



PŘEHLED:
Spec. autosedadla

ZDRAVOTECHNIKA:
Reportáže z výstav

TIP PRO PŘÍŠTÍ ROK:
Konstantinolázeňsko

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE

4/2013

Poštovní poukázka

VOZKA

SKartování
SKarty

13. prosince 2013

MAGAZÍN O ŽIVOTĚ A PRO ŽIVOT NA VOZÍKU

Ročník XVI.



Dagmar Mazáková: My se na děti těšíme a ony to umí vracet – str. 14

V oceněních Zaměstnanec roku se odrážejí životní příběhy

Tituly získali Josef Fučík a Magda Majo

Už potřeby byly slavnostně rozdány tituly Zaměstnanec roku osobám se zdravotním postižením z chráněného i běžného trhu práce. V tvrdé konkurenci 39 finalistů ve dvou kategoriích si ocenění odnesli Magda Majo ze společnosti Siemens a Josef Fučík z občanského sdružení Život bez bariér.

„V letošním roce bylo vybráno 39 finalistů. Zájem se postupně zvyšuje i v kategorii běžného trhu práce, což vidíme skutečně velmi rádi,“ uvádí Hana Potměšilová, ředitelka Nadačního fondu pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením (NFOZP).

„Možná jsme už jako společnost vyspěli a skutečně si uvědomujeme, že zaměstnávání osob se zdravotním postižením není charita, ale běžná součást trhu práce, která je mimochodem pro firmy finančně velmi zajímavá...“ Ředitelka fondu tak připomíná, že pokud firma z běžného trhu práce zaměstnává zdravot-

ně postižené, může ušetřit i více než čtvrt milionu korun ročně. „Je jen škoda, že nemáme víc kategorií. Za každou nominací je příběh, který obohatil jak mne, tak i celou výběrovou komisi,“ dodává Hana Potměšilová.

Chráněný trh práce zahrnuje společnosti zaměstnávající více než padesát procent osob se zdravotním postižením, zatímco na běžném trhu práce jsou společnosti, které mají povinnost zaměstnávat čtyři procenta zdravotně postižených. „Je třeba říci, že ne všichni lidé pracující na chráněném trhu práce by mohli pracovat jinde. Často totiž potřebují specifické podmínky k práci, na rozdíl od těch, kteří i přes svůj handicap pracují v běžné fir-



Zaměstnanec roku 2013 Josef Fučík

Foto: NFOZP

mě,“ vysvětluje ředitelka fondu.

Soutěž pořádá NFOZP ve spolupráci s Českým rozhlasem, vydavatelstvím Economia, Sdružením automobilového průmyslu, Komerční bankou, společností LMC, která provozuje portály prace.cz a jobs.cz, Centrem andragogiky, s. r. o., a Šancí na vzdělání, o. p. s.

Pokračování na str. 20



Hudební legendy roztančily Ples na kolečkách

Druhý listopadový pátek se v kulturním domě Kyje konal již IV. ročník tradičního Plesu na kolečkách – ROZTOČME KOLA. Letošním plesovým tématem byly hudební legendy. Na parketu jste se proto mohli setkat se skupinou ABBA, KISS nebo Marilyn Monroe, s Janou Kratochvílovou, ale třeba i s Mozartem. Moderování plesu se ujali Michael Jackson a Tina Turner. Součástí plesu byla i prezentace organizací pomáhajících osobám se zdravotním postižením. A tombolu přijel přímo z letiště – po návratu z Asie z MS v lukostřelbě, kde získal 3. místo – vylosovat sportovec vozíčkář David Drahonínský.

Celý text na str. 40



Jan Píbal - JP SERVIS Vám přeje
v celém roce 2014 mnoho úspěchů



Kompletní sortiment francouzské firmy **SOJADIS** (Elektronické ovládání plynového pedálu, Multifunkční ovladače na volant, ...)

Jsme schopni navrhnout a realizovat jakékoli úpravy vozu
(jsou-li možné na daném typu vozu) dle přání majitele tak, aby ovládání
a užívání vozu bylo co možná nejpohodlnější a nejbezpečnější

www.jpservis.eu

+420 606 613 239

Kompletní úpravy automobilů pro tělesně postižené osoby
Odvoz vozidla k úpravě a zpět je zajišťován vlastním odtahovým speciálem po celé ČR
16 let profesionální práce v oboru



Jan Píbal - JP SERVIS, Na Městečku 137, Štětkev, 387 51,
provoz: +420 383 393 249, mobil: +420 606 613 239, url: www.jpservis.eu, e-mail: info@jpservis.eu
Oficiální partner zajišťující přestavby vozů pro program OPEL HANDYCARS



Magazín pro vozíčkáře VOZKA

■ Sledujte týdenní novinky na internetových stránkách Vozky www.vozka.org

- souhrnné krátké zprávy ze života a pro život na vozíku z celé ČR
- aktuální články, které se nedostanou do tištěného Vozky
- bannery firem poskytujících služby lidem s pohybovým handicapem, diskusní témata, bonusy aj.

■ Nechte se informovat e-mailovými zprávami redakce Vozky

- monitoring zpravodajství médií
- novinky ve vývoji sociální reformy
- anonce kulturních, společenských a sportovních aktivit organizací, které se věnují lidem se zdravotním postižením
- nabídky organizací poskytujících služby lidem se zdravotním postižením
- informace, rady a doporučení Národní rady osob se zdravotním postižením ČR
- uzávěrky nových čísel Vozky, zprávy pro dopisovatele Vozky a jiné zajímavosti

Jak postupovat? Jednoduše e-mailem zašlete žádost o zaslání redakčních informací na adresu sfredaktor@vozka.org s uvedením svého příjmení, jména a města, ve kterém bydlíte.



Magazín o životě a pro život na vozíku
Rady, inspirace a motivace

- ▶ Jednotlivá čísla
- ▶ Inzerce
- ▶ Přihláška k odběru
- ▶ Návštěvní kniha



Úvodem Aktuality Stručně o Vozkovi Redakce Publikujte i Vy Sponzorung Soutěže Kalendárium Odkazy Bonus

Váš časopis
Váš web



Hranice chudoby je v ČR aktuální pojem

Za člověka ohroženého chudobou se v Česku může počítat ten, jehož příjmy nepřesahují 9 683 korun měsíčně. Týká se to asi 872 tisíc osob, tedy 8,5 procenta všech osob bydlících v bytech. Počet osob ohrožených chudobou ale v Česku trvale klesá, vloni se jednalo o 9,6 procenta obyvatel. Podle Českého statistického úřadu se mezi lidmi ohrožené chudobou počítají ti, jejichž příjem je nižší než stanovená hranice chudoby.

Sociální služby v Česku podraží

Podle MPSV způsobuje inflace, zvyšování DPH a spotřebitelských cen růst nákladů na provoz sociálních služeb. Proto se zvýší maximální výše úhrad pro osoby, které sociální služby využívají. Záleží ale na každém zařízení, zda možnost navýšit cenu využije. Podle ministerstva je však třeba, aby se uživatelům sociálních služeb zvýšila spoluúčast na jejich financování. V přepočtu na den se jedná o zdánlivě zanedbatelné částky, za měsíc to ale jsou tři stovky. A např. pro seniora, který žije z nízkého důchodu, to může být citelné. Více informací na www.mpsv.cz.

Akademie patientských organizací pokračuje

V ČR existuje na 200 patientských organizací, které nejčastěji pomáhají pacientům trpícím onkologickými onemocněními, tělesně postiženým a lidem s duševními poruchami. Celkem by mohly pomoci na 4,5 milionu lidí. Podpořit profesionalizaci těchto sdružení, pomoci jim lépe hájit zájmy i potřeby členů a především naučit je kontinuálně zajišťovat finanční prostředky na jejich aktivity je cílem projektu Akademie patientských organizací, který na podzim 2013 vstupuje do své druhé fáze. Více informací: www.patientskaakademie.cz.

MPSV chce zrychlit rozhodování o dávkách

MPSV vydá příručku, která poradí, jak postupovat při žádostech a odvolání v sou-

vislosti s žádostmi o dávky osob zdravotně postižených. Tím chce urychlit proces rozhodování. MPSV přijalo jednotící pravidla, která pomohou zkrátit dobu nezbytnou pro provádění přezkumného řízení, respektive úkonů potřebných před jeho případným zahájením. MPSV se mimo jiné zabývalo způsobem, jak zrychlit sociální šetření. Mezi změnami je mimo jiné oddělení průkazu osoby se ZP od vazby na stupeň závislosti příspěvku na péči. Další informace na http://www.mpsv.cz/files/clanky/16232/TZ_130913a.pdf.

Šest miliónů na pomoc vozíčkářům

Tolik vynesl dvacátý ročník Dobročinné akademie, kterou zakladatel obecně prospěšné společnosti Centrum Paraple Zdeněk Svěrák připravil společně s Českou televizí na 28. října. Získané prostředky Centrum Paraple využije na udržení kvality a rozsahu služeb pro lidi, kteří se, nejčastěji po úraze, ocitli s poškozením míchy na vozíku. Bez darované částky 6 056 619 korun by se Paraple jen těžko obešlo.

Svobodný pohyb bez bariér

Program Opel Handycars zabral – po půl roce hlásí Opel zvýšení prodeje osobám se zdravotním postižením o 30 procent. Program je určen držitelům průkazů TP, ZTP a ZTP/P, ale i opatrovníkům osob se zdravotním postižením, organizacím poskytujícím služby zdravotně postiženým, neziskovým organizacím, válečným veteránům a charitě. Více informací na www.opel-handycars.cz.

