



VOZKA

Ročník XXV | jaro 2024

Magazín o životě
a pro život
na vozíku

ROZHOVOR

MICHAL
PRAGER
15 LET
SPOLEČNOSTI
PESTRÁ

JDE NÁM
O PESTŘEJŠÍ ŽIVOT
LIDÍ S POSTIŽENÍM



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

25 let profesionální práce v oboru



CO V ČÍSLE NAJDETE



6-8

GALERIE
Thomas Kahlau
Malíř úst
(red)



22

FEJETON
Vždyť přece mlsat
je tak snadné!
Ivan Jergl



38-39

SOCIÁLNÍ REHABILITACE
Kurzy
sociální rehabilitace 2024
Plzeňské Sdružení občanů EXODUS



40-45

ROZHOVOR
Markéta Anžová:
Brala jsem jako samozřejmost
postarat se o manžela
Lenka Martínková



55

ABIFEST
Abilympiáda se vrací
do Pardubic
(pel)



56-57

NOVINKY V LÉČBĚ
V Janských Lázních se daří vracet pohyb
pacientům po kompletním
přerušení míchy
Lucie Vurbsová, (red)

**Magazín o životě
a pro život na vozíku**

Ročník XXVI.
Vychází čtvrtletně online
www.vozka.org

Vydává
Ostravská organizace vozíčkářů, spolek,
Horymírova 3054/121,
700 30 Ostrava-Zábřeh
IČO: 66933579
www.vozickari-ostava.cz

REDAKCE

Šéfredaktor, editor, grafika, web, inzerce
Pavel Plohák, serefaktor@vozka.org,
737 238 933

Administrativní spolupráce

Marie Báňová

Registrace

MK ČR E 12818

Facebook

<https://www.facebook.com/magazinvozka>

FINANČNÍ PODPORA

Statutární město Ostrava,
Ministerstvo zdravotnictví
České republiky,
Nadace ČEZ, Nadace Jedličkova ústavu,
Nakladatelství UMUN aj.

Články nemusí být shodné s názory
redakce a vydavatele. Zařazování
příspěvků je na rozhodnutí redakce.
Redakce si vyhrazuje právo na úpravu
příspěvků.

Foto na titulní straně: **Pestrá, o. p. s.**



KUKÁTKO

V Praze přibudou tři další centra pro poskytování sociálních služeb

Zastupitelstvo hl. m. Prahy na konci roku 2023 schválilo nákup tří nemovitostí, které budou sloužit zejména pro sociální péči. Tento strategický krok znamená významnou podporu pro všechny Pražany, kteří potřebují specifickou péči nebo služby.

„Tento tisk jsem si nazvala Tři oříšky pro Popelku. Protože v naší společnosti často sociální služby nebo služby na pomezí sociální a zdravotní péče takovou Popelkou pořád, bohužel, trochu jsou. Snažím se o to, aby to bylo jinak a věřím, že i tyhle Tři oříšky budou mít šťastný konec příběhu,“ říká Alexandra Udženija, náměstkyně primátora hl. m. Prahy pro oblast sociálních věcí, bydlení a zdravotnictví.

O které objekty se jedná a jaké služby by v nich měly být?

- Vladimírova 234/8, Praha 4 – Nusle: Komplex by měl být využit jako městská ubytovna, celoroční hygienické centrum, nízkoprahové denní centrum a prádelna pro klienty těchto zařízení. V nízkoprahovém denním centru bude zajištěn výdej stravy, k dispozici bude ošetrovna a sociální poradenství.
- Vaňkova 1, Praha 9 – Hloubětín: Tato akvizice umožní rozšířit služby Dětského centra Paprsek pro klienty s mentálním a kombinovaným postižením a poruchou autistického spektra ve věku 35–50 let.
- Křišťanova 3, Praha 3 – Žižkov: Tato budova poskytne prostory pro intervenční centrum Centra sociálních služeb Praha (CSSP), které pomáhá obětem domácího násilí. Menší část objektu bude využívat také Modrý tým, který zabezpečuje podporu lidem v tréninkových nebo sociálních bytech magistrátu.

Tato investice do sociální infrastruktury v celkové výši 187 450 000 Kč je v souladu s dlouhodobými cíli hlavního města Prahy a ukazuje jasné odhodlání vedení města podporovat rozvoj sociálních služeb.

Projekt Ministerstva zdravotnictví podpoří péči o pacienty se vzácným onemocněním

V roce 2023 vznikl na Ministerstvu zdravotnictví projekt na podporu pacientů se vzácným onemocněním. Projekt s názvem *Návrh systému komplexní sdílené zdravotně-sociální péče o pacienty se vzácnými onemocněními* – SYPOVO (CZ.03.02.02/00/22_046/0002450) byl podpořen v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus, a je tak spolufinancován Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.

Jako vzácná se označují onemocnění, která se vyskytují v méně než 5 případech z 10 tisíc obyvatel. Vzácných diagnóz je známo více než 6 tisíc a každý rok je navíc popsáno několik stovek nových. Většinou se jedná o málo známé a málo probádané nemoci, u nichž je problematická jak diagnostika, tak následná léčba.

Cílem projektu je proto zlepšit kvalitu a dostupnost komplexní sdílené péče o pacienty se vzácnými onemocněními (VO) pomocí standardizace péče tak, aby každý pacient s vzácným onemocněním dostal nejlepší možnou zdravotně-sociální péči. Věříme, že tohoto cíle bude dosaženo mimo jiné prostřednictvím vytvoření obecného návrhu standardu komplexní sdílené péče o pacienty s VO v dětství a dospělosti, včetně období přechodu mezi dětskou a dospělou specializovanou a vysoce specializovanou péčí (tzv. přechodová péče, „transition care“). Zároveň v rámci projektu proběhne i pilotní testování systému komplexní sdílené péče pro pět konkrétních skupin VO.

Na realizaci projektu se podílí jednotlivá pracoviště ERN (Evropské referenční sítě), ale i další aktéři nutní pro zavedení efektivních změn celého systému – tj. např. zdravotní pojišťovny, ale zejména pacientské organizace.

„Rád bych při příležitosti Dne vzácných onemocnění 29. února 2024 poděkoval nejen všem odborníkům, kteří se pacientům se vzácným onemocněním věnují, ale také pacientským organizacím, které nabízejí rodinám podporu v jejich nelehké situaci,“ prohlásil ministr zdravotnictví Vlastimil Válek.

ERN zřídila EU v roce 2017. Představuje dobrovolnou a koordinovanou platformu pro spolupráci mezi všemi členskými státy v oblasti vysoce specializovaných zdravotnických služeb. Tyto sítě jsou zdrojem nesmírně přidané hodnoty pro evropské občany žijící se vzácným onemocněním.

V současnosti existuje 24 sítí propojujících více než 1 600 klinických center v celé Unii. EU usiluje o zlepšení dostupnosti ERN pro pacienty v členských státech a nyní financuje průkopnický tříletý projekt s názvem Joint Action on Integration of ERNs into National Healthcare Systems (JARDIN), kterého se účastní všechny členské státy a také Norsko a Ukrajina.

Zahajovací setkání JARDIN se konalo v Bruselu od 6. do 8. března 2024.



Jubilejní 10. ročník projektu Přeplovme svůj La Manche přilákal rekordní počet účastníků

Na patnáct stovek lidí společnými silami zdolalo přes sedm a půl tisíce kilometrů. Plaveckou štafetu každoročně vyhláší projekt SenSen (Senzační Senioři) Nadace Charty 77. Letos senioři pomyslný kanál La Manche pokořili téměř 225krát.

„Smyslem projektu SenSen je propojovat seniory a motivovat je, aby zůstávali i ve vyšším věku aktivní. Plavecká štafeta přes La Manche v tomto ohledu funguje skvěle a já jsem ráda, že se k ní přidávají stále noví účastníci, někde už s námi plavou bez nadsázky celá města,“ říká ředitelka Nadace Charty 77 Jolana Voldánová. Senioři mohou navíc do štafety přizvat svá vnoučata, a tak má akce i mezigenerační rozměr. Patronkou výzvy je dálková a zimní plavkyně Lucie Kubešová. Leišová, která před deseti lety stála u jejího zrodu.



Zdroje a foto: Helpnet.cz, mpsv.cz, mzar.cz, sensen.cz, pcfenix.cz

Domácí péče Včelka loni provedla více než milion ošetření pacientů

Domácí péče Včelka, která je součástí zdravotnické skupiny EUC, loni provedla více než jeden milion zdravotních výkonů v rámci téměř 600 tisíc návštěv u pacientů. Přes 85 % ošetřených tvoří pacienti starší 65 let, výjimkou nejsou ale ani lidé v produktivním věku nebo mládež a děti. Koncept domácí péče je důležitým trendem, který v Česku i v zahraničí získává relevanci především vlivem stárnutí populace, ale i požadavků na komfortnější specializovanou péči.

Domácí péče Včelka se loni začlenila do zdravotnické skupiny EUC, v jejímž rámci začala plně využívat kompletní ekosystém zdravotní péče. Ten zahrnuje nejen odborné služby lékařů, ambulantních specialistů a dalšího zdravotnického personálu, ale i laboratoří nebo lékáren. Zároveň si ale zachovala svůj lidský empatický přístup ke klientům. Stejně jako skupina EUC pokrývá Včelka velkou část republiky a její služby jsou dosažitelné plošně – 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

„Zázemí největší české soukromé sítě zdravotnických zařízení dává Včelce možnost plně se soustředit na svou hlavní činnost, tedy poskytování kvalitní a profesionální domácí péče. Podařilo se nám najít synergie, ze kterých profituje především pacient. Příkladem jsou naše laboratoře a lékárny. V přípravě je také oblast hojení ran, ve které jsme odborně velmi silní a po republice máme hned několik specializovaných center. Pro Včelku vytváříme zázemí nejen odborné, ale současně i ekonomické,“ říká generální ředitel zdravotnické skupiny EUC MUDr. Michal Bednář, MBA.

Domácí péče je jedním z hlavních směrů, kterým by se v rámci zachování udržitelnosti zdravotního a sociálního systému měla Česká republika ubírat. V souvislosti se stárnutím populace totiž mimo jiné roste počet chronicky nemocných, pro které přestává stačit kapacita lůžek v pobytových zařízeních sociálních služeb.

Péči v domácím prostředí poskytuje vysoce kvalifikovaný personál a s využitím moderních přístupů a metod může být plnohodnotnou alternativou k pobytu v nemocnicích, pobytových sociálních službách nebo jiných institucionálních zařízeních. Domácí péče je navíc levnější a méně riziková z pohledu infekcí, které se v pobytových zařízeních rychleji šíří.

Festival Open House Brno 2024: Inkluze a přístupnost



Tajné komnaty 112 lokací zpřístupní letos svým návštěvníkům festival Open House Brno 2024. Hlavními tématy sedmého ročníku svátku architektury a urbanismu jsou inkluze a přístupnost. Organizátoři se přitom nezaměřují „jen“ na bezbariérovost nebo reliéfní dlažbu, diskutují o vstřícnosti města všem skupinám obyvatel – dětem, rodičům, seniorům, lidem s postižením či jinak znevýhodněným skupinám. Výstava ukazuje 26 příkladů dobré praxe z moravské metropole.

„Naším cílem je dlouhodobě ukazovat architekturu a urbanismus v jejich rovinách, které veřejnost na první pohled nevnímá. Letošní ročník jsme podobně jako kolegové z projektu Open House Europe zaměřili na otázku, nakolik jsou naše města přístupná a prostupná různým skupinám obyvatel. Kromě toho plánujeme řadu novinek jako podcasty z vybraných lokací, tematické akce před hlavním termínem festivalu nebo širší spolupráci s brněnskou gastroscénou,“ přibližuje dění kreativní ředitelka festivalu Open House Brno 2024 Lucie Pešl Šilerová ze Spolku Kultura & Management.

Výstavu zájemci najdou v areálu dlouhodobého partnera festivalu FN u sv. Anny v atriu Pavilonu O1, kam se nejsnáze dostanou vchodem z ulice Pekařská. Výstava bude přístupná do 19. května 2024.



Přihlaste se na rekondiční pobyt s ParaCENTREM Fenix

Malebné okolí Telče jsme si již vzali za své a vy se tak již potřetí můžete těšit na letní rekondiční pobyt v prostorách Hospodářského dvora Bohuslavice. Pobyt letos uskutečneme uprostřed letních prázdnin v termínu od soboty 27. 7. 2024 do pátku 2. 8. 2024.

V zázemí nás opět bude čekat pěkné bezbariérové ubytování, společenská místnost, restaurace, jízdárna, minizoo, gril, minipivovar nebo palírna. Nepochybně se vydáme i do okolí Bohuslavic, neboť blízko leží historické město Telč nebo Nová Říše s krásným klášterem premonstrátů. Pravidelné rehabilitace budou probíhat v jedné z budov areálu, v nichž se příjemně cvičí i během letních měsíců při vysokých venkovních teplotách.

Cena rekondice: 7 500 Kč/dospělý, 5 500 Kč dítě do 10 let, děti do 3 let zdarma bez nároku na stravu a postel. Přihlášku najdete [zde](https://vozka.org).

Thomas Kahlau: Na mém vnitřním já záleží

Thomas Kahlau maluje ústy od doby, kdy jako mladý muž ochrnl po nehodě při plavání. Navštěvoval uměleckou školu a dále rozvíjel své umělecké dovednosti. Jeho oblíbenými motivy jsou krajiny, ale rád maluje i portréty nebo městská zákoutí. Nejčastěji používá olejové nebo akrylové barvy. Thomas vydal knihu *Síla ve mně*, ve které vypráví svůj životní příběh.

mfk.dk, mundmaler.de | foto: mundmaler.de

„Má radost, má síla, můj hněv, mé zoufalství, moje naděje... To vše mi umožňuje tvořit. Dokážu se ponořit do svého vlastního světa světla, barev a tvarů. Tady se můžu volně pohybovat. To, že maluji ústy, není důležité. Má ústa jsou pouze nástrojem. Na mých myšlenkách a ještě více na mých pocitech záleží. Je to neustálá výměna mezi tím, co vidím, a tím, co dělám. Cítit, to je, oč tu běží. Obrazy nechávám vyvstat a zaniknout. Žiji to naplno, zkrátka jsem naživu,“ říká Thomas.

Thomas Kahlau se narodil v roce 1961 v Postupimi, žije v Německu ve městě Caputh. Od nehody, která se mu stala v 15 letech, je ochrnutý od krku dolů. Dobu po nehodě nazývá desetiletou „dobou ledovou“. Thomas ji ale překonal. Zpočátku maloval z te-

rapeutických důvodů, ale zkrátka to již neplatilo.

„Malování se stalo nejdůležitější součástí mého života. Stalo se pro mě duchovní a hmotnou potravou. Maluji prodlouženým štětcem, abych měl větší odstup od obrazu. Ti, kterým se mé obrazy líbí, říkají, že pro můj ‚malířský styl‘ jsou typické dynamicky se pohybující tahy štětcem – olejem nebo akrylem, někdy i akvarelem. Oceňuji expresionistickou volbu barev a jejich sílu,“ vysvětluje s úsměvem Thomas. Na druhou stranu lze v jeho díle znovu a znovu objevovat i impresionistické obrazové nálady, takže jeho styl je zkrátka nezaměnitelný.

„Důležitý je pro mě nějaký objekt, abych našel základní bod do svých obrazů,“ uvedl Thomas. Ústředním tématem jeho tvorby je příroda, ale také její

propojení s architekturou. Zejména braniborská krajina a krajinné parky postupimských zámků jsou pro něj vždy lákadlem.

Thomas Kahlau je člověk s širokým spektrem zájmů. Kromě malování se věnuje také lidem se zdravotním postižením. V roce 1992 napsal o svém životním příběhu knihu, která nese název *Síla ve mně*. Svou silou, kterou disponuje i přes své těžké postižení, chce „dodat odvahu“ ostatním postiženým lidem a také „podporovat toleranci a porozumění a zvláště přirozený způsob jednání s lidmi s postižením“. V říjnu 2000 mu byl udělen Řád za zásluhy Spolkové republiky Německo, a to za sociální angažovanost a uměleckou práci.

V roce 1986 Thomas Kahlau kontaktoval Asociaci umělců

malujících ústy a nohama (Vereinigung der mund- und fussmalenden Künstler in aller Welt e.V., VDMFK) aby si vyměnil nápady s dalšími podobně postiženými umělci. V témže roce se stal stipendistou a od roku 1995 je jejím řádným členem.

„Tato silná svépomocná organizace mi dává sociální jistotu, kterou ve své situaci potřebuji, abych mohl rozvíjet svůj talent,“ prohlásil Thomas. Díla Thomase Kahlaua jsou známá nejen na základě jeho četných výstav, ale mnoho jeho motivů tiskne dánské Nakladatelství MFK jako pohlednice nebo součást kalendářů.

V roce 2013, kdy se konaly nové volby do předsednictva VDMFK, se Thomas Kahlau ucházel o místo v představenstvu. Na začátku července 2013 zvolili členové VDMFK novým prezidentem Serge Maudeta z Francie a do představenstva zvolili mimo jiné také Thomase Kahlaua. V roce 2017 byl dokonce zvolen viceprezidentem.

„Díky tomu se mohu ještě účinněji zasazovat o zájmy členů VDMFK,“ řekl k tomu Thomas.



Výstava *Průřez* na radnici v braniborském městě Rathenow v říjnu 2023

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



Autoportrét



Zasněžený Berlín, akryl, 2020



Odpočinek po práci, komb. technika, 2019



Pohled na Rio, akryl, 2018



Kuba, akryl, 2018



Na zahradě, olej, 2018



Foyer Horáckého divadla v Jihlavě
Komenského 1359 / Jihlava

Nakladatelství UMŮN
a Horácké divadlo v Jihlavě
Vás srdečně zvou

na výstavu prací
umělců malujících
ústý a nohama

„Ne ruka, to duše maluje“

2. 5. - 28. 6. 2024



Rádi byste si prohlédli obrazy
malířů, ale nemáte možnost
výstavu navštívit? Podívejte se
na jejich díla v online podobě
na stránkách Nakladatelství
UMŮN. Do galerie se dostanete
kliknutím na fotografie.



Lenka Bromková



Mgr. Šárka Dvorská



Pavel Hejhal



Jakub Hříbek



Tomáš Janoušek



Bára Sedláčková



Bc. Veronika Svatošová



Obecně prospěšná společnost Pestrá je známá tím, že se věnuje bezkotcovému výcviku asistenčních psů pro děti a dospělé s různými druhy postižení. Jak jako jeden ze zakladatelů vzpomínáte na vznik organizace v r. 2009 a co vás k jejímu založení vedlo?

Na začátku bylo několik nadšenců, kteří chtěli dělat výcvik asistenčních psů jinak, než bylo obvyklé. Neměli jsme žádné prostředky ani zázemí a jediným naším vkladem bylo nadšení a láska k lidem a psům. Měli jsme také v hlavě spoustu nápadů, jak udělat život lidí s postižením pestřejší. Zpětně na tu dobu vzpomínám s úsměvem, protože kromě nadšení a podnikavého ducha jsme měli jen nepatrné zkušenosti z neziskového sektoru. Mnoho věcí jsme dělali intuitivně, ale měli jsme štěstí na mnoho dobrých lidí, kteří s námi sdíleli naši vizi. Bez nich by se těžko podařilo vybudovat úspěšnou neziskovku.

