

VOZKA

ročník XXIV | zima 2023

Magazín o životě
a pro život
na vozíku

Senegalští bratři
JOSEF a JOWEL
jsou od malička aktivní,
i když jsou na vozíku

Malířka ústy
ADRIANA MIŠOVCOVÁ
se inspihuje přírodou

ZIMA SE PSEM? V POHODĚ

Jak pečovat o svého čtyřnohého kamaráda,
když zima klepe na dveře, radí Helpes



**JP
SERVIS**

ČINNOST JP SERVISU JE ZAMĚŘENA NA INDIVIDUÁLNÍ ÚPRAVY AUTOMOBILŮ
PRO OSOBY TĚLESNĚ POSTIŽENÉ, VYŽADUJÍCÍ PRO SVOJI MOBILITU (SAMOSTATNOST)
SPECIÁLNÍ PODMÍNKY + DOPROVODNÝ PROGRAM PŘÍMO SOUVISEJÍCÍ S TOUTO OTÁZKOU



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

Jan Píbal - JP SERVIS www.jpservis.eu +420 606 613 239



6-8

GALERIE
Adriana Mišovcová
Slovenská malířka ústy
(red)



10-13

TECHNIKA
Milan Jackel představuje
elektrovozik Bluetouch Rid-e
Bluetouch, Milan Jackel



16-17

SBÍRKA
Količkový den vynesl přes
720 tisíc korun
Nadace Jedličkova ústavu



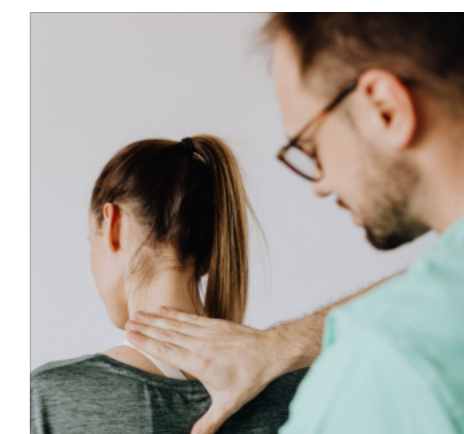
22-27

ZE SVĚTA
Fotografka Weronika Bersz-Letki Sanneh
zachycuje život v senegalské vesnici
Zuzana Bárová



32-33

HOMESHARING
Naděje dokáže velká kouzla:
odlehčení pečujícím
Jiří Raichl



55-57

HISTORICKĚ OKÉNKO
Historie paraplegie očima
Vladimíra Beneše
Zuzana Bárová

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, sefredaktor@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.

Fotografie na titulní straně: Helppes



KUKÁTKO

Fond vzdělání přispívá 88 znevýhodněným studentům

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové ve spolupráci s ČSOB již 28 let poskytuje studentům se sociálním nebo zdravotním znevýhodněním studijní stipendia. Pravidelnou finanční podporu letos nově získalo 16 nadaných studentů středních a vysokých škol. V tomto školním roce tak stipendium z Fondu vzdělání pobírá 88 mladých lidí se zdravotním handicapem ze sociálně znevýhodněných rodin nebo z dětských domovů.

„Stipendijní program Fond vzdělání se zaměřuje na odstraňování překážek v přístupu ke vzdělání. Zpočátku o stipendia žádali zejména mladí lidé se zdravotním handicapem. V posledních letech však dostáváme čím dál více žádostí od studentů, kteří nemohou studovat kvůli špatné finanční situaci svých rodin, a tak často volí nástup do zaměstnání před pokračováním studia,“ vysvětluje Monika Granja, ředitelka Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové.

„Díky společnému projektu Fond vzdělání, který vznikl před necelými 30 lety, jsme podpořili již přes 700 studentů, kterým jsme poskytli pravidelný studijní příspěvek. Další více než 600 studentů obdrželo jednorázový příspěvek na školné nebo pomůcky ke studiu,“ říká Petr Hutla, člen představenstva ČSOB.

Studentka Kateřina (15 let) se na Střední škole sociální a pedagogické Jana Blahoslava v Hejnicích věnuje oboru veřejnosprávní činnost, který ji má připravit na studium práv na Univerzitě Karlově.

„Od budoucího vysněného povolání právníka si slibuji nejen zajímavou práci, ale i cestu k prosperitě, která mi umožní cestovat a věst po všech stránkách naplněný život,“ doufá studentka.

Od vzniku programu v roce 1995 získalo pravidelnou stipendijní podporu 701 studentů a dalších 618 obdrželo jednorázový příspěvek na školné či pomůcky ke studiu. Celkově bylo na studium dětí a mladých lidí se zdravotním nebo sociálním handicapem poskytnuto více než 41 milionu korun.

Více na www.vdv.cz.

Novela zlepšuje podmínky přechodu OZP na volný trh práce a zamezí zneužívání příspěvků

MPSV připravilo novelu zákona o zaměstnanosti v oblasti zaměstnávání OZP. Cílem této novely je zlepšit podmínky pro přechod některých těchto osob z chráněného trhu práce na volný trh práce. Zároveň řeší problémy s účelovým využíváním příspěvku na podporu zaměstnávání OZP na chráněném trhu práce.

Zaměstnavatelům OZP, konkrétně osob uznaným invalidními v 1., 2. nebo 3. stupni, na chráněném trhu práce je v současnosti poskytován měsíční příspěvek skládající se ze tří složek: paušální složka příspěvku (1 000 Kč), mzdová složka příspěvku odpovídající 75 % mzdy zaměstnance a dosahující maximálně 14 200 Kč a navýšení příspěvku o další náklady, které mohou zahrnovat pracovní asistenty a dopravu. Celková výše příspěvku však nesmí přesáhnout 15 200 Kč. Výše úvazku nemá vliv na navýšení příspěvku o další náklady, což znamená, že nezáleží na tom, jestli má zaměstnanec plný úvazek nebo 0,1 úvazku.

Novela přinese zavedení maximální částky pro zvýšení příspěvku na další provozní náklady uvedené v bodu 3. Maximální částka pro toto zvýšení bude vztažena k částce mzdového příspěvku za všechny zaměstnance a bude činit 0,8násobek čtvrtletní částky náležejícího mzdového příspěvku. Zároveň dojde ke zpřesnění dalších uznaných nákladů pro účely zvýšení příspěvku.

V rámci komplexních opatření směřujících k podpoře zaměstnanosti OZP na volném trhu práce se navrhuje

zrušit příspěvek zaměstnavateli na zaměstnávání osob se zdravotním znevýhodněním na chráněném trhu práce. Výše tohoto příspěvku dnes může činit až 6 000 Kč měsíčně. V ČR je přibližně 40 000 osob se zdravotním znevýhodněním, z nichž zhruba 6 000 pracuje na chráněném trhu práce a dalších 6 000 je evidováno ÚP ČR jako uchazeči o zaměstnání. Zbývajících zhruba 70 % z nich je zaměstnáno na volném trhu práce.

V současné době mají zaměstnavatelé na volném trhu práce s více než 25 zaměstnanci povinnost začlenit mezi své zaměstnance 4 % osob se zdravotním postižením, kterou mohou plnit třemi způsoby: přímé zaměstnávání OZP, náhradní plnění (odebírání výrobků, služeb nebo zadávání zakázek zaměstnavatelům na chráněném trhu práce) a odvod do státního rozpočtu (2,5násobek průměrné měsíční mzdy za každou OZP, kterou by měl zaměstnat). Všechny tři způsoby plnění povinného podílu jsou považovány za rovnocenné a mohou být kombinovány. Navrhovaným opatřením je odstupňování odvodu do státního rozpočtu v závislosti na plnění formou přímého zaměstnávání OZP: 1násobek průměrné mzdy, pokud zaměstnavatel splní povinný podíl alespoň ze 3 % přímým zaměstnáváním, 2násobek průměrné mzdy, pokud zaměstnavatel splní povinný podíl alespoň ze 1 % přímým zaměstnáváním, 3,5násobek průměrné mzdy, pokud zaměstnavatel splní povinný podíl méně než z 1 % přímým zaměstnáváním.

Odlehčovací služby nejen o víkend

Klubíčko Beroun nabízí odlehčovací služby s kapacitou 3 lůžek přes týden a až 13 lůžek o víkendy nejen pro osoby se zdravotním postižením, ale také nově pro seniory. Péče o naše blízké je nesmírně důležitá a právě v této oblasti se Klubíčko Beroun, z. ú., stává poskytovatelem odlehčení pro pečující rodiny. Klubíčko je registrovaný poskytovatel sociálních služeb a nabízí ve Vrážích u Berouna pobytové, terénní a ambulantní sociální služby. Klubíčko je místem, kde se kvalitní péče spojuje s individuálním přístupem ke každému klientovi. Cílem je umožnit pečujícím najít nezbytný odpočinek nebo možnost řešit své vlastní záležitosti.

Pokud máte zájem o takové služby, jako jsou týdenní stacionář, aktivizační služby v sociální oblasti, osobní asistence, nebo doplňkové služby jako aktivity, terapie a vzdělávání, asistovaná doprava, integrované akce nebo sociální poradenství, popřípadě potřebujete pomoc v nelehké životní situaci, neváhejte kontaktovat pracovníky Klubíčka na služby@klubickoberoun.cz nebo telefonicky na čísle +420 601 097 477 v pracovní dny v době od 8.30 do 17.00 hodin.

Prostřednictvím organizace Klubíčko můžete pomoci zlepšit život konkrétním dětem nebo dospělým se zdravotním postižením a jejich rodinám z vašeho okolí. Organizace je transparentní a její pracovní tým má spoustu zkušeností. Více informací najdete na jejich [webových stránkách](http://www.klubickoberoun.cz).

Zdroje a foto: Helpnet.cz, mpsv.cz, dohledna.dosah.cz, klubickoberoun.cz, parentproject.cz

Taxíky Maxíky budou nově jezdit v Praze-Libuši a v Třinci

Taxíky Maxíky, speciální zvýhodněnou dopravu pod hlavičkou Konta Bariéry a lékárenské sítě Dr. Max, budou moct od ledna 2024 využívat také senioři a handicapovaní v Městské části Praha-Libuš a v Třinci. V Pračaticích a v Mostě, kde už služba funguje několik let, vyjedou v roce 2024 nová auta. Slavnostní předání vozů novým provozovatelům proběhlo tradičně v adventním čase. Celkem budou Taxíky Maxíky pomáhat už ve 27 městech České republiky.

Speciální Taxíky Maxíky vozí seniory a lidi s handicapem nejen bezpečně, ale také levně k lékaři, na úřad nebo za kulturou. Projekt sociální dopravy funguje od roku 2015 a je výsledkem spolupráce Nadace Charty 77 (Konto Bariéry a SenSen) a společnosti ČESKÁ LÉKÁRNA HOLDING, a. s., provozující síť lékáren Dr. Max.

„Taxíky Maxíky pomáhají v každodenním životě lidem, kteří se sami hůře pohybují. Senioři i handicapovaní, kteří je využívají, si pochvalují, že jezdí spolehlivě a na čas a že díky štědrému sponzorovi dokážou ušetřit nemalé peníze. Ze spolupráce s Dr. Maxem máme v nadaci velkou radost. Věřím, že služba sociální dopravy, o kterou projevují zájem další a další města a obce, bude pokračovat a že Taxíky Maxíky bude i dál přibývat – magická třicítka už je na dosah,“ říká ředitelka Nadace Charty 77 Jolana Voldánová.

„Příští rok uplyne právě jedna dekáda od okamžiku, kdy se nápad na sociální autodopravu zrodil. To je dost na to, aby se stal součástí DNA naší firmy, ale zároveň neuvěřitelně krátká doba, uvážíme-li, jak vysoký počet lokalit se už podařilo tímto servisem obsloužit. Jsme na tuhle vlajkovou loď naší filantropie právem hrdí a těší nás, že pluje pořád dál. Bez spolehlivých partnerů, jako jsou Konto Bariéry a provozovatelé v regionech, by taková plavba nebyla samozřejmě možná,“ říká generální ředitel sítě Dr. Max Jan Žák.

Největší tuzemská lékárenská síť je výhradním sponzorem tohoto projektu. Nadace Charty 77 za peníze, které Dr. Max věnuje z prodeje produktů vlastní značky, kupuje speciální velkoprostorové automobily, které poskytuje vybraným městům nebo městským částem, respektive provozujícím organizacím. Ty zároveň získávají příspěvek na rozjezd služby v prvním roce.

V Plzni se otevřelo unikátní centrum pro asistivní technologie



Celorepubliková sociální služba tíšňové péče s názvem Dohled na dosah otevřela na konci října v Plzni (Klatovská třída 1383/55) regionální kontaktní místo. Nabízí jedinečné ukázkové prostory s novými asistivními technologiemi, které slouží seniorům jako podpůrný nástroj ke zvýšení kvality jejich života a prodlouží jejich pobyt v přirozeném prostředí. Tíšňová péče má svým klientům zprostředkovat neodkladnou pomoc skrze SOS tíšňové tlačítko a podpořit jejich pocit bezpečí a jistoty i pomocí dalších moderních technologií. V centrech jsou k vidění, seznámení a vyzkoušení ukázky ověřených produktů, které prošly interním procesem testování.

Plzeňské centrum přináší jedinečný prostor, kam mohou zájemci, klienti, formální i neformální pečující nebo studenti chodit hledat informace a pomoc. Jde o první plně vybavené regionální centrum svého druhu v České republice, další vznikne do konce roku 2023 v Ostravě. V plánu je také otevření center v Praze a Valašském Meziříčí. Více na [stránkách služby](http://strankach.sluzby).



PARENT PROJECT: Měníme systém, který s námi příliš nepočítá

Profesionální pečovatelé, odborníci na sociální a lékovou politiku, psychologové nebo logistické, mamy a tátové, jejichž děti mají Duchennovu svalovou dystrofii, si vzájemně pomáhají žít život se závažně nemocným členem rodiny a jsou sdružení v organizaci PARENT PROJECT, z. s. Tato patientská organizace jen letos poskytla tisíce hodin konzultací, pořádala osvětové akce pro veřejnost, své členy i odborníky. „Parentáci“ upozorňují i na systémové nedostatky, aktuálním problémem je příspěvek na péči.

„Jsme organizace rodičů, kteří se nechtěli smířit s tím, že naše děti neprožijí naplněný život. Krůček po krůčku se snažíme měnit systém, který s našimi dětmi příliš nepočítá,“ vysvětluje Jitka Reineltová, předsedkyně organizace. I díky podpoře financování některých činností z Fondů EHP 2014–2021 v rámci programu Zdraví se mohli odborníci v patientské organizaci soustředit více na poskytování konzultací a pomoci rodinám. Projekt však v letošním roce končí, a tak financování vzniklého týmu bude do budoucna velkou výzvou. Slibované nastavení financování patientských organizací je totiž v nedohlednu. A přitom pomoc organizací pacientům a pečujícím je nenahraditelná.

Malířka ústy Adriana Mišovcová: Inspirují mě čtyři roční období



Adriana Mišovcová se narodila v roce 1984 v Trenčíně. Od narození má chromé končetiny. Jako šestiletá se pokusila prvně malovat ústy. Od té doby má velkou radost z malování a neustále se zdokonaluje. Její tvorba je inspirující, neboť ukazuje sílu lidského ducha a odhodlání. Maluje téměř každý den a svými obrázky nejraději teší své blízké.

numun.sk, sme.sk, teraz.sk | Foto: facebook. str. AM, numun.sk, teraz.sk



Je úžasné vidět, jak umění může překonávat překážky a přinášet radost a krásu do života. Adriana je skvělým příkladem toho, jak se vášně a odhodlání mohou projevit i v nepříznivých podmínkách.

„Vedla mě k tomu škola, kterou jsem navštěvovala. V rámci ergoterapie jsem se naučila malovat. Nejraději používám akrylové barvy a maluji ústy. Inspiraci hledám v knihách, v přírodě, v různých obrázcích nebo pohlednicích, ale také ve vlastní fantazii. Nejraději maluji velikonoční a vánoční motivy, letní a podzimní krajinu a květiny. Velmi mě to baví,“ řekla Adriana.

Zúčastnila se i několika mezinárodních workshopů podobně handicapovaných umělců.

„I když začátky nebyly snadné, postupně se pro mě malování ústy stalo jednodušším než rukou,“ dodala Adriana, která je odkázaná na ortopedický vozík.

Po základní škole Adriana absolvovala obchodní akademii a sociálně-právní školu v Bratislavě. Jak sama uvedla, nemá na rozdíl od mnohých umělců za cíl vytvořit nějaké velké životní umělecké dílo. Malování jí přináší radost a potěší ji, když se její malby líbí i jiným lidem.





Pestrá slaví jubileum



Michal Prager

Za deset let poskytování sociální služby a podpory byla Pestrá, o. p. s., oporou pro 599 klientů. Co vše to obnášelo? Dnes se s vámi rádi podělíme o pár zajímavých číselných údajů, které vypovídají o tom, jaký je vlastně smysl naší činnosti. Celkově jde o 23 380 hodin přímé práce:

- 1 600 hodin individuálního plánování s klienty – naše služba je postavena na osobním přístupu a individuálním plánování, což nám umožňuje lépe porozumět potřebám našich klientů.
- 1 000 hodin cestování za klienty – vzdálenosti nejsou pro nás překážkou. Jsme tam, kde nás potřebujete.
- 1 600 hodin konzultací s klienty, kteří mají psa na sžívání – víme, jak náročné může být přijmout nového člena rodiny v podobě psího parťáka, a proto jsme se věnovali i této formě podpory.
- 800 hodin aktivní i pasivní canisterapie s dětskými klienty – děti s postižením jsou naše největší inspirace. S láskou a péčí se snažíme vytvářet prostředí, kde se mohou rozvíjet a růst a kde canisterapie může být nástrojem pro jejich celkový rozvoj.
- 1 400 hodin ergoterapeutických nácviků a konzultací – ergoterapie je klíčovým prvkem naší služby, který pomáhá posilovat a obnovovat schopnosti našich klientů.

Děkujeme všem, kteří nás podporují a důvěřují nám na této cestě. Jsme vděční za každý okamžik, který jsme mohli strávit s našimi klienty, a těšíme se na další roky plné sdílení lásky a podpory. S vámi to děláme společně! Pestrá vznikla v roce 2009 s posláním dělat život lidí s postižením pestřejší. Od svého založení se zabývá kvalitním výcvikem asistenčních psů pro lidi s postižením. Organizace je zaměstnavatelem lidí s postižením a držitelkou Značky spolehlivosti. Více informací na www.pestra.cz.

Jízda na vozíku jako na motorce? Rid-e zvládne vyjet i na hory, říká Milan Jackel

Osoby pohybující se na vozíku jsou v mnohém velmi závislé na pomoci ostatních. Elektrovozík Bluetouch Rid-e přináší lidem s omezenou hybností dolních končetin nový způsob cestování na dlouhé vzdálenosti. S novým elektrickým vozíkem **Rid-e** jezdí pan Milan Jackel. Zeptali jsme se na jeho zkušenosti.

Foto: Bluetouch, Elektrovozíky Rid-e, Mostecký okruh

Pan Milan byl aktivní muž zapálený do všeho, co se motorů týče, a 23 let žil ve Spojených státech amerických na ostrově Key West. Byl automechanikem, pro kterého se staly vášní motorčky. Projel celé východní pobřeží Spojených států, každou volnou chvíli trávil v sedle a projížděl krajinou. Ten pocit volnosti a klidu ho nabíjel. Pak přišla nemoc, prodělal dvě operace páteře v Miami a třetí, poslední, v České republice. Sice neztratil stoprocentní hybnost dolních končetin, ale přesto je odkázaný na vozík. Prošel rehabilitačními ústavami v Kladrubech, v Berouně a ve Vršovcích. Pak si poprvé vyzkoušel elektrický vozík **Rid-e** – a jak sám říká – změnil se mu život.

„Změnilo se toho hodně, ale co musím zdůraznit – už první jízda na vozíku byla naprosto uvolňující. Neváhal jsem ani minutu, věděl jsem, že pokud chci zase získat nezávislost a vnitřní pohodu, tak s tímto vozíkem to bude možné. Konečně dojeďu, kam potřebuji, vyjeďu všude, jízda je rychlá a pohodlná. S kamarády mohu konečně zase vyrážet na výlety po Čechách, ale vyjíždíme i do zahraničí. Naposledy jsme byli v Rakousku. Není problém dostat vozík do kufru většího auta. Zvládnou to i já vozíčkáři za pomoci jednoho dospělého.“

Hodně výletů absolvuje Milan s kamarády na kolech, s vozíkem **Rid-e** drží krok všude.