Konto BARIÉRY rozdělilo v říjnu více než milion korun

Rada Konta BARIÉRY rozdělila mezi 73 došlých žádostí o příspěvek 1 188 192 korun. Z toho 330 000 putovalo mezi 31 žádostí, které má Konto BARIÉRY vedené jako tzv. standardní – žádosti o příspěvek na sluchadla, zdravotní kočárky, mechanické vozíky a další pomůcky, u nichž má Konto BARIÉRY pevně stanovenou částku, kterou žadatelé poskytnou. Všechny další žádosti byly posuzovány individuálně. Např. Marie (40 let) z Jihlavy dostane 30 000 korun na zakoupení elektrického vozíku, Martin ze středních Čech (37 let) má roztroušenou sklerózu a obdrží 45 000 korun na elektrický skúťák. Do ZŠ v Chrastu na Chrudimsku putuje 150 000 korun na schodišťovou plošinu. Konto pomůže 28 uživatelům jičínského stacionáře pro dospělé lidi s mentálním, tělesným i kombinovaným postižením Kamarád 50 000 korun na bezbariérovou koupelnu ve cvičném bytě.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	1–8
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	9–13
VZDĚLÁVÁNÍ.....	14–19, 23–24
ZAMĚŠTNÁVÁNÍ	18–22
ZDRAVOTECHNIKA	25–34
BYDLENÍ	35
ZDRAVOTNICTVÍ	36–39
KULTURA	40–44
BARIÉRY	44
CESTOVÁNÍ	44–52
POBYTY	52
SPORT	53–54
DOPRAVA	55–56
MOTORISMUS	61
VZTAHY, LIDÉ.....	62–67
LITERÁRNÍ DÍLNA.....	64–65
PORADNA	67–69
VOLNÝ ČAS	70–73
INZERCE, VZKAZY, TIRÁŽ	74

ROZHOVORY	13, 21, 42
VAŘÍME O VÁNOCÍCH	70

Přílohy

BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA
VÁNOČNÍ POHLEDNICE UMŮN
POŠTOVNÍ POUKÁZKA

Osobnosti

Henner Kamil (* 30. 3. 1895, † 27. 8. 1967): Český lékař, neurolog, profesor na Univerzitě Karlově v Praze. Zakladatel moderní klinické neurologie v českých zemích. Neurologie v Evropě v počátcích vznikala z interního lékařství, nebo z psychiatrie. Henner se jí začal zabývat na I. interní klinice. Brzy měl velké diagnostické i lékařské úspěchy. V roce 1937 převzal kliniku, která šla od té doby od úspěchu k úspěchu. Po r. 1945 všude po Československu vznikala po jejím vzoru v nemocnicích samostatná neurologická oddělení, na lékařských fakultách neurologické kliniky. Jeho publikační dílo je obrovské. Největší přínos má v oblasti epilepsií a roztroušené sklerózy mozkomíšní. Ke konci života vydal také rozsáhlou učebnici neurologie.

Z myšlenek moudrých

*Často zapomínáme,
že lidé, s nimiž musíme
žít, také musí žít s námi.*

Ricarda Huchová

Editorial

Co s 300 miliony?



Přemýšlení o investici 300 milionů korun v soukromí mě nebaví, protože jako člověk střední třídy (doufám) na tuto částku nikdy nedosáhnu. Proto se pouštím do přemítání, co může mít asi tak hodnotu 300 milionů korun ve veřejném, případně v tom high-society sektoru.

Tak například: Cenu kopřivnické Tatry v době, kdy se mluvilo o její exekuci, ohodnotili znalci na zhruba 300 milionů korun. A to už je fabrika! Nebo město Sokolov plánuje projekty z EU za 300 milionů korun. Zahnuje to např. nové atletické ovály, tribuny nebo nafukovací tenisové haly, ale také rekonstrukci dvou školních hřišť a vybudování hřiště u Domu dětí a mládeže.

A pak se dočtu: v aukční síni Christie's ve švýcarské Ženevě se dražil diamant nazvaný podle svého někdejšího majitele Arcivévoda Josef. Očekává se, že bude prodán za rekordní cenu, odhaduje se na 290 až 386 milionů korun. To už je investice, ta na ceně určitě netratí.

A můj oblíbený obor: Královéhradeckému kraji podařilo získat více než 300 milionů korun z Evropského sociálního fondu. Kraj díky těmto financím podpoří provoz a vyšší kvalitu sociálních služeb v regionu, což pomůže s financováním služeb sociální prevence na dobu tří let! Také Moravskoslezsko bude hospodařit s částkou 300 milionů korun, také z EU – půjdou na modernizaci silnic II. a III. třídy, na vybavení základních a středních škol.

Česká spořitelna investovala 300 milionů do projektu, k němuž se smluvně zavázala ve spolupráci se státem českým. A to udělala asi velkou chybu. A chybami sice člověk trápí statky, ale získává zkušenost. Představuji si, jak činitelé dalších dvou přihlášených peněžních domů do veřejné soutěže o spolupráci, tedy Komerční banka a ČSOB, se zažehnávají při vzpomínce na to, že by bývali třeba soutěž vyhráli.

Spořitelna měla být smluvním partnerem při zajištění projektu tzv. sKaret. Chtěla na tom po deseti letech začít vydělávat. No – těžko uvěřitelné, že až po deseti letech. Tak si říkám, že se bankéři třeba domnívali, že těch více než milion povinných držitelů sKarty bude muset mít účet, z něhož poplynou bance nějaké obolusy. Ono mít najednou o milion klientů víc také není v této branži bez významu, stejně, jako když ročně proteče přes účty banky o cca 90 miliard více. S nimi by banka krátkodobě mohla hospodařit, když by přes ni stát tyto nepo-

jistné sociálních dávky přetransformoval směrem k příjemcům. A také se proslechlo, že ČS počítala s tím, že by těch asi milion karet přineslo hezké finanční skóre z plateb obchodníkům. Takže by to asi pro Spořku nebyl tak marný byznys, a to vím jen o těch profitech, které si jako starší běžná občanka ČR dovedu představit. Asi by zde kovaný finančník našel ještě řadu dalších profitabilních argumentů.

Ale nějak to nevyšlo, banka teď hledá způsob, jak se zahojit. Nakonec, i když ji třeba stát neodškodní, si asi stejně pomůže zvýšením nějakého parametru – a klienti, drobní to střádalové, to zaplatí.

Co to ale všechno vypovídá o českém státu, o politicích, o úřednících? Že nejste překvapeni? Že se neumíme, když už chceme změnu v systému, který fungoval, ohlédnout po zemích kolem, kde to umějí? Že musíme „vymýšlet vymyšlené“, a to ještě blbě? Že pověření odborníci neumějí věci domyslet do důsledků? A, svatá prostoto, že se neumějí poradit s těmi, co tomu rozumí?

Původní záměr, kterému měla sKarta sloužit, tedy k vyplácení všech nepojistných sociálních dávek, narazil na odpor. Druhým záměrem byla role identifikační – tu ale sKarta také nesplňuje, protože na úřadech nejsou čtečky, kterými by se daly údaje z karty přečíst. Úřady práce by musely zaplatit statisíce korun, aby mohly začít přijímat sKarty jako průkazky příjemců dávek.

MPSV chtělo ušetřit na poštovním. Dobře, chvalitebný záměr?! Někak tomu ale nerozumím – nechťelo, aby protékaly měsíčně těžké miliony Českou poštou, tedy státním podnikem, který zaměstnává tisíce českých občanů – a tak „dají“ zakázku České spořitelně, firmě patřící zahraniční finanční skupině Erste. Hmmm...

Ale i kdyby se zůstalo u poštovních poukázek, přesto se ušetřit dalo. Řada příjemců totiž pobírá více dávek, přitom se každá z nich posílá zvlášť. Záleží na tom někomu? Vždyť třeba ještě v roce 2011 byl příspěvek na benzín v částce 7 990 korun posílán příjemci jednou ročně. Dnes se posílá 12× ročně po 400 korunách.

Projekt sKaret nevyšel, bylo v něm hodně nepraktických, nedořešených, pobuřujících, dokonce i pochybných skutečností. Asi je to dobře... Lépe by však bylo, kdyby vůbec nezačal. A to se vracím k těm 300 milionům korun. Zhruba na tolik asi nakonec přijde tento podivný projekt české daňové poplatníky. Protože to nezaplatí ti, kteří to vymysleli, rozhodli, uskutečnili a zpackali! Náklady ponese všichni...

Blanka Falcníková

Z Kocourkova, z Marsu?!

Vozíčkář nemá nárok na průkaz OZP!

Ukázkovým příkladem českého Absurdistanu může být příběh pana Vlastimila Sádlíka. Je vozíčkář, ale nemá právo parkovat na místech pro invalidy: nemá totiž průkaz ZTP a podle lékařské posudkové služby (LPS) správy sociálního zabezpečení na něj nemá nárok.

Pan Vlastimil zůstal po nehodě odkázaný na ortopedický vozík. Už dvakrát na úřadu práce žádal o průkazku ZTP a dvakrát jeho žádost zamítli. Poté se vozíčkář odvolal na ministerstvo práce a sociálních věcí. Chtěl zjistit, jak to s jeho odvoláním vypadá, a proto na LPS ministerstva zavolał. Musel se však obrnit trpělivostí. Doložené lékařské zprávy LPS nestačí a pan Vlastimil tak asi bude muset přijet do Prahy osobně.

