišť a dokládání jejich stavu.

Nadaci ČEZ založila energetická společnost ČEZ v roce 2002, aby zastřešila svou dárcovskou činnost. Nadace podporuje několika grantovými programy sociální, kulturní a sportovní projekty a aktivně spolupracuje s regiony. Výši rozdělených příspěvků se řadí ke špičce nadací v České republice.





Mariana: Život v rytmu tance navzdory nemoci

Mariana (19) vyrůstala na tanečním parketu. Dcera úspěšné tanečnice Marie Vaněčkové byla odmalička obklopena hudbou a pohybem – a to i přesto, že jí lékaři ve třech letech odhalili spinální svalovou atrofii (SMA). Vážné onemocnění, při kterém postupně slábnou svaly, ji provází celý život. Ještě loni přitom bojovala o život na anesteziologicko-resuscitačním oddělení, kde skončila v umělém spánku se silným zápalem plic. Její plíce tehdy fungovaly jen na 18 %. Přesto se nevzdala. Své zkušenosti dnes sdílí v podcastu neSMAzatelní, který vyšel v srpnu u příležitosti Mezinárodního měsíce SMA.

(red) | archiv Mariany Vaněčkové

„**T**ěhotenství s Mariankou bylo naprosto úžasné, cítila jsem se skvěle a v pohodě jsem zvládala vést své taneční kurzy až do šestého měsíce,“ přibližuje Marie Vaněčková příchod své dcery na svět. O tom, že má její holčička vážnou vrozenou nemoc, se dozvěděla za dramatických okolností tři roky po jejím narození. Kvůli silné chřipce doprovázené vysokými horečkami a febrilními křečemi totiž skončila tříletá Marianka v nemocnici, kde se pak od jiného pacienta nakazila zápalem plic. Lékaři si přitom

všimli pomalejšího motorického vývoje dívky a po sérii testů odhalili, že za to může spinální svalová atrofie.

„V první chvíli to byl obrovský šok. Dnes už na nemoc existuje léčba, která dokáže zastavit její postup, ale dřív nic takového nebylo. Protože jsem vedla taneční kurzy i pro handicapované děti a v té době spolupracovala s místním stacionářem, dostala jsem nabídku nechávat tam dceru přes týden. To však nepřipadalo v úvahu, chtěla jsem být s ní, a tak jsem ji brala všude s sebou,“ vysvětluje Marie Vaněčková.

Přestože se Mariana po návratu z nemocnice mohla pohybovat už jen pomocí vozíku, dětství prožila obklopena tancem. A protože pohyb v rytmu hudby miluje, stala se součástí mnoha tanečních vystoupení.

„Tanec je pro mě dodnes určitou formou terapie. Když jsem byla malá, vnímala jsem dospělé tanečnice jako takové princezny. A přála jsem si stát se jednou z nich,“ vzpomíná Mariana.

Překážky ve škole i v životě

Její dětství však nebylo vždy zalité sluncem. Postupně se jí rozpadla

rodina a zůstala sama s matkou. Navíc přišly o vlastnická práva k bytu a jako podnájemnice nemohly bydlení upravit tak, aby bylo bezbariérové. Na základní škole měla problém zapadnout do kolektivu. Kvůli nočnímu polohování, které ji přerušovalo klidný spánek, pro ni bylo obtížné brzy ráno vstávat.

„Občas mi nešly ráno about boty nebo mi ve škole někdo přebíral výtah, a tak jsem měla více pozdních příchodů. Na všechno jsem zkrátka potřebovala více času, spolužáci se se mnou proto nebavili,“ popisuje Mariana nelehké období.

V době studia na základní škole prodělala další těžký zápal plic. Protože se jí kvůli ochablým svalům postupně deformovala páteř a utlačovala tak plíce a ledviny, podstoupila i závažný chirurgický zákrok.

Při výběru střední školy u ní bohužel nerozhodoval zájem o konkrétní obor, ale bezbariérovost. A tak musela opustit sen stát se kriminalistkou a místo policejní školy zvolila školu podnikatelskou.

„Učení jsem zvládala dobře, zejména pokud šlo o humanitní předměty. Ty ekonomické pro mě byly horší. Stejně jsem ale školu musela po třech letech studia opustit,“ přiznává Mariana. Důvodem byl třetí zápal plic, při kterém skončila v nemocnici na ARO. Vážný zdravotní stav, při němž téměř nemohla dýchat, se projevil i na psychice. Začala trpět úzkostmi a musela brát anti-depresiva.

„Šlo to hrozně rychle. V pátek večer se mi spustila rýma a v neděli už jsem letěla v kritickém stavu vrtulníkem do nemocnice. Nebylo jisté, jestli to přežiju. Léčba nakonec trvala asi pět měsíců. Když jsem se pak vrátila do školy, snažila jsem se látku dohnat, ale vůbec mi to nešlo. Cítila jsem se kvůli tomu dost demotivovaná a zároveň trapně. Školu jsem proto nakonec přerušila,“ vypráví Mariana.

Nové směry a velké sny

V současnosti spolupracuje s taneční skupinou své matky na střihu hudby, videí a přípravě tanečních programů. Zároveň se věnuje nutričnímu poradenství a chce pomáhat jak lidem na vozičku, tak také těm zdravým. Velké sny ji přitom neopustily ani po všech životních kotrmelcích. Více o svých budoucích plánech prozrazuje Mariana v podcastu NeSMAzatelní.

Podcast NeSMAzatelní

Seriál podcastů NeSMAzatelní vznikl jako podpora pacientů s diagnózou SMA a je určen všem, kteří se chtějí dozvědět více o lidech s touto nemo-



cí. Dává nahlédnout do života pacientů v osobní rovině a boří některé zažité mýty. Hosté podcastu v otevřených rozhovorech mluví o výchově dětí s nemocným partnerem nebo o tom, jak v partnerském vztahu, kde je zdravý člověk částečně v roli pečovatele, nevyhořet. Jiné díly zase hledají odpovědi na otázky, jaké je to vyrůstat vedle sourozence se SMA, co prožívají rodiče, když se jim narodí takto nemocné dítě, nebo jak lze navzdory těžké diagnóze úspěšně budovat kariéru. Hosty pořadu zpovídá Hynek Latta, který pracuje jako psycholog a sám je pacientem se SMA.

Rozhovory je možné sledovat na těchto webech: www.nesmazatelni.cz a www.mamsma.cz.

Projekt vznikl za podpory společnosti Roche a jeho hlavním cílem je pomoci pacientům se SMA cítit se ve společnosti lépe.

„Myslím, že kdyby měl každý člověk s handicapem domek u moře, jeho stav by se určitě zlepšil,“ přemýšlí Mariana o tom, co by podle ní lidem se SMA usnadnilo život. „Když jsme teď byli na dovolené v Itálii na tanečním večeru, vyzval mě místní tanečník k tanci. Můj handicap vůbec neřešil. Při tom jsem si uvědomila, jak by bylo skvělé, kdyby na nás

ostatní přestali koukat jako na mimozemšťany a občas se třeba nestyděli zeptat se, jestli nepotřebujeme pomoc.“

Co říkají lékaři

„SMA je vrozené genetické onemocnění, které postihuje svaly a postupně se zhoršuje. Ještě před pár lety platilo, že jde o nevyléčitelnou nemoc, která pacientům vý-

razně zkracuje život. Může za ni mutace genu, který kóduje takzvaný survival motor neuron protein. Ten je důležitý pro přežívání motorických neuronů, jejichž úkolem je posílat signály z míchy do svalů. Svaly pak kvůli své nečinnosti slábnou a přestávají pracovat,“ vysvětluje MUDr. Lenka Juříková. „Onemocnění mohou svým potomkům nevědomky předat lidé, kteří jsou jeho přenašeči. Jestliže se setka-

jí dva přenašeči, existuje 25% pravděpodobnost, že se u jejich dítěte rozvine SMA. V současné době se v Česku každý rok narodí přibližně 10 dětí s touto diagnózou. Nově však máme několik let k dispozici léčbu, která dokáže postup nemoci zpomalit, nebo dokonce zastavit. Od roku 2022 proto funguje novorozenecký screening, jehož úkolem je odhalit nemoc u novorozенých dětí.“



Psí terapeut Dejl přináší radost do Hospicu sv. Lazara v Plzni

Hana Pirnerová | archiv Pomocných tlapek

Do Hospicu sv. Lazara v Plzni v červenci 2025 nastoupil nový, čtyřnohý člen týmu – černý labradorský retrívr Dejl, certifikovaný terapeutický pes. Do zařízení jej propůjčila obecně prospěšná společnost Pomocné tlapky, která už 25 let cvičí asistenční a terapeutické psy pro klienty z celé České republiky. Tento krok je dalším příkladem smysluplného propojení profesionální paliativní péče a zvířecí terapie.

Hospic, kde jde o kvalitu posledních dnů

Hospic sv. Lazara je specializované zdravotnické zařízení, které poskytuje paliativní péči dospělým pacientům v pokročilém a konečném stadiu nevléčitelných onemocnění. O jejich komfort se stará tým lékařů, sester, ošetřovatelů, fyzioterapeuta, psychoterapeuta, duchovních i sociálních pracovníků. V roce 2024 zde na celkem 28 lůžkách přijali 399 pacientů.

Dejl umí víc než rozdávat radost

Dejl do hospice dochází spolu se svou parťáčkou, fyzioterapeutkou Lucií Fuxovou. Pacientům nepřináší jen psychickou podporu a vzpomínky na vlastní domácí mazlíčky, ale dokáže pomoci i fyzicky. Umí polohovat, přinášet a podávat předměty, asistovat při chůzi, doprovodit pacienty na procházku – a dokonce i svléknout ponožky.

„Na pacientech je vidět, jak moc jim přítomnost Dejla dělá radost. Často si vzpomenu na své vlastní psy, se kterými prožili část života. Kontakt se zvířetem vnáší do hospice klid, úsměv a pozitivní energii,“ popisuje Lucie Fuxová. Její slova potvrzuje i atmosféra v zařízení – z Dejlových návštěv mají radost nejen pacienti, ale také jejich blízcí a zaměstnanci hospice.

Pomocné tlapky – čtvrt století zkušeností

Pomocné tlapky se věnují výcviku psů už 25 let. Jejich asistenční a terapeutická zvířata pomáhají lidem s různými druhy tělesného i smyslového postižení, ale i těm, kteří se ocitli v náročné životní situaci. Spolupráce s hospicem v Plzni je ukázkou, jak může zvířecí terapie zkvalitnit život i v těch nejcitlivějších chvílích. Přitom stát na speciální výcvik těchto psů nepřispívá.