„Není problém jet po lesní cestě, vyjet prudké stoupání i se zátěží dospělého chlapa. Velká kola zvládnou opravdu náročný terén. Kvalitní sportovní sedadla drží tělo tak, jak má.“



A co další technické parametry a vlastnosti?

„Vozík je ideálně široký a tichý, v klidu si dojeďu nakoupit, jednoduše se vejdu všude. Dobití baterie trvá 2 hodinky a ujeďu něco mezi 50–100 km. Záleží na terénu, rychlosti a zátěži. Vozík má značkovou baterii. Za měsíc jsem najel přes 1000 km.“

To už je pořádná porce kilometrů. K tomu je zřejmě potřeba o vozík se dobře starat.

„Údržba je minimální, vlastně jde jen o dobíjení, které je velmi rychlé. Pak samozřejmě kontroluji tlak v pneumatikách. No a po náročném výletu je třeba vozík opláchnout.“

Milanu Jackelovi dal vozík zase pocit volnosti a samostatnosti.

„Je to jako na motorce, jedete po silnici a protijedoucí motorkáři vás zdraví. Berou vás jako rovného. Dokonce jsem s **Rid-e**, jedinou tříkolkou u nás, dal i Mostecký okruh.“



Milan Jackel s kamarády na jednom z oblíbených cyklistických výletů



Jízda na mosteckém autodromu byla prostě skvělá

Testovací jízdy zdarma

Rid-e je český výrobek, který umožňuje lidem s omezenou pohyblivostí podnikat zajímavé výlety po silnici nebo náročnějším terénem. Je to „Mercedes“ mezi e-vozíky. K jeho řízení ani nepotřebujete řidičský průkaz.

Chcete si vyzkoušet, co Rid-e dokáže? [Objednejte si testovací jízdu](#) ještě dnes a vyrazte za dobrodružstvím cestou necestou!

Jak na financování

Pokud si elektrovozík Rid-e ho chcete pořídit, ale nedisponujete potřebnými finančními prostředky, existuje schůdné řešení. Rid-e lze financovat prostřednictvím finančního leasingu nebo prodejem na splátky. Další možností je podpora při získání části prostředků díky nadačním fondům, veřejným sbírkám a charitativním organizacím. Společnost BlueTouch s vyřízením žádosti a s celou administrativou pomůže. Více informací získáte na webu www.bluetouch.cz nebo telefonním číslem +420 770 124 387.

rid-e



Kompletní vozík Bluetouch Rid-e

Délka: 170 cm
 Šířka: 73 cm
 Výška: 130 cm
 Hmotnost celé soupravy: 80 kg
 Světlá výška: 14 cm
 Poloměr otáčení: 4 m
 Max. rychlost: 25 km/h
 (v provozu lze odblok.)
 Dojezd: 150 km

Podvozek Bluetouch Rid-e

Špičková sportovní sedačka
 Cobra (podélně stavitelná,
 anatomicky tvarovaná)
 Výška sedáku od podl.: 55 cm
 Zadní kola: 24" OFF ROAD
 Pneu: Schwalbe
 Zadní brzdy: bubnové, nezávislé
 Přední kola: PU 150 mm
 Stupačka: výškově stavitelná
 Ocelový rám, pevná konstrukce,
 max. nosnost 120 kg

Pohon Bluetouch Rid-e

Elektromotor
 Max. výkon: 1000 W
 Přední zavěšení: telskop.
 vidlice
 Brzda: kotoučová
 Pneumatika: 100/90 – 10
 Baterie: Samsung Li-ion
 (60 V; 37,5 Ah)
 Doba nabíjení: 2 h
 Výbava: zpátečka,
 tempomat

Když kožich vždy nestačí

Zima klepe na dveře a po ránu se objevuje první jinovatka. Romantické vycházky a radovánky ve sněhu jsou potěšením nejen pro člověka, ale i pro jeho čtyřnohého přítele. Ten však nemá možnost se teple obléknout a dát si šálek čaje pro zahřátí. Jeho „zimní výbava“ zůstává stejná jako v jiných částech roku – jen čtyři tlapky a srst. Dohlédnout na to, aby mráz, sníh nebo chemický posyp psovi neublížil, musíte vy. Společně se Zuzanou Daušovou, zkušenou cvičitelkou a ředitelkou organizace Helppes – Centra výcviku psů pro osoby s postižením, jsme připravili stručný manuál pro zimní péči o psího parťáka.

Foto: archiv Helppes

Některá psí plemena jsou pro život v zimě od přírody dobře vybavena. Takový husky nebo samojed si v mrazu a sněhu dokonce libují – však také mají hustou srst s bohatou podsadou, která jim poskytuje perfektní izolaci. Jiní psi jsou na tom o poznání hůře. Krátkosrstý jezevčík, maďarský ohař či mexický naháč budou ve velmi nízkých teplotách potřebovat speciální svetr nebo kabátek, který udrží jejich tělo v teple. Výrobci dnes mají v nabídce velký výběr zimního „ošacení“ pro všechna potřebná plemena. Pokud jste zruční, můžete psí kovi obleček s láskou ušít nebo uplést sami.

Psí tlapky jsou dost odolné na to, aby si poradily s běžnými nástrahami přírody. Mezi ně však nepatří led nebo agresivní posypová sůl, již jsou během zimy plně chodníky. V kombinaci s vodou a chladem dokáže chemie způsobit psovi na tlapkách bolestivé praskliny, které se navíc špatně hojí. Co tedy udělat před každou vycházkou? Preventivně namažte tlapky vazelinou nebo speciálním balzámem a snažte se střídat chodník s trávou, kde si pes může sůl z nohou očistit. Když se vrátíte domů, tlapky omyjte či otřete, aby na ně chemie nepůsobila déle, než je nutné, a aby si ji pes neolízal. U dlouhosrstých plemen je dobré ostříhat srst kolem polštářků, na kterou se může nabalovat sníh bránící v pohodlné chůzi. V případě citlivějších jedinců, jimž zima působí problémy, zvažte pořízení psích botiček.

Máte-li doma aktivního psa, který vyžaduje dlouhé procházky a nezůstane chvíli v klidu, dopřejte mu přes zimu stravu s vyšším podílem tuků a bílkovin. Totéž platí pro hlídače, kteří tráví velkou část dne venku. Nadváha sice škodí psům stejně

jako lidem, trochu silnější vrstva podkožního tuku však ochrání před chladem.

Pokud se pes v zimě ven nikterak nehrne a preferuje krátké procházky, hlídejte, aby měl dost aktivity a během chladných měsíců nezlenivěl a nepřibral.

Myslete na svého venkovního hlídače a připravte mu na zimu teplý pelíšek. I když je pes vybaven hustou srstí, ve chvílích odpočinku může na sněhu prochladnout. Pokud je zvyklý na celoroční pobyt venku, do vyhřátého domu ho však raději nepouštějte. Mohli byste jeho organismus vyvést z rovnováhy a způsobit teplotní šok. Stačit mu bude uzavřená zateplená bouda poskytující závětrí, nejlépe s podestýlkou ze slámy a předsíňkou oddělující pelech od venkovního nečasu. Nezapomenejte často kontrolovat misku s vodou, která může zamrznout.

Zvlastní zkušenosti víte, že před zimou nejlépe ochrání pohyb. Není důvod, proč byste si nemohli nadále dopřávat dlouhé procházky, okořeněné třeba dováděním ve sněhu. Pozor dejte jen na potoky a řeky, které jsou pro psa neodolatelným lákadlem. Ve chvíli, kdy se pes namočí, musíte chtít nechtě zamířit domů, abyste zabránili jeho prochladnutí. I pes může nastydnout a onemocnět. Pokud je voda zamrzlá a nevíte, jak silná je vrstva ledu, nenechte psa na led vstoupit, protože propadnutí ledem může mít pro psa fatální následky.

Při teplotách hluboko pod bodem mrazu pobyt venku raději omezte, zejména pokud máte plemeno se srstí bez podsady. I ostatním psům však hrozí omrznutí citlivých částí těla, hlavně uší, tlapek nebo bradavek.



Kolíčkový den vynesl přes 720 000 Kč na podporu dětí s postižením



Sbírka Nadace Jedličkova ústavu – Kolíčkový den 2023 je za námi. Byla to spousta krásných setkání, zajímavých zážitků a neuvěřitelná vlna podpory, které se nám a našim klientům v úterý 17. října dostalo. Prodal se přes 10 000 kolíčků, v terénu jsme měli téměř 200 kasiček a přes 400 dobrovolníků.

Sbírku na prodejním stanovišti na náměstí Jiřího z Poděbrad podpořila také herečka Michaela Maurerová.

Tým Nadace Jedličkova ústavu | Foto: archiv Nadace Jedličkova ústavu

Během sbírky se podařilo vybrat přes 720 000 Kč. Výtěžek Nadace Jedličkova ústavu věnuje na podporu dětí a mládeže s postižením, např. na pořízení kompenzačních pomůcek, osobní asistenci, pracovní tréninky nebo na podporu volnočasových aktivit. Kolíček si lidé mohli koupit za

minimální příspěvek 50 Kč, což odpovídá nadačnímu příspěvku na 20 minut osobní asistence.

„Máme radost z tak krásné částky, jejíž výše nás mile překvapila. Zásahu na tom mají naši dárci a především základní a střední školy, které se do sbírky zapojily a jejichž žáci a studenti

prodávali kolíčky. My jim za to moc děkujeme,“ řekla výkonná ředitelka Nadace Jedličkova ústavu Markéta Balvínová.

Co vše pomůžeme uhradit za částku 720 000 Kč? Znamená to možnost přispět na 28 invalidních vozíků, na 78 000 km bezbariérové do-

pravy nebo na 4 800 hodin osobní asistence, bez které se lidé s postižením mnohdy neobejdou.

Kolíčkový den není pouze sbírkou, ale je i příležitostí zamyslet se nad vnímáním handicapu ve společnosti. Proto během Kolíčkového dne šíříme myšlenku většího propojení zdravých lidí a lidí s handicapem. Zelený kolíček, který si ten den připínáme na oblečení, toto spojení symbolizuje.

„Sbírky se zúčastnilo celkem 50 základních a středních škol z Prahy a Středočeského kraje- Máme velkou radost, že v nich byl Kolíčkový den vnímán nejenom jako sbírka, ale i jako téma – vnímání handicapu mezi lidmi, o kterém si ve třídách povídali, malovali obrázky a pořádali různé doprovodné aktivity, což je pro nás tou největší odměnou“ dodala Markéta Balvínová.

Zelený kolíček je pro nás symbolem propojení zdravých lidí a lidí s handicapem. Proč ale právě kolíček? Rádi bychom vám přiblížili příběh Zeleného kolíčku. Víte o tom, že jsme se inspirovali opravdovým příběhem bývalého studenta školy Jedličkova ústavu? Jak to celé vlastně bylo? Podívejte se na náš [rozhovor s Jakubem](#).

Další ročník Kolíčkového dne Nadace Jedličkova ústavu plánuje na 22. října 2024 a bude se jednat již o 3. ročník sbírky.



Bohumínský model péče o seniory a lidi s handicapem si získal respekt

Už třicet let pomáhá lidem v Bohumíně městské Centrum sociálních služeb. Jeho model péče láká k návštěvě města představitele regionální i celostátní politiky. N akonci listopadu město zaznamenalo dvě takové návštěvy, senátora Pavla Fischera a hejtmana Moravskoslezského kraje Jana Krkošku.



Jana Končítková | Foto: Petr Wojnar

Před třemi desetiletími fungovala v Bohumíně jediná služba pro mentálně postiženou mládež. Dnes jich Centrum sociálních služeb provozuje šest, včetně speciálních terapeutických dílen, ve kterých handicapovaní klienti vyrábí keramiku, košíky, dekorace a dárkové předměty. Právě do nich se v pátek 24. listopadu přijel podívat senátor Pavel Fischer.

„Zaujalo mě, jak město Bohumín přistoupilo k péči o ty, kteří ji nejvíc potřebují – o osoby s postižením, o seniory a nemocné. Zahrnuli do jedné organizace denní stacionář, domov pro seniory, chráněné bydlení a další, a tak mohou spolupracovat a pomáhat si navzájem. To propojení programů a služeb je jednoznačně ve prospěch klientů,“ uvedl.

Centrum sociálních služeb má aktuálně tři sta klientů, na začátku jich přítom bylo pouhých osm.

„Před sedmnácti lety jsme začali okruh péče rozšiřovat o seniory. Dalším zásadním krokem byla v roce 2018 přestavba bývalého učiliště v Masarykově ulici na centrální zázemí sociálních služeb. Loni jsme dokončili rekonstrukci domova pro seniory Cesmína, který provozujeme od roku 2016. A letos se nám podařilo otevřít nové chráněné bydlení pro osm dospělých s mentálním handicapem ve zrekonstruované vile v Husově ulici,“ popsal vývoj sociálních služeb v Bohumíně starosta Petr Vicha. Jak dodal, město spolupracuje i s dalšími institucemi, například s Charitou Bohumín nebo Armádou spásy, které se soustředí na pomoc osobám v těžké životní situaci. Současně podporuje i kluby a spolky věnující se dobrovolnické péči.

Nejznámějším z nich je místní Seniorský klub, který pořádá pro téměř čtyři stovky svých členů kulturní, společenské i sportovní akce, vzdělávací semináře, výlety a zájezdy. Pyšní se oceněním Nadace Charty 77 a jeho vedoucí Hana Prágllová titulem Seniorka roku Moravskoslezského kraje. Do klubovny v Okružní ulici si přijel v úterý 28. listopadu s bohumínskými seniory popovídat hejtman Moravskoslezského kraje Jan Krkoška.

„Neformální setkání zorganizoval Ivan Sekanina ze spolku Počteníčko, s nímž dlouhodobě spolupracujeme při propojování seniorů s nejmladší generací. Zájem o besedu byl obrovský, klubovna byla zaplněná do posledního místa. Naši členové se zajímali o krajské projekty, dostupnost zdravotní péče, dopravu a další oblasti,“ uvedla Hana Prágllová.

Seniory čekají do konce letošního roku ještě vánoční koncerty, sportovní turnaje a vánoční týden ve Spáleném Poříčí.



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

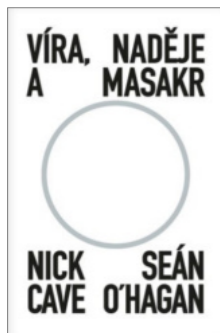
BRNO
☎ 541 240 393

ČESKÉ BUDĚJOVICE
☎ 387 432 502

OPAVA
☎ 553 775 226



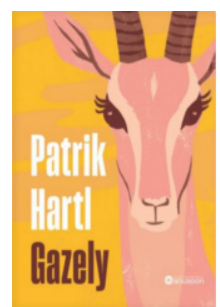
LITERATURA



Víra, naděje a masakr | Nick Cave, Seán O'Hagan. Během pandemie covidu strávil dle svých slov Nick Cave celé hodiny na telefonu; jedním z lidí, s nimiž si volal nejčastěji, byl irský zpěvák a publicista Seán O'Hagan. Oba přátelé se dohodli, že si telefonáty budou nahrávat – a z nějakých padesáti hodin nahrávek se po radikálním redakčním zpracování zrodila kniha Víra, naděje a masakr. Najdeme v ní vše, co jsme si od Nicka Cavea za čtyři dekády jeho oslnivé umělecké dráhy navykli očekávat; dostane se nám upřímné osobní zpovědi i originálních meditací nad smyslem života a umění, a ještě lečeho navíc. Jak říká sám Cave: „Tuhle knihu upřímně ocení každý, komu se nějak zvrtnul život, koho trápí tvůrčí blok, kdo má problém se závislostí, kdo truchlí, kdo zažívá duchovní krizi, kdo se pídí po smyslu života, kdo hledá krásu, kdo se chce naučit, jak napsat píseň či odehrát koncert nebo jen tak existovat.“



Les v domě | Alena Mornštajnová. Nečekaně mrazivý román od autorky bestsellerů Hana, Tiché roky a Listopád. Říkájí jí cácora a vypadá to, že je na světě nedopatřením a jakoby navíc. Otec kamsi zmizel při povodních, matka utíká před odpovědností k milencům a alkoholu – a děvčátko zůstalo viset na krku nevraživé babičce, která dohospodařuje zahradnictví a je přesvědčená o tom, že všechno špatné lze v životě vyhubit jako žravé plžáky. Nebo o tom prostě nemluvit. Jenže všude kolem je les, ve kterém se skrývá cosi hrozivého, a cácora jednoho dne mluvit začne... Alena Mornštajnová napsala silný a dramatický příběh o tom, že nic v životě není takové, jak to na první pohled vypadá, a že žádné tajemství není nikdy pohřbeno tak hluboko, aby se nedalo vykopat. Budete se bát, ale nepřestane te číst, dokud se neobjeví na povrchu.



Gazely | Patrik Hartl. Příběh bouřlivého týdne tří nejlepších kamarádek, které kdysi chodily do třídy s Prvokem, Šampónem, Tečkou a Karlem. Šárka v pondělí oslaví narozeniny, večer ztratí mobil a v úterý se jí kvůli tomu otřese život v základech. Karolína ve středu přivítá doma svého manžela, se kterým rok nežila – musí se to znovu začít učit. A Helena během pátku konečně uvěří, že by mohla zapomenout na rozvod a znovu se zamilovat. Události těchto všedních dní je vrhnou do takových turbulencí, že ani jedna z nich večer před víkendem netuší, jak bude její život vypadat v neděli. Gazely jsou román o radostech, které nejde prožít bez odvahy, o nekonečném boji o rodinnou harmonii a o náctiletých snech, kvůli kterým je třeba riskovat.

ČTENÁŘI DOPORUČUJÍ: Devět křížů | Roman Kulich. Dvojpříběh spojující rodinný výlet s dávnou tragédií. Je víkend a rodina vyráží na výlet do zoo. Adam, Veronika a jejich dvě děti. Všichni by chtěli, aby byli správná, idylická rodinka. Ale takové existují jen v pohádkách. V autě panuje napětí, které se daří rozptýlit aspoň vyprávěním napínavého příběhu z dávné minulosti. Proč stojí u dálnice devět křížů? A je to všechno pravda? Co všechno? Všechno! Některá místa jsou prostě prokletá – legenda ožívá. Podař se Adamovi vyprávět příběh tak, aby všichni poslouchali?



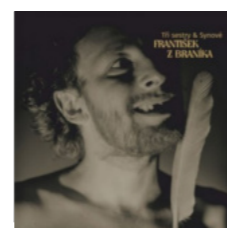
HUDBA



Queen Of Rock 'n' Roll | Tina Turner. Tato kompilace oslavuje 50 let od vydání první sólové desky zpěvačky. Najdete na ní neuvěřitelnou předělávku Whole Lotta Love z alba Acid Queen z roku 1975 i Kygův remix What's Love Got To Do With It z roku 2020 nebo různé duety.



Pofochlosti | Jiří Dědeček. Dvojalbum obsahuje sestřihy dvou dávných koncertů z osmdesátých let: první z pražské Petynky v roce 1986 a druhý z plzeňské Porty v červenci 1989. Oba koncerty jsou esencí ryziho Dědečka – najdete tam poezii, sarkasmus i ironii.



František z Braníky | Synové výčepu, Tři sestry. Společné dílo Tři sester a Synů výčepu. Jde o původně skromný projekt, který se rozrostl tak, že nakonec vznikla kniha a album s osmadvaceti písničkami, jež vyvolávají ducha legendárního Františka Sahuly. „Příběh Františka z Braníky je inspirován přesilnými zážitky, kterými mě obdařil život v hostincích nejnižší kategorie v pražském Braníku v osmdesátých letech minulého století. Bylo to v době, kdy socialismus pomalu umíral a kdy oprávněně či falešně nadšení z jeho budování opustilo všechny vrstvy obyvatelstva,“ říká Lou Fanánek Hagen.

FILM

První den mého života | režie Paolo Genovese. Čtyři lidé z různých vrstev společnosti spojuje jediné – ztratili naději, že budou ještě šťastní. Ve chvíli, kdy se ocitají na dně, se setkají s tajemným mužem, který jim nabídne dohodu: jeden týden na to, aby zjistili, jaký by byl svět bez nich, a získali tak druhou šanci. Každý z nich se vydá nočním Řimem na svou intimní cestu životem...