Jana Buraňová, mluvčí ČSSZ, k tomu říká: „Nárok na průkazku osoby se zdravotním postižením se hodnotí podle základní životní potřeby v oblasti mobility a orientace.“ Podle Vlastimila Sádlíka je tedy hlavní důvod v tom, že se podle LPS obejde bez pomoci druhé osoby, že stačí, že se orientuje a zvládá návštěvu lékaře. K čemu taková LPS je?

Změna posuzování od 1. ledna 2014

Podle Václava Krásy, předsedy NRZP ČR se přece člověk, který je na vozíku, nemůže nikam dostat a je jedno, že si doma umí uvařit čaj. „To je prostě blbost. Úředníci tohle velmi dobře vědí a je potřeba s tím ještě do konce roku bojovat,“ říká Krása.

Od Nového roku bude totiž platit úplná změna posuzování osob se zdravotním postižením a lidem na vozíku tak snad vznikne nárok na tolik potřebné průkazky.

„Připadá mi jako v Kocourkově, jako někde úplně na Marsu, že úředník, který ví, že to je špatně, člověku neporadí, co udělat, aby průkaz dostal,“ dodává předseda Krása.

Odborníci se shodují, že pokud by pan Vlastimil byl nucen podat správnou žalobu, tak by prý nepochybně vyhrál. LPS se totiž nemá striktně držet jen legislativy, ale má vzít v potaz všechny okolnosti posuzovaného.

Zdroj: reportáž Prima FTV (di)

Vozka radí:

Chcete UŠETŘIT na doplácích za léky?

Sledujte portál Doplatky.eu

Léky tvoří nemalou část výdajů lidí chronicky nemocných, dlouhodobě se léčících či lidí s nějakým druhem postižení. Portál Doplatky.eu jim může pomoci ušetřit peníze. Srovnává totiž výši doplatek u léků v jednotlivých lékárnách a dokáže najít i generika podle účinné látky.

Znáte to: dostanete recept od lékaře a vydáte se do nejbližší lékárny, abyste si vyzvedli léky, které potřebujete. Nemáte čas ani chuť zjišťovat dlouhým chozením po lékárnách v místě vašeho bydliště rozdíly v doplácích na léky, které vám lékař předepsal. Přitom rozdíly v cenách dosahují u stejného léku až stovky korun.

Snadná orientace

Málokdo ví, že řešení této situace nabízí právě portál Doplatky.eu. Umožňuje totiž návštěvníkům efektivně a spolehlivě najít v libovolné lokalitě ČR lékárnu s nejnižší cenou či vyšší doplatek za konkrétní lék, přičemž lze vyhledávat nejen podle obchodního názvu léku, ale i podle obsažené účinné látky.

Je známo, že v ČR je jeden z nejsložitějších systémů doplatek léků v rámci Evropy. Portál Doplatky.eu se snaží lidem pomoci se v něm zorientovat. Najdete v něm i generika, která dokážou v mnoha případech nahradit drahé a pro mnoho lidí často nedostupné originální léky.

Cílem portálu je poskytnout informace o všech lécích, které jsou schváleny v ČR. Představeny by měly být i léky, které jsou ve volném prodeji, informace o lékárnách a jejich otevíracích dobách.

Údaje do internetového portálu jsou nahrávány z centrálního rejstříku léčiv. Na vkládání cen a detailech prodejen se podílejí lékárny, které jsou označeny samolepkou Doplatky.eu.

S portálem spolupracují i zákazníci lékáren

Jelikož ale ne všechny lékárny chtějí zveřejňovat výši doplatek na léky, umožňují Doplatky.eu nahrávání cen jednotlivých léků samotnými zákazníky. Provozovatel portálu věří, že po zapojení dostatečného množství lidí se stávající pravidla hry (spotřebitel v informační nevýhodě...) změní ve prospěch spotřebitele a lékárny se budou zapojovat ve větší míře.



Prezident Svazu pacientů ČR Luboš Olejář existenci portálu vítá. „Doplatky za léky představují nemalou a čím dál vyšší část výdajů pacientů, proto vítáme možnost jednoduchého srovnávání doplatek léků v konkrétních lékárnách. Apelujeme na naše členy, aby si pomocí tohoto nástroje sdělovali výši doplatek, a tím si navzájem pomáhali.“

Samotný projekt Doplatky.eu společnosti Meta IT je podpořen partnery projektu Ministerstvem průmyslu a obchodu ČR a Národní radou osob se zdravotním postižením ČR. Společnost Meta IT je ryze českou společností bez vazeb na farmaceutický průmysl. Tvoří ji zkušení IT profesionálové, kteří se podílejí na vývoji aplikací, informačních systémů,

softwaru na zakázku a webových portálů, včetně jejich designu a hostingových služeb. Kanceláře Meta IT se nachází v Technologickém inkubátoru Jihomoravského Inovačního Centra.

Zdroj: MOSTY Časopis pro integraci, Doplatky.eu (red)



Kouzelné Vánoce a šťastný nový rok 2014

čtenářům, dopisovatelům,
spolupracovníkům,
partnerům a sponzorům

přeje

redakce

VOZKA
Magazín o životě a pro život na vozíku

INFORMACE K VLOŽENÉ PENĚŽNÍ POUKÁZCE



Je určena pro úhradu za rok 2014:

- **předplatného magazínu VOZKA**
- **členských příspěvků OOV** (platí jen členové Ostravské organizace vozíčkářů)

Pokud jste ještě neuhradili tyto závazky za roky minulý, můžete tak učinit najednou touto poukázkou!

Údaje do pravé části poukázky vpisujte **ČITELNĚ!**

- V rubrice „**Zpráva pro příjemce**“ je předtištěn **účel platby**. Pro předplatné Vozky je předtištěno **VOZKA**, pro platbu členských příspěvků Ostravské organizace vozíčkářů (platí jen členové OOV) je předtištěno **OOV**.
- **Za příslušný účel platby napište částku v korunách**, kterou na tento účel posíláte. Např. VOZKA 160, případně OOV 100.
- Do rubriky „**Variabilní symbol**“ napište **VAŠE TELEFONNÍ ČÍSLO**.

Pokud jste předplatné za r. 2014 uhradili již dříve a jinak, nyní neplaťte!

- Předplatné magazínu VOZKA

Pro odběratele z ČR:

160 Kč

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

250 Kč

Předplatné uhrad'te prosím do 1. 3. 2014!

- Členský příspěvek OOV (platí jen členové Ostravské org. vozíčkářů)

100 Kč

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

Platby můžete uhradit převodem z Vašeho účtu:

- **Na číslo účtu:** 256261415/0300
- **Variabilní symbol:** Vaše telefonní číslo
- **Specifický symbol:**
 - **předplatné magazínu VOZKA:** 201
 - **členský příspěvek OOV** (platí jen členové OOV): 101
 - **platba předplatného i člen. příspěvků:** 201101
- **Zpráva pro příjemce:** příjmení a jméno odběratele Vozky

Ostravská organizace vozíčkářů o. s.

V literární soutěži Internet a můj handicap získá vítěz 10 000 korun

Již desátý ročník literární soutěže **Internet a můj handicap** vyhlásilo pro autory se zdravotním postižením **BMI sdružení**. Soutěžící mají literární formou ukázat, jak jim internet nebo telefon pomáhá čelit jejich zdravotnímu handicapu. Vítěz získá od Era Poštovní spořitelny 10 000 korun, na další v pořadí čekají tablety a řada jiných hodnotných cen.

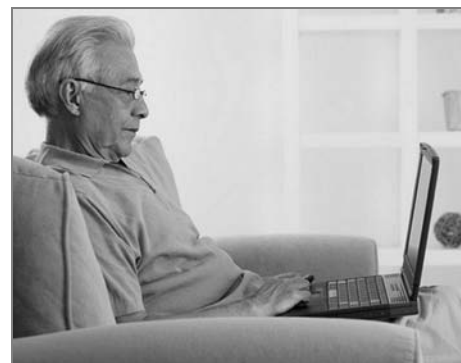
Již tradičně třem soutěžícím vytiskne fotoobraz na plátno podle jejich předlohy společnost Digitální studio, knihy věnuje nakladatelství Portál, přehled dalších cen bude zveřejněn dodatečně. Zvláštní ceny udělí časopisy Gong, Můžeš a Vozíčkář.

Soutěžní práci opatřenou poštovní i elektronickou adresou je třeba poslat v elektronické podobě nejpozději do **16. února 2014** na adresu **info@helpnet.cz**. Přihlášením do soutěže vyjadřuje autor souhlas s tím, že jeho dílo může být bezplatně zveřejněno ve sborníku konference INSPO, na portálu Helpnet.cz a popřípadě v dalších médiích, kterým budou nejlepší příspěvky poskytnuty.

Soutěžní práce může mít rozsah maximálně 600 slov. Autoři by v ní měli vyjádřit na základě vlastní zkušenosti, jak jim internet nebo telefon pomáhá vypořádat se se zdravotním postižením. Při hodnocení se bude přihlížet jak k literární úrovni textu, tak k obsahové zajímavosti. Do soutěže nebudou přijaty práce, které byly přihlášeny v předcházejících ročnících, jejich autoři se však mohou zúčastnit soutěže s novým příspěvkem.