Dejl je důkazem, že i v nejtěžších chvílích může čtyřnohý přítel přinést světlo, klid a radost.

POLOHOVACÍ KŘESLA PRO DOMÁCÍ A PROFESIONÁLNÍ PÉČI



- mimořádně pohodlná
- různé typy křesel, potahů a doplňků
- pevná i pojízdná



Cocoon



Vendome



Elysee

Pro více informací
navštivte naše webové stránky

www.sivak.cz

SIVAK medical technology s.r.o.
Jana Masaryka 1713
500 12 Hradec Králové
Tel.: 495 220 684

**Realizaci projektu VOZKA
podporuje
Ministerstvo zdravotnictví
České republiky**

**MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY**

MOJE ASISTENTKA JE PĚKNEJ PES...

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

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

Více informací se dozvíte na níže uvedených kontaktech.

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

OOV
Ostravská organizace vozíčkářů, spolek (OOV)
Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava-Zábřeh, oov@seznam.cz, www.vozickari-ostava.cz

NAŠE PROJEKTY SLOUŽÍ NEJEN LIDEM S POSTIŽENÍM

ALDIO
Alternativní doprava imobilních osob
Objednávejte: pondělí–pátek 8–14 hodin
na tel.: 596 786 353 nebo e-mail: oov@seznam.cz

VOZKA
Magazín o životě a pro život na vozíku
Magazín pro vozíčkáře, lidi s postižením a seniory
Ke stažení za dobrovolný příspěvek: www.vozka.org,
www.facebook.com/magazinvozka

BBP
Bez Bariér poradenství
Rady, informace, příklady a konzultace
Volejte: pondělí–čtvrtek 11–12 hodin na tel.: 596 914 660,
596 131 202, poradnaoov@seznam.cz, dvorvoz@seznam.cz,
bezbarieri@post.cz (posuzování dokumentace),
www.ostrava-bezbarier.cz,
www.facebook.com/poradenstvibezbarierOV

**BEZBARIÉROVÁ
ŘEŠENÍ!**

OSTRAVA!!!
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ

OSTRAVA!!!
OSTRAVA-JIH

OSTRAVA!!!
SLEZSKÁ OSTRAVA

OSTRAVA!!!
RADVANICE
A BARTOVICE

DrMax+ SVLK

VRATIMOV

OSTRAVA!!!
společně tvoříme

JIH!!!

OSTRAVA!!!
PORUBA

Moravskoslezský kraj

AN.YWHERE
MILU JEDU

**VŠB TECHNICKÁ
UNIVERZITA
OSTRAVA**

**FAKULTA
STAVEBNÍ**

Nakladatelství UMÚN s. r. o.

NADACE ČEZ

Fandíme stejně: sport spojuje i tam, kde tělo zrazuje



V České republice žije přibližně 800 lidí s amyotrofickou laterální sklerózou (ALS). Tato nevyléčitelná nemoc postupně bere pacientům možnost hýbat se, mluvit či dýchat. To, co jim ale zůstává, je vášně a emoce – ať už jde o radost z vítězství, nebo povzdech nad prohrou. Stejně jako každý z nás prožívají sport naplno, i když své fandění nemohou dát vždy navenek najevo. Právě na tuto skutečnost upozorňuje nová kampaň „Fandíme stejně“, kterou společnost Fortuna spustila ve spolupráci se spolkem ALSA. Jejím cílem je přiblížit veřejnosti život s ALS a zároveň podpořit pacienty, aby mohli žít důstojněji a s lepší péčí.

Spolupráce Fortuny a ALSA začala v roce 2019. Stála za ní náhoda i osobní zkušenost – bývalý masér české fotbalové reprezentace Vladimír Mikuláš, který sám bojuje s ALS, se tehdy setkal s ředitelem Fortuny. Z rozhovoru se zrodilo partnerství, které pokračuje dodnes. Fortuna se stala generálním partnerem ALSA a kromě finanční pomoci nabízí také silnou podporu v komunikaci a oslovování široké veřejnosti.

„Jsem rád, že díky kampani Fandíme stejně můžeme naši podporu posunout na novou úroveň. Je to projekt, který spojuje kluby, hráče i fanoušky. Ale hlavně je to obrovské poděkování všem, kdo v ALSA odvádí každodenní a často nezištnou práci,“

říká Milan Raška, marketingový ředitel Fortuny.

Také samotná ALSA vnímá spolupráci jako klíčovou.

„Velmi si vážíme toho, že Fortuna stojí po našem boku jako skutečný partner. Kampaň je pro nás nadějí i motivací do dalších kroků, které jsou pro naše pacienty nezbytné,“ dodává Eva Bezuchová, ředitelka spolku ALSA.

Nové centrum a speciální pomůcky

Součástí kampaně je i sbírka na nové centrum ALSA. Stávající prostory na pražských Vinohradech nevyhovují potřebám pacientů – chybí

zde ambulance, terapeutické místnosti i tělocvična. Budova navíc nesplňuje podmínky pro akreditaci zdravotnického zařízení, což brzdí další rozvoj služeb.

Velký důraz je kladen i na rozšíření půjčovny pomůcek, zejména komunikačních zařízení ovládaných očima. Ta jsou pro pacienty v pokročilých fázích nemoci často jediným prostředkem, jak vyjádřit své potřeby a zůstat ve spojení s okolím. Cena jednoho přístroje se pohybuje okolo 120 tisíc korun a poptávka je mnohem vyšší než současné možnosti spolku.

Sportovní scéna fandí s nimi

Do kampaně se zapojila fotbalová i hokejová reprezentace i kluby z FORTUNA:LIGY žen. Fanoušci mohou přispět prostřednictvím QR kódů přímo na stadionech během vybraných zápasů. První příležitost přišla už 3. října při utkání hokejové Sparty proti Hradci Králové, následovat budou zápasy fotbalistek Sparty a Slavie či duel české reprezentace s Chorvatskem. V říjnu se kampaň propojí i s ligovými zápasy napříč republikou – od Bohemians přes Baník až po hokejové Liberec či České Budějovice.

Více informací o projektu najdete na www.fandimestejne.cz.





bez bariér
VOLEJTE ZDARMA
800 10 10 73
Realizujeme zakázky na celém území ČR.
www.horizont-nare.com



SOCIOPOINT

MOŽNOSTI EXISTUJÍ



800 700 650
bezplatná linka

Realizaci projektu
VOZKA
podporuje
OSTRAVA!!!

36 vozka.org

vozka.org 37



Úžasné setkání na 24. ročníku Sportovních her zdravotně postižených – Memoriálu Petra Douska

Zuzana Bárová a Alena Skřivánková

Den jako malovaný, více než 200 sportovních nadšenců. Tak vypadala sobota 14. června 2025 v areálu Základní školy dr. Milady Horákové v Kopřivnici. Konal se zde již 24. ročník Sportovních her zdravotně postižených dětí a dospělých, který byl zahájen v 8.30 hodin. Všechny zúčastněné přivítala předsedkyně Asociace zdravotně postižených (dále jen AZP) Alena Skřivánková. Potěšila ji přítomnost místních občanů – členů asociace –, ale především vysoký počet účastníků, kteří dorazili nejen z blízkého okolí, ale i z větší dálky, například z Prahy či Košic. Přivítala také ty, kteří přišli sportovce podpořit – příbuzné, přátele i náhodné kolemjdoucí.

Každý zaregistrovaný účastník her obdržel tašku s logem a propisku s názvem asociace a k tomu zápisníček na nezbytné poznámky, skládací frisbee v modré barvě, který se dá využít i jako vějíř, k zahnání žízně láhev s pitím a sáček s perníčky na posilnění. Dobrou kávu si přítomní mohli dopřát ve vestibulu školy.

Pravá ruka organizátorky nás pomocí megafonu následně vybídla, ať se přesuneme za budovu školy, kde bylo centrum hlavního dění a zápolení na různých sportovištích. U nich byli připraveni pomocníci z řad dobrovolníků i s už na hrách osvědčenými pionýry, kteří navíc připravili doprovodné aktivity pro děti i dospělé. Tam nás také čekalo překvapení v podobě několikačlenného hudebního seskupení První soukromé základní umělecké školy MIS music.

Oficiální zahájení her

O oficiální začátek sportovních her se postaral jejich dlouholetý moderátor Lubomír Sazovský. Následně promluvila senátorka Ivana Vánová a kopřivnický místostarosta David Monsport. Všem účastníkům se startovními čísly na hrudi popřáli, aby se jim podařilo dosáhnout sportovních cílů, které si stanovili.

Sluníčko krásně hrálo a společenství příjemně naladěných lidí s handicapem i bez něho bylo velice optimistické. Všichni jsme přivítali pobyt na vzduchu, v nádherné přírodě blízko říčky Kopřivničky. Někteří „smíšci“ měli velká očekávání, jiní menší a realističtější. Jeden velice zapálený sportovec mě upozornil:

„Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se!“ A platilo to bez rozdílu – pro malou holčičku v květovaných šatíčkách i pro bělovlasou osmdesátnici na invalidním vozíku.

Sportovní disciplíny podle chuti sportovců

Soutěžící se utkali v těchto disciplínách: hod granátem a oštěpem, vrh koulí, elektronické šípky, střelba ze vzduchovky, chůze s holí pro hluchoslepé, hod míčkem na pyramidu plechovek, házení kroužků na stojánky, běh a jízda po oválu hřiště a jízda po okruhu kolem areálu školy, slalom pro vozičkáře a pár doplňkových disciplín, jež sice vyžadovaly jisté soustředění, ale byly určeny pro zábavu. Všichni účastníci si mohli vylepšit také svůj vzhled malováním na obličej.

V 10 hodin začal závod vozičkářů okolo celého areálu školy. Paní Jarka Drlíková – členka AZP – obdivovala Milana, já zase Aničku. Na asfaltové



cestě za nimi zůstala „ohnivá čára!“ S Aničkou jsme si později hezky povídalý...

Trefa do černého

Maminčina kamarádka Vlasta se velice těšila na střelbu za vzduchovky. Střelnice byla připravená v atriu školy s dřevěnými ochrannými zábranymi za terčí. Jak řekl v úvodu Lubomír Sazovský, sportovní klání se sice provozují s granátem, oštěpem a střelbou, ale všechny jsou používány v míru. Ne jako na různých místech ve světě... Ano, za poklidné prostředí a pohodovou atmosféru jsme v České republice velice vděční. Ale zpět ke střelbě!