Happy end | režie Oldřich Lipský. Lidé zde chodí pozpátku, koně skáčou přes překážky pozpátku, smrt se stává zrozením a naopak, při jídle vycházejí potraviny lidem z úst na talíř... Tragický – a banální – příběh podváběného manžela-vraha se mění v nevědní komedii s dobrým koncem. Klenot z pokladnice filmů šedesátých let nově v kinech.



Létání pro začátečníky | režie Hafsteinn Gunnar Sigurdsson. Bojíte se létat? Oni taky, ale rozhodli se to řešit. Přepřepovaná podnikatelka, válečný veterán a výstřední influencerka se svým zakřiknutým partnerem se pod odborným dohledem vydávají pokořit svůj strach z létání. Na konci špičkového kurzu měl účastníky čekat krátký let, místo toho se však vydávají na Island. Odložený let, náhradní nezkušený lektor, turbulence a závada na letadle jsou pak jen začátkem cesty lemované šlamastykami. Když je nesourodá skupina nakonec donucena strávit noc v luxusním hotelu uprostřed islandské pustiny, začíná přitluhovat a strach z létání se stává tím nejmenším problémem...

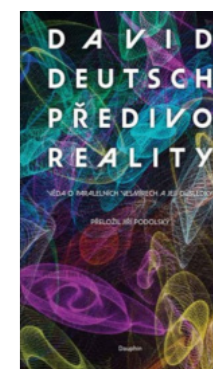


NAUČNÉ PUBLIKACE

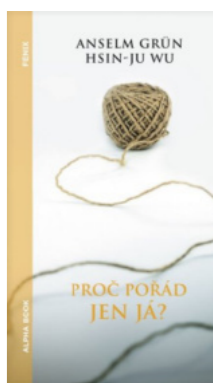
Pověz mi, jak žijete | Agatha Christie. Osobitě vzpomínkové vyprávění o archeologických výpravách na Blízký východ, kterých se královna detektivek zúčastnila ve třicátých letech minulého století společně se svým manželem Maxem Mallowanem. Barvitě líčení každodenních, občas humorných a leckdy i napínavých zážitků – dokumentované poprvé v českém vydání i řadou autentických fotografií – nabízí jedinečnou možnost poznat důležitou etapu života geniální spisovatelky i dobové prostředí vědeckých expedic zkoumajících dějiny lidstva v tehdy ještě málo poznaných koutech světa. „Tato kniha, napsaná s humorem a laskavým nadhledem, je mým nejoblíbenějším dílem Agathy Christie. Moc mě bavilo jejím prostřednictvím cestovat do míst vykopávek a potkávat tam lidi, kteří na nich pracují. Spisovatelka vtipně a živě vypráví drobné i závažnější příhody z prostředí, které je pro nás naprosto neznámé. Moc jsem se pobavila,“ napsala na knihydobrovsky.cz čtenářka Dana Butkovičová.



Předivo reality | David Deutsch. Kniha vysvětluje a propojuje mnohá témata současného vědeckého výzkumu a myšlení, jako jsou kvantové počítače, fyzika cestování v čase, srozumitelnost přírody, fyzikální limity virtuální reality, význam lidského života a konečný osud vesmíru. Pro vědce i laika, pro filozofa, čtenáře sci-fi, biologa i počítačového experta je zde překvapivě ucelená a racionální syntéza oborů včetně nového optimistického poselství o existenci. Davida Deutsch se pokusil o teorii všeho, která definuje realitu propletenou v předivu mnoha světů, realitu univerzálně propočitatelnou, ve které je zaručena možnost korigovat chyby a která se vyvíjí podle principů evoluce. V Předivu reality vnímá David Deutsch obraz vesmíru jako reálnou emergentní strukturu, přičemž vychází z myšlenek čtyř velikanů: Hugha Everetta, Alana Turinga, Karla Poppera a Richarda Dawkinsa.



Proč pořád jen já? | Anselm Grün, Hsin-Ju Wu. Často slyšíme o problémech, které narušují vztahy v partnerství, rodině, v kruhu přátel nebo na pracovišti. Dotyční si těchto mechanismů často nebývají vědomi, vnímají pouze narušené vztahy a bolestně nesou zranění, která jim tyto mechanismy působí. Nemají však tušení, jak se od jejich destruktivní síly osvobodit. V knize se dočtete o vzorcích chování, které nejčastěji narušují naše vztahy – od pocitů viny přes citové vydírání a různé projekce až po duchovní zneužívání. Autoři v ní nabízejí návod, jak se na tyto mechanismy v osobním životě ptát a jak je účinně řešit. „Krásný obraz toho, co chápeme pod pojmem vymezení, nabízí miska: Podívejme se na misku s vodou. Na jejím dně leží vrstvička hlíny. Dokud je voda klidná, je průhledná a bez problému dohlédneme na dno. Jakmile ale někdo zvenčí do misky strčí, hlína ode dna se rozvíří a vodu zakalí. Když mě někdo našte, vyvolá ve mně negativní pocity. V přeneseném smyslu mi zkálí vodu. Vymezit se by v této situaci znamenalo odsunout misku do takové vzdálenosti, aby do ní ten druhý nemohl strčit. V tom případě se voda znovu vyčistí. Druhý člověk ve mně vyvolává emoce. Avšak já zodpovídám za způsob, jak s těmi emocemi naložím. Jestliže se vůči tomu, kdo spouští mé emoce, vymezím, on nade mnou ztratí moc a já znovu najdu cestu k vnitřnímu pokoji. Dále se však musím vymezit i vůči svým emocím, udržet misku v klidu a umožnit jim, aby se usadily. V opačném případě by se mé nitro stále více kalilo.“



Senegalští bratři Josef a Jowel si na osud nestěžují

Umělecká fotografka Weronika Bersz-Letki Sanneh vystavuje fotografie, které zachycují pestrobarevný život v senegalské vesnici. Menší výstava fotografií ze Senegalu se konala 3. listopadu 2023 ve Valašském Meziříčí. Přitom lidé v Africe se neradi fotografují fotoaparáty, protože jim velice vadí. Na focení mobilem jsou docela zvyklí. Záměrem prodejní výstavy fotografií je získat finanční prostředky, ze kterých Weronika část daruje také ochrnutým chlapcům Josefovi a Jowelovi.

Text: Zuzana Bárová | Foto: Wwronika Bersz-Letki Sanneh

K pohoštění jsme měli připraveny datle, fíky, netypicky pro Afriku štramberské uši a čaj z červených květů ibišku. Rostliny ibišku rostou na afrických zahradách i v prosinci. Kuchařky používají listy ibišku pro jejich nakyslou chuť na „špenát“. Oblíbenou přílohou Senegalců je k tomuto „špenátu“ rýže. Weronika uvařila přímo na vernisáži café touba. Tento tradiční africký nápoj obsahuje sedm druhů koření: kardamom, zázvor, koriandr, muškátový oříšek, černý pepř a senegalský selim pepř. Tato africká káva provoněla celý klub.

Bratři na ortopedických vozících

Weronika zároveň chce Senegalu něco vrátit: o pomoci dvěma bratrům – sedmnáctiletému Josefovi a dvacetiletému Jowelovi – jsem se už zmínila. Rodiče je společně se dvěma zdravými sestrami vychovávali do roku 2015. Pak jim zemřela maminka. Donedávna se o ně staral pouze tatínek, který trpěl stejnou nemocí jako chlapci. I když měl kratší ruku, vařil, nakupoval a chytil ryby na prodej.

Jeden kamarád Weroničina manžela Lamina kluky motivoval k aktivitě. Nechtěl, aby se spoléhali na milodary. Dbal na to, aby nezakrněli, ale naopak byli v rámci svých možností aktivní. Kluci například dostali za úkol



vyčistit jeden velký pozemek. Oba vzali mačety a ze svých vozíků se jim opravdu podařilo z celého pozemku vysekat keře a stromy. Weroničin manžel Lamin také kupoval od jejich otce nachytané ryby, neboť chtěl tuto chudou rodinu podpořit. Navíc klukům často dával nějaké drobné CFA (čti sefa, senegalská měna, resp. CFA franc – západoafrický frank), aby jim přilepšil. Nedávno se ale celá jejich situace změnila, když jejich otec za-

mřel. V Africe neexistuje sociální zabezpečení pro případ nemoci, úrazu, postižení nebo smrti. Žádný invalidní důchod. Oba chlapci tak byli odkázáni na nezištnou pomoc obyvatel komunity vesnice Abene, ve které žijí. Rodina matky si ale nakonec chlapce odvezla do Gambie.

Josef a Jowel jsou velice inteligentní, přesto je někteří Senegalsci považují za méněcenné. Když jsou na nějaké oslavě, nechávají je sedět někde v kou-

tě. Kluci mají problémy i s cestováním. Jejich ortopedické vozíky nemají pneumatiky, oba tak jezdí jen po ráfcích. Na prašných „chodnicích“ a kamenitých cestách si rozdírají ruce. V Africe funguje sdílená doprava bez jízdnicích řádů. Cestující mohou stát u cesty, kde jim zastaví auta nebo dodávky. Pokud řidiči vidí ochrnuté chlapce, jedou dál, protože by jim ortopedické vozíky zabíraly mnoho místa...

Manželé Weronika a Lamin Sanneh chtějí finanční pomoc přivést přímo bratrům a nakoupit jim matrace, polštáře, deky, povlečení a další potřebné věci podle toho, co zrovna potřebují. Lamin jejich situaci shrnul slovy: „Josefovi a Jowelovi pomáhají ti, kdo se slitují.“

Nemoc motorického neuronu

Nemoc motorického neuronu patří mezi nemoci, které postižené lidi do slova devastují. Patří mezi neurodegenerativní nemoci – stejně jako Alzheimerova či Parkinsonova nemoc. Nemoc motorického neuronu se u lidí vyskytuje v dětství i v dospělosti. Může být vrozená i získaná. Motorické neurony přenášejí nervové impulzy z mozkové kůry, z mozkového kmene nebo z míchy nejen do kosterních svalů (a umožňují tak člověku pohyb), ale také do hladkých svalů a žláz, jejichž činnost si ani neuvědomujeme.

Onemocnění převážně začíná postižením specifické skupiny svalů končetin, postižením dýchacích svalů nebo postižením svalů jazyka a hlasivek. U končetinového začátku je běžná atrofie vnitřních malých svalů ruky. Pacienti proto mívají problémy s otáčením klíče nebo otvíráním lahví. Mívají problémy se zvedáním rukou nad úroveň ramene (např. s česáním). Afričtí bratři Josef a Jowel mají ochrnuté dolní končetiny. Zpočátku často zakopávali, těžko se jim vstávalo z nízkých židlí a měli problémy s chůzí přes různé nerovnosti. Ve dvaceti procentech případů dochází u pacientů s nemocí motorického neuronu k postižení pohybu jazyka (tzv. bulbární začátek). Prvním příznakem je obvykle nezřetelná výslovnost (patlavost). U některých pacientů jsou postiženy hlasivky, a proto mají chraptavější hlas, nosní nebo sípavý přízvuk. Postižení mívají potíže se zpracováváním potravy v ústech a s koordinací polykacích pohybů, což někdy vede k prudkým a vyčerpávajícím záchvatům kašle. Prognóza takto postižených se případ od případu liší. Pokud se nemoc rychle rozvíjí, pacienti se nedožijí ani šesti měsíců. U pomalu se rozvíjející nemoci motorického neuronu mohou postižení žít více než deset let... Touto nemocí byli postiženi např. americký baseballista Lou Gehrig nebo



britský teoretický fyzik, kosmolog a spisovatel Stephen Hawking.

Péče o nemocné a seniory v Africe

Lamin neslyšel nic o tom, že by ve vesnici Abene provozovali domovy pro seniory, popř. že by tam nabízeli své služby nejaci psychologové a psychiatři. Laminovi dříve nic neřikal ani výraz antidepressiva. Afričané jsou lidé optimističtí, kteří vychází s málem. Většinu obživy nachází na zahradě u svého skromného domku. Na pomoci nemocným a seniorům se podílí celá komunita.

Senegal: Paříž západní Afriky

Na webových stránkách Novinky.cz a Livingstone.cz je o „Paříži západní Afriky“ napsáno: Senegal je demokratickou rozvojovou zemí západoafrického regionu. Přes 300 let byl francouzskou kolonií. Dne 4. dubna 1960 získal nezávislost. Hlavou státu je prezident Macky Sall. Bezpečnostní situace v republice je dobrá. V zemi žije přes 18 milionů obyvatel, přičemž přes 50 procent populace je ve věku 15–64 let, přes 50 procent obyvatel je negramotných. Je zajímavé, že přibližně čtvrtina celkové populace žije v aglomeraci hlavního města Dakar.

Na západě je země omývána Atlantickým oceánem. Některé čtenáře může zajímat, která náboženství v Senegalu vyznávají? Statistika není nuda – 96 procent obyvatel věří v islám, necelá 4 procenta jsou křesťané a ostatní se hlásí k domorodým a jiným náboženstvím.

Senegal je zemí „tarangy“, což v řeči senegalských kmenů doslova znamená „radostná pohostinnost“. Základem tamní kultury je úcta k druhému. V Senegalu jsou velmi milí, usměvaví a přátelští lidé. V této zemi se stále tančí...

Weronika konstatovala, že Senegalcí jsou nejmírumilovnější a nejtolerantnější lidé, jaké zná. Senegal je asi dvacetkrát větší než Gambie. Má jen šestkrát více obyvatel. Je i mnohem zelenější a proto do něho už dávno utekla velká zvířata z Gambie. V záplavě africké zeleně může návštěvník pozorovat lvy, antilopy a další africká zvířata.

Znak Senegalu: baobab

Baobab je jedním ze znaků Senegalu. Symbolizuje nejen sílu nebo velikost, ale také dlouhověkost. Může žít přes 1000 let. Jeho dužina obsahuje až šestkrát více vitamínu C než pomeranč a dvakrát tolik vápníku než sklenice mléka. Nejstarší baobab v Senegalu má 850 let. Nachází se mezi vesnicemi Fa-

dial a Madina. Tento strom není největší, ale má průměr 32 metrů. Je možné do stromu vstoupit a spatřit tam doupe netopýřů. Plody baobabu se nazývají opičí chléb. Z dužiny lze udělat ovocnou šťávu a kůra se používá při výrobě lan.

Rallye Paříž Dakar

Nejen motoristickým nadšencům z celého světa je hlavní město Dakar známé hlavně jako cílové místo největšího automobilového závodu v rallye. Svou premiéru měl v roce 1979 a je považován za nejtěžší automobilový závod na světě. V roce 2009 byl kvůli teroristické hrozbě přeložen do Jižní Ameriky.

Africké ženy

Malé děvčátko, dívka, slečna, žena středního věku nebo žena staršího věku v Africe velice dbá na své oblečení. Od té nejmenší až po tu největší nosí překrásné pestrobarevné šaty s typickými africkými vzory. Vdané ženy mají na hlavách uvázané šátky ve tvaru turbanu. Tradiční je nošení dítěte v šátku na zádech. Kočárky v Senegalu zřejmě nepoužívají... S péčí o miminka pomáhají sestry, maminky, tety a babičky. Tatínci nosí děti na ruku a předávají je dalším mužům v rámci komunity. Dětem nechybí pozornost blízkých. Cítí, že jsou milovány

a zcela přijímány. Ženy i s dětmi na zádech nosí na hlavách koše naložené zbožím nebo obědy, přičemž kráčí jistě a důstojně.

Rybářská vesnice Abene

Weroničina nejmilejší vesnice se nazývá Abene. V ní žije její manžel, který rozšiřuje svůj dům, aby tam bylo dostatek místa pro celou rodinu. Po prašných cestách se toulají psi, slepice a kohouti. Mezi nimi občas proběhne koza nebo prase. Tato senegalská vesnice leží u oceánu. Právě tam může turista nasát kouzlo opravdové Afriky.

V Abene jsou tři základní školy, jedna z nich je soukromá. Podle Weroniky je zřejmě katolická. Před jednou z budov školy má dílnu krejčí. Když mají děti ve škole přestávku, přijdou před dílnu k barelu. U něj najdou hrnek, z kterého pijí, když mají žízeň. Nikomu nevádí, že stejný hrnek používá kdekdo. Senegalské děti přichozím podávají ruku na pozdrav a dělají pukurle.

Arabská škola poskytuje vzdělání v arabštině. Žáci se v ní naučí číst a znát korán. Přesto je – podle mezinárodních statistik – v Senegalu 54 procent obyvatel negramotných. Milí čtenáři, možná se ptáte: jak se negramotní dozvědí, co jim kdo píše? Nebo jak zjistí, co je napsáno na ce-

dulích u cest? Jednoduše požádají někoho gramotného – znalého čtení a psaní. Takových ochotných lidí je tu spousta. Vyplní jim různé dokumenty nebo jim domluví (například s úředníky), co je potřeba.

Lamin a komunikace s místními

Úředními jazyky Senegalu jsou francouzština a jazyk wolof, což je obchodní jazyk a Senegalcí ho preferují před francouzštinou. Jazyk mandinka je měkký a šišlavý. Dále místní používají jazyky jola a fula. Gambijec Lamin mluvil se spolužáky ve škole pěti jazyky. Bez problémů v nich „přepíná“ a se všemi ve svém okolí se domluví. Ve vesnici Abene mluví 40 procent lidí jazykem wolof. Když jde člověk nakupovat, v různých obchůdkách narazí na rozdílné mluvící prodáváče i jiný sortiment. V jednom obchodě člověk sežene vajíčka, v jiném mají bagety, v dalším ovoce a zeleninu atd. Přimo u oceánu prodávají ryby.

Manželství přes dva kontinenty

Weronika pochází z Polska a vzala si Gambijce, který žije v Senegalu. Kdo z vás by řekl, že cesta z Ostravy do Prahy přes Brno by mohla trvat přes 50 hodin? V Senegalu nejsou

postaveny cesty, natož dálnice. Jeden úřad v Dakaru, kam Weronika a Lamin cestovali, byl od domova z vesnice Abene vzdálený 370 kilometrů. Na cestě tam a zpět vystřídali manželé 22 dopravních prostředků: dodávky, osobní auta, trajekty, motorky, taxíky nebo také kajak.

Když přijeli do Dakaru na úřad, uslyšeli: „Přijďte za týden, máme plno.“ Weronika se po tak strastiplné cestě hlasitě rozplakala. To nenechalo chladným jednoho úředníka – Weronika ho nazvala oficiérem, vojákem. Najednou slyšela: „No Woman No Cry...“ „Ne, ženo, neplač...“ – píseň Boba Marleyho. Weronika shrnula tuto zkušenost slovy: „Byla jsem zoufalá, měli jsme za sebou dalekou a náročnou cestu!“ Potřebné razítko nakonec dostali. Weronika na závěr srovnala nesrovnatelné: Afrika a Evropa mají své specifické úřední požadavky. Chtějí různé doklady a sňatky řeší odlišným způsobem. V Evropě řeší některé mezinárodní sňatky měsíce a v některých případech i léta...

Oba manželé hradí soudní překlady, shání kulatá razítka, platí drahé cesty na konzuláty a další úřady, posílají dokumenty mezi dvěma kontinenty atd. Na to vše shání Weronika peníze i prodej svých nádherných fotografií ze Senegalu. Je v nich vidět její hluboká náklonnost k Africe a jejím obyvatelům. Právě rozbuřelá byrokracie ve čtyřech zemích brání společnému životu Weroniky a Lamina. Manžel nemůže svobodně cestovat za svoji manželkou do České republiky. Potřebuje zaplatit vízum a uhradit tisíce kilometrů dlouhou cestu...

Rezervace Bandia: safari

Cizince láká v Senegalu safari. Mohou se vydat na dvě různá místa – nazývají se Fathala a Bandia. Jakub Kynčl napsal na Novinky.cz v roce 2018 článek *Senegalská rezervace Bandia ztělesňuje naději pro jeden úchvatný živočišný druh*. Mimo jiné v něm napsal: „Rezervace Bandia leží jen nějakých 65 km východně od hlavního města Dakar. Poskytuje turistům safari na africkém kontinentu. Návštěvníci si odnáší hluboké zážitky z pozorování zeber, antilop nebo nosorožců ve volné přírodě. V menším oploceném výběhu pobíhají hyeny. Dále u vody leží několikametroví krokodýli. V parku Bandia žije velké množství žiraf, pštrosů, praset bradavičnatých atd. Národní parky obývá množství vodního ptactva.“

„Podnikání“ senegalských dětí

Rodiny v Abene jsou chudé. Nic jim ale nebránív tom, aby do rozpočtu přispěly svým dílem i děti. Například před lékárnou prodávají děti různého věku svou vyrobenou ibiškovou šťávu (dřeň). Státní systém umožňuje podni-



kat v podstatě komukoli – tedy i nezletilým. Dospělí se živí také jako truhláři, holiči a krejčí. Mnohé ženy pracují jako prodavačky ovoce a zeleniny. Dále zde mohou návštěvníci potkat opraváře aut a motorek, rybáře, výrobce bubnů nebo tašek, kadeřnice, kosmetičky a řidiče taxi. Stejně jako na celém světě se děti učí nápodobou – sledují své otce nebo jiné muže opraváře a získávají znalosti o tom, z čeho se auta a motorky skládají, kde a co přitáhnout, vyklepat, vyměnit atd.