Vyhlášení výsledků soutěže a předání cen vítězům se uskuteční na **konferenci INSPO v sobotu 15. března 2014** v Kongresovém centru Praha, kam budou pozváni všichni soutěžící.

Jaroslav Winter
šéfredaktor portálu Hlepnet.cz
a prezident BMI sdružení

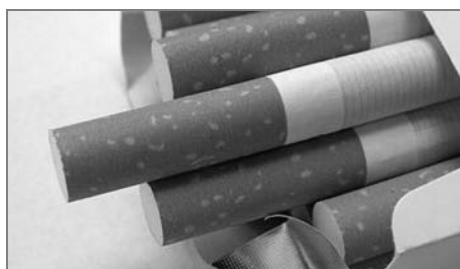


Černá kronika

V hořícím domě zahynul vozíčkář

Požár podkroví rodinného domu ve slovenské Prievidzi měl tragické následky. Hasiči po uhašení ohně našli ohořelé tělo 49letého muže, který byl na ortopedickém vozíku. Přivolaná lékařka vyloučila cizí zavinění, přesto nařídila zdravotně-bezpečnostní pitvu. Podle policie je příčina požáru stále neznámá a vyšetřuje se.

Bez cigarety, potom i bez ucha



Na staršího muže po mozkové mrtvici, který se pohyboval pomocí berlí, si jednu říjnovou neděli v Karviné-Ráji troufl opilý pětadvacetiletý mladík. Seniora nejprve požádal o cigaretu, když mu nevyhověl, udeřil ho do tváře, a to takovou silou, že poškozený po úderu upadl na vyvýšený patník. Tím ale došlo k amputaci části pravého ušního boltce, pohmoždění hlavy a pravého loktu. Napadený muž musel být po ošetření převezen do havířovské nemocnice. Agresor byl tak opilý, že skončil na protialkoholní záchytné stanici, kde mu naměřili tři promile alkoholu. Mladíkovi hrozí od dvou do osmi let za mřížemi.

Gauner ukradl a prodal hliníkové berle



Ve sběrnách často končí kradené věci

Foto: Lenka Klimentová/DENÍK

Invalidní muž z Lanškrouna si letos v říjnu opřel své hliníkové berle o zed' domu. Když se na okamžik od holí vzdálil, využil toho nenechavec a ujel s nimi na jízdním kole. Devětatřicetiletý postižený muž věc nahlásil policistům, kteří se vydali do sběrný druhotných surovin.

Došlo jim, že hole vyrobené z hliníku se pokusí zloděj prodat právě tam. Ještě téhož dne mu zdravotní pomůcka ve sběrně vypátrali a majitel sběrný jim ji dobrovolně vydal. Na obou chyběla plstěná výplň s rukojetí a dolní gumová „chodící“ část. Tímto protiprávním jednáním si podezřelý muž zřejmě neuvědomil, jakou starost způsobí zdravotně postiženému muži, který opěru při chůzi ke svému pohybu nutně potřebuje.

Invalida omdlel, našťestí byl po ruce strážník

Třidvacetiletému strážníkovi pražské městské policie se podařilo zachránit o jednom sobotním zářijovém podvečeru život staršímu invalidovi, který se v autobuse MHD skácel k zemi, hlavou se silně uhodil a omdlel. Měl štěstí v neštěstí, neboť právě tímto autobusem se spolu se svojí přítelkyní vracel domů také tento strážník. Jako jediný z cestujících neváhal muži pomoc, a to i přesto, že intenzivní nepřímá srdeční masáž je fyzicky mimořádně náročný úkon. Postiženého muže oživoval asi pět minut, dokud nepřijeli záchranáři. Těm se podařilo invalidního cestujícího stabilizovat a ve vážném stavu jej přepravit do nemocnice.

Amnestie pomohla jen lupiči

Paní Emílie má dědičnou lámavost kostí. Dostala od státu příspěvek na nákup auta ve výši 80 000 korun. Pak ale důvěřivě peníze svěřila člověku, který jí sliboval, že za její peníze vhodný vůz sežene. Nestalo se tak. O peníze jí obral nějaký pan Baláž, Ema nyní musí částku vrátit.

Baláž peníze převzal a sepsal s paní Emou dohodu, jaké auto zajistí, za kolik a do kdy. Baláž podvedl i další tři ženy. Podvodníka sice soud nakonec odsoudil na dva roky nepodmíněně, ale „díky“ amnestii prezidenta republiky z 1. 1. 2013 byl krátce po nástupu do vězení propuštěn na svobodu. Vozíčkářka teď musí částku 80 000 korun vrátit. S magistrátem se dohodla na splátkách 500 korun měsíčně. Bude tak splácet asi 13 let. Pak teprve bude moci zažádat o nový příspěvek na auto...

Nehoda a smrt vozíčkáře

Tragické následky má dopravní nehoda, která se stala v polovině září na Boskovicku. Devatenáctiletý řidič Škody Fabia se po projetí levotočivé zatáčky zalekl protijedoucího vozidla, které objíždělo muže tlačícího ortopedický vozík se zdravotně postiženým mužem. Řidič Škody Fabia strhl řízení vpravo mimo vozovku, sjel do příkopu, kde narazil do stromu. Auto se po nárazu od stromu odrazilo a vyjelo zpátky na silnici, kde narazilo do vozíku. Ten se převrátil a zdra-

votně postižený osmasedmdesátiletý muž z něho vypadl a těžce se zranil. Na následky vážných zranění v nemocnici zemřel.

Invalida si přišel prodejem drog na milióny

Detektivové Národní protidrogové centrály pasou po sedmapadesátiletém invalidním důchodci, kterého viní kromě jiného z legalizace výnosů z trestné činnosti. Konkrétně to znamená, že podezřelý invalida, který byl letos v dubnu odsouzen za výrobu a prodej drog – kokainu, pervitinu a marihuany, toho má na triku mnohem více. Po ročním prověřování dospěli policisté k závěru, že podezřelý mohl užít finanční prostředky získané prodejem k nákupu pozemku za kupní cenu 7 815 000 korun, který obratem nabízel k prodeji za více než 21 milionů. Policistům se ale podařilo zjistit, jaký měl invalida legální majetek a příjmy, a ty nebyly ani přibližně srovnatelné s tím, co vlastnil nyní.

Invalidní vozík jako finta



Letos v září byli policisté přivoláni do jednoho z pražských nákupních středisek, kde byli viděni dva muži s ortopedickým vozíkem. Na tom by nebylo nic zajímavého, kdyby policisté na místě nezjistili, že vozík používali ke krádežím. Nakládali na něj spotřební zboží a vše odváželi mimo prodejnu. Oba muže policisté zadrželi.

Na tyto podařené podnikavce byly stížnosti ze všech místních větších nákupních středisek.

Postižený nejen na těle?

Opavští policisté řeší případ napadení ošetřovatelky z hrabyňského Ústavu sociální péče. Invalidní muž (63) z Hrabyně letos v červnu na chodbě budovy ústavu slovně a poté i fyzicky napadl zdravotní sestru. Velmi vulgárně jí nadával a ponižoval slovy: „Ty kurvo, dělej, ohřej mi ty párky, jsi tady jen služka, tak dělej!“

Poté na ni najížděl elektrickým vozíkem, na kterém seděl. Také ji udeřil opakovaně pěstmi do různých částí těla a fyzicky napadl jiného invalidního důchodce, který se snažil ženě pomoci. Způsobil mu zranění, které si vyžádalo lékařské vyšetření a ošetření ve Slezské nemocnici v Opavě.

(bf)

Napsali jste nám



Pomáhat a chránit?

To určitě se netýká městského policisty, který sloužil 2. 11. 2013 na ulici Četyny v Ostravě – Bělském lese mezi 8.45 až 9 h. Tento policista dokázal jen na... a zneprůjemnit celý den. Proč?

Se svým mužem jsme potřebovali vyvednout dopis na poštu. Jelikož na parkovacím místě pro vozíčkáře stál bez označení soukromý taxík (podle přihlížejících tam stojí velmi často...), zastavila jsem pro vyložení vozíčku a přisednutí muže z vozidla na vozík (vysoká amputace dolních končetin) před poštou tam, kde byl prostor pro manipulaci. Bohužel těsně za označením zákaz zastavení.

Najednou se k nám hnál policista. Říkám si: Vidí, že se pohybují o francouzských berličích a potýkám se s vozíkem, tak mi pomůže vozík alespoň „nahodit“ na chodník. Jaký byl náš údiv, když na nás spustil, že si máme ihned přeparkovat! Ptáme se: Kam? Vždyť na místě pro vozíčkáře stojí taxík! Ale on tam může stát, protože není znak vozíku na betonu, říká on. My na to: A co ta svíslá značka, která vyhrazuje místo pro vozíčkáře?

To policistu vůbec nezajímá, pod taxi není označení, může tam tedy stát a basta. Až napadne snít, jak uvidí na beton, co je tam namalované? Jezdím autem přes 30 let a vím, že svíslá značka je vždy nadřazená vodorovné, alespoň nás to učili v autoškole. Nevím, že by se to změnilo...

Zřejmě onen policista zrovna chyběl, když se to učilo. Muž mezitím odjel na poštu a tak se znovu ptám policisty, kam mám tedy zaparkovat? Poslal mne na místo sice označené IP 12a, ale široké pouze 3 metry, po levé straně stála velká dodávka České pošty (až na čáře) a z druhé strany je obrubník a tráva. Znovu se tedy táži, zda mi pomůže vozíčkáře naložit z vozíku do auta, když tam nemám žádný manipulační prostor. Odpověď mě překvapila: Nejsem tady od toho, abych tahal invalidy. To mi vyrazilo dech... Táži se tedy znova: Jste vůbec člověk? Máte v sobě něco lidského? On na to, že na něj nemám ječet...