U dvou stolů se židličkami stáli dva ztepilí muži v černém. Budili respekt. Jak se brzy ukázalo, byli to milí, usměvaví a hlavně trpěliví měšťtí policisté. Vytrvale nám „střelcům“ chystali nové čisté terče a zbraně. Ten, kdo pod vzduchovku potřeboval oporu, dostal naplněný černý pytel. S touto opěrkou mohl „veselé“ střilet v podstatě kdokoli! Pravda, vždy nás muži zákona upozorňovali „kdy“, aby náhodou nezůstal kolega bez kolegy...

Teorii střelby znám od základní školy. „Oči už nejsou, co to bývalo“, říkala moje maminka. Ano, mířidla mají být nasměrována na cíl. Milí čtenáři – nefoukalo, nehnul se ani lísteček na nedalekých lípách. Mířila jsem a mířila. Bylo slyšet tupé rány.

„Ano, je to v terči. Je to vysoko, ale uvnitř“, hezky mě povzbuzoval sympatický policista. Přitom jsem viděla jen malinkatý bílý čtvereček s černou tečkou uprostřed. Po dostřelení tento upřímný muž konstatoval: „Trefila jste se

i do černého!“ Tak to mě hodně rozesmál! Ani mě nenapadlo, že se mi něco takového podaří.

Košičanka na čtyřech kolech

Sportovkyně každým coulem – to je Anička Oroszová. Zmiňovala jsem ji při velmi rychlé jízdě na okruhu. Tato drobnější blondýnka s vyrýsovanými svaly na rukou jezdí na sportovní hry se svým manželem z Košic už 27 let. Říkala mi, že je dobře, když se lidé vydají na tyto sportovní hry, protože „vyjdou ze svého komfortu“ a zasoutěží si. Na závěr si za své stoprocentní nasazení při všech disciplínách od pořadatelek vyžádala přívěšek na klíče ve tvaru žárovky. Je vyroben ze zářivého žlutého molitanu. Už jednou si ho odvezla do Košic, ale častým používáním „pašol v sýry“, jak říkáva jedna moje 80tiletá klientka...

Aktivní život pro každého

Na oficiálních stránkách města Kopřivnice v tiskové zprávě ze dne 4. června 2025 předsedkyně AZP uvedla:

„Touto akcí chceme zdůraznit, že lidé se zdravotním postižením mají právo na plnohodnotný a aktivní život. Sport i kultura jsou klíčem k integraci, seberealizaci a budování sebevědomí.“ Nelze než souhlasit.

Výsledky z mnoha úhlů pohledu

Jak jsem už zmínila, možností pustit se do některé nebo rovnou do několika disciplín bylo mnoho. Paní Skřivánková ve velkém sále Kulturního

domu v Kopřivnici shrnula sportovní zápolení takto:

„Dovolila jsem si vyhodnotit především všechny vozičkáře, osoby s handicapem a nově zúčastněné odjinud, abych je nadále motivovala. Do počtu 40 vyhodnocených jsem podle dosažených výkonů doplnila nejstarší členky naší asociace. Těžko posoudit, který výkon je nejlepší, snažili se totiž všichni.“

Alena Skřivánková pak dlouho předávala dárkové tašky a blahopřála oceněným. Po odevzdání startovní listiny dostal každý účastník hodnotný dárek podle svého výběru, takže žádný sportovec nepřišel zkrátka a odnesl si hezkou vzpomínku. Mezi dopoledním a odpoledním programem byl všem účastníkům her umožněn volný vstup do Muzea nákladních automobilů TATRA. A pro ty, kteří se dostavili na vyhodnocení čekalo další milé překvapení: před vstupem do sálu si mohli vybrat praktický dárek nebo módní doplněk, takže i ti, kdo nebyli mezi oceněnými, odcházeli spokojeni.

Statistika nuda je...

Nyní bych ráda některé výkony zmínila detailněji.

Nejúspěšnější vozičkáři:

- hod granátem: 28 metrů;
- oštěp: 13,5 metrů;
- vrh koulí: 10,75 metrů;
- elektronické šípky: 95 bodů;
- vzduchovka na terč: 44 bodů;
- hod na pyramidu z plechovek: 12 shozených plechovek;
- házení kroužků na stojánek: 60 bodů;
- jízda na okruhu: 2 minuty a 48 sekund;
- slalom: 34,16 sekundy.

Nejúspěšnější vozičkářky:

- hod granátem: 9,3 metrů;
- oštěp: 8,4 metrů;
- vrh koulí: 3 metry;
- elektronické šípky: 89 bodů;
- vzduchovka na terč: 43 bodů;
- hod na pyramidu z plechovek: 13 shozených plechovek;
- házení kroužků na stojánek: 80 bodů;
- jízda na okruhu: 3 minuty a 18 sekund (sam.), 2 minuty a 48 sekund (s doprov.);
- slalom: 31,43 sekundy.

„Zřejmě slušnej oddíl“

Z celé výsledkové listiny mě zaujali i uživatelé chráněného bydlení pro hluchoslepé v Pržně. Například Petr Mažgut, který zvítězil ve čtyřech různých disciplínách, těsně ho následovala trojnásobná vítězka Eliška Rečková. Vzpomněla jsem si



na trenéra juda ve filmu *Jáchyme, hod ho do stroje!* v podání Františka Peterky, který o Františku Koudelkovi z STS Chvojkovice Brod řekl: „No, zřejmě slušnej oddíl, no!“

Další sportovci byli z chráněného bydlení v Kopřivnici, Novém Jičíně a ze Čtyřlístku Ostrava. Šest sta-tečných členek AZP v kategorii 80+ si odneslo ocenění za pílí, nasazení a vytrvalost.

Na společenském večeru Alena-Skřivánková při předávání věcných cen připomněla:

„Za asociaci hodila kouli nejdále Marta Heraltová – 4 metry, Ludmila Hlávková hodila oštěpem 4,5 metru! Nejdále soutěží Anežka Kelnarová.“ Úžasné výkony!

Sama jsem „zápolila“, co to šlo, ale do výsledkové listiny jsem se nedostala...

Pan Lubomír Sazovský oficiálně ukončil předávání cen slovy:

„Zatleskejme 25. ročníku v roce 2026!

Nakonec hudba a tanec

V průběhu společenského večera vystoupil Taneční klub GRADUS s ukázkami irského tance. Ti, kteří obdivují Lord of the Dance, si přišli na své. Velmi dojemné bylo vystoupení dua Kája Dejóva (na vozíku) a Eliška Jeřábková.

V průběhu večera následovalo ještě pár dalších skvělých vystoupení. Všichni byli odměněni obrovským potleskem. Hudební soubor TNT Příbor hrál melodické současné hity i časem prověřené evergreeny. Proto jsme někteří ještě dlouho „ju-chali“, tančili a zpívali oblíbené

a notoricky známé texty. Hlasitý aplaus byl zasloužený.

Nejvytrvalejší a nejstarší sportovkyně

Ještě je třeba zmínit, že nejstarší účastnice her, 87letá maminka předsedkyně AZP, se i po dvou prodělaných cévních mozkových příhodách zúčastnila tohoto ročníku sportovních her. Na invalidním vozíku, za doprovodu své nejmladší dcery, si obě užily dopoledne aktivní účasti ve všech disciplínách i odpolední program, včetně tance s vozíkem. Bohužel, dnes už není mezi námi...

Čeká nás jubilejní ročník

Den jako malovaný je za námi. Dnes jsme mnozí plní dojmů ze setkání s přáteli, známými a především ze sportování. Disciplíny byly pestré a žádný handicap se nestal nepřekonatelnou překážkou. Jak zdůraznila Alena Skřivánková – všichni, kteří přišli či přijeli, zapojili se a vyzkoušeli třeba jen jednu z disciplín, zvítězili sami nad sebou!

Příští rok nás čeká už 25. ročník Sportovních her zdravotně postižených – skuteční se 13. června 2026. Neváhejte a naplánujte si cestu do Kopřivnice!

Těší se na vás organizátoři, dobrovolníci i sportovci, kteří vkládají celé srdce do každého zápolení.

Milí čtenáři VOZKY, už víte, kdo bude příště soutěžit? Nebudete to právě vy?

Vědecký park VIDA! v Brně je bezbariérový

Sebastián Lukas Kyčerka,
redaktor Inspirante.cz

Skrývá se ve vás duše nadšeného objevitele? V tom případě si nenechte ujít návštěvu bezbariérového zábavního vědeckého parku VIDA! v Brně, který nabízí přes 180 interaktivních exponátů, díky kterým můžete zjistit, jak funguje svět kolem nás. Na ploše přes 6 200 m² si vyhraji doslova všichni, což jsem si ověřil tím, že jsem do VIDA! vyrazil se synovcem. Musím přiznat, že jsem si chvílkami nebyl jistý, kdo z nás byl návštěvou nadšenější. Oba jsme ocenili chytrou zábavu i nespočet příležitostí k vědeckému objevování. Na následujících řádcích popisuji nejruznější aktivity VIDA! i příkladnou bezbariérovost celého objektu.

Parkování

Jedno vyhrazené parkovací místo najdete na parkovišti před budovou. Pokud bude obsazené, můžete se dohodnout se zaměstnanci na pokladnách a zaparkovat přímo pod nájezdovou rampou, která vede ke vchodu do budovy. Klasická parkovací místa se nacházejí přímo u budovy. Pokud není žádný veletrh, zaparkujete pohodlně i kdekoli v blízkosti pavilonu. V okolí výstaviště je placená modrá parkovací zóna B. Dále můžete využít nedaleký parkovací dům naproti Quality hotelu Brno.

Vstup do budovy

VIDA sídlí v bývalém pavilonu D brněnského výstaviště a vejdete do něj z ulice Křížkovského. Vstup vede po rampě velkým „plechovým chobotem“ se sklonem 10 procent. Jde o jediný úsek, který by mohl méně zdatným vozičkářům činit potíže. Pokud dorazíte sami a potřebujete pomoc, dejte dopředu vědět pracovníkům pokladny, rádi vám pomůžou. Do objektu se vchází otáčivými dveřmi, na nichž je umístěn zvonek, který zpomalí jejich otáčení. Případně můžete využít uzpůsobený bezbariérový vstup do budovy, který

najdete pod hlavním vchodem. Odtud je možné zazvonit na pokladnu.

Kdy do VIDA! přijít?