Weronika téma „práce“ shrnula slovy: „Všichni přemýšlí, jak vydělat nějaké CFA.“ Napomáhá tomu také přeprava zákazníků na motorce – mototaxi. „Dobrý džob“ mají podle Weroniky automechanici, ale také stolaři. Děti jim pomáhají – učí se práci se dřevem. Podávají desky a upravují je různé délky. Na stavby domů jsou potřeba také zedníci. Pomocníci vozí kolečka s materiálem a podávají kameny, cihly atd. Jiní mají obchůdky, bary nebo stánky na ulici.

Jídlo a pití

Nejpopulárnějším jídlem Senegalců je rýže s rybou nebo kuřetem. Národní jídlo se nazývá thieboudienne: rýže vařená v rybím vývaru s rajčaty, cibulí, mrkví a další zeleninou. Ryba se podává položená na vrchu rýže s omáčkou z tamarindu. Toto skvělé ovoce má dužnatý míšek plodů, obklopující semena, která mají osvěžující kyselou až sladkokyselou chuť připomínající sušené švestky. Další oblíbenou omáčkou k thieboudienne je citronová. Senegalsci pečou maso přímo nad ohněm. Brambor používají v kuchyni obvykle jen jeden, a to v polévce nebo omáčce.

Ženy často upravují batáty. Nabídka ovoce je velice pestrá. V Senegalu se sklízí banány, ananasy, mandarinky, jablka, kiwi, manga, avokáda atd.

Na výrobu vynikajícího džusu se používají syrové baobaby. Bílá dužnina se stále míchá, až se z ní oddělí semínka. Potom se přidá cukr. Výsledný džus chutná jako nektar. Chuť připomíná broskvový džus. Ten baobabový má velké množství vitamínů a minerálů.

Léčiva z pralesa

Velmi léčivé rostliny jsou Moringa oleifera (dosahuje výšky až 15 metrů) a Moringa stenopetala. Jsou považovány za rostliny, jež jsou nejbohatší na živiny. Jejich léčivé účinky jsou známy odpradávná. Jsou to stále zelené tropické stromy, které mají mimořádně hluboké kořeny. Moringa je odolná vůči suchu a daří se jí i v těch nejděsnějších podmínkách. Její listy voní po medu. Sušené a drcené listy moringy jsou kompletní potravina. Obsahují výrazně více živin a téměř dvojnásobný počet důležitých vitamínů a minerálů než u nás známé zelené superpotraviny spirulina, chlorella a zelený ječmen. Z moringy se dá uvařit také „špenát“, ale Afričani s ní hlavně léčí malárii. Pijí vývar a berou k němu ještě paracetamol. Když onemocní cizinci – užívají antimalarika. Další zajímavé informace o morinze se můžete dočíst na webových stránkách Mojemoringa.cz.

Afrika je nádherná, ale chudý světadíl. Lidí, kteří jsou na tom jako Josef a Jowel, tam žije mnoho. Jsou velmi vděční za jakoukoli podporu.



Díky energetikům může paní Michaela z Náměště rehabilitovat doma

Už 17 let trvá pomoc zaměstnanců ČEZ konkrétním osobám v jejich okolí. Letos mezi sebou vybrali rekordních téměř 4,7 milionu korun, které Nadace ČEZ zdvojnásobila na 9,4 milionu korun. Pomoc se dotkla 131 konkrétních osob s nelehkými životními osudy, jednou z nich byla také paní Michaela z Náměště nad Oslavou.



Jana Štefánková, Šárka Lapáčková Beránková | Foto: archiv Nadace ČEZ

Michaelu před 7 lety z plného zdraví postihla těžká mozková mrtvice, jvýmž následkem byla levostranná hemiparéza. Bez pravidelné rehabilitace si už nedokáže představit život. Bydlí v domku v Náměšti nad Oslavou se synem a čtyřnohým přítelem.

„Rehabilitace v ústavu nebo v lázních je ale pro mě psychicky náročná, vychovávám syna a mám taky na starosti pejska,“ říká Michaela. „Mám výbornou fyzioterapeutku a vyhovuje mi rehabilitace v domácím prostředí. Ale protože jsem máma samoživitelka v invalidním důchodu s hypotékou na krku, je pro mě fyzioterapie doma finančně nedosažitelná. Mám velkou radost, že zase budu moct cvičit doma, už to velmi potřebuji. Po dlouhé době se opravdu těším na Vánoce. Děkuji všem, kteří pomohli.“

Energetici opět ukázali, že nejsou lhostejní ke svému okolí. Už v září mohli sami doporučit znevýhodněné osoby ze svého okolí a dát jim šanci na získání finančního příspěvku od zaměstnanců a Nadace ČEZ. Během října pak přispívali zaměstnanci dětem i dospělým, kteří byli do sbírky zapojeni. Téměř dvě třetiny ze 131 přihlášených příjemců byly děti do 18 let, které se většinou potýkají se zdravotním handicapem.

„Zaměstnanecká sbírka Plníme přání je speciální v tom, že příjemce do ní nominují sami naši zaměstnanci. Již



několik let takto přispíváme lidem a zejména dětem, kteří se perou s nějakým onemocněním či handicapem. Jejich přání se dá shrnout do jedné věty: být samostatnější. Přejí si speci-

ální rehabilitační péče, léčebné pobyty nebo pomůcky, případně osobní asistenci. Jsem ráda, že jim je umíme splnit. A děkuji všem zaměstnancům, kteří se do sbírky zapojují,“ říká Mi-

chaela Chaloupková, členka představenstva a ředitelka divize správa ČEZ.

Nadace rozdělila v loňském roce téměř 220 milionů korun na projekty napříč Českou republikou, díky čemuž se i letos postavila do čela žebříčku největších firemních nadací. Vybranou částku od zaměstnanců ČEZ ve výši 4 698 050 korun zdvojnásobila na 9 396 100 korun.

Pardubické Středisko rané péče má nový automobil

Pracovníci Střediska rané péče jezdí za dětmi s handicapem novým vozem. Díky Nadaci ČEZ, která pomohla dofinancovat nákup nového automobilu, mohou pracovníci Střediska rané péče v Pardubicích, o. p. s., zajistit péči pro více klientů. Sportovci pomocí aplikace EPP Pomáhej pohybem vysportovali body, které Nadace ČEZ proměnila v peněžní částku 100 tisíc korun.

V sobotu 25. listopadu proběhlo slavnostní předání nového vozu za účasti zástupců organizace a Nadace ČEZ. S novým vozem se zlepší dostupnost péče v terénu na území celého Pardubického kraje. Automobil značně zefektivní a usnadní poradkyním rané péče přímou práci s dětmi s handicapem v přirozeném rodinném prostředí v potřebných intervalech. Poradkyně rané péče vyjíždějí do rodin za handicapovanými dětmi, kde poskytují odborné konzultace a jsou pro rodiny velkou oporou. Rodinám půjčují různé stimulační, didaktické a kompenzační pomůcky potřebné k vývoji a rozvoji dětí. Od roku 2003, kdy služba vznikla, Středisko rané péče pomohlo a podpořilo více než 650 rodin.

K zajištění služby pro náročnou práci v terénu jsou potřeba bezporuchové a spolehlivé služební vozy. Nejstarší služební vůz Škoda Fabia z roku 2011 je zastaralý a vyžaduje zvýšené náklady na opravy a provoz. Cílem celého projektu je jeho výměna za nový, který nebude omezovat dostupnost terénní služby. Bez prostojů v opravě mohou pracovnice zajistit více odborných konzultací v terénu na podporu vývoje dětí s handicapem. Nový vůz usnadní poradkyním rané péče cestu za klientem do terénu i do nejbližších míst Pardubického kraje, někdy i 100 kilometrů.

„Je nám potěšením oznámit, že náš projekt Novým vozem za dětmi s handicapem velmi rychle nasbíral potřebné body v aplikaci EPP a od Nadace ČEZ jsme tak získali finanční částku 100 tisíc korun. Ta bude použita na spolufinancování nového služebního vozu značky Škoda Scala k zajištění terénní služby rané péče. Podpory Nadace ČEZ i sportovců si nesmírně vážíme. Děkujeme všem, kteří se do projektu

zapojili.“ říká za celý tým pracovníků ředitelka Blanka Brandová.

Středisko rané péče v Pardubicích realizuje od roku 2003 službu Raná péče pro rodiny s dětmi ve věku 0-7 let s ohroženým vývojem (např. předčasně narozeným) nebo se zdravotním postižením (dětskou mozkovou obrnou, mentálním postižením, poruchami autistického spektra...) z celého Pardubického kraje.

Středisko nabízí v rámci realizace služby odborné konzultace v rodinách, půjčování stimulačních, didaktických a kompenzačních pomůcek, sociální poradenství, psychologické konzultace, pomoc při výběru předškolního zařízení nebo školy atd.

V roce 2022 podpořilo prostřednictvím realizace této služby 171 dětí s handicapem a také jejich rodiny. Středisko realizuje i aktivity, jejichž cílem je vzájemně seznámit rodiny dětí s handicapem, například plavecké, lyžařské, vodácké, rybářské

a rukodělné kurzy, setkání rodin ve středisku, na lodi, dostizích apod.

Aplikace EPP – Pomáhej pohybem zaznamenává pohyb uživatele při jím zvolené sportovní aktivitě. Kromě běžných údajů o rychlosti, čase, tempu či vzdálenosti také generuje body, které může uživatel kdykoli věnovat někomu z aktuálně nabízených projektů neziskových organizací, škol nebo obcí. Pokud uživatelé aplikace svým pohybem nashromáždí za daný čas určitý počet bodů, Nadace ČEZ projekt podpoří konkrétní dopředu stanovenou částkou. Neziskové organizace o umístění svého projektu do aplikace žádají v rámci jednoho z grantových řízení, dle povahy projektu.

NADACE ČEZ podporuje realizaci projektu VOZKA. Děkujeme!



Den vzácných onemocnění



Od roku 2008 si poslední únorový den pravidelně připomínáme Den vzácných onemocnění. V roce 2024 tak tento den připadne na 29. únor. Na mezinárodní úrovni je jeho kampaň koordinována EURORDIS a partnerskými patientskými organizacemi ve 106 zemích. V České republice tuto roli naplňuje Česká asociace pro vzácná onemocnění (ČAVO).

Lenka Martínková



Do aktivit souvisejících s připomínkou tohoto dne se ČAVO zapojila po svém založení v roce 2013. V současné době se kampaně v České republice účastní i členské patientské organizace a vlastní iniciativy k tomuto dni připravují také jednotlivci.

Cílem Dne vzácných onemocnění je zvyšovat povědomí o vzácných onemocněních mezi odbornou a také laickou veřejností. Usiluje o rovnost sociálních příležitostí, zdravotní péče a přístupu k diagnóze a terapiím pro lidi žijící se vzácným onemocněním. Tvoří nezastupitelnou a sjednocující roli při budování mezinárodní komunity pro vzácná onemocnění. Napomáhá a usnadňuje práci jednotlivých patientských organizací při prosazování vzácných onemocnění na lokální, národní i mezinárodní úrovni.

Po celém světě žije více než 300 milionů lidí se vzácným onemocněním. Podpořit tuto křehkou a lehce zranitelnou součást naší populace a obrátit k ní pozornost může každý z nás, včetně rodin, pečovatелů, zdravotnických a výzkumných pracovníků, lékařů, politiků, zástupců průmyslu i široké veřejnosti.

Zapojit se do zvyšování povědomí o vzácných onemocněních je možné prostřednictvím sociálních médií, osvětlováním budov, památek a domovů, sdílením zkušeností online, prostřednictvím besed, přednášek, workshopů, oslovováním politiků a mnoha dalšími aktivitami.

Aktuální informace o přípravách na Den vzácných onemocnění 29. února 2024 najdete už vbrzy na webu České asociace pro vzácná onemocnění. Tam se dozvíte, jaké akce se chystají a jak se k nim můžete připojit.

Humor ve zdravotnictví aneb pravidla rošťárny

Agnesa Vojtíšková
Miroslav Dvořák
Lukáš Hlaváček
Gary Edwards
Tereza Čížková

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

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

Více informací se dozvíte na níže uvedených kontaktech.

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

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

NAŠE PROJEKTY

SLOUŽÍ NEJEN LIDEM S POSTIŽENÍM

VOZKA
v PDF!

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

VOZKA
Magazín o životě a pro život na vozku
Ke stažení za dobrovolný příspěvek: www.vozka.org,
www.facebook.com/magazinvozka.

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

ALDIO JEDE!

BEZBARIÉROVÁ ŘEŠENÍ!

OSTRAVA!!! MORAVSKÁ OSTRAVA A PŘÍVOZ
OSTRAVA!!! OSTRAVA-JIH
OSTRAVA!!! SLEZSKÁ OSTRAVA
OSTRAVA!!! RADVANICE A BARTOVICE
OSTRAVA!!! PORUBA
společně tvoříme JIH!!!
Moravskoslezský kraj
Dr.Max+ SVLK
VRATIMOV
I WILL GO ANYWHERE
VŠB TECHNICKÁ UNIVERZITA OSTRAVA
FAKULTA STAVEBNÍ
Nakladatelství UNÚN s. r. o.
NADACE ČEZ

Naděje dokáže velká kouzla

Homesharing jako alternativní cesta odlehčení pečujícím rodinám, ale zdaleka nejen to!

Jiří Raichl, Centrum Orion, z. s. | Foto: archiv Centra Orion

Erik je vitální a vnímavý pětiletý chlapec, který se na první pohled ničím neliší od svých vrstevníků. Snad jen tím, že vypadá o něco starší. Ještě v roce a půl svého života byl vývojově napřed oproti ostatním dětem, ale pak došlo ke zhoršení řeči a celkové komunikace, poruchám spánku atd. Diagnóza? Porucha autistického spektra a ADHD.

Erik (v podstatě) nemluví, ale rozumí. Neuzavřel se do neprodyšné bubliny vlastního světa, jak se někdy o autistech traduje. Svě okolí intenzivně reflektuje, ale prostě po svém. Přes den chodí do školky. Po zbytek času klade péče o jeho potřeby a bezpečí extrémní nároky na jeho rodiče. Chlapec má navíc dvě starší sestry, kterým se musí maminka s tatínkem rovněž věnovat. A jsou na to všechno sami. Přesněji řečeno: byli na to sami. Donedávna, než našli [Centrum Orion](#) v Rychnově nad Kněžnou a rozhodli se zapojit do tzv. homesharingu.

O co se jedná? Homesharing je přirozená forma odlehčení rodinám pečujícím o děti s mentálním nebo kombinovaným postižením. Zastřešující organizace (v Královéhradeckém kraji je to právě Centrum Orion) propojuje tyto rodiny s tzv. hostiteli – tedy dobrovolníky. Ti dávají k dispozici svůj čas, po který se věnují handicapovaným dětem, aby tak rodina získala prostor k odpočinku, načerpání energie, vyřízení nutných záležitostí apod. Tito „náhradní rodiče“ si s dítětem hrají, chodí na procházky, na zmrzlinu atd.

Člověk, který se rozhodne zapojit do homesharingu jako hostitel, rozhodně nemusí mít strach, že by něco nezvládl. Od začátku má

k dispozici plnou podporu zastřešující organizace, která ho nejprve důkladně proškolí a poté provází nejen při párování s pečující rodinou a během následného adaptačního procesu, ale také po celou dobu samostatného homesharingu. Frekvence i rozsah jeho pomoci jsou nastaveny v souladu s možnostmi tak, aby se hostitel nemusel obávat žádného diskomfortu.

Leckoho teď asi napadne, zda by občasnou péči o handicapované dítě zvládl...

„Ano, určitě!“ ujišťuje ředitelka Centra Orion Mirka Cervinková. „Máte-li otevřené srdce, pomozte nám touto moderní formou solidární pomoci odlehčit pečujícím rodinám. Všechno potřebné vás naučíme a budeme vás po celou dobu provázet a podporovat.“ A jak to vidí hostitelé malého Erika?

„Ten človíček vám může dát strašně moc,“ říkají mladí manželé se dvěma syny přibližně v jeho věku. „Kdyby se nás někdo ptal, jestli bychom do toho šli znovu, tak určitě ano.“ Erikův příběh má tedy šťastný vývoj.

Ale na světě nejsou jen šťastné příběhy. Antonie, krásná pětiletá holčička, vitální a aktivní (až moc), patnáctiletý David trpící Downovým syndromem, dvojčata Dominik a Tomáš (autisté), čtyřletý Jakub postižený vzácným Angelmanovým syndromem...

Co všechny tyto děti (a mnohé další) spojuje? Se svými rodiči stále vyhlížejí hostitele. Někteří z nich už dva roky. Přitom v jejich okolí dozajista žijí lidé, kteří by byli ochotni tuto výzvu přijmout a stát se jim občasnými náhradními rodiči. Ale je v tom háček:



tito potenciální dobrovolníci se možná dosud o homesharingu nedoslechli (nebo ne tak, aby je náležitě zaujal).

Vratme se ještě na chvíli k Erikovi a pojďme stručně shrnout, co vlastně díky homesharingu získal. Je to ostatně zmíněno v předchozím odstavci: sekundární rodinné zázemí čili svědomité náhradní rodiče. A taky dva skvělé parťáky, s nimiž se učí nové dovednosti – samozřejmě pod odborným vedením zastřešující organizace, která drží nad celým procesem ochrannou ruku. Erik tak zcela přirozeně vstupuje do kontaktu se společenským prostředím mimo hranice primární rodiny. A to je vskutku důležitý vklad pro jeho budoucí osamostatňování.

A co je benefitem pro Erikovy rodiče?

„Ten volný čas získaný díky homesharingu si náramně užívají,“ konstatuje speciální pedagožka Iva Pechanová, adaptační průvodkyně Centra Orion. „Maminka úplně zkrásněla, má

nový účes, maluje se, a když o něčem jednáme, tak jdeme do restaurace. Naděje dokáže velká kouzla...“

Hlavní odměnou pro hostitele je dobrý pocit, že dělají něco, co má skutečný smysl. A tahle devíza má v dnešním světě nesmírnou cenu.

Máte-li trochu volného času, chuť pomáhat a zažít nové věci, přidejte se k homesharingu. V okolí vašeho bydliště také určitě čekají rodiny s postiženými dětmi – nenechme jejich naděje uvadnout. Nyní díky podpoře Nadačního fondu ABAKUS nabízí tuto formu podpory pečujících rodin v ČR celkem osm organizací v osmi krajích – najděte si ten „svůj“ a získáte více informací na www.homesharing.cz.





Ze nás někteří ještě neznáte? Zapsaný spolek Handy Club Ostrava je neziskovým sdružením zájemců, kteří se snaží o podporu a zlepšení situace handicapovaných osob.

Díky našemu klubu můžeme smysluplně prožít jedno odpoledne v týdnu. Scházíme se každou středu (mimo pár zimních měsíců) v klubovně na Horní 114 v Ostravě (jih) – Bělském lese.

Máme tak možnost nejen se sejt a popovídat si o zajímavých a potřebných věcech, ale zejména vytvořit nějaké krásné výrobky nebo vykonávat jinou rukodělnou činnost. Pořádáme různé akce, jako je např. grilování, nebo posloucháme zajímavé a poučné přednášky (hipoterapie), cvičíme nebo vykonáváme jiné sportovní aktivity (biatlon). Také jsme si příslušníky Policie ČR nechali očipovat vozíky proti krádeži. Vzpomínáme i na setkání s klienty a terapeuty komunity EXIT v Komorní Lhotce.

Ke své činnosti potřebujeme výtvarné potřeby, proto jsme vděční za každý finanční dar, díky němuž si je můžeme koupit.

Je přirozené, že máme svou potřebu seberealizovat se, dát průchod našim citům a fantazii ve formě různých dílek nebo obrázků. Rádi prostřednictvím kvízů trénujeme svou paměť a jiné kognitivní funkce. Uvítali bychom i dobrovolníky, kteří by nám s různými aktivitami pomohli.