V průběhu času jsme se všichni zprofesionalizovali a máme za sebou řadu úspěchů. Od samého začátku jsme věděli, že pro nás na prvním místě bude kvalita služeb, proto si například velmi cením značky spolehlivosti kterou uděluje Asociace veřejně prospěšných organizací.

Jaké je poslání Pestré kromě výcviku psů? Daří se ho naplňovat?

Stěžejním cílem pro nás vždy bylo, abychom umožnili lidem s postižením být soběstačnější a samostatnější a abychom přispěli ke zlepšení kvality jejich života. Asistenční pes je jednou z možností, ale není to vhodné řešení pro každého. Proto jsme si v roce 2013 zaregistrovali sociální službu Sociální rehabilitaci. Díky tomu můžeme s na-



šími klienty na tomto poslání pracovat více holisticky. Postupně jsme do našich služeb začlenili i ergoterapii a díky evropským fondům vybudovali unikátní ergoterapeutickou nácvikovou místnost.

Sám jsem člověk s postižením, který potřebuje ke svému životu mnoho kompenzačních pomůcek. Vždy mi vadilo, že při výběru pomůcky nemohu na jednom místě vyzkoušet více řešení a porovnat, které mi bude nejvíce vyhovovat. Proto jsem přišel s tímto inovativním nápadem. Lidé si u nás mohou vyzkoušet nejrůznější pomůcky, které si dokonce mohou zdarma půjčit domů, aby zjistili, jak se jim s nimi bude fungovat v běžném životě.

Také se snažíme sledovat trendy ve světě a získávat pomůcky, které nejsou v ČR běžně dostupné. Já tak například momentálně testuji podpěry rukou, které by mi do budoucna mohly pomoci se samostatně najíst. Zaměřujeme se ale i na moderní technologie, jako je ovládání domácnosti hlasem apod.

Kolik psů jste už vycvičili a jak takový výcvik probíhá?

K dnešnímu dni jsme předali 83 psích parťáků. Výcvik se dělí na několik etap. Nejprve k nám přichází zhruba tříměsíční štěně, které zařazujeme do programu Pestrá psí školka. Pro štěně vybereme vhodného

Michal Prager založil obecně prospěšnou společnost Pestrá spolu se svou manželkou Klárou a trenérkou Míšou Perčinovou v únoru 2009. Zeptali jsme se ho nejen na těch požehnaných 15 let úspěšné činnosti zcela výjimečné organizace...

(red) | foto: archiv Pestré



Společná setkání jsou vždy PESTRÁ

dobrovolného vychovatele, který si jej na rok a půl bere k sobě do výchovy. Vychovatel pracuje se štěnětem podle naší metodiky a pravidelně se setkává s našimi profesionálními trenéry.

Po absolvování školky se pes musí zdravotně a povahově otestovat. Poté si jej přebírá náš trenér. V této etapě již probíhá párování klienta a psa. Ke každému klientovi musíme vytipovat povahově vhodného psa. Cvičíme několik ras – zlaté retrievery, labradory, border kolie, ale také portugalské vodní psy a pudly, kteří jsou vhodní i pro alergiky, protože nepouští chlupy. Párování je stěžejní fází celého procesu. Psa vybíráme podle životního stylu klienta tak, aby například aktivní lidé měli psa aktivnějšího, který zvládne jejich životní styl. Vždy bereme v potaz preference klienta. Někdy se ale také stane, že si klienta vybere pes. Potkají se v rámci prvního nácviku, pes se okamžitě zamiluje a je jasno. To jsou nádherné okamžiky. Po úspěšném napárování se pes začne učit speciální cviky podle individuálních potřeb klienta.

Pracujete se psy a klienty i dále po předání vycvičeného psa?

Samozejmě. Předáním psa do rodiny začíná asi nejdůležitější etapa společné cesty – sžívání. Abychom na-

plnili náš cíl a společný individuální plán a došlo u klienta opravdu ke kým pozitivní změně, musí se spolu člověk a pes naučit fungovat. Proto této fázi věnujeme opravdu mnoho času a energie. Klienti se účastní pravidelných nácviků a jezdí s námi na nácvikový týdenní pobyt. Učí se vše potřebné, jak pracovat se psem. Po celou dobu činné asistenční služby psa jsme klientům k dispozici s jakýmkoli případnými problémy. Řešíme například i změny zdravotní či rodinné situace.

Zaměstnáváte v Pestré i další lidi s postižením?

Zaměstnáváme lidi s postižením napříč celou organizací. Vždy mě zlobili takoví ti podvodní zaměstnavatelé, kteří dávali lidem s postižením podřadnou práci za minimální mzdu a brali na ně dotace. Proto bylo mým cílem vytvořit inkluzivní pracoviště, kde lidé s postižením budou mít stejné podmínky jako kolegové bez postižení. Aby mohli uplatnit své schopnosti a dovednosti. S tím ovšem jde ruku v ruce i odpovědnost. Za odpovídající odměnu musí tito zaměstnanci odvádět i odpovídající práci.

Jaké projekty se organizací podařilo uskutečnit? Co lidem na-

bízíte v současnosti, chystáte nějaký nový projekt?

Kromě výcviku psů již přes deset let provozujeme *Pestrou cestovku* (dříve *Bezbatour*), která nám pomáhá s financováním výcviku, ale také nabízí prověřené bezbariérové zájezdy. Snažíme se také působit na bourání bariér v cestovním ruchu. Na tom spolupracujeme například s Metropolitní univerzitou Praha, kde jsme vytvořili a vyučujeme předmět *Přístupný cestovní ruch*.

V poslední době spolupracujeme i s národní agenturou *CzechTourism* na zpřístupňování turistických cílů v ČR. Na mezinárodním poli spolupracujeme na tvorbě evropských norem a standardů. Již jsem hovořil o naší nácvikové místnosti, kterou dále rozšiřujeme.

Mým srdcovým projektem, který hodlám rozšiřovat, je podcast *Pestrý život lidí s postižením*, kde se snažím představovat osobnosti, kteří dělají zajímavé věci a vedou pestrý život.

Které kanály používáte při komunikaci s klienty a veřejností? Používáte sociální sítě?

Veřejnost nás kromě webových stránek Pestra.cz může sledovat facebookových profilech [Pestrá – psí asistence](#), [Pestrý bezba svět](#) a [Pestrá](#)

[cestovka](#), dále na [Instagramu](#), [LinkedInu](#), [Spotify](#) a YouTube kanálech [Pestrá psí asistence](#) a [Pestrý bezba svět](#).

Jak mohou lidé nebo firmy Pestrou podpořit?

Podpořit mohou konkrétního psa ve výcviku nebo Pestrou psí školku přes naše webové stránky proklikem na portál Darujme.cz. Další možností je DMS. Určitě bych ale rád zmínil možnost koupit si zájezd přes naši Pestrou cestovku. Celá provize, kterou dostaneme od pořádající cestovní kanceláře putuje na výcvik asistenčních psů a klient přitom neplatí k ceně zájezdu nic navíc. Momentálně jsme spustili i fotosoutěž *Pestrouš na cestách*, v níž mohou klienti vyhrát wellness víkend dle vlastního výběru.

Sdílette v týmu Pestré nějakou konkrétní vizi, na jejímž základě by lidé měli vnímat jedinečnost značky této organizace ve společnosti? Máte vy osobně nějaké krédo, kterým se řídíte?

Naší vizí nebo mottem je „Pestrý život lidí s postižením“. Tuto vizí se snažíme naplnovat skrze naše 4P – Profesionalita, Podpora, Partnerství a Přístup, kterými se pokoušíme přispívat i k naplňování cílů udržitelného rozvoje. Vždy mi šlo o to, abych já



a další lidé s postižením mohli žít co nejběžnějším způsobem života ve svém přirozeném prostředí a mohli naplno uplatňovat své dovednosti. Nemám rád, když se z lidí s postižením dělají chudáčci nebo když jsou heroizováni

jen díky svému postižení. Postižení není neštěstí. Každému život rozděl nějaké karty a s těmi hraje, jak nejlépe umí. Všichni ale potřebují určitou míru podpory a přístupné prostředí.



Ergoterapie



Nácviková ergoterapeutická místnost



Parťáci

Vydejte se na cestu za poznáním a dobrodružstvím s cestovateli a zároveň přáteli našeho centra, pro které cestování znamená vášeň, radost a svobodu.

CESTOVATELSKÝ FESTIVAL

27. dubna 2024 • Centrum Paraple



Doprovodný program

výstava fotografií • mezinárodní kuchyně
ukázka obytných vozů



Více informací na
→ www.paraple.cz/cestfest-2024



Abilympiáda opět prověří dovednosti dětí s postižením



Abilympiáda je tradiční dovednostní soutěž, určená dětem a mládeži se zdravotním postižením ve věku od 6 do 26 let z celé České republiky. Jejím hlavním cílem je všestranná podpora dětí s různým typem postižení v dovednostech pro praktický život, setkání na celorepublikové úrovni, výměna zkušeností a získání nových kontaktů. Na programu 20. abilympiády, která se bude konat 27. dubna, je 12 disciplín, které jsou zaměřeny na praktické dovednosti soutěžících.

Tým Nadace Jedličkova ústavu a Martin Knapp | foto: archiv Nadace Jedličkova ústavu

Zaměstnávání lidí se zdravotním postižením představuje pro všechny státy světa velmi závažný problém, a to nejen pro samotné osoby s postižením. Smysluplné zaměstnání totiž pro ně znamená nejpřirozenější způsob integrace do

společnosti. Každá země při řešení této problematiky upřednostňuje určitý způsob. Všude a za všech okolností se ale prolínají tři základní faktory: úroveň a stav legislativy, finanční možnosti státu a ochota zaměstnavatelů nalézt takovou práci, která by byla

pro vozíčkáře, osoby s poruchami sluchu či zraku i jinak zdravotně postižené vhodná. První zemí, která se pokusila důsledněji řešit problematiku zaměstnávání zdravotně postižených, bylo Japonsko. V roce 1972 tam vzniklo hnutí, jež si jako základní cíl vytklo

pomáhat zdravotně postiženým začleňovat se nejpřirozenějším způsobem prací do většinové populace. Protože při práci musí každý člověk vynaložit nějaké schopnosti a dovednosti a protože anglické slovo *ability* znamená schopnost, bylo hnutí pojmenováno *abilympics movement* neboli abilympijské hnutí. V souvislosti s tímto hnutím spatřily v zemi vycházejícího slunce světlo světa abilympiády – soutěže pracovních schopností a dovedností zdravotně postižených. Pořadatelství se ujala Japonská asociace pro zaměstnávání postižených. Soutěže se hned od počátku setkaly s velkou podporou organizací ze státního i soukromého sektoru. Zájem vlády o tyto akce vyjádřilo několik ministerstev v čele s ministerstvem práce, která nad nimi převzala záštitu. Stejnou podporu abilympijskému hnutí věnuje většina států jihovýchodní Asie, např. Čína, Korejská republika, Singapur nebo Filipíny. Postupně se jeho myšlenky rozšířily do Evropy, Ameriky a Austrálie. Na pražské 5. mezinárodní abilympiádě pro děti a mládež měla mezi účastníky své zástupce i Afrika.

Na evropském kontinentu patří mezi přední propagátory hnutí státy jeho střední a východní části. Asi nejpropracovanější je abilympijské hnutí v České republice, určité zkušenosti má už také Slovensko, Polsko, Maďarsko a Rakousko, seznamují se s ním v některých postsovětských republikách, například v Litvě.

Koordinaci abilympijského hnutí na mezinárodní úrovni zajišťuje Mezinárodní abilympijská federace (International Abilympics Federation, IAF). Byla založena v roce 1985 v průběhu 2. mezinárodní abilympiády, jejímž hostitelem byla Kolumbie. Její vznik znamenal podporu abilympiád na vysokém stupni a přinesl i pevně stanovená pravidla pro průběh soutěžních disciplín. Sídlo federace je v Tokiu a jejím aktuálním předsedou je Shinobu Wajima. V současnosti je jejími členy 76 organizací z 51 zemí Asie, Evropy, Austrálie a Ameriky. Česká abilympijská asociace (nyní Centrum Kosatec) se stala členem IAF v roce 1997.

S abilympijským hnutím je neodmyslitelně spojena také činnost mezinárodní organizace Rehabilitation International, kterou založili ve Spojených státech v roce 1922. Původně se zaměřovala na podporu zdravotně postižených dětí, později svoje aktivity rozšířila i na dospělou populaci.

A v jakých disciplínách budou děti soutěžit na 20. abilympiádě ve staré i nové budově Jedličkova ústavu a škol? Budou to aranžování květin, keramika, korálkování, lego, malování, malování na sklo, práce se dřevem, puzzle, studená kuchyně, tkaní (hrábě), vyšívání a košíkářství.



Co nás čeká v roce 2024?

Se začátkem nového roku 2024 (případně v jeho průběhu) začíná platit řada změn z působnosti Ministerstva práce a sociálních věcí, které ovlivní primárně státní sociální podporu, péči o děti a důchodový systém. Úpravy se chystají také v oblasti trhu práce a podpory v nezaměstnanosti. Nadále zároveň MPSV pokračuje v rozsáhlé digitalizaci resortu, což přinese zjednodušení a urychlení dosud nastavených procesů ze strany klientů i úředníků.

V roce 2023 se celému týmu na MPSV podařilo připravit celou řadu důležitých změn. Pomoc státu se dlouhodobě snažíme zacílit na ty nejpotřebnější skupiny. Jako velmi pozitivní krok proto vnímám navýšení rodičovského příspěvku, který od ledna 2024 pomůže všem rodinám s malými dětmi. Zároveň přicházíme se zcela klíčovými úpravami v oblasti důchodů, které jsou krokem k udržitelnosti celého penzijního systému,“ řekl ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka.

„Zásadní je nyní pro MPSV také digitalizace. Postoupili jsme o obrovský skok dopředu a provádíme změny, které tu ve státní správě dosud nebyly. V naší [klientské zóně Jenda](#) je možné si zažádat o on-line rodičovský příspěvek a dále k němu přibude také příspěvek na bydlení a příspěvek na dítě. Žádost o důchod je také on-line a plánujeme převedení dalších agend do elektronického prostředí,“ přiblížil ministr Jurečka.

„V intenzivní práci budeme pokračovat i v následujícím roce, kdy nás čeká řada dalších výzev. Například dokončíme a představíme velkou revizi dávkového systému. Od 1. ledna začíná platit hned [sedmnáct různých legislativních předpisů](#). MPSV tedy odvedlo kus práce a za to chci poděkovat všem kolegyním a kolegům z celého resortu,“ dodal.

MPSV přináší tradiční přehled novinek, které budou účinné v roce 2024. Jde o výčet nejzásadnějších změn, v celkovém součtu je jich ještě více.

V rámci evropského Operačního programu Zaměstnanost+ budou v nadcházejícím roce vyhlášeny další výzvy na programy v sociální oblasti. Jejich přehled je k dispozici na [webu ESF](#).



S účinností od 1. prosince 2023 lze zažádat o důchod na [ePortálu ČSSZ](#). Aplikace vám umožní podat žádost o starobní, invalidní nebo pozůstalostní důchod. Po otevření žádosti budou předvyplněna vaše data z evidence

ČSSZ. Žádost o důchod online nabízí přehlednou nápovědu, která vám pomůže s vyplněním žádosti. Používání této služby je bezpečné díky přihlášení přes Identitu občana, datovou schránku nebo mezinárodní bránu.



ELEKTRICKÝ VOZÍK

PERMOBIL M1

Hrazený zdravotními pojišťovnami s doplatkem do **2000 Kč**

Máme pro Vás nejširší nabídku elektrických vozíků. Najdete u nás 22 modelů od dětských po terénní! Zavolejte nám o předvedení a návrh vozíku pro Vás.



Kontakty na naše prodejny:

PRAHA
☎ 266 313 652

BRNO
☎ 541 240 393

ČESKÉ BUDĚJOVICE
☎ 387 432 502

OPAVA
☎ 553 775 226



LITERATURA



Smrt šumavského poustevníka | Vlastimil Vondruška. Na Oldřicha z Chlumu se obrátí o pomoc purkrabí pražského hradu Johánek z Poděhús. Před časem založil se svým zetěm Jarošem nedaleko Domažlic hrad Pušperk, který má přispět k ochraně zemské hranice. S Bavorskem jsou teď vztahy napjaté a nejspíše se chystá válka. Proto může být každá neobvyklá událost varováním. Jeho zeť našel poblíž hradu mrtvého poustevníka Baltazara, který žil v lesní chatrči u posvátné studánky. Kdo by však zabíjel muže se svatou pověstí, který nic nevlastnil a nikomu nevadil? Jde o už 32. detektivní příběh s královským prokurátorem Oldřichem z Chlumu, který tentokrát neřeší pouze smrt šumavského poustevníka, ale i spleť politické vztahy mezi Českým královstvím a německými sousedy. Opět čtivé, zajímavé i napínavé čtení.



Pasažér | Cormac McCarthy. Po dlouhých šestnácti letech, jež uplynuly od vydání světového bestselleru Cesta, nedávno zesnulého klasika americké literatury Cormaca McCarthyho, vychází jeho nový román Pasažér. Odehrává se v roce 1980 a sleduje osudy záchranáře Bobbyho Westerna, který se z člunu pobřežní hlídky vrhá k potopenému vrtaku letadla. V něm nachází těla devíti lidí, stále ještě připoutaných ke svým sedadlům. Chybí pilotova taška, černá skříňka a hlavně desátý pasažér. Bobby Western se stává nechtěným svědkem události, které se pro něj nakonec ukáží hrozbou. Román v sobě pozoruhodným způsobem propojuje meditaci nad mravností, vědou a dědičným hříchem s prvky thrilleru a činí tak s příznačně rafinovaným, oslňujícím stylem, jenž autorovi vysloužil reputaci jednoho z největších současných amerických prozaiků.



Trýzeň a touha | Meg Masonová. Martě je čerstvě čtyřicet. Dříve psala pro Vogue a chystala se napsat román. Teď tvoří obsah do online magazínu, který nikdo nečte. Dříve žila v divoké Paříži. Teď se skrývá v bezpečí sterilní rezidenční čtvrti v Oxfordu, kde to nesnáší, ale odkud se bojí hnout. Ale bude muset, protože po letech konečně donutila manžela, aby ji opustil, i když ji miluje. Dobře ví, že je s ní něco špatně. Od chvíle, co jí v pubertě poprvé ruplo v hlavě, propadá záchvatům smutku i bezdůvodné krutosti, a žádný doktor ani léky to nespraví. Ale co se stane, až nad ní zlomí hůl i ten poslední člověk, který jí všemu navzdory vždycky držel nad vodou? Tenhle román o lásce, o rodině a jedné duševní nemoci je jako emoční tobogán, z něhož se vám zatočí hlava. Ale díky vtipu a lehkosti, s nimiž Meg Masonová vybírá i ty nejtemnější zákruty rodinného života, je to až podivuhodně povznášející kniha.