Kdykoli během otevřací doby: pondělí až pátek: 9.00–18.00, sobota a neděle: 10.00–18.00. Návštěvu můžete ohlásit předem na adrese info@vida.cz a zaměstnanci vám rádi doporučí vhodnou dobu pro nerušené objevování v expozici. Některé časy jsou totiž vytiženější než jiné. Aktuální návštěvnost můžete sledovat ZDE.

Doporučení: Na návštěvu VIDA! si vyhradte dostatek času. V průměru

zde návštěvníci stráví zhruba čtyři hodiny a ani my nebyli výjimkou.

Vstupné

Základní vstupné stojí 250 korun. Držitelé průkazů ZTP a ZTP/P zaplatí 150 korun. Doprovod ZTP/P má vstup zcela zdarma. Příplatek za návštěvu 3D filmu je 50 korun.

Pozor: Vstupenku si pečlivě uschovejte, budete ji ještě potřebovat.

A jde se za zábavou!

Vozičkáři a rodiče s kočárky nemusí procházet klasickými vstupními turnikety, ale mohou využít bezbariérový vchod, který vede k unikátní stálé expozici.

Expozice je rozdělena do šesti tematických celků:

Planeta – na vlastní kůži zažijete zemětřesení i větrnou bouři, projedete se na větrném kolotoči, rozpočítáte Archimédův šroub...

Civilizace – nahlédnete do mraveníště, projedete se nad expozicí,

necháte vzlétnout papírové modely ve větrném tunelu...

Člověk – vejdete do nitra velkého srdce a změříte si srdeční tep, vyzkoušíte si znakování podle obrázkového návodu...

Mikrosvět – poskládáte co nejrychleji buňku, vyzkoušíte vlastnosti vodičů i izolantů, zmrazíte vlastní stín...

Dětské science centrum (prochází rekonstrukcí) – prolezete obří raketou, sjedete skluzavkou z galerie do přízemí...

Venkovní expozice – rozvibrujete kámen pomocí svého hlasu, vyzkoušíte, jak funguje kladkostroj...

Pozor: Ve venkovním prostoru se střídají různé povrchy (od dřevěných teras po mlatové povrchy). Venkovní expozice je otevřena od května do září za příznivého počasí.

Expozice VIDA! je založena na různých vjemech a interakci s exponáty, jež si můžete většinou vyzkoušet úplně sami. Pokud však chcete zažít pocit pilota stíhačky na 3D leteckém simulátoru a projet se na kole po laně ve výšce šesti metrů, pak je nutná přítomnost proško-

leného „vidátora“, kterého poznáte podle modrého trička. Tyto netradiční exponáty si můžete užít několikrát za den (časy jsou vždy hlášeny rozhlasem).

Exponáty pro nevidomé

Ve VIDA! moc dobře vědí, že věda je otevřená všem. Z tohoto důvodu vybrali exponáty, s nimiž si plnohodnotně a bezpečně mohou hrát slabozrací nebo nevidomí. Tyto exponáty jsou označeny speciálním piktogramem.

Na pokladně si můžete zdarma vypůjčit tištěného průvodce pro asistenty nevidomých návštěvníků. Průvodce obsahuje výběr doporučených exponátů, tipy pro jejich ovládání a praktické informace pro co nejpříjemnější návštěvu. V nabídce jsou výukové programy, které jsou upravené pro nevidomé a slabozraké.

Divadlo vědy

Součástí vstupenky je rovněž možnost zhlédnout Science show v Divadle vědy, kam se dostanete po schodech nebo bezbariérově

jednoduchým výtahem. Těšit se můžete na nejrůznější pokusy, které vám ukážou vědu v celé její kráse. Vědecké show se účastní také diváci.

V prostorách divadla můžete navštívit poutavý 3D film *Houby: Síť života*. Díky 3D technologii uvidíte houby tak, jak jste je ještě nikdy neviděli – v detailu, v pohybu a v souvislostech. Vstupenky koupíte na pokladně nejpozději 5 minut před začátkem promítání.

V divadle jsou vyhrazena tři speciální místa.

Stoupáme

Při cestě z přízemí do třetího patra můžete využít schody, eskalátor nebo prostorný nákladní výtah, který je hned vedle „Bastlírny“. V patře najdete dočasné expozice, jež mají nejrůznější zaměření. Aktuálně je zde k vidění poutavá výstava *Ostrovky objevů*, která mě obzvlášť zaujala a opakovaně jsem se k ní vracel.

Kdo nestihl, může si zde prohlédnout poučnou výstavu *Změna klimatu*, jež byla původně instalována v Urban centru.

Ve třetím patře se nachází stánek s jídlem, který po vědeckém zkoumání jistě oceníte. Koupit si zde můžete nápoje, kávu a drobné občerstvení. Nechybí ani dětem oblíbený párek v rohlíku. Stánek s občerstvením má otevřeno v pondělí až pátek: 9.00–18.00, sobota a neděle: 10.00–18.00.

Suterén

V suterénu budovy najdete barevnou jídelnu, do které se dostanete po schodech nebo výtahem. V nabídce má denní obědové menu, pizzu, polévky i saláty.

Součástí jídelny je dětský koutek, takže se zde zabaví i malé děti. Jidelna má otevřeno od pondělí do neděle 11.00–17.00 hodin.

Bezbariérová WC

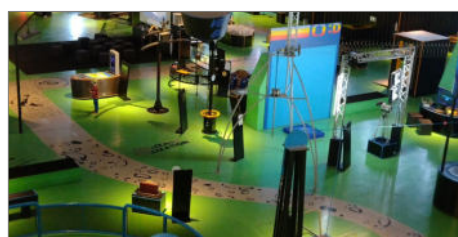
Samozřejmostí VIDA! jsou prostorné bezbariérové toalety. Dvě jsou umístěny v přízemí (první hned za hlavním vchodem), další najdete v prvním patře a poslední v suterénu vedle restaurace.

Další zajímavé aktivity VIDA!

Pro rodiny s dětmi jsou zde pořádány speciální víkendové dílny, prázdninové příměstské tábory a nejrůznější tematické akce. Dospělým se VIDA! otevírá několikrát do roka i v nočních hodinách. Nejbližší akce pro dospělé se koná v pátek 7. listopadu od 19 hodin.

Podtrženo a sečteno

VIDA! nabízí skvělou zábavu pro celou rodinu. Návštěva předčila moje vysoká očekávání. Bezbariérovost objektu je promyšlená do nejmenších detailů. Návštěvu VIDA! vřele doporučuji.



3G letecký simulátor



Prachová bouře



Znakování podle návodu



Prolézací raketa



Archimédův šroub

Podpůrná setkání pro pečující ve Spolku Trend vozičkářů Olomouc



Tipy na bezbariérové výlety v Olomouckém kraji

Máme za sebou tři čtvrtiny roku a rádi bychom informovali čtenáře časopisu o nové službě, kterou Spolek Trend vozičkářů Olomouc nabízí. Od ledna u nás v rámci Odborné poradny probíhají Podpůrná setkání pro pečující, která jsou určena pro rodinné příslušníky osob upoutaných na invalidní vozík nebo dalších osob s tělesným postižením.



Podpůrná setkání finančně podpořila Nadace ČEZ a Ministerstvo zdravotnictví České republiky.



konce roku další tři přednášky: *Role pečujících ve vztahu k osobám se zdravotním postižením, Kompenzační pomůcky a Neformální péče jako prevence institucionalizace života osob se zdravotním postižením.* Na všechny akce se můžete přihlásit i online prostřednictvím služby google.meet.

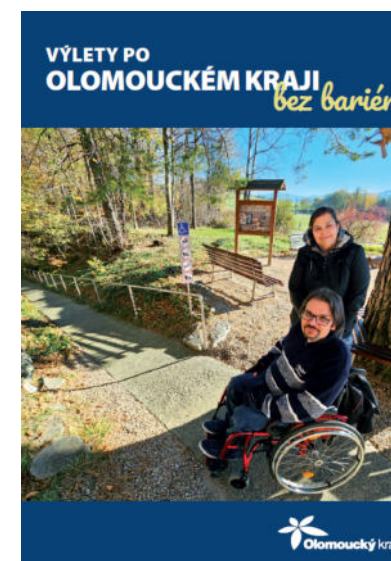
Pokud máte ve svém okolí nějakého pečujícího, který by uvítal

možnost setkat se s někým, kdo má podobnou životní cestu, chtěl by načerpat inspiraci, sdílet zkušenosti a je z Olomouce nebo by byl ochotný přijet do Spolku na ulici Lužickou 7, budeme rádi, když mu předáte kontakt na naši koordinátorku Bc. Ludmilu Mackovou: mackova@trendvozickaru.cz, tel. 605 060 049.

Těšíme se na Vás.



Zuzana Dittmarová, vedoucí služby Sociální rehabilitace



Organizace Spolek Trend vozičkářů Olomouc ve spolupráci s Centrálou cestovního ruchu Olomouckého kraje se v roce 2024 podílela na projektu mapování bezbariérovosti vybraných 15 turistických míst, kdy celý projekt financovalo Ministerstvo pro místní rozvoj ČR.

Za účastní statečných uživatelů služby Sociální rehabilitace, zaměstnanců a členů organizace jsme svědomitě pracovali na plnění domluvené spolupráce. Nastudovali jsme metodiky: *Kategorizace přístupnosti tras a komunikací, Kategorizace přístupnosti objektů, Vyhrazené parkovací stání a zastávky VHD*, které vytvořila Pražská organizace vozičkářů. Zároveň jsme s sebou vzali vytvořené záznamové archy, metr a vybavené telefony s aplikacemi sklonů. A co jsme v jednotlivých objektech mapovali?

Konkrétně jsme se zaměřili na parkování, vstup do objektu, zázemí objektu, bezbariérové toalety a dostupnost místa také prostřednictvím VHD. Následně jsme podle získaných dat rozhodli, zda se jedná o objekt přístupný, nebo objekt ztíženě přístupný, kdy člověk na vozíku bude potřebovat doprovod nebo vhodné kompenzační pomůcky,



např. přídavný pohon pro zdolání kopcovitého terénu.

V Olomouckém kraji jsme zmapovali následující turistická místa:

1. Arcidiecézní muzeum Olomouc,
2. Baziliku Minor Navštívení Panny Marie na Svatém Kopečku a Zoologickou zahradu Olomouc – Svatý Kopeček,
3. Hanácké muzeum v přírodě Příkazy,
4. Muzeum tvarůžků Loštice,
5. Zámek Čechy pod Kosířem,
6. Muzeum kočárů Čechy pod Kosířem,
7. Státní hrad Šternberk,
8. Expozici času Šternberk,
9. Hrad Helfštýn,
10. ORNIS – ornitologickou stanicí Přerov,
11. Praděd,

12. Přecherčavací vodní elektrárnu Dlouhé stráně,
13. Pivovarské muzeum Hanušovice,
14. Jeskyni Na Špičáku,
15. Termály Losiny.