Pokud vás naše zaměření a hlavně činnost zaujala, tak neváhejte a přijďte mezi nás. Velmi rádi vás přijmeme mezi sebe. Kontakty najdete [zde](#).



Výtvarná a rukodělná činnost



Cvičení v klubové tělocvičně



Setkání s klienty a terapeuty v komunitě EXIT v Komorní Lhotce



HORIZONT-NARE *bez bariér*

VOLEJTE ZDARMA
800 10 10 73

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



**Veselé Vánoce
a šťastný nový rok
2024**

Fenix
Roztáčíme život naplno

Anketa REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2023 zná své oceněné

Letošní slavnostní vyhlášení výsledků celostátního projektu REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ (RHH) proběhlo 26. září v aule Krajského úřadu Moravskoslezského kraje. Sedmý ročník tohoto projektu se už tradičně uskutečnil pod záštitou náměstka hejtmána MSK Jiřího Navrátila a poslance PS PČR Jiřího Carbola. Vítězům rovněž gratulovali senátorka Ivana Váňová spolu s náměstkem primátora statutárního města Ostravy Zbyněkem Pražákem. Přítomen celé akci byl také světoznámý fotograf profesor Jindřich Štreit.



OSTRAVA!!!

Jiří Muladi | Foto: Dan Krzywoň



Filipu Hyrákovi gratulovali (zleva) senátorka Ivana Váňová, náměstek hejtmána MSK Jiří Navrátil, náměstek primátora SMO Zbyněk Pražák a poslanec Jiří Carbol

Projekty handicapu (projekty organizací a filantropů):

- Projekt Adapted s Janem Považanem, jenž je právě díky handicapu nabitý pozitivní náladou.
- Černí koně, sociální podnik na výrobu speciálních jízdních kol a pomůcek, hlavně pro děti.
- Cyklosvětluška, charitativní a zábavný projekt, který rozsvěcuje světýlka naděje.

Emisaři handicapu (následovní-hodné příklady a vzory):

Zdravotní klaun – organizace, jež pomáhá dětským pacientům procházet léčbou s úsměvem.

Program obohatil hudební soubor Rytmy, který tvoří klienti ostravského



Čeny RHH navrhuji instituce a veřejnost za mimořádný počin, vzor nebo projekt ve prospěch osob se zdravotním postižením, a to ve čtyřech kategoriích. Projekt REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ má za cíl přispívat netradičními formami k lepšímu informování veřejnosti o aktivitách lidí se zdravotním postižením a těch, kteří se jim věnují.

Doprovodným projektem REKORDŮ HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ byl rovněž čtvrtý ročník fotosoutěže FOCUS RHH 2023, jenž vznikl za podpory Nadace ČEZ.

Ve čtyřech kategoriích převzalo ocenění deset vítězů, protože druhá a třetí místa zde nejsou.

Hrdinové handicapu (příběhy obdivuhodných výkonů):

- Filip Hyrák, s neskutečnou motivací zažít vše, co jde, i když je na cestě spousta překážek.
- Aleš Turlěj, jenž postupně získal zkušenosti a medaile v několika sportovních disciplínách.
- Milena Polášková, která je jednou z nejspolehlivějších opor výboru AZP Koprivnice.

Pečující v handicapu (sebeobětující se osobnosti):

- Ultina – skupina lidí se zkušenostmi aktivních vozíčkářů, která vyrábí sportovní vozíky.
- Marie Šrámková, osmdesátiletá babička s „velkým B“ a lidumilným přístupem k životu.
- Nadační fond Patříme k sobě Oli, v němž pracuje a má vynikající výsledky spousta skvělých lidí.



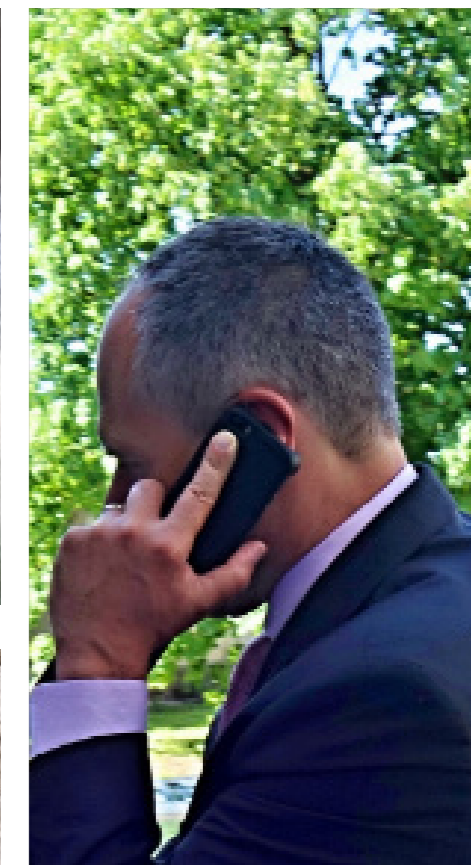
D. Žižková: Foť rychle, než to spadne



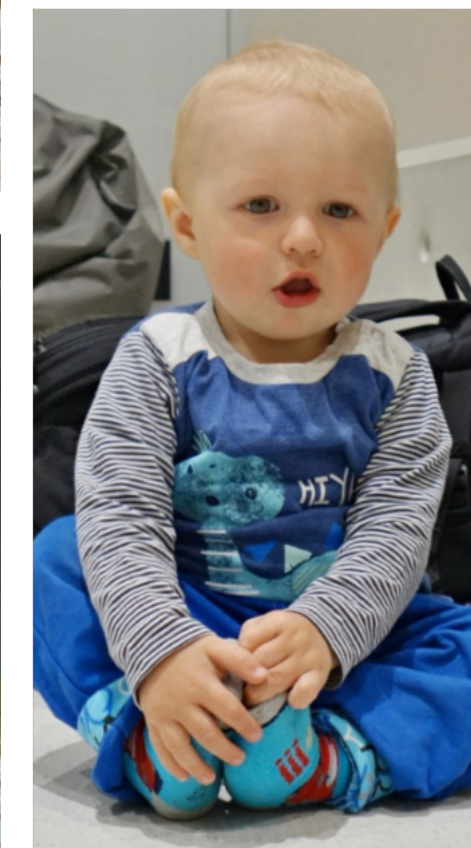
D. Žižková: My fakt nemůžeme za to, že to spadlo...



D. Žižková: Uvěřili nám – a teď vypustíme rybník...



D. Tyleček: Kdo volá? Příroda? A co já s tím?



V. Kaszubová: Odložili mě jako bágel...

ROOSEVELTKA v předvánoční pohodě

Foto: archiv  ROOSEVELTKA

Vánoční výstava a Den otevřených dveří 2023

Eva Guldová

Jako každý rok před Vánoci se u nás na Střední škole F. D. ROOSEVELTA v Brně koná Den otevřených dveří spojený s prodejní výstavou, na kterou se každoročně těší nejen žáci naší školy, ale také jejich rodiče. Letošní akce se konala 15. prosince od 8 do 16 hodin a zájemci o studium se ocitli ve zkušených rukou učitelů odborného i teoretického vyučování, kteří vždy rádi pomohou s výběrem studia. Provázení po škole, ať se ho chopili učitelé, nebo žáci, je samozřejmostí.

Na krásné předvánoční výstavě, je možné si zakoupit nejen spoustu vánočních dekorací a věnců, ale také mnoho úžasných bižuterních výrobků v podobě náušnic, náhrdelníků nebo vánočních ozdob. Populární jsou košíkářské výrobky, o které je vždy obrovský zájem, rozličné koberečky a polštářky vyrobené tkalcí i pěkné a užitečné výrobky ušité žáky oboru Šití prádla. A nesmím ani zapomenout na různá vánoční aranžmá a svícný z rukou žáků našich zahradnických oborů. Prostě byla to, je a bude vždy nádherná podívaná, kterou umocňují úsměvy všech přítomných. Nebyla nouze ani o sportovní klání a turnaje, sledování filmů, ale hlavně o zábavu s vánoční vůní a sváteční atmosférou.



Plánujete na Vánoce návštěvu svých blízkých s omezenou mobilitou? Půjčovna kompenzačních pomůcek vám pomůže

Půjčovna kompenzačních pomůcek Svazu tělesně postižených v České republice, z. s., na Praze 8 – Karlín dlouhodobě vychází vstříc osobám se zdravotním postižením a seniorům, kteří potřebují okamžitě používat kompenzační pomůcku (např. ortopedický vozík, chodítko, polohovací postel) a nemají ji k dispozici.



Svaz tělesně postižených v České republice, z. s.

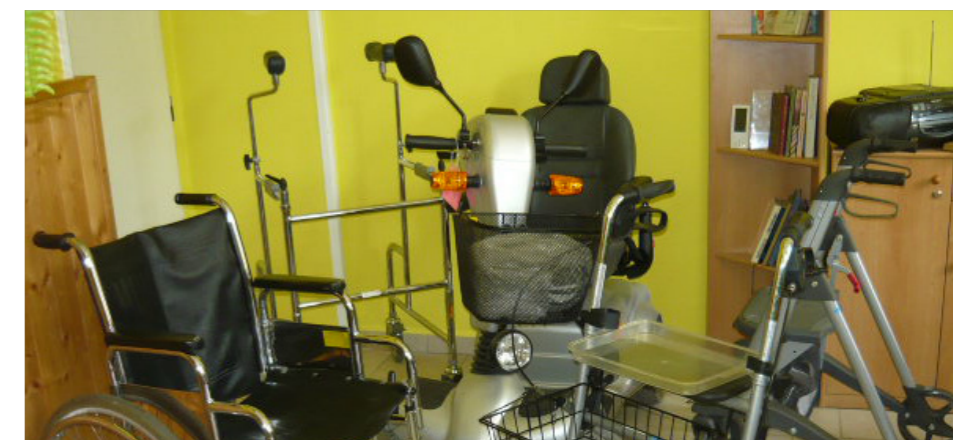
Právě pro tyto nenadále případy je pro vás otevřena naše půjčovna, která pomůže překlenout dobu potřebnou k vyřízení žádosti o pomůcku přes zdravotní pojišťovnu, nabídne zapůjčení pomůcky během opravy vaší vlastní pomůcky, poskytne vám pomůcku při krátkodobé potřebě (např. po úrazu) nebo zapůjčí pomůcku na vyzkoušení. Pomůcky mohou lidem se sníženou mobilitou umožnit třeba návštěvu blízkých během vánočních svátků. Neváhejte se na nás obrátit, rádi vám pomůžeme nebo poradíme.

Snažíme se, aby naše pomůcky byly pro lidi dostupné – od roku 2021 zachováváme stejné ceny půjčovného a disponujeme dostatečným množstvím pomůcek, abychom mohli vyhovět co největšímu počtu zájemců.

Půjčovna funguje v pracovních dnech, a to v pondělí, středu a pátek od 8.30 do 12.30 hodin, v úterý a ve čtvrtek od 12.30 do 16.30 hodin. Najdete ji na adrese: Karlínské náměstí 59/12, Praha 8 – Karlín. Kontakt: Hana Pavlová, tel.: 602 647 248, e-mail: pujcovna@svaztp.cz.

Podrobnější informace o pomůckách a postupu jejich zapůjčení najdete na našich [webových stránkách](#).

Projekt je realizován s finanční podporou hlavního města Prahy.





Týden sociálních služeb ČR opět vyvrcholil kongresem jejich poskytovatelů

Tradiční Týden sociálních služeb ČR pořádaný Asociací poskytovatelů sociálních služeb ČR APSS ČR) ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí, který se letos uskutečnil v termínu 2.–8. října, byl opět úspěšně zakončen. Hlavní událostí celého týdne byl dvoudenní XIV. výroční kongres poskytovatelů sociálních služeb, který odstartoval ve čtvrtek 5. října v Táboře pro více než 700 účastníků. Jednalo se tak o největší setkání poskytovatelů sociálních služeb v České republice, na kterém došlo k řadě významných událostí, např. k vyhlášení 2. ročníku Ceny inovace v sociálních službách, ke křtu nové publikace věnované tématu prevence násilí v sociálních službách, k vyhlášení 7. ročníku Gratias ministrem práce a sociálních věcí Marianem Jurečkou i udělení Ceny APSS ČR Nadačnickému fondu Abakus za dlouhodobý přínos sociálním službám.

Ing. Petra Cibulková | Foto: archiv APSS ČR

„Týden sociálních služeb slaví v České republice již patnáctileté výročí. I letos chce upozornit nejen na důležitost a nezbytnost sociálních služeb, ale i na to, že jsou sociální služby nedoceněné stejně tak jako všichni, kteří sociální služby každodenně poskytují a pomáhají těm nejkřehčím a nejpotřebnějším z nás,“ říká Jiří Horecký, prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR.

V rámci XIV. výročního kongresu vystoupili také Lucie Kozlová, náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje, Pavla Svrčinová, hlavní hygienička ČR, Vítězslav Schrek, hejtmán Kraje Vysočina, Ladislav Kučera, ředitel Nadačního fondu Škoda Auto, Jaroslav Petr, biolog, bioetik a popularizátor vědy, Daniela Kovářová, senátorka, prezidentka Unie rodinných advokátů a spisovatelka, Vít Alexander Schorm, zástupce ombudsmana, a mnoho dalších.

V dopolední části čtvrtého programu vyhlásili Jiří Horecký a Ladislav Kučera 2. ročník Ceny inovace v sociálních službách, jejímž cílem je ocenit nejlepší řešení a příklady dobré praxe v České republice, a to na úrovni krajů a poskytovatelů sociálních služeb. V 1. ročníku se do této soutěže přihlásilo se svými inovativními přístupy celkem šestatřicet projektů, z nichž osm zvítězilo se svým nadstandardní, inovativní nebo výjimečné pojetí. Marian Jurečka pokřtil publikaci *Násilí v sociálních službách – prevence, včasná detekce a účinná intervence. Kniha* představuje jeden z účinných nástrojů, jak co nejvíce eliminovat negativní jevy v sociálních službách, jako jsou násilí, týrání či zanedbávání, které se zde pravidelně objevují.

V průběhu galavečera, jenž byl předělem dvou kongresových dní, byly slavnostně předány certifikáty Značky

kvality v sociálních službách (certifikát obdrželo osm zařízení sociálních služeb), ocenění Certifikace paliativního přístupu v sociálních službách a diplomy Certifikovaný manažer v sociálních službách a Evropský manažer v sociálních službách. Udělena byla i Cena APSS ČR za dlouhodobý přínos sociálním službám, kterou v tomto roce obdržel Nadační fond Abakus. Cenu převzali Jarmila Baudišová, předsedkyně správní rady, Libuše Tomolová, ředitelka nadačního fondu, a Přemysl Filip, programový manažer.

Během Týdne sociálních služeb proběhly po celé České republice konference, kongresy, workshopy, veletrhy sociálních služeb, výstavy, setkání nebo celostátní dny otevřených dveří poskytovatelů sociálních služeb. Podrobnější informace najdete [zde](#) a v listopadovém čísle časopisu Sociální služby.



2. ročník CENA INOVACE v sociálních službách

2023

Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR je spolu se všemi kraji a ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí a Nadačnickým fondem ŠKODA AUTO vyhlášovatelem a organizátorem soutěže Cena inovace v sociálních službách. Jejím cílem je ocenit nejlepší řešení a příklady dobré praxe v České republice, a to na úrovni krajů a poskytovatelů sociálních služeb.

Účel Ceny inovace

- Podpora pozitivní motivace krajů a poskytovatelů sociálních služeb
- Rozvoj a zvyšování kvality sociálních služeb

Hlavním kritériem soutěže je nadstandardní, inovativní či výjimečný přístup v každodenní praxi poskytování sociální služby.

Soutěžní kategorie

- Inovativní krajský úřad České republiky
- Inovativní poskytovatel sociálních služeb v České republice

Přihlášení

Do soutěže je možné přihlásit se v kategorii Inovativní krajský úřad České republiky, do které se může přihlásit kterýkoli kraj v České republice, a v kategorii Inovativní poskytovatel sociálních služeb v České republice, do které se může přihlásit organizace nebo zařízení s délkou poskytování

sociálních služeb minimálně 2 roky, resp. s inovací trvající déle než 1 rok.

Vyhlášení

Druhý ročník ceny inovace bude vyhlášen 5. října 2023 na XIV. výročním kongresu poskytovatelů sociálních služeb v rámci celostátního Týdne sociálních služeb.

Harmonogram Ceny inovace

31. 1. 2024	Doručení přihlášek vyhlášovatelí
28. 2. 2024	Doplnění neúplných informací a chybějících údajů v přihlášce
30. 4. 2024	Vyhodnocení odbornou porotou
červen 2024	Představení finalistů a vyhlášení vítězů v rámci konference, budou představena také inovativní řešení



Co vyplynulo z 19. setkání expertní skupiny sociálních pracovníků?

Kombinovanou formou osobního setkání v asociaci CZEPA a současně online spojením se sešlo šestnáct sociálních pracovníků z center spinálního programu a navazujících neziskových organizací. Po výměně informací a novinek za jednotlivá pracoviště byl projednán odborný program, v rámci kterého jsme se věnovali několika zajímavým tématům.

Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z. s.

Databáze azylových domů

Na www.azylinky.cz najdete celorepublikovou mapu azylových domů a nocleháren včetně kontaktů. Bohužel (jak to často bývá), informace o bezbariérové přístupnosti těchto služeb chybí. Asociace CZEPA proto využila spolupráci se studentem sociální práce, který postupně jednotlivá zařízení kontaktuje a jejich architektonickou přístupnost ověřuje. Služby azylových domů jsou často poskytovány ve starých budovách, proto je běžný přístup po schodech. Pokud je přístupný dům a pokoj, bývá bariérová koupelna a WC. Nicméně aktivně ověřujeme informace, které budou kolegům sociálním pracovníkům do budoucna k dispozici. Zjištěné údaje plánujeme nabídnout také provozovateli informačního portálu.

Dostupnost odborné psychologické podpory

Sociální pracovníci se při své odborné činnosti setkávají nejen se spinálními klienty, kterým byla v rámci podpory vyrovnání se s traumatem indikována antidepresiva, ale také s klienty, kteří utrpěli úraz v souvislosti s pokusem o ukončení života. Předepisování, užívání a vysazování antidepresiv vyžaduje spolupráci s lékařem, ovšem najít spolupracujícího lékaře není v praxi jednoduché, stejně jako najít bezbariérově přístupné psychology, psychoterapeuty nebo psychiatry se specializací na trauma. V této souvis-



losti hraje roli i finanční úhrada za jejich služby, která je také mnohým jednotlivcům nedostupná. Expertní skupina proto sdílela příklady dobré praxe a zkušenosti, mezi které patří individuální spolupráce s praktickými lékaři, neziskovými organizacemi pro podporu duševního zdraví včetně krizových linek nebo možnost konzultovat úpravu medikace v rámci dispenzarizačních kontrol na spinálních jednotkách. Toto téma bude i nadále mapováno a mezi pracovníky expertní skupiny sdíleno.

Nadváha spinálních pacientů

Vyšší váhová hmotnost má negativní vliv mimo jiné na osobní soběstačnost lidí s ochrnutím, kteří mnohem obtížněji trénují nácviky soběstačnosti v aktivitách běžného dne.

Další z výrazných dopadů vyšší tělesné hmotnosti je nedostatek kompenzačních pomůcek – konkrétně vozíků v nestandardních velikostech a nadlimitních nosnostech. Často se setkáváme s tím, že klient s vyšší

váhou, který je propouštěn z rehabilitačního pobytu a vlastní vozík ještě nemá vyrobený, velice obtížně shání vhodný vozík z půjčovny kompenzačních pomůcek. Členové expertní skupiny proto sdíleli tipy a kontakty jak na půjčovny pomůcek nebo dodavatele repasovaných pomůcek, tak na odborníky z oblasti výživového poradenství, aby tyto kontakty mohli zprostředkovat potřebným klientům.

Návrh zákona o pojištění odpovědnosti z provozu motorových vozidel

Zejména provozem elektrokoloběžek vzrůstá počet nehod s následky a škodou. To je důvodem návrhu nového zákona, který má nově od konce roku 2023 zavést povinné ručení na další specifikovaná motorová vozidla, jako např. elektrokoloběžky nebo vozítka segway a jiné. Stanoveným limitem váhy a užité rychlosti je možné, že nově bude povinné ručení platit i pro skútry seniorů a možná i některé elektropohony k mechanickým vozíkům. Sociální pracovníci asociace CZEPA o projednávání této novely informovala kolegy a také o podnětu, který CZEPA koncem léta zpracovala pro předkládající Ministerstvo financí. Podle posledních informací jednání nejsou ukončena, projednávání sledujeme. Více [zde](#).