ČTENÁŘI DOPORUČUJÍ: Za čarou | Daniela Šafránková. Autorka rozvíjí mírně bizarní příběh z dob, kdy naše obyvatelé zdobily plechovky od coca-coly a okresní estébáci viděli ideovou diverzi i ve fialové krávi. „Fascinující literární skvost, který nás vtahuje do světa 80. let 20. století prostřednictvím příběhu Miloše, zedníka se zvláštním talentem a neobyčejným srdcem. Autorčin jemný humor a schopnost vykreslit autentické prostředí šumavské vesnice přidávají příběhu na hloubce.“ píše ve čtenářské recenzi Matyáš Jan Kudláček.



HUDBA



Soft Rock Line 1969–1989 | Třicet sedm českých rockových balad (nejen) pro Valentýna. Nejnovější pokračování řady kompilačních 2CD z historie našeho rocku se zaměřilo na písně baladické. Těšit se můžete na Vladimíra Mišika, Petra Nováka, Jiřího Schellingera, Petra Jandu a další baladýry.



Dívka s perly ve vlasech (Best Of) | Aleš Brichta. Legendární výběrové album Aleše Brichty poprvé na vinylu jako 2LP. Zpěvák na sebe poprvé mimo domovský Arakain upozornil v projektu Zeměřesení v roce 1993. Od té doby jeho hvězda strmě stoupala vzhůru. Osobitý a originální zpěvák.



Web Site Story (20th Anniversary) | Mňága & Žďorp. Osmé studiové album skupiny vyšlo v roce 2003 a k 20. výročí vyšlo v únoru 2024 v remasterované podobě poprvé na vinylu. Mňága popisuje tuto část svojí diskografie takto: Pokud existují porozvodové desky, tak tahle je předrozvodová. Petr už mlel z posledního, rozhodnut bud se ukouřit k smrti, nebo nějak restartovat svůj život. Písničky jsou objednávky toho restartu nebo popisy momentálního stavu bytí. Kapela byla ve studiu bez saxofonisty, který byl vysazen z dodávky cestou do studia a Tibík se měl teprve objevit. Pohnuté časy, pohnutá deska...

FILM

Opičí muž | režie Dev Patel. Když byl Chlapec hodně malý, vyprávěla mu matka legendu o mýtickém opičím králi Hanumanovi, který pomáhal bezmocným, stíhaným útlakem i křivdami. Pak mu přímo před očima matku zavraždí představitelé moci a chlapi dojde, že žádný Hanuman neexistuje. V těch nejtemnějších uličkách města hledá Chlapec cestu k „těm nahoře“, kteří mu před lety tak fatálně ublížili.



Chudácci | režie Yorgos Lanthimos. Neuvěřitelný příběh o fantastickém vývoji Belly Baxter, mladé ženy, kterou k životu vrátil geniální a nekonvenční vědec Dr. Godwin Baxter. Pod jeho ochranou touží dívka po poznání. Hladovějící po zkušenostech, které jí chybí, uteče s Duncanem Wedderburnem, mazaným a zhýralým právníkem, do víru dobrodružství napříč kontinenty.

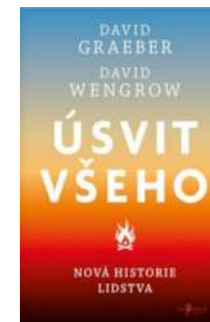


Tancuj Matyldo | režie Petr Slavík. Uzavřený Karel (Karel Roden) žije ve světě striktních pravidel, ve kterém nezbyvá mnoho místa pro empatii. Svou bohémskou matku Matyldu (Regina Rázlová), bývalou barovou zpěvačku, navštěvuje víceméně z povinnosti. Matylda přijde nečekaně o byt a Karlovi nezbyde než ji vzít k sobě. Jejich soužití je ale pro něj katastrofou. Zvlášť když vyjde najevo, že u Matyldy propuká Alzheimerova choroba. Jako možné řešení se nabízí, že o svéráznou babičku bude pečovat Karlův syn Pavel (Antonio Sopski), nezodpovědný floutek pohrdající otcovou profesí exekutora. Na první pohled bezvýchodná situace převrátí rodinný život vzhůru nohama. Nikdo z nich to ale nevzdá...



NAUČNÉ PUBLIKACE

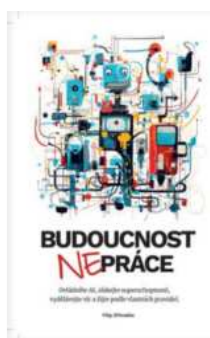
Úsvit všeho | David Graeber, David Wengrow. Dlouhé tisíce let jsme údajně žili v absolutně rovnostářských kmenech – než jsme vynalezli zemědělství a s ním také bohatství a chudobu, byrokracii a krutovládců. Učitelé dějepisu i autoři bestsellerů o historii tento jednoduchý příběh milují. Profesori David Graeber a David Wengrow nyní však na spoustě příkladů dokládají, že jde o pouhý výmysl. Skutečnost podle nich byla nesrovnatelně zajímavější a rozmanitější, než nás učili ve školních lavicích. Kniha stojí na přesvědčivých, ale dosud často opomíjených faktech z oblasti archeologie, historie a kulturní antropologie. Okamžitě se v těchto oborech stala světovou událostí a vyvolala diskuse, které budou probíhat ještě dlouhá léta. Autoři ožívají fascinující svět, v němž: naši dávní předci nebyli primitivové žijící v tlupách, ale aktivní členové pozoruhodných, malých i velkých společností; první města na světě nezakládali zemědělci, nýbrž lovci a sběrači atd.



Paralelní světy | Michio Kaku. Putování stvořením, vyššími dimenzemi a budoucností vesmíru. Fyzik a zkušený popularizátor vědy Michio Kaku vykresluje ve své nejnovější knize fascinující a pozoruhodný obraz vesmíru, jak jej předkládá moderní fyzika na počátku 21. století. Ukazuje, že žijeme ve zlaté éře kosmologie: astronomické observatoře a družice poskytují záplavu unikátních dat, zatímco teoretické čím dál odvážněji spekulují o zrození našeho kosmu, existenci paralelních světů, cestování v čase i o konečném osudu vesmíru. „Roste množství teoretických argumentů podporujících myšlenku existence multiverza, ve kterém se celé nové vesmíry rodí „rašeníím“ z jiných vesmírů. Je-li tomu tak, znamená to sjednocení dvou velkých náboženských mytologií, Stvoření a nirvány. Stvoření by se neustále odehrávala v předivě bezčasé nirvány...



Budoucnost neprací | Filip Dřímalka. Ovládněte AI, získajte superschopnosti, vydělávejte víc a žijte podle vlastních pravidel. To je podtitul knihy, která se populárním způsobem věnuje umělé inteligenci a jejího vlivu na oblast lidské práce. Umělá inteligence (z)mění také vaši práci k nepoznání. Jste připraveni? Věřili jsme, že umělá inteligence nahradí pouze rutinní práci. Omyl. Nové generace AI toho umějí daleko víc. Psát, programovat, radit nebo malovat k nerozeznání od lidí. Nemusíte se však obávat o svoji budoucnost – naopak to můžete využít ve svůj prospěch. Nové inteligentní nástroje nám umožňují nadesignovat si život podle svého, a to i bez hromady peněz nebo pokročilých IT schopností. Stačí špetka odvahy a představivosti, jak je využít ke správným věcem. Třeba k tomu, abyste změnili svoji práci na neprací. Tedy abyste dělali hlavně to, co vás baví a ani vám to nepřipadá jako práce. A zbytek nechali na chytrých technologiích. Přesně o tom je tato kniha. „Tuto knihu věnuji lidem, kteří přemýšlí jinak. Tvůrcům, inovátorkám i korporátním rebelům. Všem, kteří milují změny, i těm, kteří se jich bojí, ale stejně nechtějí sedět stranou a raději aktivně utvářejí svou budoucnost. Lidem, kteří věří v sílu digitální revoluce. A v její potenciál umožnit nám žít podle svých vlastních pravidel.“ Filip Dřímalka se zabývá digitální transformací firem, se zaměřením na inovace a budování digitálních kompetencí zaměstnanců. Pomáhá společnostem v regionu střední a východní Evropy.



Vždyt' přece mlsat je tak snadné!

Ivan Jergl

Jsem sám doma a honí mě mlsná. Vzpomenu si na višně v čokoládě. Vjedu na električáku do předsíně, otevřu špajzku a lovím. Lovím, až se mi vysypou balíčky s těstovinami, rýží, oplátky atd. Vytoužená bonboška padne na podlahu. Zaláteřím, že jsem si nevzal nůžkový podavač, i když je pro mé neforemné a nepoddajné prsty většinou ne k Nitschemu, ale k ničemu.

Jedu otráveně pro dlouhý drát ve tvaru paklíče, kterým bonboniéru po několika pokusech postavím na výšku a sevru mezi papučemi. Pevně tisknu papučku k sobě a bez úrazu přijedu až do kuchyně. Tam mi ale pochutina vyklouzne a zapadne pod vozík. Ulevím si kaskádou drsných kleteb, že by ode mne ani pes kůrku nevzal. Manévruju opatrně s vozíkem a snažím se bonboniéru velkým šperhákem vysunout, abych ji opět opřel o chodidla, chytl do čelistí nůžkového podavače a vyzvedl na stůl. Nepovede se. Pečlivě nahlížím, co to jde pod vozík, a sleduji natočení kol. Pak veleopatrně couvám, abych se dostal do příznivé polohy. Neúspěch. Červená krabička s vyobrazením čerstvé, orosené višně opět zůstává pod sedadlem káry.

Soustředěně odhaduji, jak se bonboniéře vyhnu. Potom se odhodlávám a pomalu pojíždím. Ozve se zašustění celofánu, praskot mačkané lepenky. Je to horší zvuk než kdybych někomu lámal kosti. Najel jsem na pochoutku! Když zavoní čokoláda, není vyhnutí – musím zpět, abych najel lépe a krabičku vyzvedl. Jsem ale v zoufale špatné poloze. Vlevo lednička, vpravo skříňka se šicím strojem, kterou nesmím nabourat, neboť by to manželka nepřežila (nebo spíš já?). Se zatajeným dechem se pokusím o půlobrat a zase slyším to celofánové zamaskání a vrzání mačkané bonboniéry. K čertu! Co z těch bonbonů zbuďte? Děsím se zároveň bobtnám vztekem! Jsem zkrátka marnej!

Konečně ji vidím. Napříč stlačená, ale celá, nic z ní nevytéká. Žonglování s nůžkovým podavačem, ještě jedno vyklouznutí z čelistí, znovu úchop a nakonec je oběť na lince jak perně



ulovená ryba. Obal je pomačkaný, ale celý. Nožem přetnu celofánový přebal, zvednu víčko a mým očím se zjeví něco, co by vyděsilo i otrlého vandala. Z patnácti lákavých lesklých bonbónků zůstaly jen tři celé, a to ještě ten třetí je prasklý a nachýlený jak dům po zemětřesení.

Nemehlo! Lemra! Nemohl jsem počkat, až se vrátí manželka od lékaře?! Připomenu si ji a honem pátrám zrakem po linoleu, zda na něj nevytekla náplň. Nic nenacházím, což mě poněkud uklidní, a když znovu stočím pohled na rozmaširovanou bonboniéru, vidím v tratolišti lepkavé griotkové náplně zbývajících dvanáct zmasa-

krovaných bonbonů. Spočívají odevzdaně ve svých přihrádkách, když přijaly bezohlednou sílu osudu. Lžící vyjídám z jednotlivých jamek bonboniéry čokoládovou drť. Jsem grandiózní dřevo, nemotora, který jezdí na vozíku už dvacet let, ale stále dokáže cokoli zničit hůř než slon v porcelánu.

Přicházejí žena s dcerou a vnukem. Když se dovědí, co se událo, a vidí, jak se žalostnou tváří vyjídám zbytek bonbonů, pobaveně propuknou v smích. Mračím se.

„Aspoň to, dědo, nemusíš kousat,“ utěšuje mě vnuk Honza a spěchá, aby se zmocnil těch dvou celých čokoládových višní, které to přežily.

Dokument Mocný zvuk mapuje muzikoterapeutickou péči o velmi těžce nemocné děti

Dokument přibližuje, jakým způsobem pracují členové občasně prospěšné společnosti Zdravotní klaun s velmi těžce nemocnými dětmi na oddělení Následné intenzivní péče v Nemocnici Hořovice, zejména s využitím muzikoterapeutických technik. Dostupný je nyní veřejnosti na YouTube kanále organizace. Snímek režíroval Petr Záruba. Oddělení následné intenzivní péče pro děti jsou velmi náročná pracoviště. V České republice se nacházejí pouze dvě – v Nemocnici Hořovice a ve Vojenské nemocnici Olomouc. Obě se zdravotními klauny spolupracují. Malí pacienti z těchto oddělení jsou často na přístrojích a trpí různými handicap, které jim brání reagovat na vnější podněty. Jejich jediným životním prostorem je nemocniční lůžko, kde tráví prakticky celý svůj život. Zdravotní klauni i ošetřující personál jsou přesvědčeni, že je systematická práce s nimi, především za pomoci hudby, nesmírně důležitá.

Barbora Melišíková, zdravotniklaun.cz

„Vidíme i na monitorech, jaký vliv má terapie zdravotních klaunů efekt na vegetativní systém. I pacient, který zdánlivě vypadá, že vůbec nevnímá, se zklidní, uvolní se svalové křeče. Když přijdou klauni, hned vidíme, jak se ta čísla na monitorech mění,“ říká primář oddělení NIP Daniel Blažek.

Zdravotní klauni pravidelně navštěvují oddělení NIP v Hořovicích od roku 2019, ve Vojenské nemocnici Olomouc pak od roku 2023. Jde o speciálně certifikovaný tým klaunů, který má patřičné vzdělání i praxi v oboru muzikoterapie. Klauni začínali se studiem na olomoucké univerzitě, kde otevřeli speciální obor dětská muzikoterapie. Rok a půl trvající studium tehdy absolvovalo 15 klaunů. V současnosti tým tvoří přibližně 20 členů, kteří se v oboru muzikoterapie nadále pravidelně zdokonalují nebo jej dokonce sami lektorují.

„Spojovat klaunování s hudbou je mojí vášní. Děti na těchto odděleních nemohou komunikovat slovy, komunikace zvuky se tedy logicky nabízí. Jde o dlouhodobou práci, každý týden se dítěti prostřednictvím hudby přibližujeme čím dál víc a výsledkem může být po několika měsících úsměv. To je náš cíl,“ říká Jan Kyncl, zdravotní klaun a garant muzikoterapeutických programů.

„Je to hodně o trpělivosti. Pamatuji si pacientku v kómatu, chodili jsme

k ní pravidelně asi tři roky. Už jsme v podstatě nic nečekali, přestože jsme cítili, že to napojení mezi námi funguje. A jeden den zkrátka otevřela oči a my jsme se viděli. To byl opravdu velký okamžik,“ doplňuje Jan Kyncl.

Kromě terapie pro pacienty společnost Zdravotní klaun pravidelně pořádá muzikoterapie i pro personál.

„Velmi oceňujeme možnost relaxace a muzikoterapie i pro nás. Je to taková prevence syndromu vyhoření,“ říká Jana Djakow, zástupkyně primáře oddělení NIP v Hořovicích. Personál podle jejích slov zdravotní klauny velmi dobře přijímá a ti mají vliv na celkovou atmosféru na oddělení, což je ostatně v dokumentu vidět také.

Dokument se v loňském roce promítal na několika filmových festivalech, nyní je volně dostupný ke zhlédnutí na YouTube kanále Zdravotního klauna. Na stejném kanále je k dispozici také znám online premiéry, kterou doplnila navazující diskuse s primářem oddělení Danielem Blažkem a zdravotním klaunem Janem Kynclm, moderovaná influencerkou a spisovatelkou Terezou Salte.

Zdravotní klaun je dobročinná organizace, která od roku 2001 pomáhá zejména dětským pacientům, ale i seniorům procházet procesem léčby s úsměvem. Posláním organizace je přinášet radost, dobrou náladu, a především naději na místa, kde se jich pří-



liš nedostává. Jedná se především o dětské nemocniční pokoje, specializované ambulance, léčebny, stacionáře i domácnosti, které pečují o těžce nemocné děti.

V České republice působí 93 profesionálních zdravotních klaunů, kteří pravidelně navštěvují nemocnice, domovy pro seniory a hospice. Kromě programů zaměřených na děti a seniory experti ze Zdravotního klauna také pravidelně školí zdravotnický personál a studenty lékařských fakult.

Bohumín chystá investice pro seniory i lidi s handicapem

Další domov pro seniory, chráněné bydlení pro hendikepované či vybudování bezbariérových přístupů do některých městských domů. S těmito a dalšími investicemi počítá Bohumín v sociální oblasti. Aktuálně vytvořil nový komunitní plán do roku 2026, který mu pomůže vize realizovat.

Jana Končítková | foto: Jana Končítková a Ondřej Koelbl

„Stejně jako jiným městům a obcím se ani nám nevyhne postupné stárnutí populace, proto plánujeme rozšířit kapacity ubytovacích služeb pro seniory a vybudovat nové centrum léčby pro tuto věkovou skupinu. Ačkoliv zajištění lékařské péče je starostí zdravotních pojišťoven a koncepčně ministerstva zdravotnictví, snažíme se nedostatečně pokryté služby zabezpečit, čímž suplujeme povinnosti někoho jiného. Nemůže nám ale být lhostejné, že našim lidem chybí odborní lékaři. Letos je pro nás prioritou vybudovat a zprovoznit zubní ambulanci,“ nastínil nejbližší plány starosta města Petr Vícha.

Centrum sociálních služeb Bohumín začne v dubnu letošního roku provozovat zcela novou službu chráněného bydlení pro mentálně handicapované osoby.

„Loni jsme díky dotaci zrekonstruovali opuštěnou vilku v Husově ulici a kompletně ji vybavili nábytkem, elektrickými spotřebiči a lůžkovinami. Centrum musí ještě novou službu zaregistrovat a následně zajistit její spolufinancování u Moravskoslezského kraje. Klienti by se měli nastěhovat na jaře,“ uvedl místostarosta Bohumína Igor Bruzl.

Radnice chce pokračovat ve stavebních úpravách, které zajišťují bezbariérovost objektů. Jako největší poskytovatel nájemního bydlení ve městě se bude soustředit na odstranění bariér při vstupu do svých bytových domů tam, kde je to technicky možné. I nadále zůstává hlavním cílem podpora pečujících osob, terénních soci-



álních služeb a také aktivit pro seniory a rodiny s dětmi.

Bohumín se v oblasti sociálních služeb opírá o komunitní plán. Poprvé jej vytvořil v roce 2007. Dokument už potřežil prošel kompletní aktualizací, aby odrazil změny, ke kterým ve společnosti dochází.