Po ukončení mapování a zpracování všech získaných informací vznikla tištěná brožura *Výlety po Olomouckém kraji bez bariér* (viz obrázek), kterou mohou zájemci obdržet v naší organizaci Spolek Trend vozičkářů Olomouc nebo si mohou prohlédnout portál Olomouckého kraje, kde jsou uvedené tipy na bezbariérové výlety.

Součástí internetové stránky jsou dostupné propagační materiály ke stažení, kde můžete v PDF formátu získat výše zmiňovanou brožuru.

JINAK, ALE NAPLNO

Rady, tipy a inspirace pro každodenní život
bez zbytečných omezení



**Svoboda. Rovnost.
Respekt.**

Novinky z legislativy



Dávka státní sociální pomoci aneb superdávka

Mgr. Kateřina Bulantová, Poradna Ligy vozíčkářů | Ilustrační foto: MPSV

Dávka státní sociální pomoci neboli superdávka v sobě slučuje čtyři dosavadní dávky: příspěvek na bydlení, přídavek na dítě (dávky státní sociální podpory), příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení (dávky pomoci v hmotné nouzi).

Žádost o superdávku lze podat:

- online prostřednictvím klientské zóny Jenda;
- osobně na kontaktním místě krajské pobočky Úřadu práce ČR;
- osobně na vybraných pobočkách České pošty (bude možno až v průběhu roku 2026, zatím nelze);
- osobně na ÚP ČR prostřednictvím asistované obsluhy v zastoupení na základě dokladu o zastoupení žadatele (plná moc, rozhodnutí o ustanovení opatrovníka).

Žádost se podává za celou domácnost, společným zástupcem a zároveň příjemcem dávky je člen domácnosti, který jako první podal žádost o dávku, nebo člen, kterého určil ÚP ČR. K žádosti je nutné doložit souhlasy všech zletilých členů domácnosti. Pokud souhlasy podá společný zástupce, není třeba podpis na souhlasu úředně ověřovat; pokud by souhlas byl zaslán poštou, je třeba podpis úředně ověřit. Souhlas může člen domácnosti podat i samostatně, prostřednictvím klientské zóny Jenda, datovou schránkou nebo osobně na ÚP ČR.

Na vyřízení žádosti o superdávku má ÚP ČR lhůtu 90 kalendářních dnů od podání žádosti.

Přechod z dávek, které superdávka nahrazuje

Pokud jste k 1. 10. 2025 pobírali příspěvek na bydlení nebo pří-
dávky na dítě, budou vám tyto
dávky vypláceny v dosavadní výši
nejdéle do 31. 3. 2026. Příspěvek
na živobytí nebo doplatek na byd-
lení budou také vypláceny nejdéle
do 31. 3. 2026, nárok na výplatu ale
bude standardně přehodnocován
každý měsíc.

Pro zachování nároku na vý-
platu dosavadních dávek
do 31. 3. 2026 je však nutné **podat
žádost o superdávku nejpozději
31. 12. 2025**. Pokud žádost o super-
dávku podáte později, zanikne ná-
rok na dosavadní dávky
31. 12. 2025.

Příjmy, které se zohledňují při výpočtu výše superdávky

- příjmy ze zaměstnání nebo podnikání kromě příjmu ne-
zaopatřených dětí;
- příjmy z nájmu;
- ostatní zdanitelné příjmy;
- výživné stanovené soudem
nebo dohodou rodičů (min.
2 500 Kč na první dítě, 1 000 Kč
na další, pokud není sjednáno
vyšší);
- dávky nemocenského a dů-
chodového pojištění;
- podpora v nezaměstnanosti
a při rekvalifikaci;
- rodičovský příspěvek;
- opakující se zaopatřovací pří-
spěvek, odměna pěstouna, pří-
spěvek při pěstounské péči;
- příjem z péče o osobu s pří-
spěvkem na péči (pouze pokud
pečující osoba není členem
domácnosti osoby, o kterou pe-
čuje).

Příjem se posuzuje **zpětně
za 3 kalendářní měsíce před po-
dáním žádosti** o superdávku,
stanovuje se průměr čistých mě-
síčních příjmů všech členů
domácnosti.

Členy domácnosti jsou:

- rodiče a jejich nezaopatřené
děti (s výjimkou, pokud dítě žije
s partnerem nebo manželem
a hradí společně náklady na své
potřeby);
- manželé/partneři;
- rodiče a jejich nezletilé děti
(i když nejsou nezaopatřené);
- rodiče a jejich zletilé děti,
pokud s nimi žijí a nejsou členy
domácnosti s jinou osobou;
- jiné osoby, které spolu bydlí
a společně hradí náklady na své
potřeby.

Za členy domácnosti se pova-
žují i osoby, které se přechodně
zdržují mimo domov (studium,
práce, zdravotní důvody,
dobrovolnictví).

Pokud osobu lze považovat
za člena více domácností, ÚP ČR
určí, kde se započítá (s ohledem
na vyživovací povinnost
a společné bydlení a hospodaření).

Dítě v péči:

- není členem domácnosti rodi-
če, pokud bylo svěřeno do péče
druhému;
- při střídavé/společné péči
určí rodiče domácnost do-
hodou (měnit lze nejdříve
po 3 měsících).

Za rodiče se považuje také:

- osoba, již bylo dítě svěřeno
rozhodnutím soudu;
- manžel/partner rodiče,
vdovec/vdova, druh/družka
rodiče apod., pokud o dítě pe-
čují.

Z hlediska nároku na super-
dávku se hodnotí také **pracovní
aktivita a majetek**.

Pracovní aktivita:

- zaměstnání v rozsahu alespoň
30 hodin měsíčně;
- OSVC podle zákona o dů-
chodovém pojištění;
- Pěstounství;
- vedení v evidenci uchazečů
o zaměstnání;
- pracovní neschopnost.

Pracovní aktivita se nesleduje
u tzv. zranitelných osob. Za **zrani-
telnou osobu** se považuje:

- osoba starší 68 let;
- poživatel starobního důchodu;
- osoba invalidní ve druhém
nebo třetím stupni;
- osoba pobírající peněžitou po-
moc v mateřství nebo nemo-
censké poskytované v souvis-
losti s porodem;
- rodič pečující o dítě mladší
4 let věku nebo osamělý rodič
pečující o dítě mladší 7 let věku;
- osoba osobně pečující o dítě
ve věku do 10 let závislé na po-
moci jiné osoby ve stupni I nebo
osoba osobně pečující o osobu
závislou na pomoci jiné osoby
ve stupni II nebo vyšším, a to,
pokud v žádosti o příspěvek na
péči pro osobu závislou na po-
moci jiné osoby byla uvedena
nebo po přiznání příspěvku na
péči příslušnému orgánu ohlá-
šena jako osoba poskytující po-
moc;
- poživatel příspěvku na péči ve
stupni II nebo vyšším;
- nezaopatřené dítě;
- pozůstalý manžel nebo
partner, a to po dobu 12 kalen-
dářních měsíců od měsíce ná-

sledujícího po měsíci, kdy jeho
manžel nebo partner zemřel.

Majetek:

Finanční úspory

- 200 000 Kč u jednočlenné
domácnosti;
- 250 000 Kč u dvoučlenné
domácnosti;
- 300 000 Kč u tříčlenné
domácnosti;
- 350 000 Kč u čtyřčlenné
domácnosti;
- 400 000 Kč u pěti a vícečlenné
domácnosti.

Do výše uvedených limitů se
nezapočítávají daňově podpo-
rované produkty na staří, na
dlouhodobou péči, stavební
spoření, prostředky z fundací
a veřejných sbírek.

Nemovitosti – zkoumají se 12 mě-
síců zpětně, domácnost může
vlastnit 1 nemovitost určenou
k vlastnímu bydlení a po dobu
max. 3 let od podání první žádosti
o superdávku může vlastnit
i druhou nemovitost.

Osobní automobily – každý zletilý
člen domácnosti může vlastnit
1 osobní automobil.

Výplata superdávky

Nárok na výplatu superdávky
vznikne nejdříve 1. 4. 2026, stan-
dardně pak vzniká nárok na výpla-
tu superdávky v měsíci podání žá-
dosti. Superdávka se vyplácí za
měsíc zpětně (tzn. dávka, která
náleží za duben, bude vyplacena
v květnu).

Způsoby výplaty:

- převodem na účet příjemce;
- převodem na účet manžela/
partnera (s dispozičním
právem);
- poštovní poukázkou (náklady
hradí příjemce).

Pokud **hrozí ztráta bydlení**,
může ÚP ČR přímo hradit náklady
na bydlení až do výše dávky. Platba
probíhá přímo na účet pronajíma-
tele, poskytovatele služeb či do-
davatele energií. ÚP ČR stanoví
úhradu na dobu neurčitou a ukon-
čí ji, pokud již hrozba ztráty byd-
lení pomine.

Složky superdávky

- **Složka na živobytí:** přispívá na
pokrytí nákladů na základní
životní potřeby u nízkopří-
jmových domácností, příjem
domácnosti nesmí přesáhnout
1,43násobek životního minima
domácnosti.
- **Složka na bydlení:** slouží
k úhradě nákladů na bydlení

a energie, pokud náklady na
bydlení přesahují 0,3násobek
příjmu domácnosti a zároveň
je tato částka nižší než roz-
hodné náklady na bydlení.

- **Bonus na dítě:** přispívá na
životní potřeby nezaopat-
řených dětí domácnostem,
jejichž příjem nepřesahuje
4násobek životního minima.
- **Pracovní bonus:** je součástí
superdávky, pokud alespoň je-
den člen domácnosti má
tzv. aktivující příjem a zároveň
je vyplácena alespoň jedna
další složka superdávky.

Příjem aktivující složku pra-
covní bonus:

- příjem ze zaměstnání,
- příjem ze samostatné výdě-
lečné činnosti (OSVC),
- dávky nemocenského po-
jištění (pokud trvaly celý měsíc),
- odměna pěstouna (pokud
trvala celý měsíc),
- obdobné příjmy ze zahraničí,
- rodičovský příspěvek navazu-
jící na peněžitou pomoc v ma-
teřství.