Novela zákona o sociálních službách

Další informace sociální pracovníci sdílely v souvislosti s probíhající úpravou novely zákona o sociálních službách. Asociace CZEPA informovala o dosavadním průběhu a vizech ze strany Ministerstva práce a sociálních věcí, které obsahují návrat sociální práce na obce s rozšířenou působností, povinné plánování a síťování sociálních služeb na obcích, nový informační systém nebo změny financování včetně návrhu nové dávky „doplatek k příspěvku na péči“. Asociace CZEPA k návrhům podala připomínky a vývoj nadále sledujeme.

Kontakty Úřadu práce ČR

V rámci ochrany pracovníků ÚP nově odstranil dosud zveřejněné kontaktní údaje na odborné pracovníky. Nelze tedy vyhledat a kontaktovat odborné pracovníky z oblasti příspěvku na péči, průkazu ZTP, příspěvku na mobilitu či příspěvku na zvláštní pomůcku, což významně komplikuje život klientům se zdravotním postižením, jejich rodinám i podporujícím sociálním pracovníkům. Proto expertní skupina diskutovala a navrhla koncept písemného



podání k vedení ÚP, ve kterém budeme požadovat zveřejnění kontaktů alespoň na vedoucí pracovníky jednotlivých odborů.

Registr poskytovatelů sociálních služeb

Také státní registr sociálních služeb v letošním roce prošel změnami. Dříve fungující web s širokou škálou možností filtrace podle různých parametrů vyhledávání je nově přesunut na web Ministerstva práce a sociálních věcí. Bohužel, změna přinesla i změnu filtrů, které nyní mají omezené funkce a tím komplikují i samotné vyhledávání poskytovatelů. Expertní skupina sdílela zkušenosti, na jejichž základě zašle ministerstvu podněty.

Nedostupnost sociálních služeb

Dlouhodobou zkušenost s nedostupností sociálních služeb, zejména

terénní osobní asistence, potvrdil aktuální průzkum asociace CZEPA. Prezentace zjištěných údajů byla podkladem pro diskusi sociálních pracovníků, kteří potvrzovali zkušenosti s nedostupností služeb v různých lokalitách. Na nedostatečnou podporu asociace CZEPA upozornila mimo jiné v rámci pořadu [Reportéři ČT](#).

V rámci osobního setkání sociálních pracovníků v sídle asociace CZEPA se účastníci také stručně seznámili s programem [Laboratoř zdravého sezení](#). Na odborném setkání byla zastoupena tato pracoviště: Spinální jednotka FN Motol Praha, Spinální jednotka FN Brno, Spinální jednotka FN Ostrava, Spinální rehabilitační jednotka RÚ Hrabyně, Spinální rehabilitační jednotka RÚ Kladruby, Spinální rehabilitační jednotka Hamzovy léčebny Luže Košumberk, Česká asociace paraplegiků – CZEPA, Centrum Paraple, ParaCENTRUM Fenix a Liga vozíčkářů.

Ceny Vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením uděleny

Ve fotografické soutěži na téma „Také to zvládnou!“ ocenění tři autoři

Vládní výbor pro osoby se zdravotním postižením (VVOZP) letos vyhlásil už 30. ročník Ceny za publicistické práce zaměřené na téma zdravotního postižení. Tuto Cenu uděluje VVOZP od roku 1994. Za dobu její existence prošlo soutěží něco okolo 1700 publicistických děl. V letošním ročníku bylo hodnoceno 58 prací, které posuzovala nezávislá šestičlenná porota. Ceny jsou udělovány ve 3 kategoriích – tiskové, rozhlasové a televizní.



Hlavním měřítkem při posuzování přihlášených děl je to, jak může přihlášená práce oslovit širokou veřejnost, seznámit ji s tématem zdravotního postižení a pozitivně ovlivnit její přístup k tomuto tématu. Cílem je vyzdvihnout především ta díla, která přináší pozitivní, a přitom nezkrasovaný obraz o životě lidí s postižením.

Tisková kategorie

Do tiskové kategorie soutěže bylo přihlášeno 38 děl. Jednalo se o publikace a články jak z běžného tisku, tak z novin a časopisů organizací osob se zdravotním postižením.

I. cena: Linda Albrechtová, www.medium.seznam.cz, *Životní příběh prakticky nevidomé ženy*. Autorka v článku autenticky, bez příkras, ale i bez sebelitování, popisuje svou cestu za vzděláním, kdy se musela vypořádat nejen se zrakovým postižením, ale někdy i s nepochopením okolí. Článek je velmi cenný především proto, že seznamuje široké publikum s vnitřním prožíváním situací a se silou, která je

nutná k jejich řešení. Působí ale jistě také na lidi s podobným postižením, kteří by takto mohli pochopit, že „hodit flintu do žita“ je až to poslední, co by člověk měl udělat. Odkaz na článek: [Životní příběh prakticky nevidomé ženy – Seznam Médium](#).

II. cena: Radek Musílek, *Můžeš 3–4/2022, Znovu v sedle*. Zkušený autor Radek Musílek se tématu zdravotního postižení věnuje řadu let, jeho články popisují nejen životní příběhy lidí s postižením, ale i práci těch, kteří jim pomáhají. Tentokrát se věnoval postižení, které za sebou může zanechat nemoc covid-19.

Článek pojednává o paní Evě Kosinové, která v důsledku prodělání této nemoci přišla o všechny čtyři končetiny. Její upřímná „zpráva“ vypovídá nejen o schopnosti paní Evy sdělit své pocity, ale i o velké empatii, se kterou dokáže za takovýmto člověkem přijít Radek Musílek. Ke kladům textu patří i fotografie Milana Jaroše. Odkaz na článek [zde](#).

III. cena: Radek Gális, *Můžeš 3–4/2022, V komunitních centrech nacházejí senioři životní partnery*

i kamarády. Radek Gális patří mezi autory, kteří se problematice lidí s handicapem věnují řadu let, jsou vtrvalí a umí jít do hloubky problému, aniž by zabředli do jednoduchého litování nebo zkrasování jejich životních strastí i radostí. Tentokrát se mu podařilo přiblížit život klientů Centra sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 5, jehož služby využívají jak senioři, tak lidé s postižením i rodiny s dětmi. Odkaz na článek [zde](#).

Čestné uznání: Hana Zobačová, Pasparta Publishing, *Pohádka o modrém vagonku*. Hana Zobačová připravila mimořádnou publikaci pro zvědavé dvouleté děti, a to nejen pro ty, které mají sníženou schopnost porozumění mluvenému i psanému projevu – děti s poruchou autistického spektra nebo s dysfázií, ale i pro děti, které nemají češtinu jako rodný jazyk. Jednoduchý příběh provází velké ilustrace i obrázky (tzv. piktogramy), které odrážejí podobu věty a pomáhají tak pochopit a vnímat větnou stavbu, podporují čtenářské i předčtenářské dovednosti. Příběh je založen na opakování, umožňuje dětem rychlou

orientaci v textu a dopřává jim možnost rozumět celému příběhu. Jde o knihu v tzv. snadném čtení – easy to read. Odkaz na informace o knize [zde](#).

Rozhlasová kategorie

Do rozhlasové kategorie bylo přihlášeno 5 pořadů Českého rozhlasu, Radia Wave a Radia Proglas a 3 podcasty.

I. cena: Radek Pavlíček, Ondřej Pohl, www.youtube.com, *Podcast bez bariér*. Podcast popularizuje tematiku webové přístupnosti a posluchačům nabízí důvěryhodný zdroj informací o tomto oboru. Oba autoři jsou držitelé nejvyšší možné certifikace v této oblasti – IAAP Certified Professional in Web Accessibility (CPWA). Šestičlenný podcast je připravován s ohledem na maximální míru přístupnosti. Ke každé epizodě je proto k dispozici i textový přepis a audiovizuální podoba na YouTube je opatřena titulky. Odkaz na podcast [zde](#).

II. cena: Kateřina Kubalová, Radio Wave, *Manuál na sebe*. Téma ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou) je u dospělých osob poměrně nové. Jak se s takovou diagnózou žije? Petr i Daniela se o ní dozvěděli až v dospělosti. Díky tomu dokázali pochopit řadu problémů, které zažívali v dětství. Zároveň je to ale postavilo před nutnost naučit se se svojí „adéhádkou“ mysli žít. Odkaz na pořad [zde](#).

III. cena: Tereza Reková, www.hatefree.cz, *Hana a její rodina*. Co v dnešní společnosti znamená „být jiná“? Jaké to je, když mladá dívka stojí na prahu dospělosti, ale zároveň tuší, že asi nikdy nebude moct bydlet sama? Šestnáctiletá Hana, která má Downův syndrom, provádí posluchače svým světem, svými sny a zájmy. Představí i své rodiče a dva mladší bratry, které má rodina v péstounské péči. Autorka se výborně dokázala přiblížit Haně a získat její důvěru, což se odráží na bezprostřednosti a živosti rozhovoru. Odkaz na pořad [zde](#).

Televizní kategorie

V televizní kategorii bylo hodnoceno 11 pořadů České televize i spolků a jeden film.

I. cena: Ivan Crnac, Filmová akademie Miroslava Ondříčka v Písku, *Jsem CODA*. (2023). Film nás přivádí do rodiny Sedláčkových a Půlpánových, kde jedinými slyšícími členy jsou jejich děti. V 80. letech pro tyto děti vznikl termín CODA, což je zkratka pro Children Of Deaf Adults – z angličtiny volně přeloženo jako slyšící děti neslyšících rodičů. Hlavní protagonistkou filmu je šestnáctiletá slyšící dívka Jolanka, která žije ve střídavé péči svých neslyšících rodičů. Snaží se najít své místo ve společnosti, která sestává jak ze světa slyšících, tak neslyšících. Jolanka hledá vlastní identitu

„mezi“ těmito dvěma světy. Specifičnost obou světů ji nezbavuje touhy po vlastním uplatnění v životě, v němž mají prostor kromě rodiny také přátelé a zájmy. Dokument přináší divákům jedinečný pohled na životy členů rodiny ze dvou odlišných jazykových kultur, na společné sdílené chvíle a vzájemné porozumění. To vše v nás zanechává hluboké povědomí o síle lidského ducha a o touze po souznění s těmi, kteří sdílí své světy s námi.

II. cena: Tomáš Kapras, Miloslav Kučera, Česká televize, *Klíč č. 3/2023*. Tento díl magazínu Klíč nám představuje noční pohotovostní službu, kterou provozuje nezisková organizace Prosaz. Díky této službě nemusí mít uživatel nákladnou celonoční asistenci, ale jen krátkou, předem dohodnutou návštěvu, při které asistenti udělají nezbytné úkony. Noční pohotovostní služba, jediná v Praze, může také zasáhnout při nečekaných problémech, např. při pádu nebo zranění, ale jen u klientů, kteří mají s Prosazem uzavřenou smlouvu. Pořad nás seznamuje se dvěma asistenty, paní Alenou a panem Lukášem, kteří osamělé noční cesty po Praze absolvují. Oba otevřeně mluví i o obavách o svou bezpečnost či dalších nástrahách své služby a také o tom, proč tuto velmi záslužnou a přitom špatně finančně i společensky ohodnocenou práci dělají.

Pořad poukazuje nejen na výjimečnost této sociální služby, ale také na její prospěšnost pro osoby s handicapem a také na obětavost lidí, kteří chápou pomoc lidem s postižením jako životní poslání. Odkaz na pořad [zde](#).

III. cena: Alexandra Vebrová, Alena Derzsiová, Česká televize, *Televizní klub neslyšících č. 4/2023*. Spolek uživatelů kochleárního implantátu, zkráceně – SUKI, pomáhá rodičům a jejich sluchově postiženým dětem zvládat náročné období nastavování implantátu i při jejich zařazení do společnosti. Za téměř třicet let fungování této organizace se na její vedení obrátily stovky rodičů. Prostřednictvím různých akcí, které SUKI každoročně pořádá, se seznámíme také přímo s dětmi s kochleárním implantátem. Zavítáme s nimi například do Českého rozhlasu, kam byly pozvány poprvé do živého vysílání. Pořad nám dává nahlédnout do světa dětí se sluchovým postižením, které díky kochleárním implantátům mohou vést spokojený a radostný život jako jejich slyšící vrstevníci. Svým obsahem šíří osvětu, optimismus a naději pro děti i jejich rodiče. Odkaz na pořad: [29. březen – Televizní klub neslyšících, Česká televize](#).

Čestné uznání: Veronika Širc, Alena Derzsiová, Česká televize, *Televizní klub neslyšících č. 9/2023*. Tento díl Televizního klubu neslyšících ukazuje, jaké to je žít v minoritní neslyšící komunitě, a navíc ještě s odlišnou

sexuální orientací. Pořad představuje často tabuizované téma na příběhu neslyšících snoubenců, kteří spolu vychovávají ve střídavé péči slyšící dceru. Díky jejich otevřenosti tak máme možnost nahlédnout do ne zcela tradiční rodiny, v níž však velmi dobře funguje komunikace, vzájemná úcta a láska. Kvalita pořadu spočívá především v tom, že upřednostňuje pozitivní přístup k životu, jeho bohatou náplň a rodinné štěstí před předsudky a malostí některých z nás. Odkaz na pořad: [7. červen – Televizní klub neslyšících, Česká televize](#).

Fotografická soutěž

Vládní výbor pro osoby se zdravotním postižením vyhlásil tento rok již sedmou fotografickou soutěž, tentokrát na téma „Také to zvládnou!“ Hodnoceno bylo celkem 92 přihlášených fotografií. Tříčlenná porota, která rozhodovala o vítězích soutěže, byla složena z fotografií a zástupců Úřadu vlády ČR. Ceny byly uděleny za fotografie, které nejlépe zachycují schopnosti a dovednosti osob se zdravotním postižením při zvládání činností, jež se vztahují k osobnímu a pracovnímu životu. Téma navazuje na vyhlášený Evropský rok dovedností, jehož cílem je ukázat, že i osoby se zdravotním postižením mohou žít aktivním životem a plně rozvíjet svůj potenciál ve všech oblastech, např. v kultuře, sportu, rodinném životě či zaměstnání.

I. cena: Filip Hladík, *Jezdec nebo letec*. Na fotografii (viz další strana) je zachycen Marian Vilhan s vlastním letadlem na loňském Leteckém dni pro handicapované v Mladé Boleslavi. Fotografie je z charitativního kalendáře ParaCENTRA Fenix s názvem Umění se nevzdávat, který zachycuje klienty po poškození míchy očima Filipa Hladíka, který je sám také na vozíku.

Místo a datum pořízení: Letecký den pro handicapované v Mladé Boleslavi, září 2022.

II. cena: Veronika Širc, *Dokážu to!* Pěťadvacetiletý neslyšící student Lékařské fakulty Ostravské univerzity David Buzrla si plní životní sen. Už jen jeden rok mu zbývá k dokončení studia, přitom se jeho sen těsně před maturitou málem rozplynul. Kvůli sluchovému handicapu a informačnímu deficitu (a nepřizpůsobení výuky ze strany vyučujících) byl nucen gymnázium před maturitou opustit. Nejhorší pro něj bylo vědomí, že se rapidně zhoršil i v předmětech, které měl rád.

„Tolik usilí a energie jsem musel věnovat samostudiu a předmětům, ze kterých jsem propadal, že jsem šel dolů i s předměty, ve kterých jsem do té doby vynikal. Chvilí jsem se takhle trápil, ale pak jsem pochopil, že takhle to dál nejde. Uvědomil jsem si, že musím spolknout hrdost a najít si jinou školu,“ říká zpětně David.

„Kdybych zůstal na původním gymnáziu, mohl bych na studium lékařství s takovými známkami rovnou zapomenout. Kvůli svému snu – stát se lékařem – jsem opustil rodinu a přestěhoval se do Prahy a začal chodit na jediné gymnázium pro sluchově postižené v republice. Díky přestupu na školu pro sluchově postižené jsem opět získal sebevědomí a chuť splnit si sen“, popisuje David, který ale přiznává, že co se týče množství probrané látky, tak ta by mu k přijímacím zkouškám asi nestačila. Díky tomu, že nemusel trávit večery nad doháněním školního učiva, zbyl mu čas na přípravu na lékařskou fakultu. V Praze udělal maturitu, vrátil se zpátky k rodičům do Ostravy a zvládl přijímací zkoušky na Lékařskou fakultu Ostravské univerzity. Davidův sen je na dosah i díky oboustranné kochleární implantaci.

„Věřím, že začnu slyšet i zvuky, které jsem nikdy neslyšel. Implantát zlepšuje porozumění mluvené řeči, a tím pádem budu blíže ke svým vysněným oborům, ať už to bude traumatologie, nebo ORL. Věřím, že to dokážu!“

Místo a datum pořízení: Lékařská fakulta Ostravské univerzity, 10. 10. 2023.

III. cena: Lucie Hermína Muchová, *To dám i levou zadní!* Na fotografii je účastnice loňského Letního kvadriatlonu Cesty za snem Míša Karlová, která se nenechá zastavit ani absencí ruky v rameni a střílí z luku za pomoci nohy.

Místo a datum pořízení: Letní kvadriatlon Cesty za snem, Hostivařská přehrada, 26. 6. 2022.



„Série fotografií, které byly v uplynulých ročních přihlášených do fotografické soutěže Výboru, upozorňují na nezbytnost pokračovat v zajišťování přístupnosti ve všech oblastech života. Vládní výbor pro osoby se zdravotním postižením proto již od roku 1991 hájí zájmy lidí se zdravotním postižením, šíří osvětu a snaží se přispívat také prostřednictvím vyhlášení Ceny k významnějšímu odstraňování stereotypů ve společnosti. Každá fotografie odráží osobní příběh plný naděje a není jen vzpomínkou na šťastné chvíle, ale také symbolem vytrvalosti, odhodlání a schopnosti nevzdávat se ani v těch nejtěžších chvílích. I lidé se zdravotním postižením dokážou velké věci!“ píše v úvodu brožury

vydané u příležitosti výstavy k 30. výročí Ceny Vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením JUDr. Pavel Ptáčník, vedoucí oddělení sekretariátu VVOZP.



Filip Hladík: jezdec nebo letec



Veronika Širc: Dokážu to!



Lucie Hermína Muchová: To dám i levou zadní!

Kongresové centrum Praha opět hostilo konferenci INSPO

Po roční přestávce, kdy proběhla online, se konference INSPO o technologiích pro osoby se specifickými potřebami konala 25. listopadu 2023 opět v Kongresovém centru Praha. Na tři stovky účastníků se seznámily s novinkami usnadňujícími život lidem s různým zdravotním postižením. Kromě přednášek si mohli zájemci vyzkoušet kompenzační pomůcky nebo zajímavé a přínosné aplikace u 17 vystavujících organizací. Konferenci INSPO 2023 pořádalo Středisko Teiresiás Masarykovy univerzity s přispěním BMI sdružení a Společnosti pro vzdělávání a mládež ČSVTS, z. s. Generálním partnerem konference byla Nadace Vodafone ČR, hlavní partnerem AccessibleEU.

inspo.cz | Foto: Jaroslav Winter



Dopolední společný program 23. ročníku konference otevřel navýsost aktuálním tématem Pavel Kasík ze Seznamu Zprávy, jenž přiblížil účastníkům možnosti využívání generativní umělé inteligence. Tu už mají zakomponovanou i některé z aplikací, které tvoří platformu Chytrepomucky.cz určenou pro tvorbu a integraci asistivních technologií, kterou představil Petr Uličný z Benetronicu. Virtuální realitu užívanou při mozkových operacích přiblížila Jana Trdá z VR Vitalis a František Zerzáň ukázal, jak v Z-bionics vytvářejí myoelektrické protézy horní končetiny na míru lidem po amputaci nebo narozeným bez ruky.

Inovativní tvorbu titulků, kterou s pomocí systému Beey předvedla Anna Kudrnová z Newtonu Technologies, ocenil hlavně lidé se sluchovým postižením. Dot Pad nepochybně nejvíce zaujme uživatele se zrakovým postižením. Premiéru tohoto prvního hmatového grafického displeje, který přináší zcela nový přístup v oblasti asistivního vzdělávání, představila Kristýna Savaryová ze společnosti Matapo Distribution Europe.