Přeparkovala jsem tedy se slzami v očích a čekala na muže... K mému údivu přijelo jedno auto, zaparkovalo vesele do zákazu zastavení, chvíli za ním druhé. Auta vedle sebe stála asi 30 minut a policistovi to nevadilo...

Že by tedy dotyčnému policistovi vadili pouze invalidé, na které si troufá, ale na vietnamské podnikatele a lidi vzrůstu

„Ramba“ nemá odvalu?

J. D., Ostrava

Helppes na konferenci v Belgii

Vážená redakce a čtenáři Vozky! Helppes – špička ČR ve svém oboru – se na začátku listopadu zúčastnil mezinárodní odborné konference v Belgii. Konference se konala v lázeňském městečku Spa. Setkání delegátů škol z celého světa pro výcvik asistenčních, vodících, signálních a terapeutických psů, které jsou členy mezinárodních organizací ADEu a ADI (Assistance Dogs Europe a Assistance Dogs International), bylo velmi přínosné.

Organizaci Helppes se podařilo, jako jediné v ČR, splnit velmi náročná kritéria pro udělení akreditace, a stát se tedy tak TOP českou organizací zabývající se výcvikem a předáváním psích pomocníků. Proto také měla právo se delegátka Helppes zúčastnit členské schůze ADEu/ADI, na které byli mj. také odhlasováni noví členové předsednictva těchto organizací.

V rámci konference proběhlo mnoho velmi zajímavých a přínosných workshopů a seminářů týkajících se problematiky psích pomocníků a osob s postižením. Helppes se stal plnohodnotným partnerem pro ostatní světové školy ve sdílení nových poznatků a metod ve výcviku asistenčních psů a při vytváření týmů speciálně vycvičený pes – osoba s postižením.

V pořádání konferencí se pravidelně střídají evropské státy a státy amerického a australského kontinentu. Příští konference se tedy koná v americkém Denveru.

Delegátkám Helppes se podařilo navázat nová přátelství a kontakty na budoucí významnou spolupráci. V roce 2015 se, poprvé v historii, stane hostitelskou zemí pro delegáty z celého světa Česká republika. Pořádáním konference byla pověřena předsednictvem ADEu/ADI právě organizace Helppes – Centrum výcviku psů pro postižené, o.p.s.

Veronika Paldusová, Helppes



Fejeton

Žeru psy

(co mají za ušima!)

Každý rok jezdíme do Brna na výstavu kompenzačních pomůcek. Jako dva vozíčkáři taky každou chvíli nějakou novou pomůcku potřebujeme.

Na výstavě se také vždy zastavíme u stánku organizace Helppes, něco si koupíme, abychom je podpořili a přispěli něčím na výcvik asistenčních psů.

Letos mi tam učarovalo tričko s nápisem „Žeru psy, co mají za ušima“. Neodolala jsem...

Když měl náš spolek vozíčkářů letní opékání, dorazila jsem tam v novém tričku. Všichni přátelé a známí dostávali záchvaty smíchu, protože jsem široko daleko známá jako „psí máma“ – znám a miluju všechny psy v okolí. Oni mě taky.

Ale jeden manželský pár se dvěma, mně dosud neznámými, velkými psy mě divně pozoroval. Popojela jsem tedy k nim, že se seznámíme.

Pán a majitel psů okamžitě zareagoval. „Holky, za mě!“ zařval. „Paní žere psy a ještě se tím chlubit!“

Stál tam proti mně, bojovný pohled v očích, tvrdě odhodlán nasadit život za záchranu svých psů. Nezbyvalo mi nic jiného, než vypnout hrud' a ukázat i na druhou část hesla na tričku.

Pán znejistěl. Tak jsem mu pro jistotu ještě ukázala rukáv, kde bylo velké logo Helppes.

Pán se konečně usmál, složil ruce do klína a obrátil se ke svým fenkám.

„Je vaše, holky.“

A směrem ke mně ještě dodal: „Stejně ještě nevečeřely...“



Věra Schmidová

Barunka je Pusopiska

Péči vanilkové rohlíčky, nebo třeba hrát si na počítači není pro jedenáctiletou Barboru Sedláčkovou z Českých Budějovic zrovna jednoduché – ale po svém to docela zvládá. Hodně čte, zajímá se o umění – různé techniky malování a design. Chtěla by se stát bytovou architektkou. Jejím velkým snem je stát se jednou méně závislá na pomoci okolí.

Narodila jako zdravé dítě, jenže ve třech letech prodělala mononukleózu a zároveň plané neštovice. Pak se u ní začaly objevovat první příznaky degenerativního onemocnění zvaného neuropatie: obtíže s udržení rovnováhy a koordinace, mírná neobratnost rukou, svalová slabost a problémy s chůzí. A v šesti letech ji postižení periferních nervů zcela připoutalo na lůžko.

Pomohla Arpida

„Před pěti lety byla naprosto ležící, nebyla schopná se ani otočit na bok,“ vzpomíná její maminka Milada Sedláčková. Vzhledem k diagnóze lékaři nedávali žádné šance na zlepšení. Rodiče však začali s Barunkou intenzivně cvičit a docházet do českobudějovické **Arpidy**, což je stacionář pro handicapované děti, který vznikl na bývalém českobudějovickém tankodromu přesně před 20 lety.

„Setkali jsme se tam s fantastickými fyzioterapeuty a s jejich pomocí se Barča naučila například posadit, třebaže jí to dlouho trvá,“ dodává Milada Sedláčková.

Zatím však nikdo neví, zda bude moci Barunka chodit – o jejím onemocnění se toho dosud příliš neví.

„Ráda zpívám, čtu si a taky hraju na počítači,“ uvádí Barunka. Myš dokáže ovládat rukou a na klávesnici ťuká pomocí tužky, kterou drží ústy. Právě kvůli tužce v ústech si začala říkat Pusopiska. „Když jsem měla výstavu v Písku, vymysleli mi pusopis. Je to jako od slova rukopis,“ vysvětluje dívka s úsměvem.

Ačkoli je jí teprve jedenáct let, měla už několik výstav a svými obrázky na charitativních aukcích pro Arpidu vydělala tisíce korun.

Laserová operace

V dubnu ale Barunku čeká její první operace. Protože hodně vyrostla, potřebuje chirurgický zákrok na šlachách všech končetin. Klasickou operaci rodiče odmítli a našli méně invazivní variantu. Do Čech takovou operaci jezdí dvakrát do roka provádět tým ruských specialistů.

„Šlachy operují laserem, takže nenaru-



ší svalstvo, dítě nemusí být v sádře a nemá jizvy,“ vysvětluje maminka Milada Sedláčková s tím, že tento typ operace zdravotní pojišťovna neproplácí, a rodina tak bude muset až 80 tisíc uhradit sama.

Barunčina teta a starší sestra proto uspořádaly v českobudějovickém kadeřnictví U Tří lvů benefiční akci s názvem Dny krásy pro Barunku.

„Lidé mi píší moc hezké dopisy. Byla jsem z nich úplně dojatá. Nejsou pro mě ani tak důležité peníze, jako podpora lidí,“ dodává maminka.

Bližší informace o Barunce-Pusopisce najdete na webových stránkách www.barcas.cz.

(di)

Foto: Denik.cz

Centrum ARPIDA

Centrum ARPIDA je nestátní nezisková organizace pracující na bázi občanského sdružení a obecně prospěšné společnosti. Areál centra v Českých Budějovicích byl vybudován bez finanční účasti státu v letech 1990–1993. Odborný provoz byl zahájen v roce 1993.

Centrum ARPIDA poskytuje komplexní koordinovanou péči v duchu uceleného systému rehabilitace (prostředky léčebné, sociální, pedagogické a pracovní) osobám s tělesným (motorickým) a kombinovaným postižením.

Při naplňování svého poslání účelně propojuje a koordinuje péči v oblasti zdravotní, sociální a výchovně vzdělávací.

Zajišťuje tak odbornou činnost detekční, diagnostickou, terapeutickou, rehabilitační, respitní, výchovně-vzdělávací, zájmovou, poradenskou, metodickou, posudkovou a preventivní, včetně tzv. rané péče (podpory). Cílem poskytované péče je dosažení pokud možno optimálního vývoje každého jednotlivého klienta (uživatele) ve smyslu jeho maximální možné soběstačnosti a integrace v jeho přirozeném sociálním prostředí, tedy především v rodině.

Při veškeré činnosti se ARPIDA opírá o základní principy křesťanské etiky respektující vzájemnou úctu, sounáležitost, sdílení, solidaritu a porozumění. V odborné práci jsou maximálně respektovány mezioborové vztahy. Důraz je kladen jednak na vysokou odbornost a zároveň též na lidský rozměr poskytované péče.

Služby jsou zaměřeny nejen na děti (osoby) se zdravotním postižením, ale také na jejich rodiny. Rodiče (zákonné zástupce) dítěte se zdravotním postižením vnímá ARPIDA jako své partnery, jako přirozenou součást týmu odborníků pečujícího o jejich dítě.

Kontakt a další informace: Centrum ARPIDA, U Hvízdala 1402/9, 370 11 České Budějovice, tel.: 385 777 011, info@arpida.cz, www.arpida.cz.