V článku nejsou zahrnuty bližší
informace ohledně výše jednot-

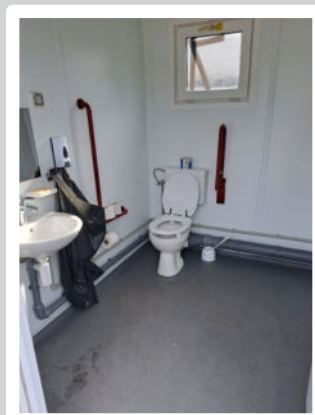
livých složek superdávky, obecné
informace o stanovení výše a další
obecné dotazy k superdávce vám
rádi zodpovíme v Poradně pro život
s postižením. Konkrétní výpočty
dávek ale neprovádíme.



Jak to chodí v praxi u nás i ve světě

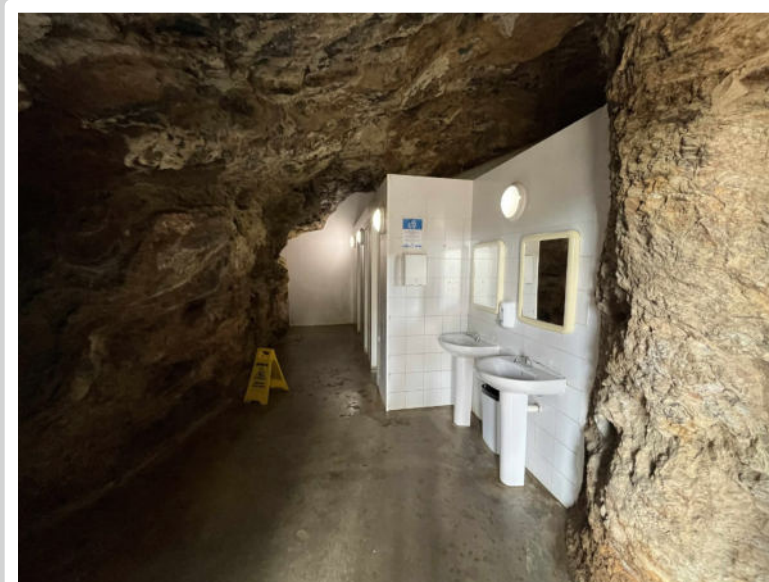


1 Toaleta v objektu po rozsáhlé rekonstrukci: Obrovské umyvadlo osazené naproti WC zcela znemožňuje čelní přesun na záchodovou mísu. Vrcholem všeho je pak to, že místo záchodového prkénka byl použit zcela zbytečný nástavec, který je upevněný plastovou svorkou. Nejenže je výška WC mísy přes 50 cm, ale nástavec není stabilně připevněn a samostatný přesun z vozíku na mísu je tak nebezpečný.

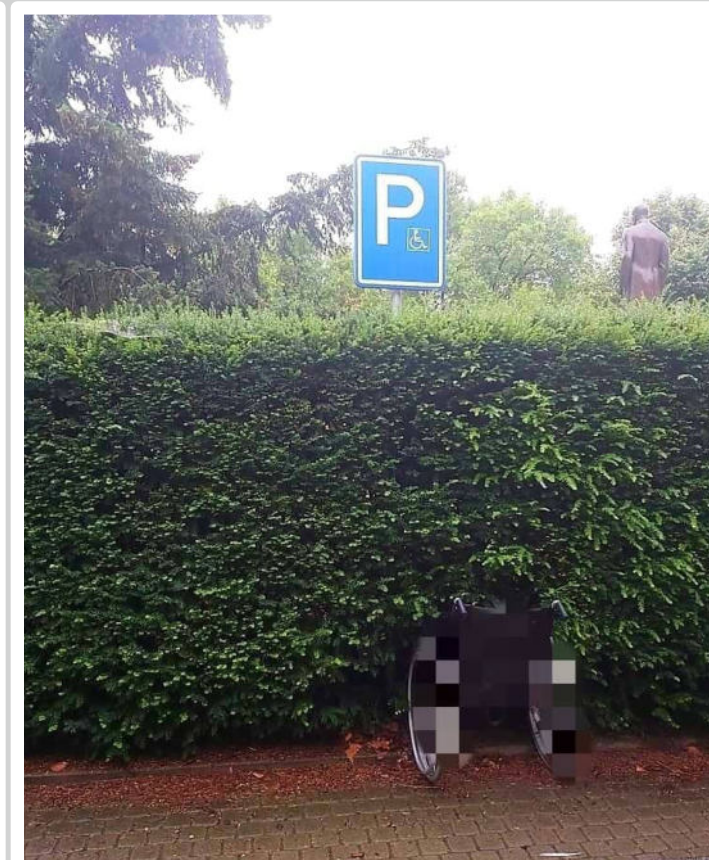


2 Na letošních Colours of Ostrava ubyly TOI-TOIky a objevily se sanitární kontejnery s toaletami i s umyvadly. Jeden kontejner byl přístupný pro osoby na vozíku. Přes určité chyby (nízko osazená a krátká madla, pofiderní vyvýšení záchodového prkénka) je to opravdu pokrok. Navíc byl umístěn v blízkosti druhého největšího pódia, kde je k bezbariérovým toaletám umístěným v budovách poměrně daleko.

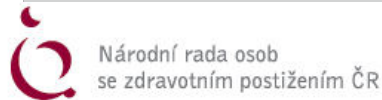
Lucie Filipčíková, Mirek Filipčík
Bez Bariér poradenství
Ostravské organizace vozíčkářů |
Foto: Lucie Filipčíková, Mirek Filipčík,
Facebook



Park Güell ve Španělsku. Původně městské sídliště, netradičně zasazené do kopcovitého terénu, nyní park s neuvěřitelnou atmosférou. Jde o rozlehlý park se zajímavými architektonickými prvky a spoustou rostlin, který je situován nad Barcelonou na svahu hory Turó del Carmel obráceném směrem k moři. Je dalším velkolepým dílem architekta Antoniho Gaudího. Nachází se zde zajímavě řešené toalety.



Vy se ptáte, my odpovídáme



Mgr. Václav Toul, Mgr. Martin Bořivoj Novosad, Mgr. Eliška Škrancová,
Poradna NRZP ČR v Brně | Foto: Pixabay

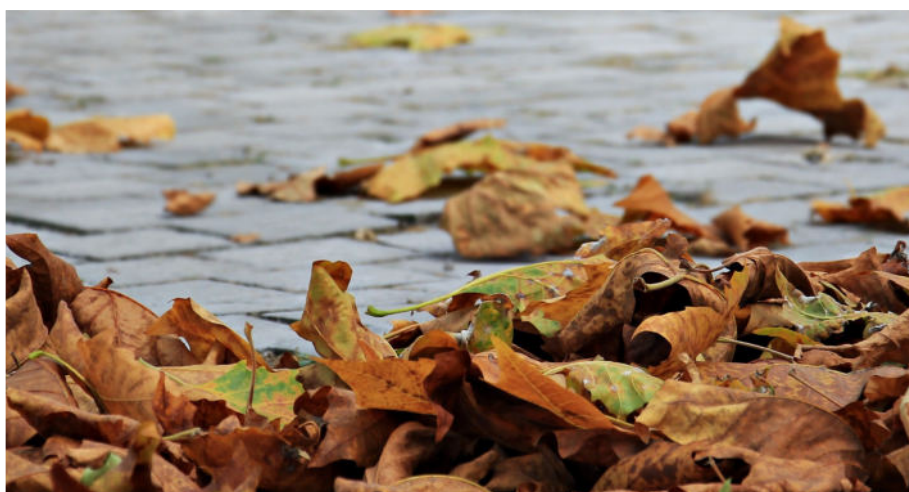
Sousedský spor: úklid větví a listí z okapů a pozemku po imisích od souseda

Mám velký problém s každoročním úklidem listí a větví z pozemku souseda. Cca 10 metrů od našeho pozemku nechal soused vyrůst náletové břízy. Každý rok máme plné okapy listí a větví, a to včetně pozemku. Situaci řešíme ústně již řadu let, ale nic se nezměnilo. Máme možnost vyžadovat alespoň úklid listí a větví z okapů domu či finanční kompenzaci? Je mi 73 let, jsem invalida a nemohu lézt po žebříku do patra na střechnu a čistit okapy. Vždy musím někoho zaplatit, aby to udělal.

Odpovědět lze následovně. Jedná se o sousedský spor, takže se vztahy řídí občanským zákoníkem, konkrétně se jedná o ustanovení § 1013 odst. 1 občanského zákoníku, který říká:

„Vlastník [nemovité věci] se zdrží všeho, co působí, že odpad, voda, kouř, prach, plyn, pach, světlo, stín, hluk, otřesy a jiné podobné účinky (imise) vnikají na pozemek jiného vlastníka v míře nepřiměřené místním poměrům a podstatně omezují obvyklé užívání pozemku; to platí i o vnikání zvířat...“ Tentýž odstavec zakazuje také přímé přivádění imisí na sousední pozemek bez zvláštního důvodu. Z textu je zřejmé, že se jedná o demonstrativní výčet, pod který lze zahrnout také spad listí.

Soused má právo mít na svém pozemku stromy, zvířata, pěstovat



zeleninu, nicméně nesmí vypouštět imise nad poměry obvyklé v daném místě. S ohledem na předchozí kontakty a dlouhodobý spor doporučuji následující postup: napište sousedovi dopis a nechte si potvrdit převzetí na doručenkou, jaká se vydává třeba na poště jako tiskopis. Obsahem dopisu bude výzva asi tohoto znění:

„Vážený sousede [jméno a příjmení], z Vašeho stromu opadáva listí na moji nemovitost a jako její vlastník snáším trvale imise v podobě opadávajícího listí ve smyslu § 1013 odst. 1 občanského zákoníku. Žádám Vás o jeho úklid alespoň dvakrát ročně. Požaduji, aby byl úklid zajištěn v období spadu listí, buď osobně, nebo k tomu oprávněnou třetí osobou na náklady vlastníka pozemku a na něm stojících stromů. Pokud této výzvě nevyhovíte, berte tento

dopis jako předžalobní výzvu dle příslušných ustanovení občanského soudního řádu. S pozdravem [jméno a příjmení, trvale bytem, podpis a datum].“

Na tuto situaci totiž existuje judikatura, která je na vaší straně, konkrétně uvádím rozsudek Nejvyššího soudu sp.zn. 22 Cdo 2746/2012 ze dne 30. 10. 2013, který říká, že sice soud nesmí zvolit konkrétní řešení, ale musí pečlivě odůvodnit, co považuje za míru obtěžování nad míru obvyklou v daném prostředí, a pokud dospěje k závěru, že spad listí nelze vzhledem k místním poměrům řešit jinou cestou, máte nárok na odstraňování listí, tj. opakovaný nárok po dobu, po kterou trvá daná situace, kdy na sousedním pozemku stojí listnatý strom, ze kterého vlivem běžných přírodních podmínek opadáva listí. Dovoluji si upozornit, že nelze

sousedu nutit k odstranění stromu ve smyslu § 1017 občanského zákoníku, pokud je strom zdravý a neohrožuje své okolí ničím jiným, pouze z něj padá listí. I na to existuje judikatura, a pokud byste se domáhal odstranění „zdroje imisí“, soud by takovou žalobu zamítl. Respektive se musí jednat o strom vysazený před 1. 1. 2014, tedy před datem účinnosti současného občanského zákoníku, viz například rozhodnutí Nejvyššího soudu ČR sp.zn. 22 Cdo 5259/2015 ze dne 27. 6. 2017.