O bariérách a praxi novinářů v tématu specifických potřeb referovala na základě výsledků projektu Digitální doba s lidskou tváří Adriana Dergam z Pražského centra mediálních

dovedností. Unikátní sociologické šetření mezi experty z médií (620 osob, většina novináři) potvrdilo nízké povědomí novinářů o dopadu technologií na tuto skupinu konzumentů informací a nedostatečné znalosti o přístupnosti svých médií a tvorby.

Odpolední program byl tradičně rozdělen do tří paralelních sekcí. Dvě z nich měly podobu panelové diskuse. První, která byla součástí Agory, se zaměřila na přístupnost webu, aplikací a dokumentů. Druhá se soustředila na provázání vzdělávacího systému s trhem práce pro osoby se smyslovým postižením a připravenosti na inkluzivní zaměstnávání. V sekci o technologiích pro osoby se sluchovým postižením se jednotlivé

přednášky zabývaly legislativou, vývojem kochleárních implantátů či indukčních smyček a představily aplikace a zařízení pro převod řeči do písemné podoby i web pro děti v českém znakovém jazyce. Přiblížily rovněž zjištěný výzkum zabývající se tvorbou přístupných webových stránek pro neslyšící a představily regionální televizi RTM Plus, vysílající v Libereckém kraji, která se jako první z malých televizí pustila do systematické výroby skrytých titulků.

Dopolední program a odpolední jednání v první sekci mohli zájemci sledovat v přímém internetovém přenosu. Osvědčilo se také, že poprvé organizátoři otevřeli výstavní část veřejnosti zdarma.



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](https://www.ligavozic.cz). 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).

Aktuálně z legislativy

Mgr. Kateřina Bulantová | Ilustrační foto Pixabay:

Podání žádosti o důchod online

Od 1. prosince 2023 je možné podat žádost o důchod (starobní, invalidní nebo pozůstalostní) online prostřednictvím ePortálu ČSSZ. Do ePortálu se můžete přihlásit pomocí tzv. identity občana, tedy např. pomocí přihlašovacích údajů do vašeho internetového bankovníctví (tzv. bankovní identity) nebo datové schránky. Do žádosti se automaticky načtou všechny doby důchodového pojištění a výdělky, které u vás ČSSZ eviduje, můžete získat i orientační výpočet starobního důchodu. Přílohy k žádosti můžete předložit také elektronicky; pokud by bylo třeba předložit tištěnou verzi nějakého dokumentu, ČSSZ vás sama vyzve k doplnění.

Do konce roku 2023 by měla být také spuštěna nová služba objednání schůzky s pracovníkem ČSSZ online.

Valorizace důchodů k 1. 1. 2024

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

výměry se nemění. Navýšení částky důchodu je stejné pro invalidní, starobní i pozůstalostní důchody.

Novinky v zákoníku práce

Od 1. 10. 2023 platí novela zákoníku práce, která mimo jiné nově upravuje podmínky práce na dálku (tzv. práce z domu, homeoffice) a podmínky práce na základě dohody o provedení práce (DPP) a dohody o pracovní činnosti (DPC).

Práce na základě dohody o provedení práce nebo dohody o pracovní činnosti

Nově tedy zaměstnanci činní na základě DPP nebo DPC mají nárok na stejné rozvržení pracovní doby a doby odpočinku, úpravu překážek v práci na straně zaměstnance (např. propustka k lékaři) a náhradního volna nebo příplatku za práci v noci, práci ve ztíženém pracovním prostředí nebo za práci o sobotách a nedělích jako zaměstnanci činní na základě pracovní smlouvy. Zaměstnavatel musí zaměstnanci činnému na základě DPP

nebo DPC písemně rozvrhovat pracovní dobu, a to nejméně 3 dny před začátkem směny nebo období, na něž je pracovní doba rozvržena.

Pokud zaměstnanec u jednoho zaměstnavatele odpracuje na DPP nebo DPC alespoň 180 dnů v posledních 12 měsících, má právo písemně požádat zaměstnavatele o zaměstnání v pracovním poměru a zaměstnavatel má nově povinnost na takovou žádost poskytnout odůvodněnou odpověď.

Pokud pracovní právní vztah na základě DPP nebo DPC trval nepřetržitě alespoň 4 týdny (28 kalendářních dnů) a zároveň zaměstnanec odpracoval alespoň 80 hodin, má právo na dovolenou.

Maximální rozsah práce na základě DPP zůstává dále na 300 hodin ročně u jednoho zaměstnavatele, sčítají se hodiny odpracované na základě všech DPP u téhož zaměstnavatele v celém kalendářním roce, a to i v případě, že mají odlišnou sjednanou práci (např. jedna DPP je sjednána na administrativní činnost, jedna na úklidové práce). Do rozsahu práce se nezapočítává dovolená, náhradní volno, práce přesčas, svátek a překážky v práci.

Práce na dálku (práce z domu)

Výkon práce na dálku je nově možný pouze na základě písemné dohody mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem. Závazek z této dohody je pak možné rozvázat písemnou dohodou či vypovědí s uvedením důvodu (nebo bez) s 15denní výpovědní dobou (možno zkrátit nebo prodloužit) – po uplynutí výpovědní doby se obnovuje povinnost zaměstnavatele přidělovat zaměstnanci práci na pracovišti zaměstnavatele.

Lze také sjednat tzv. nevypověditelnost dohody, tedy že závazek z dohody o výkonu práce na dálku nemůže ani jedna ze smluvních stran vypovědět (tzn. „permanentní“ práce z domu).

Zaměstnanec má právo na náhradu nákladů v souvislosti s prací na dálku; náklady budou hrazeny buď v zaměstnancem prokázané výši nebo paušální částkou (nyní 4,60 Kč za každou započatou hodinu). Zaměstnanec a zaměstnavatel se mohou předem

dohodnout na částečném či úplném vyloučení poskytování náhrady při práci na dálku. Náhrada je splatná v kalendářním měsíci následujícím po měsíci, ve kterém na ni vznikl nárok (tzn. ve stejném měsíci jako mzda nebo plat za daný měsíc).

Zaměstnanci činní na základě DPP nebo DPC mají nárok na poskytování náhrady, pokud byla náhrada sjednána v dohodě.

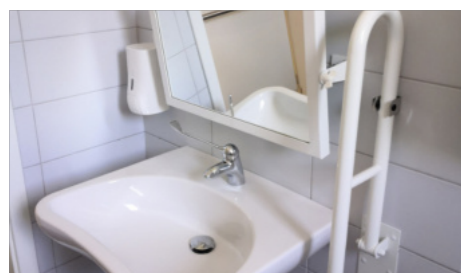




www.ostrava-bezbarier.cz, www.facebook.com/poradenstvibezbarierOV
poradnaov@seznam.cz

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Text: Mírek Filipčík
Foto: Katka Glivická
Sklopná madla u umývadel se stále používají, i když mi není známo, proč tomu tak je. Někdo něco nepochopil?



Mapa přístupnosti města Ostravy

Text: Mírek Filipčík
Foto: Mirka Hrbáčková, Katka Glivická

Na webu Ostravské organizace vozíčkářů [Bez bariér Ostravsko](#) a [Mapě přístupnosti města Ostravy](#) byla přidána [aktualizace přístupnosti Slezskoostravského hradu](#), na kterém se každoročně pořádají nejen hudební akce a koncerty, ale také např. Letní shakespearovské slavnosti, Historický podzim na Slezskoostravském hradě nebo Vánoce na hradě.



Bezbariérovost ve světě

Text: Mírek Filipčík
Foto: Facebook
Také v zinním čísle VOZKY vám ukážeme příklady „bezbariérovosti“ ze světa. Některé jsou minimálně zajímavé. Tentokrát uvidíte i příklady dobré praxe. Posuďte sami...



Poradna NRZP ČR v Brně



Vy se ptáte

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

My odpovídáme

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

Průkaz ZTP

Obracím se na vás s prosbou: Je mi 44 let, jsem ID 3. stupně po autonehodě (zlomenina hlezna a lokte). Pohyblivost lokte cca 60 %, hlezno absolutně bez pohybu. Trpím opravdu velkými bolestmi, pravděpodobně mě čeká artrodéza hlezenního hloubu (znehynění.) Většinu času trávím na ortopedickém vozíku, chodit mohu pouze za pomoci berlí. Byl mi přiznán průkaz TP. Můžete mi prosím pomoci se sepsáním odvolání, abych měl šanci získat průkaz ZTP? Samozřejmě to nechci zadarmo, akceptuji vaši cenu. Stejný problém mám s příspěvkem na zvláštní pomůcku. Kvůli nehybnému levému kotníku a nefunkčnímu pravému lokti jsem byl nucen koupit auto s automatickou převodovkou. Tento příspěvek mi ale byl zamítnut...

Podmínky pro přiznání průkazu OZP upravuje zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osob se zdravotním postižením, a to v § 34. Konkrétní typ průkazu (TP, ZTP, ZTP/P) je určen pro zdravotní stavy, které nárok na přiznání průkazu odůvodňují. Přesné informace o tom, kdo a za jakých podmínek získá určitý typ průkazu OZP, naleznete v příloze č. 4 vyhlášky č. 388/2011 Sb.

Zdravotní stavy, které lze považovat za podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace pro účely přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením:

1. Za podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace na úrovni středně těžkého funkčního postižení pohyblivosti a orientace lze považovat tyto zdravotní stavy (TP):
 - a) ztráta úchopové schopnosti nebo

- podstatné omezení funkce horní končetiny,
- b) anatomická ztráta několika prstů nohou nebo ztráta nohy v nártu a výše až po bérce včetně,
- c) podstatné omezení funkce dolní končetiny,
- d) středně těžké omezení funkce dvou končetin,
- e) zkrácení dolní končetiny přesahující 5 cm,
- f) postižení pánve s poruchou pánevního prstence a závažnou neurologickou symptomatologií,
- g) postižení páteře s často recidivujícími projevy nervosvalového dráždění a poruchou svalového korzetu nebo se ztuhnutím dvou úseků páteře,
- h) stavy spojené s často se opakujícími poruchami vědomí nebo závrativými stavy,
- i) omezení pohyblivosti a celkové výkonnosti při běžném zatížení při interních a onkologických postiženích,
- j) psychické postižení s opakujícími se poruchami komunikace a orientace v exteriéru; u mírného stupně autistické poruchy se zachovanou přiměřenou komunikací a chováním v obvyklých situacích, s obtížným navazováním sociálních kontaktů, s projevy zvláštních nebo neadekvátních odpovědí na sociální stimulaci okolí,
- k) neurodegenerativní postižení s pohybovou chudostí, poruchou posturální stability, slabostí dvou končetin a podstatným snížením dosahu chůze.

2. Za podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace na úrovni těžkého funkčního postižení pohyblivosti a orientace lze považovat tyto

zdravotní stavy (ZTP):

- a) anatomická ztráta dolní končetiny v kolenním kloubu nebo výše, exteriérový uživatel protézy,
- b) anatomická ztráta dolních končetin v nártech nebo v nártu a bérce,
- c) funkční ztráta dolní končetiny se ztrátou opěrné funkce,
- d) anatomická ztráta dolní a horní končetiny v úrovni bérce a předloktí,
- e) anatomická ztráta horních končetin v úrovni předloktí,
- f) těžké omezení funkce dvou končetin,
- g) postižení pánve provázené těžkými parézami dolních končetin nebo závažnou nestabilitou pánevního prstence,
- h) postižení páteře provázené těžkými parézami končetin nebo ztuhnutím tří úseků páteře nebo závažnou deformitou páteře s omezením exkurzí hrudníku,
- i) těžké postižení pohyblivosti a celkové výkonnosti již při lehkém zatížení při interních a onkologických postiženích,
- j) celková ztráta sluchu podle Fowlera 85 % a více s neschopností slyšet zvuky a rozumět řeči i přes nejlepší korekci (oboustranná praktická nebo úplná hluchota) u osoby starší 18 let věku,
- k) kombinované postižení sluchu a zraku (hluchoslepota) funkčně v rozsahu oboustranné středně těžké nedoslýchavosti, kterou se rozumí ztráta sluchu podle Fowlera 40 až 65 %, a oboustranné silné slabozrakosti, kterou se rozumí zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí na lepším oku, kdy maximum je menší než 6/60 a minimum rovné nebo lepší než 3/60, nebo oboustranné koncentrické

zúžení zorného pole v rozsahu 30 až 10 stupňů, i když centrální ostrost není postižena,

- l) oboustranná těžká ztráta zraku, kterou se rozumí zraková ostrost s korekcí, kdy maximum je menší než 3/60, minimum lepší než 1/60,
- m) psychické postižení s často se opakujícími závažnými poruchami komunikace a orientace v exteriéru; u středně těžkého stupně autistické poruchy s nápadnými deficity ve verbální a nonverbální komunikaci, značně abnormálním nebo rušivým chováním, s výrazně redukovanou nebo výrazně abnormální reakcí na sociální stimulaci okolí,
- n) neurodegenerativní postižení s mnohočetnými hybnými komplikacemi typu rigidity, hypokinézy, tremoru, ataxie, mimovolných pohybů.

3. Za podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace na úrovni zvláště těžkého funkčního postižení nebo úplného postižení pohyblivosti a orientace lze považovat tyto zdravotní stavy (ZTP/P):

- a) anatomická ztráta dolní končetiny v kolenním kloubu nebo výše, interiérový uživatel protézy nebo odkázanost na invalidní vozík z uvedeného důvodu,
- b) anatomická ztráta dolních končetin v bércích nebo výše,
- c) anatomická ztráta horních končetin v úrovni lokte nebo výše nebo anatomická ztráta horní a dolní končetiny v úrovni paže a stehna,
- d) funkční ztráta dolní končetiny se ztrátou opěrné funkce a současná funkční ztráta horní končetiny,
- e) funkční ztráta dolních končetin se ztrátou opěrných funkcí,
- f) zvláště těžká porucha pohyblivosti na základě závažného postižení tří a více funkčních celků pohybového ústrojí; funkčním celkem se rozumí hrudník, páteř, pánev, končetina,
- g) disproporční poruchy růstu provázené závažnými deformitami končetin a hrudníku, pokud tělesná výška nepřesahuje po ukončení růstu 120 cm,
- h) multiorganové selhávání dvou a více orgánů nebo ztráta imunity spojené se zvláště těžkým postižením orientace nebo pohyblivosti,
- i) celková ztráta sluchu podle Fowlera 85 % a více s neschopností slyšet zvuky a rozumět řeči i přes nejlepší korekci (oboustranná praktická nebo úplná hluchota) u osoby mladší 18 let věku,
- j) neúplná (praktická) nevidomost obou očí, kterou se rozumí zra-



ková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60, 1/50 až světlocit se správnou světelnou projekcí nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální zraková ostrost není postižena, nebo úplná nevidomost obou očí, kterou se rozumí ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocity až po zachování světlocity s chybnou světelnou projekcí.

k) kombinované těžké postižení sluchu a zraku (těžká hluchoslepota) funkčně v rozsahu oboustranné těžké nedoslýchavosti až hluchoty, kterou se rozumí ztráta sluchu podle Fowlera horší než 65 %, a oboustranná těžká ztráta zraku, kterou se rozumí zraková ostrost s korekcí, kdy maximum je menší než 3/60, minimum lepší než 1/60,

- l) střední, těžká nebo hluboká mentální retardace nebo demence, je-li IQ nižší než 50,
- m) psychické postižení se ztrátou duševních kompetencí, s neschopností komunikace a orientace; u těžkého stupně autistické poruchy s těžkou poruchou verbální a nonverbální komunikace, těžce abnormálním nebo rušivým chováním, s minimální odpovědí nebo těžce abnormální reakcí na sociální stimulaci okolí,
- n) neurodegenerativní postižení

s akinézou, mnohočetnými velmi těžkými hybnými komplikacemi a těžkými neuropsychickými projevy.

Jestliže máte lékařské zprávy, které jednoznačně prokazují nárok na získání průkazu OZP označeného symbolem „ZTP“, pak v takovém případě by mělo smysl podat odvolání proti rozhodnutí k místně příslušné pobočce ÚP, a to do 15 dnů od data převzetí rozhodnutí. První den lhůty je následný den po převzetí rozhodnutí.

Pokud však již uplynulo více než 15 dnů od převzetí rozhodnutí, pak máte jedinou možnost – podat si novou žádost o průkaz osoby se zdravotním postižením. Žádost můžete podat na příslušné pobočce ÚP podle místa vašeho trvalého bydliště.

Příspěvek na zvláštní pomůcku – motorové vozidlo se řídí zákonem č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. Podmínky pro přiznání zvláštní pomůcky (motorové vozidlo) jsou uvedené v části I., bod 5 přílohy k zákonu 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. Přesné zdravotní stavy umožňující přiznání příspěvku na zvláštní pomůcku – motorové vozidlo jsou uvedené v části I., bod 1 přílohy k vyhlášce 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. V případě zamítavého rozhodnutí

Historie paraplegie očima Vladimíra Beneše

Novinářka Martina Riebauerová sestavila knihu *Dynastie mozků. Zakladatel rodu neurochirurgů v rozhovorech a vzpomínkách*. Autorka na Vladimíra Beneše vzpomíná jako na zakladatele československé chirurgie a „otce“ paraplegiků. Martina ale celý rozhovor nestačila dopovídat... V předmluvě knihy uvedla: „Naštěstí je tu ještě jeden Vladimír Beneš. A ještě jeden. Syn a vnuk, oba nositelé stejného jména, oba neurochirurgové. Díky jejich vzpomínkám na tátu a dědečka mozaika ožila všemi barvami a všechny detaily začaly dávat smysl.“

Zuzana Bárová | Foto: Pexels



tějším, trvalým a snad až osudovým tématem mého neurochirurgického života.“

Doktor Kunc a první operace: ochrnutý pilot

Vladimír Beneš dále vyprávěl, jak v roce 1949 nastoupil na chirurgické oddělení doktora Zdeňka Kuncce. Jejich pacienty byli vojáci s ochrnutím končetin nejrůznějšího typu. Paraplegie byla tehdy mimořádně závažným tématem a doktor Kunc byl první v Československu, který se mu věnoval. Péči o tyto pacienty i jejich operace posléze převzal doktor Beneš.

Jejich úplně prvním pacientem byl mladý pilot, instruktor, který havaroval s trofejním letadlem. Spadl z poměrně nízké výšky. Jeho žák zahynul a on utrpěl těžkou zlomeninu hrudního obratle. Částečně ochrnutl, špatně hýbal dolními končetinami. Vladimír Beneš to shrnul slovy: „Rozhodně to nebylo úplné ochrnutí.“

Spolu s doktorem Kuncem začali podle zahraniční knížky s ilustracemi, tato zranění ošetřovat. Podle obrázku udělali pilotovi sádrový korzet. Pacienta položili na břicho mezi dva stoly. Tím chtěli dosáhnout přirozeného prohnutí páteře. Podle doktora Beneše byl doktor Kunc mimořádně manuálně

Chráněná práce a důchod z ciziny

Pobírám invalidní důchod z Německa, ale žiji v ČR. Chtěla bych zde začít chodit do chráněné práce. Mohu pracovat v chráněné dílně a zároveň pobírat německý důchod (pojištění v Německu)?

Zaměstnávání na chráněném pracovním trhu osob se zdravotním postižením se řídí podle zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti. Zaměstnavatelé chráněných dílen mohou čerpat finanční podporu z ÚP pro zaměstnance, kteří mají status osoby zdravotně postižené (OZP) nebo osoby zdravotně znevýhodněné (OZZ).

Pokud jste nebyla účastna na sociálním pojištění v ČR, tak vám nevznikne nárok na výplatu invalidního důchodu. Můžete na OSSZ podle místa bydliště požádat o uznání invalidity. Získáte tak status OZP nebo OZZ bez nároku na výplatu invalidního důchodu, ale s určitými výhodami z toho plynoucími. Současně by váš budoucí zaměstnavatel mohl uplatnit daňové úlevy a finanční podporu z ÚP.

Stejně tak i vy, pokud budete zaměstnaná nebo OSVČ, můžete podle stupně invalidity uplatnit slevy na dani. Pokud budete v ČR účastna na sociálním pojištění alespoň pět let, splníte další podmínku pro výplatu invalidního nebo starobního důchodu z ČR.