„Poslední roky nám připomněly, že mohou nastat situace, které nikdo nemůže předvídat. Přesto je naší povinností se i v takových chvílích postarat o ty, kteří to sami nezvládnou. Při

tvorbě komunitního plánu spoléháme na spolupráci s poskytovateli i uživateli těchto služeb, s odborníky, dobrovolníky i veřejností,“ vysvětlil vedoucí sociálního odboru bohumínské radnice Daniel Ucháč.

Plné znění komunitního plánu najdou občané na [webu města](#).

Nájemníci městských bytů dosud měli problém dostat se do patra, od dubna se pohodlně svezou novým nízkonákladovým výtahem. Moderní prosklená kabina, kterou

město vybudovalo pro seniory žijící v domě s pečovatelskou službou v Pudlově, je netradičně umístěna mimo budovu. Bohumín se také pustil do výměny tří zdvižů v bytových domech v Poděbradově ulici. Do bezbariérových úprav svých budov letos radnice investuje téměř sedm milionů korun.

Při procházce klidnou pudlovskou ulicí Na Chalupách narazí kolemjdoucí na atypický prvek. Město u dvoupodlažního objektu, který je domovem méně pohyblivých seniorů, postavilo za tři miliony korun venkovní výtah. Obyvatelům začne sloužit na začátku dubna.

„Rada z nich trpí omezenou pohyblivostí, ať už kvůli věku, nebo zdravotnímu stavu. Potřeba zajistit jim pohodlnou možnost přesunu do patra narážela na omezený prostor. Nechtěli jsme redukovat počet místností, protože tento typ sociální služby je žádaný a poptávka převyšuje nabídku. Proto jsme přišli s nezvyklým řešením v podobě venkovního výtahu,“ vysvětlil místostarosta Bohumína Igor Bruzl s tím, že díky přístavbě kabiny se nemusely měnit dispozice, pouze místnost sociální pracovnice v prvním patře našla nové využití jako spojovací přístup ke kabině.

Varianta venkovního výtahu se ukázala jako technicky a stavebně náročná. Stavební firma musela vybudovat krátký spojovací mostek se zábradlím, díky němuž se lidé dostanou dovnitř domu.

„Bylo také nutné vyřešit úpravu ploch u domu, odvodnění a terénní úpravy. Přísné byly i požadavky na samotnou kabinu, abychom mohli projekt vůbec realizovat. Potřebovali jsme výtah s co nejmenší výškou a bez strojovny,“ popsal úskalí projektu místostarosta.

Zdviž má dvoukřídlové automaticky otvírané dveře a pro větší bezpečí dříve narozených je její součástí kamerový systém. Jedno monitorovací zařízení se skrývá ve výtahové šachtě a další digitální oko hlídá vstup do domu s pečovatelskou službou.

Futuristicky vyhlížející výtah není jedinou investicí do bezbariérovosti městského bytového fondu. Začala totiž výměna kabin ve třech městských cihlových domech v Poděbradově ulici. A i v tomto případě dojde ke stavebním úpravám, které přispějí ke komfortu nájemníků.

„Původních pět stanic výtahů v jednotlivých nadzemních podlažích rozšíříme o šestou, nultou stanicí ve vstupní hale domů. Naši nájemníci, kteří dosud museli k výtahům zdolávat schody, budou do kabin nastupovat přímo v úrovni terénu vstupních dveří,“ upřesnila vedoucí odboru správy domů bohumínské radnice Kateřina Pálková. Renovace zdvižů probíhá postupně po jednotlivých objektech.

V každém z nich potrvá zhruba měsíc a půl.

„Výměna si vyžádá odstavení kabin, které budou po nezbytně nutnou dobu mimo provoz. Doufáme, že ná-

jemníci dočasné nepohodlí pochopí a v budoucnu ocení výhody, které jim nová zařízení přinesou,“ uzavřela Pálková.



Ocenění pro hrdiny handicapu poosmé

Zapsaný spolek **Rekordy handicapovaných hrdinů (RHH)** pořádá letos už osmý ročník stejnojmenného projektu, jenž podporuje Krajský úřad Moravskoslezského kraje (KÚ MSK) a magistrát města Ostravy.

Text a foto: Jiří Muladi (ilustrační foto z reprezentační publikace pro slavnostní vyhlášení vítězů RHH 2023)

Cílem projektu je konkrétně oceňovat a přispívat netradičními formami k lepšímu informování veřejnosti o aktivitách lidí se zdravotním postižením i těch, kteří se jim věnují. A kteří mohou ostatním sloužit jako vzor.

V rámci RHH 2024 bude uděleno 10 cen veřejností navrženým subjektům za mimořádný počín, vzor nebo projekt ve prospěch osob se zdravotním postižením, a to ve čtyřech kategoriích:

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

Nominovat je můžete na formuláři, který naleznete na stránkách www.hecportal.cz. Formulář zasílejte na e-mailovou adresu: info@hecportal.cz do 30. června 2024. Poté budou nominace vyhodnoceny odbornou porotou a vítězové budou odměněni na slavnostním vyhlášení RHH v aule Krajského úřadu MSK. Zároveň opět vyjde reprezentační kniha *Rekordy handicapovaných hrdinů*, v níž budou nevyšední příběhy hrdinů handicapu zveřejněny.

Záštitu osmému ročníku RHH udělili náměstek hejtmana MSK Jiří Navrátil, náměstek primátora statutárního města Ostravy Zbyněk Pražák a poslanec PSP ČR Jiří Carbol.

Mediálním partnerem je magazín VOZKA.



Elektrický exteriérový
vozik

Aviva RX40

je hrazen zdravotními
pojišťovnami pod kódem
5012643

Elektrický skládací
vozik

Esprit Action

je plně hrazen
zdravotními
pojišťovnami
pod kódem
5016385



NOVINKA



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

Senioři v Českém Těšíně mají místo čekárny útulnou klubovnu

Senioři v Českém Těšíně mají o důvod víc k radosti. Atmosféra místnosti, kde dříve klienti českotěšínského Centra sociálních služeb čekali na kadeřnici nebo na zahájení terapií v rukodělných dílnách, se díky grantu Nadace ČEZ proměnila k nepoznání.

Vladislav Sobol, (red) | foto: archiv Nadace ČEZ



NADACE ČEZ

NADACE ČEZ podporuje realizaci projektu VOZKA. Děkujeme!

Dříve to tady vypadalo jako v nemocniční čekárně, teď místnost připomíná skutečný domov nebo možná klubovnu, ve které postarší skauti tráví svůj volný čas, usmívá se ředitelka Centra sociálních služeb Český Těšín Kateřina Píndejová.

Díky šestapadesátitisícovému daru mají senioři 9 nových stolů a 10 pohodlných křesel, ve kterých tráví společné chvíle, například oslavy narozenin.

„Při volnočasových aktivitách a společných setkáních mnohdy senioři zapomínají na svoje bolesti a problémy. Jako organizace se jim snažíme jejich domov co nejvíce přiblížit,“ upřesňuje šéfka zařízení Kateřina Píndejová, proč s nápadem na kompletní obměnu nábytku v „čekárně“ přišli.

Centrum sociálních služeb Český Těšín je příspěvková organizace města, která zabezpečuje kromě provozu domova pro seniory také pečovatelskou službu v terénu, při níž ošetřovatelky poskytují pomoc a podporu seniorům v jejich přirozeném domácím prostředí.

Centrum dále provozuje **Klub seniorů**, jehož posláním je sloužit seniorům města jako společenské středisko zábavy, osvěty a odpočinku. Jeho cíle je také nabídnout seniorům prostory pro aktivity, které umožňují vytvářet společenství vrstevníků a navazovat nové kontakty, posilovat soběstačnost nebo vytvářet osobní pocit pohody.

Klub mohou navštěvovat všichni senioři města a jejich hosté za předpokladu, že jejich účast neomezí aktivity stanovené v rámci ročního harmonogramu. Zájmovou a společenskou činnost si řídí kluby, organizace, svazy a zájmová sdružení samostatně v rámci zpracovaného ročního harmonogramu aktivit.

V **půjčovně kompenzačních pomůcek** si mohou nejen senioři, osoby se zdravotním postižením nebo chronicky nemocné, lidé po úrazech či operačních zákrocích, ale také jejich rodinní příslušníci pro usnadnění péče o své blízké půjčit vhodnou pomůcku, která pomáhá zvládat některé běžné úkony každodenního života a umožní jim setrvat v přirozeném prostředí. Zapůjčení je možné i na krátkou dobu, aby si ji zájemce vyzkoušel v domácím

prostředí. Půjčit si lze např. elektrické nebo mechanické polohovací lůžko včetně matrace, skládací mechanický vozík nebo vysoké čtyřkolové chodítko.

Centrum sociálních služeb Český Těšín rovněž nabízí seniorům z řad veřejnosti možnost **odběru obědů** ze svého stravovacího provozu v domově pro seniory na ul. Sokolovské. Cena základního stravného je 85 Kč/oběd, přičemž město Český Těšín přispívá osobám, které splňují podmínku trvalého bydliště na území města a jsou požívající starobního nebo invalidního důchodu III. stupně částkou 10 Kč na jeden oběd. Oběd pro ně tedy stojí 75 Kč.

Centrum disponuje v budově domova pro seniory na ul. Sokolovské dvěma **hostinskými pokoji** s vlastním sociálním zařízením a společnou kuchyňkou. Pokoje jsou umístěny na 5. nadzemním podlaží zařízení. Ubytovaní je možné poskytnout v případě volné kapacity těchto pokojů návštěvám uživatelů, např. rodinným příslušníkům.

Virtuální prohlídku Centra sociálních služeb Český Těšín včetně zahrady a návštěvních pokojů můžete zhlédnout [zde](#).



Pomocné tlapky slaví 23 let činnosti



Třidvacet let činnosti oslavila na začátku února nezisková organizace Pomocné tlapky. Za tu dobu úspěšně vychovala a předala 275 psů – 139 asistenčních, 111 šikovných společníků, 16 vodičích a 9 rezidenčních canisterapeutických psů. Každý z nich je cvičen na míru podle konkrétního postižení klienta. Asistenční psy poskytuje společnost klientům do užívání zdarma.

Hana Pirnerová, (red) | foto: archiv Pomocných tlapek

„Naší specializací je výcvik psů pro tělesně znevýhodněné, děti postižené s autismem (PAS) nebo ADHD, u nichž máme velmi dobré výsledky. Cvičíme také psy pro epileptiky, kteří zvládnou přivolat pomoc a „ošetřit“ pacienta po záchvatu, např. otočit klienta do stabilizované polohy, podat krabičku s léky nebo ručník. V postcovidovém období vnímáme nárůst klientů s psychickým onemocněním, především u mladých lidí“ říká Hana Pirnerová, ředitelka neziskové organizace Pomocné tlapky. „Každý pes je originál, stejně jako jsou originální naši klienti,“ dodává.

Jedním ze spokojených majitelů psa od Pomocných tlapek je i slečna Katka. I když jsou s pejskem spolu krátce, s nadšením uvedla:

„Ten můj kluk je borec – teď mi bylo doma zle a on se zachoval skvěle. Zůstala jsem vsedě slabá jak moucha, bylo mi velmi zle. Sedla jsem si v ku-

chyni na zem a on celou situaci pochopil. Nejdřív mi tlačil na lýtka, dlouho čekal, a když viděl, že to není moc a je mi stále zle, donesl mi pytlík s léky i flašku. Pak mi nastavil záda, já se o něj něj opřela hlavou. Celou dobu mě pak drnkal do hlavy a následně mě zpusinkoval. Když mi padla hlava, zkoušel mi ji nadzvedávat svou vlastní hlavou. Po chvíli se mi udělalo lépe, takže jsme celou situaci zvládli. Je to poklad.“

Pomocné tlapky cvičí psy pro tato zaměření:

- Asistenční pes – částečně nahrazuje službu osobních asistentů nebo rodinných příslušníků a snižuje závislost klientů na této péči, zvyšuje samostatnost a sebevědomí. Umožňuje klientovi se aktivně a plnohodnotně zapojit do běžného života a zlepšit navazování komunikace s okolím. Pes ovládá desítky povelů: otevře a zavře dveře, roze-

pne zip, sundá rukavice, ponožky, podá předměty z různých materiálů, přivolá pomoc, otevře pračku, vydá prádlo, podá kuličky na prádlo atd.

- Šikovný společník – je určen pro klienty s těžkým tělesným postižením, kteří nejsou schopni plně komunikovat se psem, ale jeho přítomnost a asistence napomáhá rehabilitaci, rozvoji motoriky a případně také mentálnímu rozvoji. Pes plně asistuje i třetí osobě, které pomáhá při péči o klienta, např. odnáší plenky, otevírá dveře matce, která nese těžké dítě atp.

Pomocné tlapky následně o psy pečují prostřednictvím rekondičních setkání, poradenství od trenérů a procvičování povelové techniky a to po celou dobu jejich služby. Dále vzdělává především v oblasti péče o psa a zdravotně, ale také dodává dotované krmivo, popř. zajišťuje veterinární servis.

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



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

VOZKA
v PDF!

VOZKA
Magazín o životě a pro život na vozku

Magazín pro vozíčkáře, lidi s postižením a seniory
Ke stažení za dobrovolný příspěvek: www.vozka.org,
www.facebook.com/magazinvozk.



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/poradenstvibezbaierOV.

BEZBARIÉROVÁ
ŘEŠENÍ!

ALDIO
JEDE!

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



Projekt Peer mentoring vzkvétá a hledá nové mentory

Peer mentoring je etablovaná sociální služba České asociace paraplegiků – CZEPA, z. s., jež je realizována metodou peer to peer (slovem peer se zde myslí „osoba stejného stavu“). V této službě jde o to, že zkušený vozíčkář se stává průvodcem člověka po úrazu míchy. Je schopen ho provádět ve všech fázích návratu do běžného, společenského a pracovního života: k rodině, do školy, ke sportu, případně k dalším zájmům, protože nic z toho už není jako dřív...

Marek Jonczy | foto: archiv CZEPA

V roce 2023 pracovala služba Peer mentoring celkem se 132 klienty. Z tohoto počtu bylo 94 mužů, 33 žen a 5 nezletilých, a to ve všech krajích ČR. Bylo realizováno celkem 2 448 intervencí s klienty. Tým peer mentorů čítal 17 pracovníků v sociálních službách – 15 peer mentorů a 2 sociální pracovníky. Bylo realizováno kolem 500 osobních návštěv u klientů a najezdilo se za tím účelem 47 896 kilometrů. Ve všech českých rehabilitačních ústavech realizovala služba celkem 33 edukačních setkání s čerstvými pacienty po poranění míchy, aby je seznámila s nejpalcivějšími zdravotními problémy, se kterými se jako vozíčkáři budou muset potýkat. Tato setkání s peer mentory navštívilo 250 pacientů.

Z důvodu velké poptávky po službě CZEPA plánuje v roce 2024 rozšířit tým peer mentorů o další členy. Zejména pak o muže paraplegika a ženu tetraplegičku. Do budoucna se nabízí úzká spolupráce s psychoterapeuty, kteří mají zkušenost s prací s traumatem.

Z analýzy dat, která zjišťovala subjektivní spokojenost se službou Peer mentoring, vyplývá, že spokojenost ze strany klientů činí téměř 100 %. Většina respondentů hodnotila službu na škále 1, případně 2 (kde 1 je nejlepší

hodnota), a to ve většině otázek. Velmi pozitivně vyzněly především volné odpovědi klientů, z nichž citujeme následující:

- Celkově ho hodnotím na výbornou, je to úžasný projekt. Hlavně si můžete promluvit s člověkem o problémech, které ostatní nemohou pochopit. Pomohou nás navést a zorientovat se v platné legislativě.
- Vše, co mi bylo řečeno, jsem využila a rozvinula do fáze, že mi to v mém životě moc pomohlo a už vím, jak na to.
- Buďte dál tak ochotní a vstřícní. Moc vás všechny obdivuji a držím vám všem palce.

Unikátní je osobní setkávání peerů s klienty. Peer mentoři nejčastěji navštěvují klienty osobně již v rehabilitačních ústavech a následně pak pravidelně i v domácím prostředí. Neboť jak říká koordinátor této služby Marek Jonczy:

„Komunikace s klientem na osobní úrovni hraje zásadní roli v tom, aby byla služba úspěšná. Peer mentor tak dokáže nejen lépe předávat informace, ale také prostřednictvím navázání bližšího vztahu nebo předávání osobního příkladu dávat těmto informacím skutečnou věrohodnost.“

Po návratu do domácího prostředí klienti velmi často zažívají velký psychický propad a peer mentor se tak v prvních dnech stává klientovi zejména psychickou podporou. Často je podporou i rodinným příslušníkům či pečujícím. Dalšími tématy, které peer mentor s klientem řeší, jsou mj. bezbariérové úpravy, vhodné kompenzační pomůcky nebo nácvik soběstačnosti. V pozdější fázi peer mentoři motivují své klienty k návratu do práce nebo k pokračování ve studiu.

Sal se první porevoluční únor roku 1990, když došlo k založení Svazu paraplegiků hájícího práva lidí po poranění míchy. Od počátku své existence svaz usiloval o kvalitní zdravotní péči – spinální program a otevření spinálních jednotek. V roce 1994 Svaz paraplegiků založil Centrum Paraple, které se v roce 2010 osamostatnilo. O rok později se organizace přejmenovala na [Českou asociaci paraplegiků – CZEPA](#). Mezi její dlouhodobé služby patří odborné zdravotní a sociální poradenství. Mezi nově nabízené služby patří například startovací byty, tréninkové bydlení pro tetraplegiky, [VozejkMap](#) – aplikace mapující bezbariérová místa v ČR, komunitní a informační portál [Vozejkov](#), [Hvězdný bazar](#) – tréninkové pracoviště nebo preventivní program pro mládež BanalFatal.



Nácvik s klientem



Peer mentor představuje úpravu vozidla pro vozíčkáře



Peer mentor vzdělává klienty v rehabilitačním ústavu

Pestrý ombudsmanský výhled na rok 2024

Kvůli změnám klíčových předpisů se lidé zřejmě budou letos víc obracet na ombudsmana s problémy ve dvou oblastech, ve kterých jim už nyní nejčastěji pomáhá: s případy spojenými se sociálním zabezpečením a stížnostmi na úřady kvůli stavbám. Zároveň budou ombudsman i jeho zástupce dál upozorňovat na dlouhodobé i nové vznikající problémy, jejichž náprava vyžaduje především systémové změny. Nadále se budou zasazovat například o rychlejší a účinnější rušení velkých ústavů a rozvoj komunitních sociálních služeb.



Veřejný ochránce práv

„Očekávám, že řady lidí se dočknou změny stavebního zákona. Ten od července přinese spoustu novinek, včetně zavedení jediného povolení pro stavbu. Podobné změny předpisů se postupem času projeví na počtu dotazů a stížnostech,“ uvedl ombudsman Stanislav Křeček a dodal, že veřejný ochránce práv může prověřit postup úřadů až ve chvíli, kdy lidé vyčerpají ostatní možnosti obrany proti rozhodnutí nebo průtahům. Prozradil také, že v souvislosti s novým stavebním zákonem chce aktualizovat i ombudsmanského rádece pro stavebníky *Domek po lopatě*.