Představujeme: Tišnovský vozíčkář



Tišnovští vozíčkáři na odpolední netradičních sportů a her

Organizace **Tišnovský vozíčkář** sdružuje vozíčkáře, invalidy, občany se zdravotními problémy a omezením, jako je např. cukrovka či zraková postižení a lidi, kteří jsou ochotni spolupracovat a pomoci těmto spoluobčanům.

Jedním z hlavních cílů našeho sdružení je přimět handicapované spoluobčany, kteří mají pocit vyčlenění z majoritní společnosti, k zapojení se do kulturního a společenského dění. Za tímto účelem **pořádáme pravidelná setkání, návštěvy kulturních akcí, pořádáme sportovní akce, výlety po okolí, posezení u ohně atd.**

Snažíme se pomoci našim členům při řešení jejich problémů, vzájemně si sdělujeme zkušenosti s jejich řešením. Poskytujeme možnost dopravy invalidních občanů na větší nákupy do hypermarketů, kam se

sami nejsou schopni dopravit.

Aktivně spolupracujeme s MÚ Tišnov při řešení bezbariérových přístupů v regionu Tišnov. Dlouhodobě se snažíme upozorňovat na problémy s omezeným přístupem k obchodům, kulturním nebo zdravotnickým zařízením či k železniční stanici. Aktuálně např. spouštíme akci „Zasad' svůj strom“ jako podporu většímu rozšiřování zeleně v našem městě.

Navázali jsme kontakty s **Centrem Kociánka** v Brně, odkud čerpáme z jejich zkušeností z práce a organizování akcí s postiženými občany. Byli jsme se za nimi i podívat.

Dále spolupracujeme s **Centrem sociálních služeb Tišnov**. Společně organizujeme přednášky nejen pro naše členy, ale i širokou veřejnost.

Jaká je naše činnost?

Zajišťujeme návštěvy úřadů v Tišnově nebo v Brně. Přepravu vozíčkářů zajišťujeme samozřejmě i za nákupy, do zdravotnických či kulturních zařízení, a to **speciálním mikrobusem** i mimo Tišnov.

Pořádáme přednášky pro širokou veřejnost v jídelně Centra sociálních služeb Tišnov, např. cestopisné přednášky z Egypta a Chorvatska. Cyklus odborných lékařských přednášek zajišťuje firma Hartman Rico.

Pořádáme **Dětský den** s atrakcemi a zábavou pro děti. Pravidelně se setkáváme u ohně, opékáme špekáčky a k poslechu i tanci nám hraje pan Viktor.

Všichni se těšíme na každoroční **vánoční setkání** v galerii Art Periskope – Jamborova galerie v Tišnově.

Navštěvujeme muzea, např. v opatství Porta Coeli v Předklášteří nebo Muzeum Tišnov. Pořádáme pravidelné vycházky po Tišnovských cyklostezkách.

Veškerou naši činnost a připravované akce prezentujeme na webových stránkách <http://tvozik.sweb.cz>. O našich akcích informují i média – např. Deník Rovnost, Tišnovské noviny, informační server Tisnov.info nebo Tišnovská televize TTV.

Kontakt a další informace: Tišnovský vozíčkář, o.s., Květnická 1611, 666 01 Tišnov, předseda Pavel Kadlec mob.: 737 112 236, tvozik@seznam.cz, <http://tvozik.sweb.cz>.

Pavel Kadlec, foto: Vojtěch Halouzka

Za co, Pane Bože, za co?

Koncem roku 2014 končí všem status osoby zdravotně znevýhodněné (OZZ). Je tedy pravděpodobné, že v některých případech je budou zaměstnavatelé propouštět. Jaká opatření se připravují, aby se tomu zabránilo?

Úřady práce už od prvního ledna 2012 nemohou vydávat prohlášení o osobě zdravotně znevýhodněné. Do konce roku 2014 tak všem skončí platnost OZZ (mnohým postupně končí i dříve a prodloužena mu nebude). Má-li někdo status OZZ do konce roku 2015, tak mu prostě končí o rok dřív, tedy do konce roku 2014. To bude mít za následek, že zaměstnavatelé nebudou dostávat příspěvek na zaměstnávání osob zdravotně postižených.

„Důvodem této změny byla skutečnost, že stav ‚zdravotní znevýhodnění‘ byl a je představován funkčně lehkými poruchami, které jsou kompenzovány a které nepůsobí snížení pracovní schopnosti a umožňují uplatnění na otevřeném trhu práce. Osoby s uvedeným stavem mohou plnohodnotně

pracovat v rámci své zdravotní způsobilosti, samozřejmě s respektováním některých omezení. Tato omezení ale v zásadě nevyžadují ze strany zaměstnavatele zvýšené nároky na úpravu pracovních podmínek nebo pracovního prostředí či vytvoření zcela mimořádných podmínek tak, jako je tomu v případě osob, kterým je přiznán některý z vyšších stupňů invalidity. Před provedenou změnou tedy v určité míře docházelo k znevýhodňování osob, které jsou invalidní,“ vysvětluje mluvčí MPSV Petr Sulek. Dodává, že zaměstnavatelé často upřednostňovali zaměstnání OZZ před invalidním člověkem – nemuseli na takové zaměstnanec totiž vynakládat další náklady na pracovní místo.

Náprava se připravuje

Petr Sulek také připomíná, že současný stav není ideální, a proto se na MPSV připravuje novela. S tím souhlasí i předseda NRZP ČR Václav Krása. „Novela zákona o zaměstnanosti, kterou prosadil ministr

J. Drábek, zrušila institut OZZ, a my usilujeme o to, aby došlo k nápravě chybného rozhodnutí. Za ministryně L. Müllerové a F. Koníčka byla připravena novela zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti. Ta měla navracet zpět institut OZZ. Předpokládalo se, že zákon začne platit od 1. 1. 2014. Vzhledem k rozpuštění sněmovny však nebyl zákon schválen. Je ale v zásadě připraven a nová politická reprezentace musí posoudit, zda jej bude projednávat v této podobě, nebo zda provede úpravu.“

Tak tak všelijak...

Otázkou je, co všechno novela zase zruší a co obnoví. Může se stát, že ti, co jim status OZZ skončil nebo skončí, prožijí pauzu, kdy nebudou OZZ až do chvíle, než se schválí novela, která zase vydávání statusu OZZ obnoví...

Soudný člověk (i ten, který není OZZ) si tedy přitom všem může akorát postesknout s Tomášem Klusem: Za co, Pane Bože, za co? (di)

Žít déle doma? Ano, žít déle doma

Devět lidí z deseti si přeje dožít doma. Ale devět lidí z deseti umírá v ústavech. Změňte to. Tak zní motto kampaně s názvem Žít déle doma, která chce zvýšit povědomí společnosti o možnostech a službách, jež mohou senioři a jejich rodiny využívat v domácím prostředí.

Populace ČR stárne. Do roku 2050 se podle nejnovějších statistik počet lidí starších 65 let více než zdvojnásobí a lidí nad 85 let bude dokonce pětkrát více.

Zmíněná kampaň apeluje na to, že v současné době může být i zdravotní péče poskytována seniorům doma. Zařízení trvalé péče jsou totiž traumatizující a klienti je často hodnotí negativně (i přes kvalitní péči odborného personálu). Senioři si tam připadají odložení, nepotřební a nechťeni.

Jde to jinak

Rodiny často umísťují seniory do ústavů trvalé péče proto, že jsou málo informované o jiných možnostech. Pokud je člověk závislý na pomoci druhé osoby, může požádat o příspěvek na péči, jehož výše záleží na stupni závislosti žadatele (celkem jsou čtyři). Z těchto peněz může zaplatit za potřebnou pomoc nejen poskytovateli sociálních služeb, ale také třeba asistentovi či příbuznému, který se o něj stará v jeho přirozeném prostředí.

Informační kampaň, zaměřenou na prevenci proti umístění seniorů do ústavů trvalé péče, realizuje občanské sdružení Život 90 a její součástí je putovní výstava v Praze. Obsahuje portréty deseti seniorů narozených v letech 1918–1948, kteří žijí doma s podporou různých služeb.

„Všechno podstatné v životě se dříve dělo doma: porod, svatba, marodění i umírání,“ říká Jan Lorman, ředitel občanského sdružení Život 90. „Teď pro svůj životní úděl potřebujeme spoustu úřadů, které spravují instituce na lidskou radost i bolest. Ovšem po letech bloudění se vracíme tam, kde jsme začali: domů,“ dodává.

Partnerem pro realizaci uvedené kampaně v praxi je Úřad práce ČR. „Podpora vytváření nových pracovních míst v této oblasti je variabilní nejen co do počtu možných profesí, ale také pokud jde o formy pracovních úvazků. Můžeme využít i těch polovičních, flexibilní pracovní doby či třeba sdílení pracovního místa. To vše může pomoci jak samotným seniorům, tak nezaměstnaným,“ konstatuje Marie Bílková, generální ředitelka Úřa-



Snímek z Odlehčovacího a pobytového centra

du práce ČR.

Bližší informace: www.zivot90.cz.

E-mail: drahoslava.horakova@zivot90.cz,
tel.: 222 333 530.

Různé služby Života 90

■ Nonstop pomoc v krizových situacích

Žít i ve vysokém věku plnohodnotně, beze strachu a ve vlastním prostředí – to je cílem **komplexní sociální služby Tísňová péče**. Dodává seniorům pocit bezpečí při každodenním životě jak doma, tak venku. V případě jakékoli nouze stačí stisknout tlačítko, které klienti nosí při sobě a jsou spojeni s dispečinkem fungujícím nonstop.