Ve věci lze případně uspořádat i mimosoudní smírčí řízení s pomocí zapsaného mediátora, případně advokáta. Pokud se přesto odhodláte k soudnímu řešení, lze vyhodnotit podání žaloby prostřednictvím advokáta jako velmi vhodné, i když advokátní zastoupení u nižších soudů občanský soudní řád přímo nenařizuje.

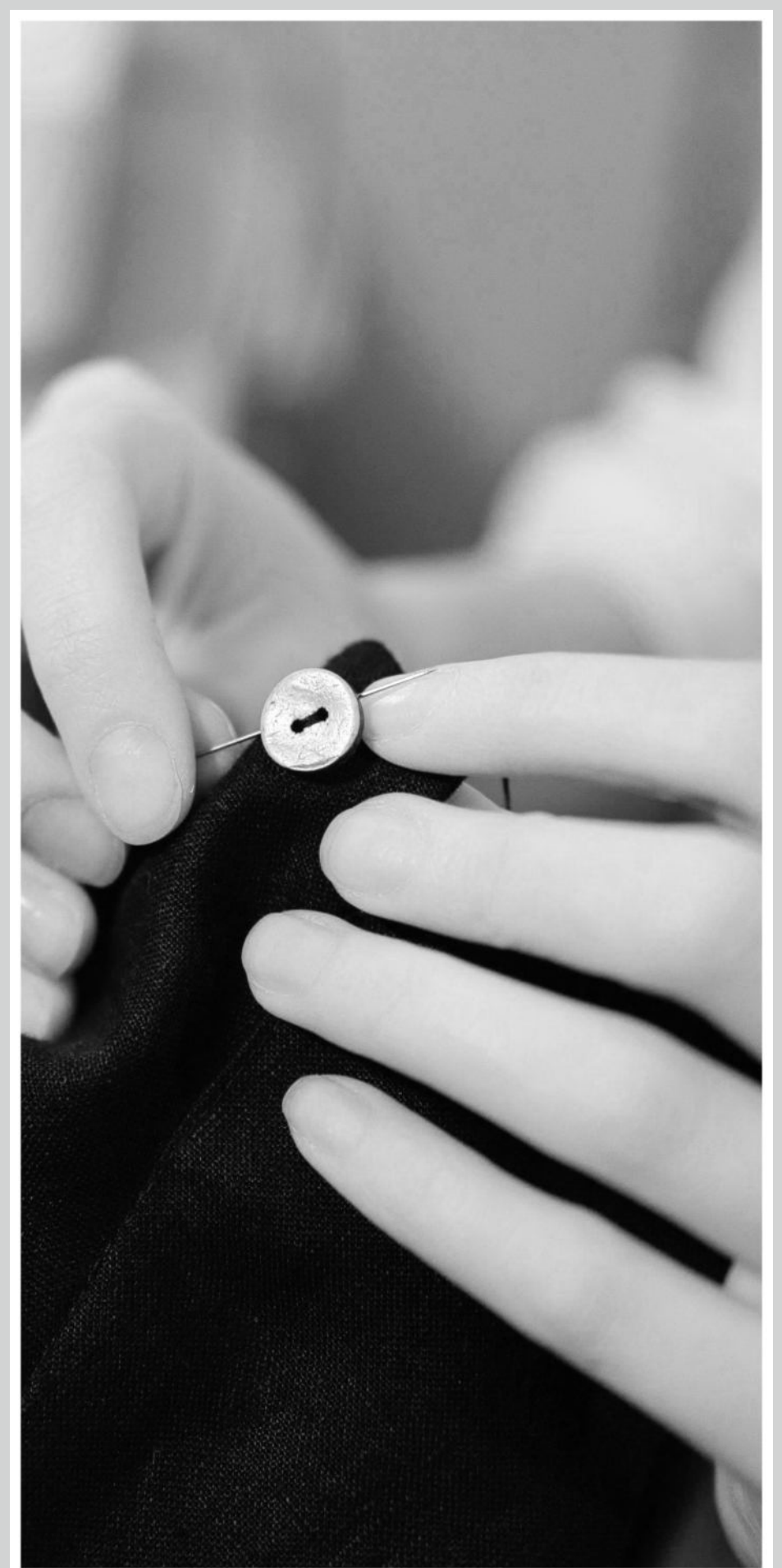
Závěrem bych doporučil: pokud soused vyhoví požadavku obsaženému v předžalobní výzvě, upravte si písemně podmínky vstupu na váš pozemek, protože bez umožnění vstupu nebude povinný schopen splnit svou povinnost a uspokojit vaše právo.

Pokud máte k případu doplňující otázky, neváhejte se obrátit na nejbližší poradnu NRZP, kontakty naleznete [zde](#).

Zvýšení invalidního důchodu z 2. na 3. stupeň

Od narození mám dětskou mozkovou obrnu, ve 20 letech jsem měla autonehodu a od té doby mám trvalé následky. Jestě jsem studovala. Přiznali mi ze začátku plný invalidní důchod, pak mi ho po rekonvalescenci snížili na 2. stupeň – před 18 lety. Můj stav se nezlepšuje, ale naopak zhoršuje. Mám práci, kterou mám ráda, a dokud to bude možné, chci ji dělat dál. Do 65 (nebo kolika) to ale asi fyzicky nedám. Můj plat je malý, dělám v chráněné dílně na půl úvazku.

Kdybyste si někdy v budoucnu zkusila zažádat o plný invalidní důchod, z čeho mi ho vypočítají? Někde jsem četla, že nikde není dána minimální výše důchodu, myslím že ve 3. stupni se k němu nesmí vydělavat. Když to řeknu blbě: nerada bych umřela hlady jen proto, že jsem si zažádala o důchod, protože už jsem nemohla chodit do práce... Jelikož to asi počítají z příjmu a ty jsou fakt malé. Teď mám invalidní dů-



chod počítaný ještě na škole, takže asi ze státního průměru. Bojím se toho, že kdyby mi přiznali 3. stupeň, bude třeba nižší než teď dvojka. Můžete mi tedy prosím poradit, jak a z čeho určují důchod, abych si to „včas“ rozmyslela?

Pokud by došlo ke zvýšení invalidního důchodu na 3. stupeň, nebudou při jeho výpočtu zohledněny žádné výdělky ze zaměstnání. Výpočet probíhá tak, že důchod je složený ze základní a procentní výměry. V roce 2025 je základní výměra důchodu 4660 Kč. Nová výše procentní výměry se stanoví podle vzorce: výše procentní výměry invalidního důchodu, která náležela ke dni, jenž předchází dni, od něhož došlo ke změně invalidity x k (koeficient přepočtu).

Koeficienty přepočtu:

dosavadní stupeň invalidity | nový stupeň invalidity | výše koeficientu přepočtu

1.	2.	1,5
1.	3.	3
2.	1.	0,6667
2.	3.	2
3.	1.	0,3333
3.	2.	0,5

Uvedu názorný příklad výpočtu:

Váš invalidní důchod 2. stupně je například 10 960 Kč, od celkové výše invalidního důchodu se odečte základní výměra invalidního důchodu 4 660 Kč. Vyjde vám procentní výměra, což je 6 300 Kč. Částka 6 300 Kč se vynásobí koeficientem 2, což je 12 600 Kč a k této částce se opět přičte základní výměra 4 660 Kč – tak dostanete novou výši invalidního důchodu 3. stupně, což je 17 260 Kč.

V současné době máme v poradně zkušenosti, že se mnoho invalidních důchodů přeposuzuje a snižuje. Proto vám doporučuji důkladně zvážit podání žádosti o zvýšení invalidního důchodu.

Pokud se váš zdravotní stav výrazně zhoršil natolik, že nemůžete vykonávat dosavadní práci, proběhla léčba a jste často v pracovní neschopnosti, je vhodné zvážit podání žádosti o zvýšení invalidního důchodu.

Pokles pracovní schopnosti se nyní posuzuje dle přílohy k vyhlášce číslo 359/2009 Sb. Posudkový lékař zhodnotí váš zdravotní stav a určí nejzávažnější zdravotní obtíže, za které stanoví pokles pracovní schopnosti v procentech. Za všechny ostatní zdravotní obtíže



že nebo neschopnost vykonávat stávající práci navýší pokles pracovní schopnosti maximálně o 10 %. Za adaptaci na své zdravotní postižení je možné snížit pokles pracovní schopnosti až o 10 %.

Výdělky ze zaměstnání se vám zohlední až při výpočtu starobního důchodu.

Příspěvek na mobilitu

Dojde v roce 2026 ke zvýšení příspěvku na mobilitu?

Nyní nemáme informace o tom, že by měla probíhat jednání týkající se návrhu na zvýšení příspěvku na mobilitu. Jestliže chcete, aby se začalo jednat o změně legislativy v tomto směru, můžete kontaktovat poslance nebo senátora zvoleného za váš volební obvod.

Doporučím Vám, sledovat aktuality na stránkách NRZP ČR. Zde předseda Mgr. Václav Krása pravidelně informuje o schválených zákonech a vyhláškách týkající se osob se zdravotním postižením. V aktualitách rovněž naleznete informace o připravovaných legislativních změnách.

OSVČ a poskytování péče

Starám se o matku, která má příspěvek na péči 2. stupně, má demenci a brzy bude potřebovat více mého času. Pokud se stanou její pečující osobou, bude za mě hradit stát sociální a zdravotní pojištění? Kolik si mohu přivydělat, abych si nemusela pojištění platit sama. Jsem pečovatelská zapsaná v registru. Jaké podmínky

jsou pro OSVČ při poskytování péče – musí se živnost poztavít?