I díky stížnostem jednotlivých lidí se veřejnému ochránci práv daří odhalovat a řešit také hlubší systémové problémy. Vloni takto například upozornil na komplikace při vyřizování žádostí o odškodnění za protiprávní sterilizace nebo navrhl vhodná zlepšení při rozhodování o pomoci obětem trestných činů. Prověřoval, zda se úřady poučily z řešení havárie na řece Bečvě. Zjišťoval, do jaké míry mohou soudy předcházet průtahům nejen ve složitých řízeních, jako byl případ železničního neštěstí ve Studénce, ale i v běžné agendě, jako jsou opatrovnické spory. Pomohl také například vyjednat plně výchovné k důchodu i pro část seniorů, kteří kromě Česka pracovali také v zahraničí.

„Předpokládám, že i letos se bude zabývat dotazy na aktuální změny v důchodech. Velkou neznámou je pak připravovaná reforma sociálních



dávek. Až její návrh Ministerstvo práce a sociálních věcí zveřejní, čeká nás analýza a práce na připomínkách. Budeme sledovat, jak se plánované změny dotknou lidí v nouzi, kteří bez pomoci státu sami nezvládnou zaplatit bydlení a další základní potřeby,“ vysvětlil ombudsman.

„Budeme dál s politiky a dalšími aktéry řešit situaci lidí s postižením, ať už jde o nutné změny v systému sociálních služeb spojené s rušením velkých ústavů, zvýšení příspěvku na péči, nebo přístupnost služeb i budov pro lidi s postižením. Zásadní pro nás je vtahovat i nadále do těchto debat a příprav ty, kterých se prakticky dotknou, tedy právě lidi s postižením. Oni sami nejlíp vědí, s jakými výzvami se v životě potýkají a co by jim mohlo pomoci žít nezávislý a důstojný život,“ upozornil zástupce ombudsmana Vít Alexander Schorm.

Největší změnu pro samotný úřad ombudsmana by pak podle obou představitelů představoval případný

vznik dětského ombudsmana a proměna veřejného ochránce práv v takzvanou národní lidskoprávní instituci (NHRI). Obě novinky obsahuje připravovaná novela zákona o veřejném ochránci práv.

„Na úkoly spojené s případnými novými agendami i na jiný způsob práce, který by se s nimi pojil, se jako instituce už delší dobu připravujeme. Ani dětský ombudsman, ani NHRI by rozhodně nezačínaly ve vakuu. Budou mít na co navázat,“ shodují se Stanislav Křeček a Vít Alexander Schorm.

Připomněli také, že už nyní se ombudsman zabývá tématy týkajícími se ochrany práv dětí i lidských práv obecně: chrání před špatným zacházením lidí omezené na svobodě, monitoruje práva lidí s postižením nebo už 15 let prosazuje právo na rovné zacházení a chrání před diskriminací. Právě 15. výročí přijetí antidiskriminačního zákona si letos plánuje veřejný ochránce práv také připomenout.



HORIZONT-NARE *bez bariér*

VOLEJTE ZDARMA
800 10 10 73

Realizujeme zakázky na celém území ČR.
www.horizont-nare.com



SOCIPOPOINT

MOŽNOSTI EXISTUJÍ



800 700 650
bezplatná linka

Realizaci projektu
VOZKA
podporuje
OSTRAVA!!!

Ozdravné pobyty na horách neměly chybu

Základní škola pro tělesně postižené v Opavě uspořádala v měsících lednu a únoru jednodenní výjezdy do Jeseníků. Již od prvního ročníku se vedou žáci k samostatnosti a základům bezpečného pohybu na sněhu při bobování, sánkování a pěší turistice. Díky výborným sněhovým podmínkám v lednu jsme výcvik směřovali do lyžařského areálu SKI ANNABERG v Andělské Hoře.

Mgr. Lenka Kopřivová | foto: archiv školy

Skvělé zázemí, které toto středisko nabízí, je ideálním místem k výuce lyžování žáků od útlého věku. Správnou techniku carvingového oblouku učíme lyžaře na krátkých lyžích snowbladech. V blízkém okolí sjezdovky si přijdou na „své“ také lyžaři na běžeckých lyžích.

I přes počáteční neúspěchy a únavu byly vidět na dětech pokroky a nadšení. Velké poděkování patří studentům SOU stavebního, kteří nám každoročně s dětmi vypomáhají. Radost zažívali i žáci s pohybovými obtížemi, a to při jízdě na monoski. Jedná se o skořepinu upevněnou na masivní lyži ovládanou výškoleným instruktorem.

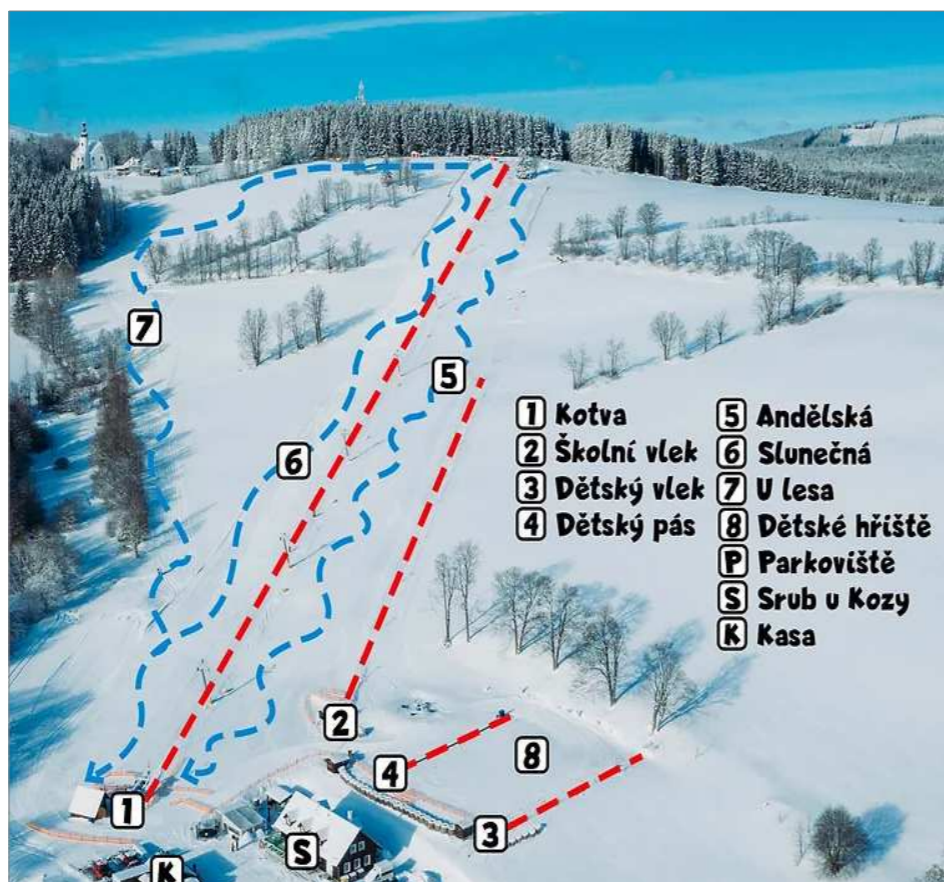
V únoru jsme za sněhem museli vyrazit na nejvyšší vrchol Hrubého Jeseníku. Zázemí v hotelu Figura, vyznačené běžecké stopy a nezapomenutelné výhledy neměly chybu. I když je hora Praděd přezdívaná jako Moravský ledovec, počasí nám přálo.

Poděkování za nevšední zážitky patří statutárnímu městu Opava, z jehož rozpočtu byly prostřednictvím účelové dotace zimní ozdravné výjezdy z velké části hrazeny.

V areálu SKI ANNABERG najdete lyžařskou školu, dětský park, bistro ve Srubu u Kozy a samozřejmě půjčovnu a servis lyžařského vybavení.

Rodiče mají možnost přihlásit své ratolesti do lyžařské či snowboardové školy, kde se o ně postarají instruktoři s licencií svazu lyžařů České republiky. Dále jsou v nabídce lyžařské kurzy pro dospělé nebo větší lyžařské skupiny.

Velkou oblibu mezi zákazníky každoročně získává *Annaberský lyžáček*.



Jedná se o pravidelný lyžařský a snowboardový kurz pro děti, který se koná každou neděli po dobu šesti týdnů a je určen všem dětem od šesti let.

Dětský park v areálu patří mezi největší a nejlépe vybavené v Jeseníkách. Je umístěn hned vedle Andělské sjezdovky. Nachází se na jižní straně

areálu, kde sluníčko téměř nikdy nezachází. Park disponuje moderním vybavením, jehož součástí je pojízdný koberec a malý dětský vlek, které slouží pro výuku lyžování a snowboardingu všech začátečníků. Pro výuku jsou zde využity jednoduché slalomové tratě se zábavnými prvky a figurkami.



KURZY SOCIÁLNÍ REHABILITACE 2024

Pořádá a bližší info - Sdružení občanů EXODUS, z.s.

www.exodus.cz

Jana Tremlová

tremlova@exodus.cz

tel. 777 656 200

<p>Poznávací a výtvarný kurz</p> <p>Poznávat okolí a k tomu si vyrobit něco hezkého? To je skloubení poznávacího a výtvarného kurzu. Navštívíte například muzeum trabantů, ZOO a klášter v Plasích, zámek Kozel a mnoho dalších zajímavých míst v okolí. Vyzkoušíte si různé výtvarné techniky, jako je sůl do koupele, výroba z podpalových dřevků, vypalování do dřeva, výroba hrnku z keramiky a mnoho dalšího.</p> <p>13.5. - 19.5. 2024 3 075 Kč</p>	<p>Kurz výtvarné techniky</p> <p>Cílem tohoto kurzu je vyzkoušet si různé výtvarné techniky jako je například malování na hedvábné, transferová technika, výroba mýdel či soli do koupele, gelových svíček nebo svíček z včelího vosku, vypalování do dřeva, výroba šperků z korálků a výroba hrnku z keramiky. Součástí kurzu je také celodenní výlet po krásách Plzeňska.</p> <p>22.7. - 28.7. 2024 3 075 Kč</p>
<p>Výtvarný a relaxační kurz</p> <p>Cílem kurzu je naučit se nové výtvarné techniky a naučit se různé relaxační techniky. Během tohoto kurzu zažijete relaxační cvičení, canisterapii a návštěvu solné jeskyně. Z výtvarných technik si vyzkoušíte například savování a batiku triček, výrobu lžiček z fimo hmoty, pískové mandaly a mnoho dalšího. Na programu je také celodenní výlet v okolí Plzně a výroba keramiky.</p> <p>27.5. - 2.6. 2024 3 075 Kč</p>	<p>Relaxačně výtvarný kurz</p> <p>Kurz zaměřený na různé výtvarné techniky, jako je výroba z keramiky, šperků z korálků, transferová a ubrousková technika, výroba mýdel a svíček nebo soli do koupele. Dále zažijete návštěvu solné jeskyně, canisterapii a různá relaxační cvičení. Součástí kurzu je celodenní výlet po okolí Plzně.</p> <p>26.8. - 31.8. 2024 3 075 Kč</p>
<p>Poznávací kurz a digitální fotografie</p> <p>Prožijete týden plný poznávacích výletů po celém Plzeňsku a to jak po historických památkách, tak i po muzeích a přírodních zajímavostech. Vyzkoušíte si úpravu Vámi pořízených fotografií v PC, dále si zkusíte výrobu z keramiky a další výtvarné techniky jako je ubrousková technika, transfer na textil či výroba mýdel.</p> <p>3.6. - 9.6. 2024 3 075 Kč</p>	<p>Sportovně adrenalinový kurz</p> <p>Týdenní kurz, který je zaměřen na sportovní aktivity v tělocvičně i venku. Během kurzu si vyzkoušíte adrenalin při jízdě v motokáře, navštívíte plavecký bazén, zahrajete si tenis, squash, bowling, florbal na vozíku nebo posilovací trenažer, ale také si užijete relaxaci v solné jeskyni nebo při masáži. K dispozici je stůl na stolní tenis, beerpong, stolní fotbal a šipky.</p> <p>9.9. - 15.9. 2023 3 075 Kč</p>
<p>Relaxační kurz</p> <p>Kurz zaměřený na potřebný odpočinek a relaxaci. Během kurzu zažijete návštěvu asistenčních psů při canisterapii, muzikoterapii, navštívíte solnou jeskyni, poznáte techniky relaxačního cvičení a absolvujete celodenní výlet. Vyzkoušíte si výrobu z keramiky a další výtvarné techniky, jako je ubrousková technika, mozaika na svícny, výroba svíček z včelího vosku a jiné.</p> <p>10.6. - 16.6. 2024 3 075 Kč</p>	<p>Relaxačně pohybový kurz</p> <p>Týdenní kurz zaměřený na relaxaci jako je návštěva solné jeskyně, canisterapie, muzikoterapie či relaxační cvičení. Dále si vyzkoušíte hraní bowlingu, šipek, stolního tenisu a cvičení na posilovacím trenažeru. Také si vyzkoušíte výrobu keramiky a vyrazíte na výlet po okolí Plzně.</p> <p>7.10. - 13.10. 2024 3 075 Kč</p>
<p>Tvořivý týden a deskové hry</p> <p>Během tohoto kurzu si vyzkoušíte mnoho nových výtvarných technik, jako je výroba svíček, pískové mandaly, fimo lžiček, savování, batiku, vypalování do dřeva, lapače snů, výrobu šperků z korálků, výrobu z keramiky a jiné další zajímavé výtvarné techniky. Budete mít možnost zahrát si různé společenské hry, při kterých si procvičíte svoji paměť a fantazii. Součástí kurzu je celodenní výlet v okolí Plzně.</p> <p>8.7. - 14.7. 2024 3 075 Kč</p>	<p>Designový kurz</p> <p>Cílem kurzu je vyrobit si dekorativní předměty pro výzdobu Vaší domácnosti. Vyrobite si například svícny a svíčky, krabičky z podpalového dřeva, rámečky na fotky, závěsy z macramé, lapače snů nebo květníky, zdobené ubrouskovou technikou. Také si vytvoříte originální hrnek z keramiky nebo prkénko technikou vypalování. Během kurzu bude celodenní výlet.</p> <p>14.10. - 20.10. 2024 3 075 Kč</p>
<p>V cenách kurzů je zahrnut program, ubytování a strava. Dopravu na kurz si klienti zajišťují sami.</p>	

Markéta Anýžová
Nikdy jsem neuvažovala nad tím, že bych manžela nechala v nemocnici nebo nějakém zařízení.

Brala jsem to jako samozřejmost postarat se o manžela

Lenka Martínková | foto: archiv Markéty Anýžové

Před šesti lety se Honzovi Anýžovi najednou zastavil a obrátil život. Dozvěděl se, že trpí velmi vážnou a nevléčitelnou nemocí, amyotrofickou laterální sklerózou (ALS). Propadl depresi a myslel si, že jeho život skončil. Nemoc ho totiž zastihla v době, kdy vedl velmi aktivní a společenský život. Pracoval jako řidič autobusu, společně s manželkou Markétou vychovávali dva syny...



Honza podnikal horské přechody, jezdil k moři, na kole, na lyžích, plaval. Dnes již není schopný pohybu, je trvale napojený na umělou plicní ventilaci a dorozumívá se pouze očima (syndrom uzamčení). Přesto znovu našel sám sebe. Svě sny si plní hlavně díky své úžasné milující rodině, manželce Markétě a synům Davidovi (18) a Filipovi (15). Společně vyráží do milovaných hor. Podíváme se na jeho příběh z pohledu pečující osoby, manželky Markéty.

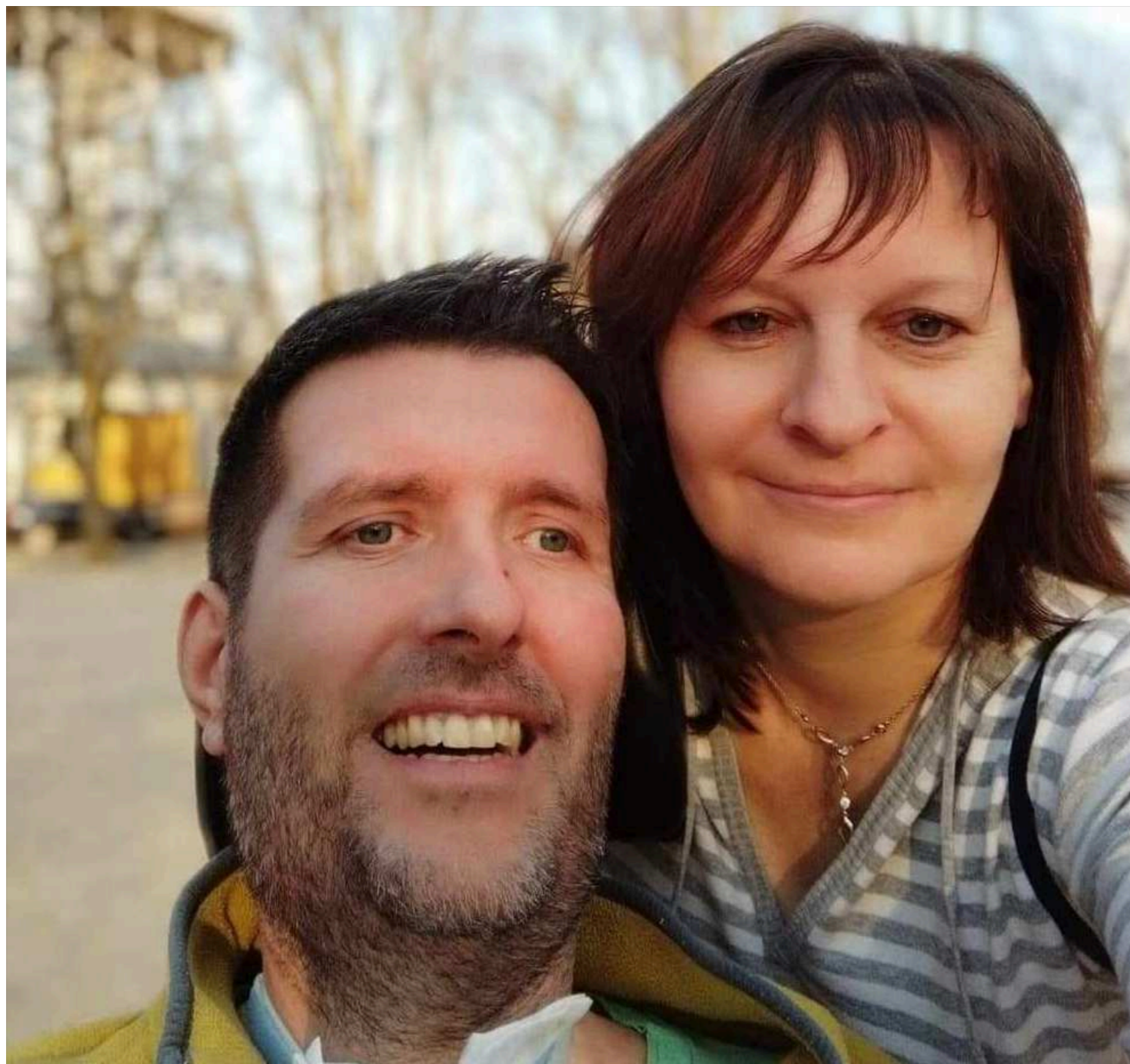
Tento rozhovor může být pro vás příliš osobní. Proč jste s ním souhlasila a podělila se o tak osobní a citlivá témata?