Pokud tedy nezískáte v ČR status OZP nebo OZZ, výše uvedené výhody nemůžete uplatnit.

domu. Asi po jednom roce užívání jsem zjistila, že se rampa využívala i pro stěhování nábytku a někdy i stavebního materiálu. Rampu tedy nevyužívaly pouze invalidní osoby. Rampa má sloužit pouze lidem s postižením, ale v domě kromě mě nikdo takový není. Rampu jsem tedy jako vlastní opatřila závorou na klíč. SVJ mě nyní nutí, abych rampu zpřístupnila všem obyvatelům domu, jinak mě nahlásí na stavební úřad, že jsem rampu opatřila touto závorou. SVJ také požaduje, abych jim rampu odprodala, což odmítám, protože jsem ji vybudovala na vlastní náklady, mám výpůjčku na pozemek a platím také pojistku. Navíc jsem na rampě existenčně závislá, a pokud bych rampu prodala, mohlo by dojít k jejímu poškození, jako se to už stalo v minulosti.

Mé dotazy zní: Mohu mít na rampě závoru na klíč, když je rampa v mém vlastnictví? Může mě SVJ nutit k odprodeji?

Nájezdová rampa je ve vašem vlastnictví, proto si ji můžete opatřit závorou i zámkem. SVJ vás může nutit k zpřístupnění rampy, ale vy si trvejte na svém – rampu nepřevádějte do vlastnictví SVJ a ani neodstraňujte závoru a zámek.

Vzhledem k tomu, že jste obdržela od ÚP na rampu příspěvek, nemůžete po dobu, na kterou vám byl příspěvek poskytnut, měnit vlastníka rampy, jinak byste musela úřadu vrátit poměrnou část vyplaceného příspěvku.



o příspěvku na zvláštní pomůcku – motorové vozidlo je to stejné jako u průkazu OZP. Tedy v případě, že máte lékařské zprávy, které jednoznačně prokazují nárok na příznávný příspěvek, pak máte možnost podat odvolání k místně příslušné pobočce ÚP, a to do 15 dnů od data převzetí rozhodnutí. První den lhůty je následný den po převzetí rozhodnutí.

Ohledně pomoci se sepsáním jakéhokoliv odvolání nebo v případě dalších dotazů kontaktujte nejbližší pobočku NRZP ČR. Kontakty na jednotlivé pobočky NRZP ČR naleznete [zde](#).

Nenahlášení invalidity 3. stupně pojišťovně – dluh na pojistném

Můj přítel po těžkém úrazu nenahlásil na pojišťovnu invaliditu 3. stupně, navíc ani změnu adresy, takže mu nebyly doručeny dopisy pojišťovny o neplacení pojistného. Později si našel zaměstnání na zkrácený úvazek. O dluhu na pojistném se dozvěděl až po zahájení exekuce a obstarání účtu. Moc prosím o radu, jak dále postupovat a jak případně docílit zpětného uhrazení pojištění státem a odpuštění penále.

Doporučujeme nejprve kontaktovat zdravotní pojišťovnu podle místa trvalého bydliště. Pokud tak partner učiní a doloží relevantní informace, tj. rozhodnutí o přiznání invalidního důchodu, je možné, že zdravotní pojišťovna zváží zrušení nebo změnu exekučního titulu.

Je-li zahájena exekuce a partner bude potřebovat domluvit splátkový kalendář, je nutné, aby komunikoval přímo s daným exekutorským úřadem, nikoliv s pojišťovnou. Na splátkový kalendář sice není právní nárok, ale pokud se jedná o dlužníka, který splňuje předpoklady, bývá mu vyhověno.

Aby se člověk vyvaroval podobných nepříjemností, je vhodné pravidelně sledovat došlou poštu a korespondenční adresu hlásit patričním institucím. Oznamovací povinnost je osm kalendářních dní.

Nájezdová rampa k bytovému domu

V roce 2019 jsem nechala na vlastní náklady a se souhlasem SVJ vybudovat rampu pro vozíčkáře u bytového domu. Na vybudování rampy jsem od ÚP získala příspěvek na kompenzační pomůcku. Od města Plzně mám sjednanou výpůjčku na pozemek města, na kterém byla rampa zřízena. Rampa byla volně přístupná i pro ostatní obyvatele

schopný. Na korzetu pracoval jako sochař.

„Korzet byl tak výstavní, že ho obdivovala sama sádrovnice, která nám pomáhala,“ pochválil svého učitele a spolupracovníka Vladimír Beneš. „Pilot byl v korzetu jako v kleštích. Bohužel za pár dnů se kolem něj začal šířit sladký zápach a zpod těžce vybudovaného krunýře vytékaly stružky hnisu. Museli jsme svůj krásný výtvar zničit a rozstříhat – práce to byla stejně obtížná jako vytváření korzetu. Pod krunýřem jsme pak našli obrovské proleženiny. Hotová hrůza! Ale začaly se velmi rychle a spontánně hojit. Stejně tak se hojily velké modřiny a proleženiny nad kotníky, kyčelními klouby i nad lopatkami... Hojení bylo známkou toho, že mícha nebyla úplně přerušena. A skutečně – po několika týdnech od nás pilot odcházel po svých. Jeho příběh byl začátkem mého zájmu o paraplegii. Pak přišli další zranění a já péči o ně úplně propadl.“

Doktor Beneš desetiletí zkoumal stav zraněných pacientů. Podle něj nejdůležitějším faktem bylo to, že takto zranění lidé byli vesměs při vědomí. Byli schopni vyličít téměř minutu po minutě, jak k úrazu došlo, co se stalo, co cítí, kde mají bolesti a kde je naopak necítí. Jejich vědomí bylo bezprostředně po úrazu nezkalené, a to i v případě, kdy k poranění míchy došlo velmi vysoko na páteři. Vladimír Beneš došel k závěru, že zraněný po úrazu není v traumatickém šoku, ale v šoku spinálním. Při něm vymizí normální reflexy, které se ve šťastných případech obnoví teprve po několika týdnech.

Autorka knihy chtěla vědět, co obnáší traumatický šok. Dostalo se jí této odpovědi: „Pro traumatický šok je typické snížení krevního objemu kvůli nějakému poranění. Pacient je typicky bledý a je potřeba ihned jednat. Počáteční chybou – nejen mou, ale většiny lékařů – bylo, že jsme se soustředili především na poranění míchy a uniklo nám, že nešťastník umírá nikoli na ně – protože na pouhé poranění míchy se ani neumírá –, ale na nějaké přidružené poranění. To bylo při úrazu velmi časté a bylo většinou nutné léčit ho jako první. V tomto směru byla situace samozřejmě přehlednější, když poraněný ztratil vědomí. Pro nás lékaře to byla důležitá známka nějaké vážné komplikace, například poranění mozku či břicha. V opačném případě diagnóza nebyla vůbec snadná, protože pacient o poranění často vůbec nevěděl a od místa přerušeni dolů necítil žádnou bolest. Dnes se dá vše samozřejmě mnohem snadněji zjistit díky ultrazvuku a počítačové tomografii, což jsme tehdy neměli.“

Úmrtnost po poranění míchy byla v té době velmi vysoká – osmdesát procent. V jedné staré zprávě německého válečného chirurga se psalo, že za

války má být zraněný s přerušením míchy přeložen hluboko do týlu, aby se s ním příbuzní ještě naposledy mohli setkat. Nám se podařilo tyto fatální konce částečně eliminovat právě pochopením toho, že zraněný neumírá na poranění míchy, nýbrž na jeho komplikace – proleženiny a močové infekce. Soustřeďoval jsem tyto pacienty na naší klinice a ostatní nemocnice nám je samozřejmě rády posílaly, protože se o ně postarat neuměly.“

Sny paraplegiků

Dlouhá léta se Vladimír Beneš ptal svých pacientů na jejich sny. Zjistil, že téměř všichni měli sny, které si byly velmi podobné.

„A já postupně přišel na to, že tyto sny značí špatnou prognózu, tedy úplné přerušování míchy. Všichni v těch



snech shodně nejenom chodili, ale i běhali, tancovali, bruslili – a nejčastěji velmi rychle. V tom snu vždycky byla rychlost. A když se probudili, leželi bezvládně na posteli. Někteří mi znovu a znovu tvrdili, že v noci hýbali palcem nebo i celou nohou. I to byl jen sen. Po probuzení chtěli pohnout palcem, ale nepohnuli ničím. Někteří měli takto intenzivní představy i ve dne, dokonce cítili bolesti. Byly to ovšem takzvané fantomové bolesti, které se vyskytují například po amputacích.

Sledoval jsem, jak pacienti leží na posteli, jak se nepohybují, jak jim nohy otékají. Jak jim pomalu, ale jistě vznikají proleženiny. Zkoumal jsem jejich cití, tedy to, jak reagují na různé vjemy,

například teplo. Sledoval jsem třeba i to, jak se potí. Měl jsem škrobový prášek, jím jsem posypal tělo nemocného, a tak zjistil výši postižení. Všiml jsem si každé maličkosti od vlasů po nehty u nohou. Můj chorobopis byl poté naprosto přesný – dokázal jsem určit, které dráhy jsou poškozené. Bohužel nejčastější bylo a stále je úplné přerušování drah, takzvaná transversální léze míšni, kdy jsou přerušeny všechny nervové dráhy a vypadnou veškeré funkce, nejen motorické a senzitivní, ale i vegetativní.“

Prevence proleženin a obětavý ošetrovatelský personál

Při péči o paraplegiky Vladimír Beneš zjistil, že léčba proleženin a infekcí močových cest je velmi zdoluhavá, komplikovaná a někdy zcela nemožná. Chtěl jí předejít... Uvědomil si, že pacientům musí zvednout dolní končetiny, aby neměli proleženiny nad sakrem (křížovou kostí) a na patách. Vyrobil sádrové dlahy, které zavěsil na popružích na trubkovou konstrukci (autor a výrobce – fotbalový kamarád Franta Zvěřina).

„Brzy jsem ale poznal, že ani to nestačí a že nemocného je třeba velmi často otáčet. Těsně po úrazu asi každou hodinu, pak se intervaly prodlužují. Mluvim v přítomném čase, protože to platí dodnes. Pacienta je pokaždé potřeba otočit na bok, pak na břicho, na druhý bok, zpátky na záda a takhle stále dokola.“

Prvními absolventkami zdravotnické školy byla děvčata nesmírně pilná, schopná dokonale ošetřovat nemocné. Právě s jejich pomocí doktor Beneš zvládl prevenci proleženin. A to mívají na oddělení i jedenáct paraplegiků najednou!

„Každopádně práce sester byla obdivuhodná. Byli jsme prvním ústavem v republice, kde zranění po přerušování míchy neměli proleženiny. Ani jsem si tenkrát neuvědomil, jaký je to pokrok a čeho jsem to vlastně dosáhl. Dnes to vypadá jako samozřejmost, ale tehdy to byla celoevropská senzace. Proleženiny v té době zvládaly jen ony specializované americké nemocnice pro veterány a Guttmannovo centrum v Anglii. Dnes se o pacienty s přerušováním míchy starají specializované spinální jednotky, které tehdy samozřejmě neexistovaly. Ale už tehdy jsme s Kuncem docílili toho, že se péče o tyto pacienty soustředila do několika neurochirurgických pracovišť – Plzně, Střešovic, Hradce, Ostravy, Bratislavy a Košic. V této centralizaci jsme byli třetí na světě po pracovištích v Anglii a Americe. Od té doby tvrdím, že pacient nemá ležet na tom nejbližším, ale na tom správném lůžku. Centra přinesla obrovskou změnu a já se musím

pochlubit, že jsem se na ní podílel měrou vrchovatou. Během dvou až tří let jsme dokázali úmrtnost snížit přibližně na dvacet procent. Přece jen jsme se někdy proleženinám a některým dalším komplikacím, například močovým infekcím, nevyhnuli.“

Anglické centrum L. Guttmanna

V padesátých letech se doktor Beneš vydal do centra v Anglii ve Stoke Mandeville, které bylo tehdy nejslavnější na světě. Vedl ho Ludwig Guttman – slavný neurolog a praotec paralympiády. V centru se léčilo více než sto zraněných, což bylo podle Vladimíra Beneše nepředstavitelné množství. Guttman najal mladé maďarské uprchlíky a vytvořil z nich pětičlenné týmy. Tito mladíci nepřetržitě otáčeli pacienty po hodině až dvou. Když došli nakonec oddělení, vrátili se a začali nanovo. Jejich souhra byl fantastická. Dokázali otočit pacienta, aniž by pohnuli jeho páteří.

Priorita vozík, nebo pacient?

Ludwig Guttman sice paraplegiky neoperoval, ale naučil doktora Beneše úplně něco jiného. Co to bylo? Anglický lékař chodil denně na vizity. Když vyšetřoval, zajímal ho především vozík vedle lůžka a pak teprve položil nějakou otázku nemocnému. Časem i český lékař pochopil, že vozík jsou náhradní nohy. Poznává k tomu: „A že je tudíž naprosto nutné, aby byl v dokonalém stavu. Dnes jsou vozíky elektrické, vozíčkáři je bezvadně ovládají a dovedou se s nimi dostat kamkoliv. Guttman tohle všechno věděl, proto vyšetřoval víc vozík než nemocného, kterému nemohl pomoci jinak než prevencí komplikací.“

Nemoc, kterou léčit nemohu...

Ve druhé části knihy se vyjadřuje k problematice paraplegiků syn Vladimíra Beneš. V kapitole *Cesta do mozku* mimo jiné uvádí: „... dnešní medicína je neuvěřitelně nemilosrdná. Lidi léčíme ‚bis zum bitteren Ende‘, až do hořkého konce. Člověk má před sebou měsíc života, přesto nezdědka dostává až do posledního dne dávky cytostatik, která jsou jednak drahá, jednak vytlučou všechno zdravé v krvi. Medicína by zároveň měla být milosrdná a umět říct ‚už ne‘. Nechat člověka v klidu umřít. Už Imhotep, architekt a lékař z dob faraónů, který žil několik tisíc let před naším letopočtem, dělil nemoci do tří skupin: nemoc, kterou budu léčit, nemoc, se kterou budu bojovat, a nemoc, kterou léčit nemohu. A do té třetí kategorie už tehdy zařadil i míšni



poranění, která popsal tak dokonale, že by to dnes obstálo v kterékoli učebnici. Za pět tisíc let se v tomto směru nic nezměnilo. Fakt, že takové nemoci existují, musí člověk, který dělá medicínu, přijmout. A musí umět poznat, že už se ocílil na konci možnosti a že jediné, co pro daného člověka může udělat, je nepokračovat dál. A tohle táta chápal velmi dobře.“

Kvalita života paraplegiků

Vladimír Beneš starší s jedním spřízněným matematikem vyrobil škálu, kdy přiřazovali konkrétní numerické hodnoty parametrům, jako je věk, vzdělání, finanční situace nebo místo, kde pacient žije. Jinak je na tom paraplegik v Německu a jinak paraplegik v Zimbabwe. Syn Vladimír Beneš shrnul přístup svého otce slovy: „Dnes je to jedno z hlavních témat medicíny, která dokáže udělat pro udržení života leccos, a je otázkou, jakou kvalitu živo-

ta přinese. Táta měl v sobě onen potřebný humánní přístup. Hodnotil člověka mnohem komplexněji, než bylo obvyklé.“

Autorka knihy *Dynastie mozku* Martina Riebauerová položila synovi Vladimíra Beneše také tuto otázku: „Promiňte, že se tak laicky zeptám, ale jak je možné, že se v medicíně nic neudělalo s poraněním míchy?“

Vladimír Beneš po pravdě odpověděl: „Protože centrální nervový systém neregeneruje. Takhle jednoduchá ta odpověď je. A otázka je, zda s tím někdy něco půjde dělat. Všechny pokusy s kmenovými buňkami, kdy vyrostete jeden axon, tedy nervové vlákno, se jeví jako absolutně bezvýznamné, protože mícha, to jsou miliony drah, miliony axonů. Stále jsme ve třetí skupině Imhotepa – u nemoci, kterou neumíme léčit.“

Jak umět podat pomocnou ruku

Ivan Jergl

Když se mě na pracovišti zmocnila nová kolegyně svou spontánní pečovatelskou rukou, netušil jsem, že s ní budu muset svést opakovanou vysvětlovací kampaň. Zejména ženy, ať už jsou to kolegyně, nebo členky rodiny, mají od přírody přesné představy, jak by měly být v bytě či kanceláři veškeré věci roztríděny a uloženy, zejména pak, když vás doma navštěvují vnučata, aby na nebezpečné věci nedosáhla stejně jako já, vozíčkář.

Rádus dosahu vozíčkáře je jen o fous větší než ručky vnučete, a tak musíte doma stejně jako capart žádat o podání sklenice, příboru nebo zásobních dávek léků, což jste si dosud zajišťoval celkem snadno sám přímo nebo pomocí nůžkového podavače a různých svépomocně zhotovených háků a háčků. Zlepšil se sice pořádek, ale zvýšila se závislost vozíčkáře a tím i vyčízenost pomáhajících členů rodiny, která mohla vyústit až do přetíženosti.

Ergonomicky nezaškolený pomáhající člověk plný ochoty je horší než skřítek Naschválniček. „Jen si řekni, co potřebuješ,“ povzbuzovala mě kolegyně. „Rádi ti pomůžeme.“ Pro nedostatek prostoru na chodbě se mikrovlnka ocitla nahoře – na pubertácky vytáhlé ledničce. Když všichni odjeli na kontrolu vzdáleného provozu, vzhlížel jsem z vozíku vzhůru s talířem na ohřátí oběda v ruce jako čekatel na sestoupení anděla spásy s manou nebeskou nebo hladovce před kuchyní Armády spásy. Pořadače s kontrolovanými fakturami byly za mé nepřítomnosti uklizeny ze stolu, aby prý se na ně neprášilo (do nedosažitelné nadmořské výšky zasklené police). Chvilí jsem vztekle přemítal o jejich bezohledné defenestraci hákem z polic, ale představa rozchlíplých hřbetů a rozsypaných lejster mě zabrzdlila.

Vytiskl jsem instruktážní leták a přilepil ho na dveře kanceláře, na odkládací stůl a na dvířka regálu s pořadači. Text zněl: „Děkuji všem pozorným kolegům a kolegyním za vstřícné ponechávání spisů, pořadačů

a veškerých kancelářských potřeb (děrovač, sešivačka apod.) na místech označených v přiloženém plánu, abych nemusel nikoho rušit s žádostí o předávání těchto věcí.“

Leták s poděkováním se ujal, jen byly sem tam slyšet poznámky, že mám všechno kolem sebe jako ve sběrných surovinách. Pouze uklízečka stavěla koš na papír za stůl, konvici na čaj daleko ke stěně a okno zavírala i na horní kličku, kterou jsem ani rukou prodlouženou čakanem nemohl otevřít. Zřejmě se nepovažovala za mou kolegyni. Po osobním vysvětlení byla naopak velmi ochotná a vyštářala ve skladu sice lehce olezlý, ale pojízdný stoleček, který se stal mým sluhou.

Také na bezbariérovém WC, zřízeném sice až ve dvoře, se vlivem mého letáku přestaly vyskytovat kýble, smetáky a krabice s čisticími prostředky, které znemožňovaly průjezd k zátoce úlevy do doby, než mi bude, jak doufám, přidělen od VZP speciální dron, se kterým se budu nezávisle vznášet nad vodami i soušemi, aniž bych musel žádat bližního svého o volný průjezd.

Představy o tom, jak se před vozíčkářem automaticky otvírají dveře do kanceláří a chodeb, popřípadě o kulatém rotačním stole, jehož pohybem otčením se mi přiblíží věc ležící na druhém konci stolu, zatím zůstávají pouhými vidinami.

Předpokladem dobré spolupráce mezi subjektem a objektem péče je přesná instruktáž, jak to postižený potřebuje, aby byl co nejméně závislý na pečujícím, který přes momentální záchvat ochoty nemůže stát vedle něho jako pohotovostní robot 24 hodin.

Ztížená pohyblivost, pokud k ní nepřistupuje i závažný úpadek mentální, není důvodem k přehnané permanentní pomoci, neboť postiženému škodí, demobilizuje ho a připravuje i o zbytek schopností ještě něco zvládat. Proto by měla být i ze strany nejbližších v rodině nebo kolegů v zaměstnání podněcována aktivizace postiženého, neboť i zde platí, že rozmazlenost je matka úpadku a nedobrých vztahů.



Realizaci projektu VOZKA podporuje

OSTRAVA!!!



th

CZECH PARA BADMINTON
OPEN 2024
 APRIL 27.-28. 2024
 BB ARENA ŠTĚBOHOLY
 PRAGUE (CZECH REPUBLIC)

Chystáme nový ročník
 Mezinárodního mistrovství České republiky
 v parabadmintonu –
7th Czech Para Badminton Open 2024.

Pokud byste se chtěli stát partnerem akce, kontaktujte nás na info@badmintonsharks.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