Jestliže jste ve formuláři Oznámení o poskytovateli pomoci uvedena jako pečující osoba blízká (formulář podávala vaše maminka společně s vámi na ÚP při podání žádosti o příspěvek na péči), můžete se zaevidovat na vaši zdravotní pojišťovně jako pečující osoba. Zdravotní pojištění za vás bude hradit stát. Pro registraci na zdravotní pojišťovnu potřebujete potvrzení z ÚP, že jste hlavní pečující osoba a že vaše maminka pobírá alespoň 2. stupeň příspěvku na péči. V případě že výdělek splní hranici vedlejší výdělečné činnosti, která je v roce 2025 stanovena na částku 111 736 Kč, nebudete platit zdravotní pojištění. Zdravotní pojištění za vás hradí stát z titulu pečující osoby.

Pokud výdělek překročí hranici vedlejšího příjmu, budete mít OSVČ jako hlavní činnost, tak v tomto případě budete platit rozdíl mezi zdravotním pojištěním hrazeným státem a vašim skutečným výdělkem.

Sociální pojištění jako OSVČ vedlejší nehradíte, ale doba péče se vám bude počítat pro nárok na důchod jako náhradní doba pojištění. Až si půjdete žádat o důchod nebo po ukončení péče o vaši maminku, nechte si na ÚP vystavit potvrzení o péči. Potvrzení zanesete na ČSSZ, která na jeho základě vydá rozhodnutí o započtené době péče pro nárok na důchod.

Jestliže budete jako OSVČ hlavní, hradíte si sociální pojištění.



Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s., IČ: 26593548
Pracoviště Opava, Horní náměstí 132/47, 746 01 Opava
Pracoviště Bruntál, Dr. E. Beneše 1497/21, 792 01 Bruntál
www.czp-msk.cz

Nabídka online poradenství

Poradna pro osoby se zdravotním postižením Opavsko a Bruntálsko

Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s., konkrétně **Poradna pro osoby se zdravotním postižením Opavsko a Bruntálsko**, zahajuje **online poradenství** pro osoby, které potřebují pomoc při řešení v těchto oblastech:

- systém státní sociální podpory a pomoci,
- systém sociálních služeb a zákon o sociálních službách,
- dávky pro osoby se zdravotním postižením,
- invalidní důchody,
- podpůrná opatření a omezení svéprávnosti,
- zaměstnávání osob se zdravotním postižením,
- pracovní poradenství,
- kompenzační pomůcky.



Služba je určena pro všechny, kteří preferují poradenství z pohodlí domova.

Služba online poradenství

Poradna nabízí online poradenství prostřednictvím videosestkání, která probíhají v pravidelných termínech a časech dle dohody s klientem. Online schůzky probíhají prostřednictvím **MS Teams** nebo **WhatsApp** – podle preferencí klienta. Klient obdrží přístupový odkaz (v případě MS Teams) nebo je kontaktován přes WhatsApp, což umožňuje pohodlnou a bezpečnou komunikaci s poradcem bez nutnosti osobní návštěvy. Pro účast na online poradenství je potřeba mít zařízení s internetovým připojením (mobilní telefon nebo počítač).

Termíny online poradenství

- Úterý: 8:00 – 12:00 13:00 – 16:00
- Středa 13:00 – 16:00
- Čtvrtek: 8:00 – 12:00 13:00 – 16:00

Objednání poradenství

- **Telefonicky** – 705 728 424 (Opavsko); 774 993 215 (Bruntálsko)
- **E-mailem** – poradnaopava@czp-msk.cz; czp.bruntal@czp-msk.cz



Po sjednání termínu klient obdrží potvrzení a odkaz na MS Teams nebo bude kontaktován přes WhatsApp.

Výhody online poradenství: dostupnost, bezplatnost, flexibilita



Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s., IČ: 26593548
 Pracoviště Ostrava, Bieblova 2922/3, 702 00 Ostrava
 Pracoviště Frýdek-Místek, Kolaříkova 2185, 738 01 Frýdek-Místek
 www.czp-msk.cz

Nabídka online poradenství

Poradna pro osoby se zdravotním postižením Ostravsko a Frýdecko-Místecko

Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s., konkrétně **Poradna pro osoby se zdravotním postižením Ostravsko a Frýdecko-Místecko**, zahajuje **online poradenství** pro osoby, které potřebují pomoc při řešení v těchto oblastech:

- systém státní sociální podpory a pomoci,
- systém sociálních služeb a zákon o sociálních službách,
- dávky pro osoby se zdravotním postižením,
- invalidní důchody,
- podpůrná opatření a omezení svéprávnosti,
- zaměstnávání osob se zdravotním postižením,
- pracovní poradenství,
- kompenzační pomůcky,
- poradenství v dluhové problematice, bezplatné služby v oblasti oddlužení (pouze v poradně Frýdek-Místek).



Služba je určena pro ty, kteří preferují poradenství z pohodlí domova.

Služba online poradenství

Poradna nabízí online poradenství prostřednictvím video setkání, která probíhají v pravidelných termínech a časech dle dohody s klientem. Online schůzky probíhají prostřednictvím **MS Teams** nebo **WhatsApp** – podle preferencí klienta. Klient obdrží přístupový odkaz (v případě MS Teams) nebo je kontaktován přes WhatsApp, což umožňuje pohodlnou a bezpečnou komunikaci s poradcem bez nutnosti osobní návštěvy. Pro účast na online poradenství je potřeba mít zařízení s internetovým připojením (mobilní telefon nebo počítač).

Termíny online poradenství

- **Pondělí:** 8:00 – 12:00 13:00 – 16:00
- **Úterý:** 8:00 – 12:00 13:00 – 16:00
- **Čtvrtek:** 8:00 – 12:00 13:00 – 15:00

Objednání poradenství

- **Telefonicky** – 705 729 094 (Ostravsko); 774 993 214 (Frýdecko-Místecko)
- **E-mailem** – poradnaov@czp-msk.cz; czp.fm@czp-msk.cz



Po sjednání termínu klient obdrží potvrzení a odkaz na MS Teams nebo bude kontaktován přes WhatsApp.

Výhody online poradenství: dostupnost, bezplatnost, flexibilita



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

IČ: 265 93 548

Detašované pracoviště Nový Jičín
 Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín

Telefon: 556 709 403
E-mail: czp.novyjicin@czp-msk.cz
Internet: www.czp-msk.cz
Číslo účtu: 195882225/0300



Návštěvní hodiny:
 Úterý 8-12, 13-16

Pro objednané:
 Pondělí 8-12, 13-16
 Čtvrtek 8-12, 13-16

Tato služba je finančně podporována
 Moravskoslezským krajem a Městem Nový Jičín.



Život s autismem má mnoho cest – Mikasa pomáhá najít tu správnou

Jak pomoci člověku s autismem, aby mohl být sám sebou a přitom se v běžném světě neztratil? Touto otázkou se dlouhodobě zabývá organizace Mikasa z. s., která provází děti, dospívající i dospělé s poruchou autistického spektra (PAS) na cestě k větší samostatnosti. Nabízí jim bezplatnou službu sociální rehabilitace, která citlivě a prakticky podporuje rozvoj dovedností potřebných pro každodenní život – od komunikace přes řešení běžných situací až po zkoušku samostatného bydlení. Vše probíhá s respektem k jedinečnosti každého člověka.



Ing. Kateřina Drábová



„N ejde o to, aby člověk zapadl. Důležité je, aby mohl rozvíjet svou jedinečnost a zároveň se neztrácel ve světě kolem sebe,“ říká PhDr. Michal Panáček, Ph.D., ředitel organizace Mikasa. „Službu sociální rehabilitace v současnosti poskytujeme v Ostravě a Opavě, ve Frýdku-Místku ji plánujeme rozšířit. Už nyní zde klienti mohou využívat terénní podporu, která pomáhá lidem s poruchou autistického spektra (PAS) zvládat každodenní situace.“

Praktické dovednosti pro každý den

Sociální rehabilitace pomáhá lidem s vysokofunkčním autismem a Aspergerovým syndromem zvládat nakupování, cestování, komunikaci s úřady, hledání práce či budování

vztahů. Vše probíhá postupně, citlivě a podle individuálních potřeb každého klienta.

„Mnoho klientů má hluboký zájem o konkrétní témata, o kterých dokážou nadšeně a dlouze mluvit. Společně se učíme, jak v konverzaci vytvářet prostor i pro druhého, jak naslouchat a navazovat na jeho reakce,“ vysvětluje PhDr. Marie Monspertová, vedoucí služby.

Tréninkový byt – krok k samostatnosti

Výjimečnou součástí služby je tréninkový byt v Ostravě, kde si klienti mohou zdarma a bezpečně vyzkoušet samostatné bydlení. První obyvatelé zde už žijí a učí se každodenní samostatnosti, přičemž podpora pracovníků je vždy nablízku. Volné místo čeká i na dalšího zájemce.

Respekt a lidskost na prvním místě

Mikasa staví svou práci na respektu, lidskosti a individuálním přístupu. Každý klient má individuální plán, který vychází z jeho potřeb a možností.

„Nechceme měnit člověka. Chceme vytvářet prostředí, ve kterém může růst,“ dodává ředitel Panáček.

Služba je bezplatná a dostupná v Ostravě, Opavě a nově i ve Frýdku-Místku pro děti od 7 let s vysokofunkčním autismem nebo Aspergerovým syndromem. Stačí podat žádost a společně najít tu správnou cestu.

Více informací včetně kontaktů najdete na www.mikasazs.cz.





Vlastní výroba a vývoj



PROFESIONÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL OD VÝROBCE

vývoj | výroba | montáž | prodej

ELEKTRICKÝ POHON INVALIDNÍHO VOZÍKU

HURT-e

DEJTE VOZÍKU KŘÍDLA

Nově půjčovna pohonů vozíku

WWW.RUCNIOVLADANI.CZ

WWW.HURT-e.CZ

HURT s. r. o.

Bambousek 664

281 26 Týnec nad Labem

Česká republika

Tel.: +420 321 781 363 / +420 723 272 401

E-mail: info@rucniovladani.cz / info@hurt-e.cz

www.facebook.com/rucniovladani

Poradce pro Moravskoslezský kraj - tel. +420 724 314 876

Poradce pro Zlínský a Olomoucký kraj - tel. +420 736 617 416