Nepřetržitou pomoc tísňové péče lze využít v sedmi krajích České republiky: **Středočeském, Karlovarském, Ústeckém, Libereckém, Královéhradeckém, Jihočeském a v Praze.**

Nonstop dispečink tísňové péče na tel.: 222 333 539–543, tisnovapece@zivot90.cz.

■ Senior telefon

Cítí-li se někdo opuštěn, potřebuje-li si popovídat, je-li někomu smutno nebo potřebuje poradit v sociální oblasti, popřípadě ve styku s úřady, může se obrátit na sociální službu Senior telefon. Na čísle **800 157 157** mu bude poskytnuta bezplatná telefonická krizová pomoc nonstop.

■ Pečovatelská služba

Pečovatelé přicházejí pravidelně ke klientům domů. Nosí a připravují jim jídlo, pomáhají s osobní hygienou, úklidem, nákupy nebo doprovází seniory k lé-

kaři či na procházky.

Telefon: 222 333 544, mobil 732 141 629, pecovatelskaslužba@zivot90.cz.

■ Odlehčovací pobytové centrum

Toto zařízení rodinného typu nabízí krátkodobé (až do tří měsíců) pobyty seniorům, o které jinak pečuje rodina. Senioři jsou tak v kontaktu s vrstevníky, rehabilitují a věnují se různým aktivitám.

Telefon: 222 333 548 (popř. 547), mobil: 601 559 580, julie.siposova@zivot90.cz.

■ Půjčovna kompenzačních pomůcek

V rámci této služby je poskytováno poradenství. Výhodou je možnost zapůjčit si a vyzkoušet pomůcku v domácím prostředí, a teprve pak si ji nechat předepsat lékařem.

Druhy kompenzačních pomůcek: chodítka pevná i pojízdná, klozetová křesla – různé typy, mechanické vozíky, nástavce na WC a vany, berle, hole, nafukovací vanička na mytí hlavy vleže, mliťanové matrace k lůžku a elektrické anti-dekubitální matrace. Nelze si vypůjčit lůžka, elektrické vozíky a schodolezy.

Tel.: 222 333 548 (popř. 547), mobil: 601 559 580.

■ Centrum denních služeb

Cílem centra je umožnit seniorům setrvat v příjemném prostředí a využít tak vzdělávacích a aktivizačních činností, které vedou k udržení vlastní soběstačnosti a individuálního rozvoje.

Kontakt: ŽIVOT 90, o. s. Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1, tel.: 222 333 555, sekretariat@zivot90.cz.

(di)

sKartování sKarty: Jak se dá přijít o stamiliony

Sociální karta neboli sKarta – myšlenka sama o sobě určitě stála za úvahu, bez legrace... Ministerstvo plánovalo přechodem ze složenek na karty ulevit na poštovním státnímu rozpočtu ročně čtvrt miliardy z našich daní, za 80 miliard ročně měl být zmodernizován systém vyplácení dávek, sekundárně mělo být záměrem používání sKarty zvýšení finanční gramotnosti občanů, dále předcházení zneužívání dávek, umožnění placení kartou i v obchodech...

Karta měla plnit tři funkce.

Zprv **identifikační**: Mělo se jí prokazovat ve styku s úřadem práce při případném dalším jednání o sociálních dávkách. V praxi to však vypadalo jinak: úředníci nadále chtěli po lidech občanský průkaz, sKarta jim nestačila. Úřad měl „na kartu“ zasílat důležité informace k poskytované dávce, různá oznámení, která dosud posílal poštou. Majitelé sKaret by si je mohli přečíst na speciálním webu nebo na obrazovce bankomatu. Pro zdravotně postižené měla sKarta nahradit dosavadní průkazy ZP, ZTP, ZTP/P.

Zadruhé **platební**: Stát chtěl posílat veškeré dávky na sKartu, z níž by si lidé buď vybrali peníze v bankomatu České spořitelny, popř. s ní platili v obchodě. Tuto funkci šlo obejít tak, že jste (nejlépe hned na začátku při převzetí karty) požádali úřad, aby vám dávky nadále zasílal na váš dosavadní účet v bance. Komplikovanější by to měli lidé, kterým dosud chodily dávky složenkou.

Zatřetí **omezovací**: sKarta měla také zabránit tomu, aby příjemci účelově omezených dávek utráceli peníze za něco jiného (alkohol, herny...). Toto omezení se nakonec týkalo jen vybraných příjemců, u nichž podle úřadu hrozí zneužití. Tito lidé si nemohli vybrat peníze z karty jinak než placením v obchodě.

Kdo ji měl dostat a jak projekt probíhal...

Kartu měli dostat všichni příjemci takzvaných sociálních dávek s výjimkou důchodů a nemocenské, ale včetně peněžité pomoci v mateřství nebo ošetřovného. Konkrétně mělo jít o více než milion osob: byli to příjemci rodičovského pří-



spěvku, podpory v nezaměstnanosti, dávek v hmotné nouzi, příspěvku na bydlení či podpor pro zdravotně postižené.

Průběh chronologicky:

■ Původně mělo být spuštěno vydávání sKaret na začátku roku 2012, kvůli přezkoumávání zakázky Úřadem pro ochranu hospodářské soutěže a nedostatečné přípravě ze strany ministerstva práce a sociálních věcí však zkušební provoz začal teprve na začátku prázdnin. Karty se začaly vydávat od září 2012 (pokud jste nepatřili mezi několik set vybraných „pokusných“ příjemců, kteří ji dostali už v červenci nebo srpnu).

■ V říjnu následovalo odstoupení ministra Drábka, který je považován za duchovního otce sKarty. V listopadu předseda vlády Nečas oznámil, že se s šéfem České spořitelny (která karty pro stát zajišťovala) dohodl na dobrovolném používání sKaret a dodal, že v tuto chvíli je možné označit koncept povinné sKarty za již mrtvý.

■ Oproti původním informacím si lidé mohli nově zvolit posílání peněz složenkou nebo donášku hotovosti domů, ovšem oproti dosavadnímu stavu (kdy poštovní hradil stát) si za to budou muset zaplatit. I přes opakované ujišťování exministra Drábka totiž karta nevedla ke „zvýšení klientského komfortu“.

■ Lidé si měli kartu vyzvednout pouze osobně na úřadu práce (přítom například pobočky České spořitelny mají obvykle blíže). Například matky čerpající rodičovský příspěvek tak musí vystát frontu i s malými dětmi.

■ Bezpečnostní PIN kód ke kartě měl být posílán poštou, a to jako obyčejná zásilka – to je v bankovním standardní řešení, ovšem podobně jednoduše obvykle funguje i předávání bankovní karty.

■ NRZP ostře protestovala u ministerstva práce a sociálních věcí proti povinnosti převzít a používat sKartu. Ministerstvo plánovalo, že letos úřady práce (které se o celou agendu starají) vydají až milion sKaret.

■ I když lidé volili posílání dávek na svůj účet v dosavadní bance, dávky šly nově přes „mezistupeň“ v podobě virtuálního účtu v České spořitelně, což vedlo ke zpoždění oproti dřívějšímu.

■ Česká spořitelna získala osobní data příjemců dávek, ačkoliv s nárokem občana vůči státu nemá v zásadě nic společného.

■ Za ztrátu karty, kterou prakticky nebudou potřebovat, by lidé měli platit 240 korun.

■ Spořitelna uvádí, že sKarta je povinná pro všechny příjemce sociálních dávek, zákon to stanovuje jasně a nedává jinou možnost.

■ Ombudsman Pavel Varvařovský však upozorňuje, že zákon nestanoví povinnost příjemce jakékoli sociální dávky převzít sKartu, natož osobně.

■ O platební funkci sKarty neměli lidé zájem. Devět z deseti si nechávalo dávky ihned přeposílat z virtuálního účtu v České spořitelně na dosavadní běžný účet ve své bance.

■ Využití identifikační funkce stála v cestě zásadní překážka: ani jedna ze zhruba 230 poboček úřadu práce totiž nebyla vybavena potřebnou čtečkou karet.

■ Ke konci července mělo sKartu 277 300 lidí. Od letošního května už je úřady nevydávaly – s výjimkou zájemců, kteří o ně sami požádali. Jejím prostřednictvím dosud úřady vyplatily přes 2,1 milionu dávek v hodnotě téměř 11,6 miliard korun.

■ Jen 4 190 lidí našlo – po varovném dopisu z úřadu práce – odvahu sKartu výslovně odmítnout, další tisíce lidí její převzetí oddalovaly, karty tak zůstaly neaktivní.

■ MPSV muselo zaplatit pokutu 500 000 korun za spáchání správního deliktu, kterého se dopustilo při využívání Jednotného informačního systému. Případ úzce souvisí s projektem sKarta.

■ Další pokuta kvůli sKartě – ÚOHS potvrdil, že ministerstvo neoprávněně předávalo osobní údaje oprávněných osob a příjemců dávek České spořitelně bez toho, aby k tomu byl zákonný důvod. Ministerstvu hrozila sankce až 10 milionů korun.

■ Ukončení projektu sKarty ministryně Ludmila Müllerová zdržuje. Uvádí, že postupuje podle zákonů a platné smlouvy, kterou má MPSV na provoz systému s Českou spořitelnou. Dodala, že úřady práce vydávání karet zastavily.