Protože mi přijde, že se v poslední době objevilo hodně nových případů nemoci ALS. Proto je potřeba o této diagnóze a všem, co tato nemoc s sebou přináší, veřejně mluvit, aby se k novým pacientům a jejich rodinám dostalo co nejvíc relevantních informací. Možná si připadají po stanovení diagnózy ztraceni a bezradní. Nebo nevědí, co mají dělat dál, na co vše se připravit, a to nejen po zdravotní stránce. Neméně důležitá je určitě i pomoc s veškerými pomůckami, které jim mohou velmi usnadnit péči o pacienta.

Souhlasím s vámi. Zvláště na počátku hledáme informace nejen o nemoci, ale i o mnoha dalších věcech, které jste uvedla. Víme, že ani mnozí lékaři nevědí například o existenci spolku ALSA, který je jedinou organizací v ČR zabývající se problematikou ALS, nebo o skupině zdravotních pracovníků spolku DUPV – Dech života, kteří pomáhají pacientům na domácí umělé plicní ventilaci. Jak jste se o jejich existenci dozvěděli vy? V čem konkrétně vám pomáhají?

Ano, máte pravdu. Spousta lékařů bohužel o těchto spolcích neví. My jsme měli to štěstí, že tehdejší manželova neuroložka ho poslala za svým kolegou do Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, kam začal pravidelně docházet. Při jedné návštěvě nám právě tento neurolog řekl o spolku ALSA, který měl sídlo v této nemocnici, dokonce na stejném patře. Pak už jsme si jen našli kontakt a se spolkem se spojili. Následovala návštěva koordinátorek, které nám předaly nejen konkrétní informace pro nás, ale také o jeho činnosti.

Spolek disponuje půjčovnou pomůcek a má k dispozici celou řadu odborníků, jako jsou logoped, nutriční poradce, fyzioterapeut nebo psycholog a další, kteří nám moc pomohli. Díky spolku jsme se dostali na víkendový rekondiční pobyt, který nám hodně přinesl, a to nejen po stránce odborných přednášek. Měli jsme totiž možnost seznámit se s ostatními pacienty a jejich



rodinami. Jejich zkušenosti se pro nás ukázaly jako nenahraditelné. Poradili nám například s tím, jaké příspěvky na pořízení pomůcek můžeme žádat od úřadu práce. Nebo nám ukázali na fotografiích, jak pacienta přesouvat po bytě apod. To vše bylo pro nás moc důležité. Manžel si tak včas zajistil vše potřebné. Také jsme museli pořídit venkovní plošinu, aby nezůstal uvězněný doma a dostal se ven z bytu, zejména na kontroly k lékaři. Bydlíme totiž ve druhém patře bytového domu bez výtahu.

Se spolkem DUPV – Dech života to bylo od prvního setkání takové – a snad teď nemluví jen za nás – nád-

herné souznění. Spolupráci jsme navázali právě v nemocnici, kdy musela být manželovi urychleně zavedena tracheostomie. (Tracheostomie je stav po chirurgickém výkonu, kdy je průdušnice uměle vyústěna na povrch těla.)

Před odchodem z nemocnice právě tato organizace dovezla manželovi ventilátor, který si mohl vzít domů. Je s nimi moc milá spolupráce. Je vidět, že tam jsou lidičky se srdcem na pravém místě. Vždy se moc těšíme na jejich návštěvu u nás doma, je to pro nás takové povzbuzení. Přes tento spolek zařizujeme veškerý zdravotní materiál a již dvakrát jsme se mohli zú-

častnit jejich odlehčovacích pobyty. Ty byly pro nás mimořádně krásné. Prožili jsme spoustu nezapomenutelných chvil, za které moc děkujeme.

Před šesti lety si manžel vyslechl z úst lékaře děsivou diagnózu. Jak sdělit takovou zprávu blízkým, na to žádný recept neexistuje. Jak jste zvládli říct to zejména vašim dětem, tedy v době, kdy potřebují mít vedle sebe mužský vzor?

Bylo to složité, ale dětem jsme hned od začátku řekli pravdu: Stav tatínka se bude zhoršovat a časem usedne na vozík. Samozřejmě jim to



bylo sděleno adekvátně k jejich věku, tehdy jim bylo 9 a 13 let.

Vím, že se nelze s touto nemocí zcela smířit. Přesto ale přijde okamžik, kdy si člověk řekne, že to ještě nevzdá, že má smysl bojovat. Co vám dává sílu a motivaci pokračovat dál?

Myslím, že u manžela jsou určitě hnacím motorem děti. Přání vidět je vyrůstat.

Jak jste se vyrovnala se situací, kdy se manžel postupně zhoršoval a potřeboval stále intenzivnější péči, včetně připojení na umělou plicní ventilaci a perkutánní endoskopickou gastrostomii (PEG) pro přijímání potravy?

Manžel nebyl dlouhou dobu rozhodnutý, že podstoupí tracheostomii. V průběhu nemoci se ale seznámil s pacientem, který měl tracheostomii zavedenou, a viděl, že se dá i s plicní ventilací cestovat nebo chodit mezi lidmi, a tak názor změnil. Odmítal dlouho i PEG, až to vedlo k situaci, že v nemocnici zkolaboval. Upadl do bezvědomí a musel být resuscitován. Byl intubován a následně mu byla provedena tracheostomie a vzápětí následovala PEG. Bylo to náročné období, manžel byl totiž uveden do umělého spánku. Vzhledem k nedostatku kyslíku nebylo jisté, zda nemá třeba poškozený mozek, což se naštěstí nepotvrdilo.

Náš právní systém nám umožňuje sepsat naše přání a představy o tom, jak chceme být léčeni v okamžiku, kdy se nebudeme moct rozhodnout sami. Pacienti s ALS tento dokument sepisují kvůli obavám, že později nebudou schopni vyjádřit svá přání ohledně léčby. Jak moc je pro vás důležité respektovat tento statut?

Statut *Dríve* vysloveného přání jsme nevažovali. Není to vůbec jednoduché rozhodnutí – vždy tam existuje alespoň zrno pochybností.

Přijetí celodenní péče s sebou přináší řadu změn. Jak jste zvládla změnu rolí v rodině, odchod ze zaměstnání a finanční nejistotu v důsledku náročné celodenní péče o manžela?

Brala jsem to jako samozřejmost postarat se o manžela. Nikdy jsem nevažovala nad tím, že ho nechám v nemocnici nebo v nějakém zařízení. Zaměstnání jsem opouštěla po 28 letech, byla jsem tam od maturity. Měla jsem úžasně kolegy, zaměstnavatel mi vycházel vstříc. Proto jsem mohla dojíždět do nemocnice každý den. Bylo to náročné období – práce, cesty do nemocnice, zvládnout on-line výuku dětí nebo vyřizování pomůcek, které bude manžel potřebovat po příchodu domů. A k tomu bezbariérové úpravy bytu....

Jak vy osobně zvládáte přizpůsobit se potřebám celodenní péče, zejména s ohledem na manipulaci s plicní ventilací? Víme, že manipulace s ní je zdravotní úkon. Máte v okolí někoho, kdo vám může pomoci nebo vás vystřídat při péči o manžela?

Než byl manžel na plicním ventilátoru a chodila jsem ještě do zaměstnání, docházely k nám dvakrát týdně na dvě hodiny pečovatelské z místního domova pro seniory. Pomáhaly s ranním přesunem manžela z ložnice do obývacího pokoje, se stravou a ranní hygienou. S plicním ventilátorem je to složitější, a to právě z toho důvodu, že se jedná o zdravotní úkon. Tříkrát týdně k nám tedy dochází zdravotní sestra nebo bratr z domácí péče. Pokud se potřebuji vzdálit na delší dobu, hodně mi s péčí pomáhají synové nebo manželova sestra.

S ohledem na zdravotní úkony při péči jste zřejmě všichni museli projít alespoň minimálním zdravotním školením...

V době, kdy se manžel dostal do nemocnice, kde zkolaboval a byl mu zavedena PEG a tracheostomie, tak

jsem vlastně nevěděla téměř nic. Přes spolek ALSA jsem se tedy zkontaktovala s manželkou jednoho pacienta, kterého jsme znali z různých akcí pořádaných tímto spolkem. S ní jsem se tak trochu školila přes telefon.

Přestože byla v době manželovy hospitalizace na vrcholu pandemie covidu-19, sestřičky i lékaři ve Všeobecné fakultní nemocnici byli tak vstřícní, že mi dovolili navštěvovat manžela každý den. Za jejich přítomnosti jsem se postupně učila používat odsávačku, dávat manželovi kašlacího asistenta, výživu přes PEG, ošetřovat vstupy pro PEG a kanylu a provádět další úkony. Bylo to hodně složité období, protože jsme se nestihli s manželem očkovat proti covidu. V termínu, kdy jsme měli očkování podstoupit, byl už manžel neplánovaně hospitalizován. Paradoxně jsme neměli obavu z napojení na plicní ventilaci, ale z toho, aby manžel nedostal covid.

Máte ve svém okolí možnost využít terénní, ambulantní nebo odlehčovací služby?

Přímo ve svém okolí ne.

Uvítala byste takové služby?

Určitě bych je uvítala, ale pro manžela je velmi stresující, když je někde sám, nemůže mluvit a říct, co přesně potřebuje.

Pečující jsou zavalení velkou řadou povinností. Jak se vyrovnáváte se stresem a náročností situace, která vyžaduje vaši nepřetržitou péči o manžela a zároveň je stresující pro vaše syny? Využíváte podpůrnou péči psychologa nebo rodinného terapeuta?

Ano, využívám. Naštěstí bydlíme kousek od Prahy, kde je koncentrace odborné pomoci určitě větší než třeba v jiných krajích. Je také velkou výhodou, že sám spolek ALSA má svoje psychology. Také spolek DUPV – Dech života navázal úspěšnou spolupráci s psychologem.

Je z vašeho pohledu taková odborná péče potřebná a dostupná?

Myslím si, že každý pečující nebo pacient jednou dojde do bodu, kdy se cítí ztracený a nebude vědět, jak pokračovat. Zkrátka nebude vidět východisko ze stereotypu a z domácí izolace. Pak by ho právě odborná péče mohla správně nasměrovat.

Pro pacienta i pro pečující je přirozené potýkat se s pocitem nejistoty, strachu nebo bezmoci, s poruchami spánku, se symptomy úzkosti, deprese nebo panické ataky. Jak se s nimi vyrovnáváte?

Tak tady se přiznám, že ne vždy jsem přímo nad věcí. Psychické projevy nemoci se u manžela objevují



takřka denně, a to bez jakýchkoliv příčin. To je pak pro pečující osobu hodně vyčerpávající.

Jak se staráte o svou vlastní pohodu a zdraví, abyste předešla syndromu vyhoření?

Učitě jsou to pobyty v přírodě. Když mám chvíli volna, tak se někde toulám. S kamarádkou se snažíme chodit na delší procházky, ráda jezdím na hrady a zámky nebo chodím do kina. Alespoň jednou za rok jezdím

s kamarádkami na poznávací zájezd. Třeba i jednodenní, ale vždy je to moc fajn. Ráda také vyrábím keramiku. V zimě se mi daří už několik let vyrážet s dětmi a partou kamarádů na hory, abychom si pořádně zalyžovali.

Jak vlastně vypadá váš běžný všední den?

Ráno vstáváme všichni před sedmou, protože první jídlo a léky dostává manžel právě v sedm hodin. Hned po jídle musím manžela napolohovat

na bok, protože spí celou noc na zádech. Není už schopen žádného pohybu, takže je potřeba mu otočit hlavu, natáhnout ruce, skrčit nohy a vypodložit ho polštáři, aby se nepřetočil zpět na záda. Pak následuje větší kašlák (kašlací asistent) a odsávání hlenu z plic. To je hodně důležité, protože se hlen většinou po změně polohy uvolní. Pak promasírujeme a namažeme bederní páteř. Manželovi se někdy podaří ještě usnout. Než se později vzbudí, začnu zpravidla vařit. Někdy také doháním věci, které jsem nestihla udělat večer.

V deset hodin následuje druhé jídlo, poté toaleta. Kolem půl jedenácté přemístím manžela pomocí stropního zvedacího systému do obývacího pokoje, kde má vozík. U něj má stolek s počítačem, který ovládá očima. Opět musím manžela do vozíku správně napolohovat, podložit ruce a nohy, aby neměl otlaky, nastavit správně hlavu, aby počítač mohl snímat jeho oči.

Zbytek dne už manžel tráví u PC, vyřizuje e-maily nebo záležitosti, které lze vyřídit elektronicky. Plánuje různé výlety, což ho naplňuje, sleduje filmy. Pokud něco potřebuje, napíše mi to přes oční navigaci a počítač to za něj přečte.

Na vozíku provádíme i ranní hygienu, čištění zubů apod. Jídlo následuje vždy po třech hodinách. Po dvaadvacáté hodině chodí manžel spát, samozřejmě zase za pomoci zvedacího systému, kterým ho přemístím do ložnice. Před spaním provedeme hygienu, ošetříme vstup pro PEG, okolí tracheostomie a vyměníme filtry ventilace.

V noci vstáváme zpravidla dvakrát až třikrát, občas i vícekrát. Někdy je potřeba odsát hlen. Většinou však jde o polohování, aby nedošlo ke tvorbě dekubitů či otlacenin. V noci je to hodně náročné, ne vždy přesně vím, co manžel právě potřebuje. Protože mě nemůže navigovat očima, předřikávám mu abecedu a on u správného písmene mrkne nebo cvakne zuby. Já pokračuji v dalším hláskování, až se dobereme k tomu, co právě akutně potřebuje. Manžel už neovládá ruce ani nohy, nedokáže pokrčit nebo natáhnout prsty. Pohybuje pouze očima.

Máte na srdci ještě něco důležitého, co by podle vás mělo v tomto rozhovoru zaznít?

Otázky byly postaveny tak, že jsme se dotkli všeho, co je důležité. Děkuji.

Je obdivuhodné, s jakou pokorou a odvahou nemoc celá rodina přijímá a s jakou energií zvládá všechno, co s ní souvisí. Všichni mají můj hluboký obdiv.

Děkuji paní Markétě za to, že mě nechala nahlédnout do života své rodiny. Velmi si toho vážím.

Co je DUPV

Projekt Domácí umělá plicní ventilace probíhá za podpory Ministerstva zdravotnictví od roku 2003. V současné době je v domácí péči s ventilačním přístrojem více než 100 pacientů. Umístění klienta do domácí péče zlepšuje kvalitu jeho života a umožňuje rodinám podílet se velkou měrou na péči o jejich blízké. Kromě těchto pozitivních aspektů pro pacienta přináší DUPV nemalé ekonomické úspory v systému zdravotního pojištění. Tento způsob péče však klade velké nároky na rodinné příslušníky a ošetřovatele, kteří musí 24 hodin denně zvládat veškeré ošetřovatelské úkony. Z dlouholeté zkušenosti vyplývá, že pro udržení tohoto způsobu péče na dlouhodobé bázi je třeba maximální podpory ze strany indikujících zdravotních zařízení, praktických lékařů, pojišťoven, ošetřovatelských a sociálních služeb. (Zdroj: <https://dechzivota.cz>)

DUPV – Dech života

Skupina zdravotnických pracovníků, kteří při svém povolání pečovali, či pečují o kriticky nemocné všech věkových skupin. Hlavním cílem je pomoc pacientům na umělé plicní ventilaci při přechodu do domácí péče. Tvoří komunikační článek mezi pacienty, lékaři, agenturami domácí péče a firmami dodávajícími technické příslušenství. Tým disponuje odbornými koordinátory, kteří jsou denně v terénu, navštěvují pacienty a pomáhají řešit a komunikovat různé situace. Provozují komunikační platformu, která zastupuje práva a potřeby pacienta a pomáhá docílit kvalitní zdravotnické péče i v domácím prostředí. Cílem nadace je pomoc v obtížné životní situaci. (Zdroj: <https://dechzivota.cz>)

PEG – Perkutánní endoskopická gastrostomie

Jde o tenkou hadičku neboli sondu, zavedenou přes břišní stěnu přímo do žaludku. Jeden otvor ústí na kůži břicha a druhý v žaludku. Samotné zavedení plastové sondy přes kůži se provádí po místním znecitlivění. Zavádí se ve chvílích, kdy je příjem ústy nedostatečný nebo zcela nemožný po dobu delší než 4–6 týdnů. Tímto jednoduchým způsobem se zajistí přístup pro podávání výživy, tekutin a léků přímo do žaludku. (Odkaz na PEG průvodce: <https://peg.freseniuskabiforum.eu>)

ALSA, z. s.

Jediná organizace v ČR, která se zabývá celou šíří problematiky onemocnění ALS neboli amyotrofické laterální sklerózy. Velmi úzce spolupracuje s Neurologickou klinikou VFN v Praze, kde působí tým odborníků specializujících se na toto onemocnění. Jejím posláním je především zajistit důstojný a kvalitní život pacientů s ALS a také dostupnost multioborové odborné péče pro všechny spádové oblasti. V neposlední řadě pak relevantními informacemi podpořit pacienty, rodiny, pečující i odborný personál. Mezi hlavní aktivity spolku náleží jednání s Ministerstvem zdravotnictví o systematizaci péče o nemocné, spolupráce s neuromuskulárními centry ve fakultních nemocnicích, školení především zdravotnického personálu v tématice ALS, organizování mobilní multioborové péče napříč ČR, pořádání rekondičních pobytů a setkávání rodin nemocných, rozvoj systematické multidisciplinární péče a mnoho dalších souvisejících aktivit. Dlouhodobým cílem spolku je vytvořit sociálně-rehabilitační centrum specializované na pacienty s ALS. V České republice dosud takové centrum není. (Zdroj: <https://zsalsa.cz>)

Syndrom uzamčení

Vzácná neurologická porucha, při které dochází k úplné paralýze všech svalů, jež můžeme silou vůle ovládat (tedy ovlivnitelných svalů), s výjimkou těch, které řídí pohyby očí. Jedinci se syndromem uzamčení jsou při vědomí a bdělí, ale nemají schopnost dělat pohyby (mimo pohyb očí) nebo mluvit (aponie). Kognitivní funkce je obvykle neovlivněna. Komunikace je možná přes pohyby očí nebo mrkání. Pacient tedy není schopen se hýbat (kvadruplegie) a verbálně komunikovat, zároveň je však při vědomí a je schopen myslet, slyšet, vnímat, rozumět a pamatovat si. (Zdroj: <https://www.rehabilitace.info/nemoci/syndrom-uzamceni-locked-in-syndrom-priznaky-priciny-a-lecba>)

Rytíř železná ruka: Mechanická paže zabijáka byla technickým zázrakem středověku

Snad každý národ má své hrdiny. Ožívají v legendách a příbězích. Německého slavného rytíře a zároveň darebáka zvěčnil J. W. Goethe. Jeho jméno je Götz von Berlichingen. Proslavil se svými činy a železnou rukou.

Eva Velimská, bing.com, dotyk.cz | foto: Profimedia, Getty Images

Známý jako Götz se železnou rukou (Götz mit der Eisernen Hand), hrdý, svérázný, chrabrý rytíř se narodil jako Gottfried von Berlichingen v roce 1480. Vyrůstal na hradě Jagsthausen, studoval v klášterní škole a u svého strýce Konráda. Jako mladík nastoupil ke dvoru. Nudný dvorský život mu ani v nejmenším nevoněl a tak se v pouhých sedmnácti dal na vojnu.

V roce 1497 se účastnil prvního tažení a poté mnoha bitev po celé Evropě. Vojenská služba ho však přestala uspokojovat. Toužil po dobrodružství a penězích. V roce 1500 se on a jeho bratr setkali s T. von Massenbachem, loupeživým rytířem, který, jak jinak, loupil, drancoval a zajímal rukojmí. A ten Götzovi přesně sedl do noty. Tak začala i jeho loupeživá kariéra.

Götz se jako loupeživý rytíř učil velmi rychle. Stačil rok a byl znám v celém Švábsku. V roce 1501 byl téměř chycen ozbrojenci Švábské ligy. Podařilo se mu uprchnout a skrýt se na hradě Sodenberg. Půda pod nohama pro něho začala být příliš horká, a tak se v roce 1502 nechal najmout do vojska braniborského markraběte. O dva roky později vyměnil jeho válečnou korouhev za barvy bavorského vévody Albrechta. V rádech jeho vojska při obléhání Landshutu mu výstřel z polního děla rozdrtil pravou ruku, kterou mu lékař v zápěstí amputoval.

Když se po několika týdnech zotavil, nechal si u vesnického kováře ukovat železnou protézu. Byla

poměrně funkční, mohl provádět běžné činnosti. Nebyla ale dostatečně silná, aby udržela meč nebo kopí, jak tvrdily legendy. Nicméně i tak vedl dál život rytíře.

O pár let později si nechal vyrobit druhou protézu. Měřila 37 cm a vážila 1,5 kg. Měla propracovaný mechanismus listových pružinek a západek. Prsty měly klouby, v zápěstí se dala otáčet. Ovládal ji stiskem tří knoflíků. Najednou mohl uchopit a stisknout meč! Byla to naprosto vynikající práce. Nic na tom nemění ani fakt, že obě protézy byly pasivní a sloužily pouze k držení předmětů. Psal levou rukou. Někteří badatelé se dokonce domnívají, že levou rukou i bojoval. Protézy jsou vystaveny v Museum der Götzenburg Jagsthausen ([video](#)).

A tak Götz dál bojoval ve válkách a v bitvách jako rytíř se železnou rukou. Byl považován za jednoho z nejstatečnějších rytířů středověku. Tradiční udatný rytíř tehdy už příliš v módě nebyl, on přesto bojoval pro svou slávu i peníze. Ale byl i pravý rytíř. Pomáhal přátelům a poctivým lidem proti lupičům. Až do roku 1512...

V květnu 1512 přepadl Götz 95 kupců. Císař Maxmilián I. ho nechal vsadit do vězení. Rytíř si vykoupil svobodu, vzápětí ale přepadl hraběte von Waldecka a žádal za něho výkupné. A přišel opět hněv panovníka, který ho vyloučil ze svého panství. Götz jako posedlý přesto loupil dál, dokud nebyl v roce 1519 lapen. Tři roky pak zpytoval svědomí za mřížemi. Vysvo-

bodil ho jeho přítel F. von Sickingen. Götz musel složit přísahu, že už nikdy nebude krást ani loupit a vrátí se spořádaně domů. Možná by i svůj slib dodržel, ale ...

V roce 1525 vypukla německá selská válka a on se postavil do čela vzbouřenců, kteří kradli a rabovali. Po krátké době se ale vrátil domů. V roce 1528 ho poklidný život znovu zahnal do války. Byl zajat, dva roky si poseděl v chládku a po složení dalšího slibu, že už neopustí svůj hrad, byl propuštěn.

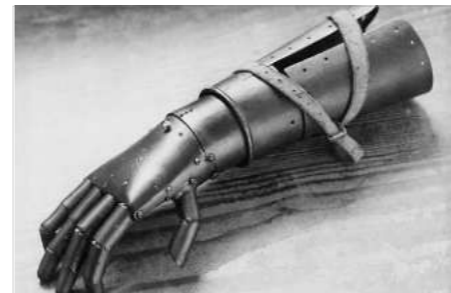
Jako padesátiletý a otec 10 dětí se usadil. Jeho rytířské srdce dobrodruha však v roce 1542 znovu podleho volání bitevní vřavy, když císař táhnul do Uher proti Turkům. O dva roky později jeho železná ruka zatoužila opět držet meč. Götz chtěl opět zakusit boj a slávu. Ve svých 64 letech se v roce 1544 zúčastnil tažení proti francouzskému králi.

Když Götz von Berlichingen alias Götz se železnou rukou nebyl na bitevním poli, přepadal kupce



kvůli kořisti a unášel šlechtice kvůli výkupnému. Proslul svou železnou rukou, ale také svými sprostými slovy, hrubými výrazy a oblibou v nadávkách. Byl to on, rytíř se železnou rukou, který poprvé použil výraz „může mi políbit p****“.

O svém bouřlivém životě napsal knihu *Autobiografie*. Zemřel v roce 1562 v úctyhodném věku 82 let, vzal-li se v úvahu, že celý život bojoval. Po smrti upadnul v zapomnění. Ožil znovu v Goethově díle *Götz von Berlichingen*. Později pak ve filmech, třeba *Železná pěst*.





Naše zkušenosti a hlavně informace vám ušetří čas, nervy a možná i peníze



Obracejte se na nás:

**telefonicky na bezplatné lince 800 100 250 po–st 9–13, út–čt 12–16;
e-mailem na: poradna@ligavozic.cz. Internetová poradna [zde](#). Dluhová poradna:
dluhova.poradna@ligavozic.cz nebo 601 382 934.
Nebo se můžeme setkat **osobně u vás doma nebo u nás v poradně na ul. Bzenecká 23, 628 00 Brno (domluva předem na 777 010 331).****

Informace ze sociální oblasti

Mgr. Kateřina Bulantová | Ilustrační foto Pexels

Schodišťová plošina v bytovém domě

Pokud bydlíte v bytovém domě bez výtahu a využíváte plošinu, můžete se setkat se situací, kdy ji bude chtít využívat jiný nájemník nebo vlastník bytu. Plošina je samozřejmě majetkem osoby, která ji pořídila, a proto ji bez jejího souhlasu nemůže využívat nikdo jiný.

Pokud by v domě bydlelo více osob se zdravotním postižením, které by plošinu potřebovaly využívat, doporučujeme, aby se užívání plošiny dalšími obyvateli domu upravilo prostřednictvím smlouvy o ponájmu plošiny. Ve smlouvě by mělo být uvedeno, jak se budou obě smluvní strany podílet na úhradě nákladů spojených s údržbou a provozem schodišťové plošiny a kdo bude provádět běžnou údržbu jako čištění apod. (např. *Smluvní strany se dohodly, že se na úhradě nákladů spojených s údržbou a provozem schodišťové plošiny budou podílet rovným dílem*). Ve smlouvě by nemělo rovněž chybět ujednání o způsobu užívání plošiny (např. *Smluvní strany se zavazují používat schodišťovou plošinu v souladu s návodem na její použití,*

*který je součástí této smlouvy jako příloha č. 1). Lze doporučit, aby ve smlouvě nechybělo ujednání o smluvní pokutě v případě, že schodišťová plošina nebude používána smluvní stranou v souladu s návodem (např. *Jestliže nájemce nesplní svůj závazek a nejedná v souladu s návodem na použití schodišťové plošiny, se kterým byl prokazatelně seznámen pronajímatelem, a takové jednání vede k vyřazení schodišťové plošiny z provozu po dobu delší než 5 dnů, sjednávají smluvní strany pro tento případ ve prospěch strany pronajímatele smluvní pokutu ve výši 500 Kč za každý den neprovozu schopnosti schodišťové plošiny, maximálně však do výše 20 000 Kč.*)*

Pokud je smlouva uzavřena na dobu neurčitou, neměly by v ní chybět výpovědní důvody. S formulací konkrétní smlouvy pro váš případ vám může pomoci naše právní konzultantka.

Oznámení o valorizaci důchodu

K 1. 1. 2024 se navýšila základní výměra důchodu o 360 Kč, výše procentní

výměry se nezměnila. Oznámení prostřednictvím dopisu v letošním roce obdrželi pouze příjemci:

- důchodu vypláčeného v hotovosti prostřednictvím České pošty;
- důchodu, který je vyplácen v souběhu s jiným důchodem nebo se zvláštním příspěvkem;
- dílčího důchodu;
- důchodu vypláčeného do zahraničí;
- sirotčího důchodu vypláčeného pro více sirotků;
- důchodu vypláčeného jinému příjemci nebo na účet zařízení sociálních služeb;
- důchodu s exekucí srážkou nebo výplatou do vězeňského zařízení;
- kterým je vyplácen slovenský dorovnávací příspěvek;
- kteří dosáhnou v lednu 2024 věku 85 let.

Pokud jste písemně valorizační oznámení neobdrželi, ale z nějakého důvodu jej potřebujete (např. pro zaměstnavatele jako potvrzení o pobírání invalidního důchodu), můžete si jej vyžádat na ČSSZ (osobně, telefonicky nebo elektronicky přes ePortál ČSSZ).

Nárůst počtu odvolání a námitek

V Poradně pro život s postižením delší dobu evidujeme zvýšený počet požadavků na pomoc s formulací námítky proti rozhodnutí o invalidním důchodu (nepřiznání, snížení stupně, odejmutí), odvolání proti rozhodnutí o příspěvku na péči (snížení, odejmutí, nepřiznání) nebo příspěvku na zvláštní pomůcku (nepřiznání) či správní žaloby (proti rozhodnutí o odvolání nebo námítce).

Pokud se i vy dostanete do podobné situace, nabízíme vám pomoc se zpracováním námítky, odvolání nebo správní žaloby, popř. vám můžeme poskytnout vzor, podle kterého si můžete potřebný dokument sepsat sami.

Převedení na jinou práci a okamžité zrušení pracovního poměru

V poslední době se stále častěji setkáváme s dotazy na možnosti ukončení pracovního poměru z důvodu zhoršení zdravotního stavu. Doporučujeme využít následující postup.

Pokud práci na současné pozici nemůžete nadále vykonávat vzhledem ke svému zdravotnímu stavu, můžete podat žádost o tzv. převedení na jinou práci dle § 41 zákona č. 262/2006 Sb. (zákoník práce). Žádost je třeba doložit posudkem poskytovatele pracovní lékařských služeb (závodní lékař), který potvrdí, že jste „vzhledem ke svému zdravotnímu stavu dlouhodobě pozbyl způsobilost konat dosavadní práci“ (tato formulace by měla být v posudku uvedena).

Posudek by měl zpracovat závodní lékař zaměstnavatele. Pokud zaměstnavatel závodního lékaře nemá, má zaměstnavatel právo určit, který lékař posudek zpracuje. Žádost je třeba podat společně s posudkem, ne dříve.

Po podání žádosti s posudkem má zaměstnavatel 15 dnů na to, aby vám nabídl jiné pracovní místo, které bude vhodné vzhledem k vašemu zdravotnímu stavu. Pokud tak neučiní (bez ohledu na důvod), můžete po vypršení této lhůty okamžitě zrušit pracovní poměr dle § 56, odst. 1 zákoník práce a získat náhradu mzdy nebo platu ve výši průměrného výdělku za dobu, která odpovídá délce výpovědní doby.

Pokud vám zaměstnavatel nabídl jinou vhodnou práci, můžete ji buď přijmout, nebo odmítnout. Tím nárok na náhradu mzdy nebo platu zaniká.

Vzory žádostí o převedení na jinou práci nebo okamžitého zrušení pracovního poměru máme k dispozici, takže si je můžete vyžádat v naší poradně.



RIPAK



Rady,
informace,
příklady
a konzultace



www.ostrava-bezbarier.cz, www.facebook.com/poradenstvibezbarierOV
poradnaov@seznam.cz

Pomoc? Ne – úřední šlendrián!

Text: Tomáš Dvořák

Kolega paraplegik pobíral příspěvek na péči ve II. stupni závislosti na pomoci jiné osoby (středně těžká závislost). V roce 2022 po závažných zdravotních komplikacích, které vyvrcholily náhradou kyčelního kloubu, a následném pobytu v LDN se vrátil domů. Zdravotní komplikace (nemůže soustavně sedět na vozíku) ho vyloučily z pracovního procesu – před komplikacemi měl pracovní úvazek šest hodin denně.

V současné době je převážně ležící a není schopen vést aktivní život. Proto požádal o III. stupeň závislosti. Navštívila jej pracovnice sociálního odboru a na základě jejího šetření a vyjádření posudkového lékaře mu odebrali II. stupeň závislosti a rozhodli o přiznání I. stupně závislosti. Sousedka, která mu poskytuje péči, se naštěstí projevila jako aktivní pečovatelka a podala proti tomuto rozhodnutí odvolání. Po půl roce tahaníc mu nakonec byl přiznán III. stupeň závislosti. Tento případ naštěstí skončil dobře (sociální odbor kolegu zázračně neuzdravil...).

Proč vlastně o něm píšu? Pokládám si totiž dvě otázky: Pomáhá sociální systém lidem, kterým se výrazně zhorší zdravotní stav? Zohledňuje tento systém, že kolega se pohybuje na invalidním vozíku už 40 let, a – zcela logicky – má opotřebované klouby ramen a rukou?

Přitom celou dobu od úrazu byl aktivní, chodil do práce a snažil se nezatěžovat sociální systém (mohl pobírat

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou: přístupný uzel Hlučínská

Text a foto: Tomáš Dvořák

Odstavné parkoviště P + R (park and ride) Hlučínská je umístěno v blízkosti příjezdu od Hlučina, dostupné je také u sjezdu z dálnice směrem na centrum Ostravy. Platí se 10 Kč / 24 hod. parkování, při využití MHD pak 1 Kč. Na tomto odstavném parkovišti je vyhrazeno 6 parkovacích míst pro vozíčkáře, chybí ale veřejné WC.

Přestup na městskou hromadnou dopravu je bezbariérový pro tramvaj a zastávku autobusu směr Hlučín, zastávka autobusu směr Křížkova umožňuje nástup s doprovodem.

Páteří tramvaj č. 8 jezdí v 10minutovém intervalu, dále je možné využít 7 autobusových spojů většinou na

další přístupné uzly Sad Boženy Němcové (převážně bariérový) a následně Křížkova, kde končí většina autobusů (bezbariérový). Pro vozíčkáře je ideální použít páteří tramvaj č. 8, která projíždí celou Ostravou, takže pak může přestoupit na další spoje do různých částí města.

Zaparkováním auta v okrajových částech města, v tomto případě na odstavném parkovišti P + R Hlučínská, lze částečně vyřešit problematické parkování v celé aglomeraci města Ostravy. Chybí zde ale sociální zázemí, veřejné WC jsem nenašel ani v objektu MHD, který je uprostřed točny tramvaje.



Záchytné parkoviště P + R tramvajové smyčky Hlučínská



Nástupní zastávka tramvaje č. 8

Bezbariérovost ve světě

(red), Accessibility For All (FB)

Na další straně se můžete pokochat příklady „bezbariérovosti“ ze světa. Některé opravdu stojí za to.

Uveden je jeden příklad dobré praxe, zvláště pro naše hotely.

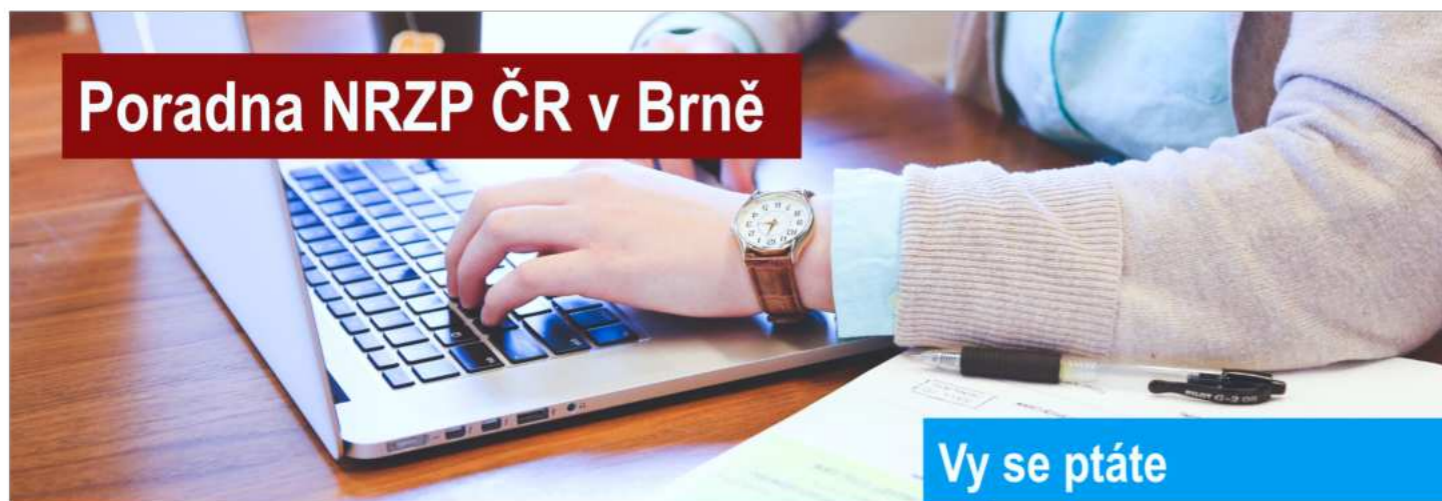
Posuďte sami...



Přístupná odbavovací přepážka v hotelu



Poradna NRZP ČR v Brně



Vy se ptáte

My odpovídáme

Konzultační hodiny: po 8.30–12, 12.30–17, út 9–12, st 8.30–12, 12.30–17, čt 9–12, pá 9–12; kontakty: 542 214 110–111, 736 751 214, poradnabrno@nrzp.cz, Skype: poradnabrno; adresa: Cejl 892/32, 602 00 Brno

Mgr. Eliška Škrancová, Bc. Monika Trávníčková, Marie Ďugová, DiS., Mgr. Jana Péková, Mgr. Martin Bořivoj Novosad | Foto: Pixabay

Invalidní důchod

Mohu pobírat český invalidní důchod, když budu žít a bydlet v Německu?

Podmínkou pro výplatu důchodu do zahraničí je to, že pobyt trvá min. 270 dnů v kalendářním roce a v ČR se obvykle nezdržujete. Je třeba doložit Potvrzení o žití.

Česká správa sociálního zabezpečení vám důchod může vyplácet na osobní účet vedený u banky v zahraničí nebo u banky v ČR, popř. bankovním šekem na adresu bydliště v zahraničí pouze na základě zaslaného Potvrzení o žití. Toto potvrzení vlastnoručně podepíšete a následně necháte podepsat úředně ověřit orgánem nebo úřadem, který je k tomu oprávněn podle právních předpisů státu vašeho bydliště (např. místní úřad, nositelé sociálního pojištění, orgány policie, notář apod.), anebo českým zastupitelským úřadem. Poté ho zašlete ČSSZ.

Potvrzením o žití prokazujete trvání podmínek nároku na výplatu důchodu (ke dni podpisu tohoto tiskopisu jste naživu).

Podrobné informace k podmínkám pro výplatu důchodu do zahraničí naleznete na stránkách [ČSSZ](https://www.csz.cz).

Dobíjení autobaterie na ulici

Měli byste tip, kde by si invalida mohl v Praze na ulici (parkovišti) dobít startovací akumulátor přímo v autě? Víím, že existují dobíjecí místa pro elektromobily, ale ani po velmi usilovném hledání nemohu najít informaci, kde by byla u parkovacího místa veřejně dostupná klasická zásuvka na 220V, kam bych mohl připojit nabíječku a několik hodin dobít. Navíc nevlastním ani chytrý mo-

bil, abych mohl za službu zaplatit přes aplikaci. Autobaterii z auta nemám šanci ve svém zdravotním stavu vyndat a donést do bytu, takže nabíjení přímo na ulici je jediná možnost. Zároveň ale nelze jen tak vyhodit prodlužovačku z okna přes chodník, hrozilo by poranění chodců a také to je přestupek, jak mi potvrdili na radnici Prahy 2.

Je mi velmi divné, že nikdo takovou službu nenabízí, protože jakmile se mi baterie vybije, tak končím a budu muset být už jen v bytě...

Nabíjet akumulátor tímto způsobem nelze ani v Praze, ani jinde v České republice. Autobaterie si řidiči zpravidla nabíjejí ve svých garážích. Pokud tuto možnost nemáte ani u svých známých, obraťte se prosím na nejbližší autoservis a domluvte se na dobití, případně na výměně autobaterie. Dobíjení autobaterie je možné také v případě, když se chcete vydat na delší trasu.

Souběh invalidního důchodu a nemoci

V roce 2023 jsem měla přiznaný ID3, který mi byl v roce 2023 snížen na ID1. Mé zdravotní obtíže se zhoršily, a proto lékař rozhodl o pracovní neschopnosti. Zároveň jsem proti snížení ID podala námitku. Nevím, jestli je možný souběh ID a pracovní neschopnosti na víceméně stejnou diagnózu. Vzhledem k tomu, že pracovní neschopnost je dlouhodobá a stejně tak dost dlouho bude trvat, než se vyřeší námitka, jde o souběh ID a PN několik měsíců.

Prosím o informaci, zda lze mít současně PN a ID na stejnou

diagnózu, resp. zda je to možné při ID1 (předpokládám, že ano) a při ID 3 (o tom pochybuji). Pokud by došlo k situaci, že PN bude trvat 1 rok a řízení o námitce a následně soudní řízení také např. 1 rok, řeší zákon situaci, pokud by byl přiznan ID3 zpětně, tj. k datu podání námítky? Jestliže vyplácení nemocenské souběžně s ID3 je omezeno, ale rozhodnuto bude zpětně – např. až po roce – znamená to, že se nemocenská vrátí?

Pokud jste obdržela posudek o invaliditě, tak do 30 dnů od posouzení zdravotního stavu musí být ukončena pracovní neschopnost. Podání námitek nebo případné následné správní žaloby nemá na povinnost ukončit pracovní neschopnost žádný vliv. Ukončení pracovní neschopnosti upravuje [zákon č. 187/2006 Sb., § 59, odst. 2](https://www.zakony.cz/187-2006-Sb.-59-odst-2).

Dočasná pracovní neschopnost končí třicátým dnem ode dne následujícího po dni, v němž byl pojištěnec posudkem Institutu posuzování zdravotního stavu uznán invalidním nebo invalidním ve vyšším stupni invalidity anebo invalidním nebo invalidním ve vyšším stupni invalidity na základě výsledku řízení o námitkách. Byl-li pojištěnec uznán invalidním na základě výsledku soudního řízení o žalobě, končí dočasná pracovní neschopnost třicátým dnem ode dne následujícího po dni, v němž orgán rozhodující o invalidním důchodu obdržel rozhodnutí soudu; tento orgán je povinen neprodleně písemně vyzkoušet ošetřujícího lékaře o tom, v kterém dni toto rozhodnutí soudu obdržel. Ošetřující lékař vyznačí den ukončení dočasné pracovní neschopnosti z důvodu uznání invalidity na pře-

depsaném tiskopisu. Na jednu diagnózu nelze čerpat souběžně dvě sociální dávky, tedy nelze čerpat souběžně důchod a nemocenské dávky.

V případě podrobnější konzultace nebo pomoci se sepsáním námitek, případně správní žaloby, můžete kontaktovat nejbližší pobočku [Poradny NRZP ČR](https://www.nrzp.cz). Kontakty najdete v dolní části stránky. V poradně můžete prokonzultovat celý proces snížení invalidity a můžete hledat řešení celé nepříznivé situace.

Prodloužení platnosti průkazu ZTP

Jsem držitelem průkazu ZTP s původně neomezenou časovou platností. Při jeho výměně za nový formát v roce 2015 byla platnost stanovena na 10 let, tedy do roku 2025. Nová prohlídka tehdy nebyla potřebná. Jak mám postupovat před vypršením platnosti, tedy před jarem 2025??

Ve vámi popsané situaci je potřeba rozlišit platnost průkazu jako takového a platnost rozhodnutí o přiznání průkazu ZTP. Průkazy TP, ZTP a ZTP/P mívají platnost maximálně 10 let, a to z důvodu změny vizáže (stejně pravidlo je např. u občanského průkazu nebo řidičského průkazu).

V rozhodnutí o přiznání průkazu ZTP naleznete dobu platnosti posudku. Pokud máte uvedeno „trvale“, nebo je délka platnosti rozhodnutí delší než platnost kartičky (např. v rozhodnutí je uvedeno datum platnosti do 31. 7. 2028 a kartička platí do 15. 3. 2025), je potřeba si vyřídit jen novou kartičku.

Požádejte jen o výměnu plastové kartičky na kontaktním pracovišti úřadu práce, kde vám poskytnou potřebný formulář. Vyřízení kartičky obvykle trvá 14 dnů.

Péče o osobu blízkou

Starám se o dospělého syna, máme II. stupeň natrvalo. Dál se starám o tchyni, které je 86 let. Chtěla jsem se zeptat, zda je možné zažádat o péči o babičku. Jak se posuzuje péče o osobu blízkou?

Souběh být bez pochyby může, jelikož příspěvky na péči náleží osobám, které potřebují péči druhé osoby, nikoliv vám. Osoby závislé na péči si z příspěvku na péči hradí potřebnou pomoc.

S tchyní (babičkou) vyplňte [žádost o příspěvek na péči](https://www.csz.cz), podepsat jej musí ona (není-li omezena na svéprávnosti). K žádosti je třeba přidat Oznamení o poskytovateli, kde budete uvedená jako pečující. Následně doručení na spádový úřad práce může provést kdokoliv z rodiny (osobně na poda-



telnu úřadu práce). Lze jej doručit také doporučeně na adresu spádového úřadu práce, ale dejte si pozor na správnost a úplnost adresy.

Využit můžete také elektronické podání žádosti datovou schránkou, popř. přes identitu občana, pokud má babička některou z těchto možností aktivovanou. Po podání žádosti bude babička a její praktický lékař vyzván k doložení lékařských zpráv. Proběhne sociální šetření v přirozeném sociálním prostředí babičky, tedy tam, kde babička bydlí, v předem stanovený čas

sociálním pracovníkem úřadu práce. Až budou všechny podklady shromážděny zpět na LPS, bude o nároku rozhodovat ltato služba. Děje se tak především na základě lékařských zpráv, proto doporučuji, aby nebyly starší půl roku. Celý proces od podání žádosti po vydání rozhodnutí obvykle trvá 3–4 měsíce.

Současně vám nechám na zvážení (v případě, že již je toto vyřízeno) možnost podat [žádost o průkaz osoby se zdravotním postižením](https://www.csz.cz) a současně [žádost o příspěvek na mobilitu](https://www.csz.cz).

Taxík Maxík v Třinci: Od ledna jezdí ve městě specializovaná přeprava

Ze tří dnů na celý týden se od ledna 2024 rozšířila služba specializované přepravy v Třinci, která je určena pro občany Třince starší 65 let nebo držitele průkazu ZTP či ZTP/P i s potřebným doprovodem.

www.trinecko.cz



V průběhu ledna 2024 dorazil do Třince speciální automobil, jehož vlastníkem je město, které ho upravilo tak, aby byl zcela bezbariérový a umožnil přepravu osob se zdravotním znevýhodněním i s vozíkem. Slavnostní předání symbolického klíče od vozidla v rámci projektu „Taxík Maxík“ od Nadace Charty 77 – Konta Bariéry proběhlo počátkem prosince loňského roku za účasti náměstkyně primátorky Radima Kozlovského a vedoucí odboru sociálních věcí třineckého magistrátu Jany Klou-

sové. Nadace spolupracuje na realizaci projektu se společností Česká lékárna Holding, a. s., a sítí lékáren Dr. Max. Přeprava je realizována na území města Třinec zejména za účelem dopravy klientů do zdravotnických zařízení, lékáren a do institucí veřejného sektoru, čili na úřady, poštu nebo finanční úřad. V případě volné kapacity je možné využít přepravu i za jinými službami, případně do zdravotnických zařízení mimo Třinec. Přepravy do zdravotnických zařízení, lékáren a institucí veřejné

správy v Třinci mají vždy přednost. Přeprava je zpoplatněna paušální částkou 50 korun za jednu jízdu. Při jízdách mimo Třinec se počítá částka 12 korun za kilometr. Přepravné se hradí v hotovosti při ukončení jízdy nebo prostřednictvím platby přes QR kód. Projekt, který začal v srpnu 2023, je realizován ve spolupráci s Charitou Třinec. Finančně jej zajišťuje statutární město Třinec. Více informací najdete na [internetových stránkách Charity Třinec](#).

Abilympiáda se vrací do Pardubic



Po několikaleté pauze se v pardubické Enteria areně uskuteční AbiFest a v jeho rámci národní abilympiáda: soutěžní přehlídka v pracovních a volnočasových dovednostech pro lidi se zdravotním postižením. Bude se konat v pátek 24. května.

(pel) | foto: Iva Hronová, Jan Wenemoser

Centrum Kosatec, pořadatel akce, vyhlásilo pro osoby starší 15 let tyto disciplíny: cukrářství, fotografování, háčkování, keramika, košíkářství, malba na sklo, malování na kameny, pletení, studená kuchyně, ubrousková technika, výroba svíček, vyšívání.

Uzávěrka přihlášek je 15. dubna. Elektronický formulář a další informace jsou zveřejněny na [stránkách Centra Kosatec](#).

Pozor, kdo dřív zareaguje, má větší šanci na účast: v jakékoli disciplíně bude soutěžit maximálně 12 lidí.



V Janských Lázních se daří vracet pohyb pacientům s kompletním přerušением míchy



Na světě dosud neexistovala funkční forma léčby, která by dokázala pomoci pacientům s úplným přerušением míchy. V Janských Lázních pomáhá pacientům unikátní léčba ochrnutí pomocí elektroakupunktury už několik let. Autorem léčebné metody AC-TIVE ENF, která vznikla spojením lékařské akupunktury a znalostí fyzikální medicíny, je rehabilitační lékař Peter Olšák, který má za sebou léčbu více než 700 pacientů a mezi nimi nově i ty s kompletním přerušением míchy.

Lucie Vurbsová, red | foto: TV NOVA, www.janske-lazne.cz

Jde o obrovský průlom v léčbě těchto pacientů, kdy u prvních tří pacientů postupně dochází k částečné obnově pohybu v trupu a dolních končetinách. Peter Olšák metodu rozvíjel ve spolupráci s Univerzitou Palackého v Olomouci.

Léčebnou v Janských Lázních prochází každý měsíc desítky pacientů s těžkou poruchou hybnosti a u některých z nich jsou dokumentované velmi rychlé pokroky v léčbě. Podílí se na tom celá řada procedur, které mají za cíl usnadnit pacientům například sed, stoj nebo jinou aktivitu, kterou před léčbou nedokázali zvládnout. Léčba navíc prakticky nemá žádné nežádoucí účinky.

„Podařilo se nám částečně obnovit pohyb v trupu a dolních končetinách u 16letého chlapce Viktora, který ochrnil v důsledku úrazu v lese. Podle zpráv ze spinální jednotky a klinického stavu se jednalo o kompletní přerušением míchy. V praxi se to projevuje tak, že pacient přestane od určité výšky trupu cítit své tělo a nedokáže ovládat svůj pohyb pod touto hranicí. Tak tomu bylo i u Viktora a tento stav trval 13 měsíců od úrazu. Jakmile se dostal k léčbě pomocí elektroakupunktury, začal postupně aktivně používat svaly trupu a v oblasti kyčlí. Dnes je schopen částečně hýbat nejen trupem, ale také dolními končetinami. Stále u něj ale přetrvává kompletní porucha vnímání pohybu,“ řekl MUDr. Peter Olšák.

Metoda, celým názvem elektroakupunktúrní nervosvalová facilitace, propojuje tradiční akupunkturu, která se v Česku řadí mezi oficiální lékařské metody, se současnými znalostmi fyzikální léčby. Lékař napíchne pacientovi akupunktúrní jehly a poté pomocí přístroje přivede do akupunktúrních jehel elektrický proud. To pacienti vní-



mají jako mravenčení a při větší intenzitě dochází také k viditelným svalovým kontrakcím. Proud pomáhá dráhám v těle, které jsou poškozeny, aby lépe fungovaly. Díky vývoji speciálních akupunktúrních jehel, vyvinutých na Univerzitě Palackého v Olomouci, bude zároveň aplikace pro pacienta v budoucnu více komfortní.

„Jehly jsou inovativní především třemi hlavními parametry, kterými jsou zvýšená účinnost výsledku o 30–40 % oproti klasické jehle pro akupunkturu, větší komfort pro pacienta při aplikaci a nižší riziko nežádoucího vytažení během aplikace,“ vysvětlil MUDr. Peter Olšák.

Léčba v současné době není hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Jedna aplikace v délce 30 minut stojí 500 korun. Aktuálně léčbou prochází i dospělá žena ve věku 32 let, která utrpěla těžký úraz míchy a na léčbu přišla po 7 měsících. I u ní došlo ke kompletnímu přerušением míchy s úplnou ztrátou pohybu a vnímání.

„Po pěti aplikacích elektroakupunktury umí částečně aktivovat některé pohyby trupu a v kyčlích, dochází dokonce i ke změně vnímání v těchto částech těla. Věřím, že se ještě podaří těmto pacientům další obnova pohybu, aby mohlo dojít ke zkvalitnění jejich běžného života navzdory těžkému postižení. Celkem máme v léčbě zatím tři pacienty s kompletním přerušением míchy, kde po léčbě elektroakupunkturou prokazatelně dochází k obnově pohybu. Naší vizí je provést aplikace u dalších pacientů s kompletním přerušением míchy, aby bylo možné zjistit, u kolika procent pacientů s kompletním přerušением míchy bude naše léčba účinná,“ uvedl autor léčebné metody.

K léčbě se mohou hlásit lidé, kteří mají potvrzenou diagnózu kompletního přerušением míchy. Dalšími kritérii je doba od úrazu, respektive propuštění ze spinální jednotky do 6 měsíců od úrazu a stav bez obnovy pohybu nebo citlivosti trupu a končetin.



Outdoorová sezóna 2024

AKCE PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ

- 14.4. Výjezd na handbicích Klánovickým lesem
- 3.5. - 5.5. Zahájení vodácké sezóny na Otavě
- 11.5. Den vodních sportů v Praze
- 12.5. Výjezd na handbicích Klánovickým lesem
- 24.5. - 26.5. Vodácký víkend na Vltavě s rodinkami
- 5.6. - 9.6. Divoká smaragdová Soča - Slovinsko
- 14.6. - 16.6. Seakajaky Dalešice
- 28.6. - 6.7. S SKVéčkem na Tour de France (Itálie - Francie)
- 12.7. - 14.7. Stezka Českem v Novohradských horách
- 25.7. - 28.8. Parajachting na Nechanické přehradě
- 14.8. - 18.8. Cyklovodácká akce u Jaroměře
- 29.8. - 1.9. Divoká Salza
- 13.9. - 17.9. Závěr léta na Moravě
- 27.9. - 29.9. Závěr outdoorové sezóny na řece Jizeře



Do týmu hledáme nové asistenty.

☎ 777 256 053

krunclova@skvp Praha.org

www.skvp Praha.org



SPORTOVNÍ KLUB VOZIČKÁŘŮ
PRAHA



th

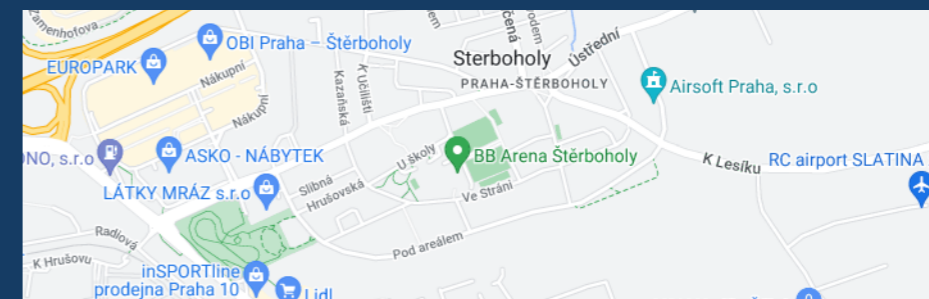
CZECH PARA BADMINTON
OPEN 2024

APRIL 27.-28. 2024
BB ARENA ŠTĚRBOHOLY
PRAGUE (CZECH REPUBLIC)

7th Czech Para Badminton Open 2024

27.-28. dubna 2024 | Praha | BB ARENA Štěrboholy

www.parabadminton.cz





Vlastní výroba a vývoj



PROFESIONÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL OD VÝROBCE

vývoj | výroba | montáž | prodej

ELEKTRICKÝ POHON INVALIDNÍHO VOZÍKU **HURT-e**

Dejte vozíku křídla

Nový web

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