■ V dubnu 2013 vláda doporučila ukončení projektu sKarty. Jejich oficiální rušení začíná 1. 11. 2013 a skončí 30. 4. 2014.

■ Kartu dostalo téměř 280 tisíc lidí, úřady práce jim teď pošlou dopis, kde je budou informovat o dalším postupu.

Kdo to všechno zaplatí?

Ministerstvo ujišťovalo, že sKartu nezaplatí ani lidé formou poplatků, ani stát. Všechny provozní náklady měla nést Česká spořitelna, která zvítězila v soutěži na bezplatné poskytování této služby. Konkrétní výši nákladů ale spořitelna tají, neoficiálně se proslýchalo, že ČS chtěla vydělávat hlavně na poplatcích za platby kartou u obchodníků. Avšak drtivá většina majitelů sKarty tuto možnost nevyužívala.

Ministerstvo uzavřelo na sKarty smlouvu s Českou spořitelnou, a to do roku 2024. Česká spořitelna do projektu sKaret vložila podle dostupných informací asi 300 milionů korun.

Stát na poštovním sice zatím ušetřil 38 milionů korun, ale výdaje bezprostředně související se zaváděním karet přesáhly 82,5 milionu korun. Náklady měly úřady zejména s poštovním (výzva k převzetí karty), úpravou informačních systémů, instalací takzvaných vyvolávacích zařízení a přípravou nutných čteček pro identifikační funkci sKarty.

Dalších nejméně 5,24 milionu korun zaplatí stát za samotné zrušení projektu, zejména za poštovné či vydávání nových průkazek zdravotně postiženým. V tomto odhadu však zatím není započtena případná kompenzace České spořitelně za předčasné ukončení smlouvy.

Dále musí MPSV zaplatit pokutu 500 000 korun za spáchání správního deliktu, kterého se dopustilo při využívání Jednotného informačního systému. Případ úzce souvisí s projektem sKarty.

Další pokutu kvůli sKartě potvrdil ÚOHS, viz výše...

Průkaz OZP: Klíčový je konec dubna 2014

Pro lidi se zdravotním postižením, kterým slouží speciální sKarta zároveň jako průkaz OZP, je důležitý **konec dubna. K 30. dubnu 2014 totiž skončí platnost všech těchto průkazů, bez ohledu na to, že na průkazce bude uvedena delší platnost.**



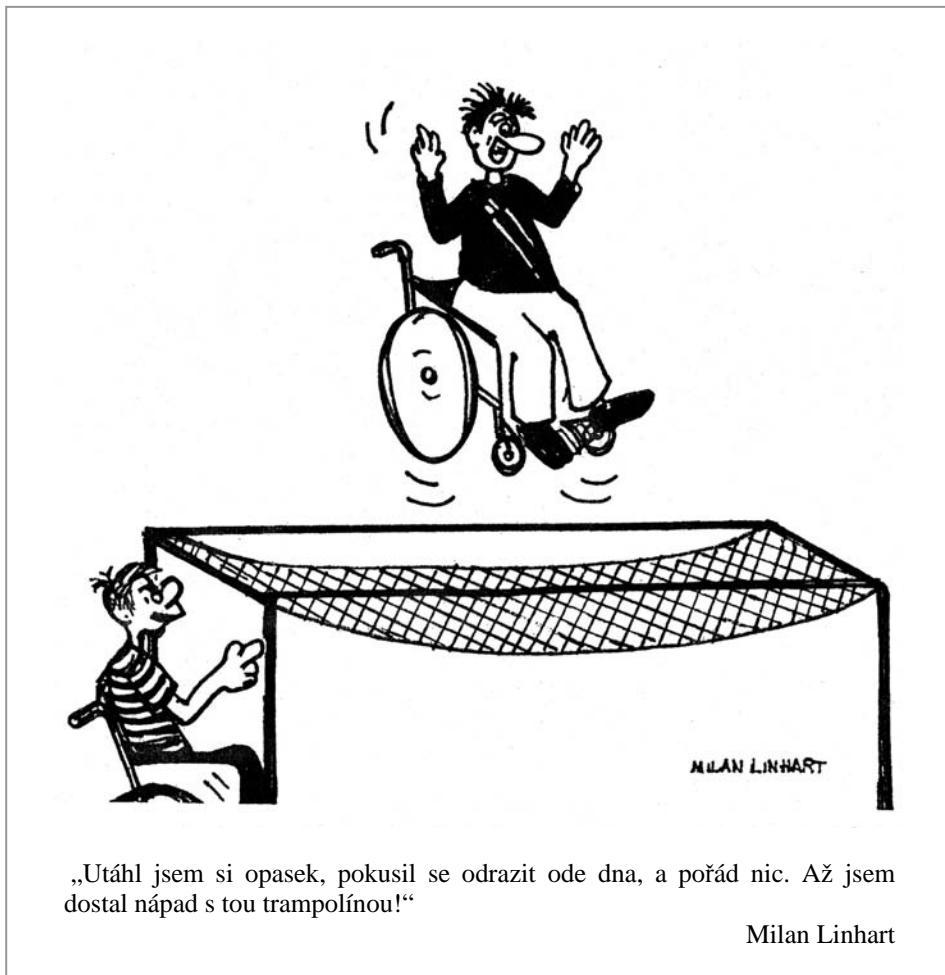
V současnosti má tuto speciální sKartu takřka 25 tisíc lidí, kteří si budou muset na úřad práce přijít pro nový průkaz s platností do konce roku 2015. Za vystavení nového dokladu nebudou nic platit.

Od začátku listopadu úřady posílají dopis majitelům zrušené sKarty s popisem, jak mají teď postupovat. Všichni by měli list dostat nejpozději do konce měsíce. Česká spořitelna uvedla, že účty k sKartě zruší k 30. dubnu 2014. Dávky na tato konta dorazí naposled v březnu.

Zdroj: peníze.cz, MPSV, NRZP

(bf)

Kolář: (dz)



„Utáhl jsem si opasek, pokusil se odrazit ode dna, a pořád nic. Až jsem dostal nápad s tou trampolínou!“

Milan Linhart

Co bych si více mohla přát?

S Dagmar Mazákovou o vzdělávání žáků s více vadami

Ostrov pohody a klidu – tak se dá nazvat Soukromá základní škola speciální pro žáky s více vadami v Ostravě. Má charakter školy rodinného typu, a to nejen tím, že sídlí ve dvou vilkách se zahradami v Mariánských Horách...

Když v roce 1992 vznikla, byla první svého druhu na Moravě a druhá v tehdejší Československu.

„Přestože jsem v tom roce netušila, co je kombinovaná vada, působení na takzvané velké škole mě neuspokojovalo a chtěla jsem dělat něco jiného,“ říká ředitelka školy Mgr. Dagmar Mazáková. „Ten rozdíl jsem cítila v prostředí, možnostech i přístupu. A povedlo se. Naši žáci dostávají péči ryze individuální a komplexní. Musí to tak být, protože všichni mají handicap kombinovaného charakteru a ze čtyřiapadesáti žáků jich má třicet diagnózu dětského autismu.“

• Můžete onen individuální přístup k žákům nějak přiblížit?

Veškerý chod a režim školy, vybavení tříd, výchovně-vzdělávací a zdravotně-rehabilitační péče, odpolední družinové aktivity, rozdělení žáků ve třídách, vybavení speciálními pomůckami, to vše je podřízeno specifickým potřebám našich žáků. Kromě toho si s nimi tykáme – s úctou – a když to jde, doslova z nich děláme své kolegy. Například Zuzana Kučerová u nás vychodila s Downovým syndromem základní školu a nyní chodí pomáhat při výuce Petru Kovářovi. Nebo



Dagmar Mazáková (vlevo) a Zuzana Kučerová

náš absolvent Martin Holý je kolegou se vším všudy, na čtyřhodinový úvazek denně.

• Zmínila jste zdravotně-rehabilitační péči. Ta ve vaší škole konkrétně znamená co?

V suterénním prostoru, v budově na ulici Železárenská, je vybudována rehabilitace a vodoléčba. Fyzioterapeut zde provádí individuální cvičení s dětmi, tedy polohování, cvičení a nápravu vadného

držení těla, relaxaci a podobně. Vodoléčba je vybavena speciální vanou s vířivou koupelí i masážním stolem.

V budově na ulici Wolkerova pak máme ergoterapeutické pracoviště, kde žáci pracují pod vedením kvalifikovaného ergoterapeuta. Vyrábějí zde drobné předměty a pracují s rozličnými materiály. Rovněž využívají malou relaxační místnost k uvolnění.

Kromě toho – k pravidelným odpoledním aktivitám v rámci družinové činnosti patří kroužky rehabilitačního plavání, hippoterapie, kroužek výtvarný, hudební, keramický, dramatické výchovy nebo výuka hry na zobcovou flétnu. Každoročně se navíc žáci školy účastní ozdravných pobytů v České republice i v zahraničí.

• Při tak rozmanité činnosti s dětmi může docházet k situacím, které se z pohledu přísné logiky jeví třeba až absurdně. Jak je personál zvládá?

Máte pravdu v tom, že žáky s více vadami může správně učit jen proškolený a moudrý, empatický personál. Zvláště v dnešní době, kdy jsou diagnózy čím dál složitější. Proto se my sami také školíme a jeden z významných kurzů, které jsme v rámci projektů Evropské unie absolvovali, je Feuersteinova metoda. Učitelé při ní zásadně mění přístup k výuce. Látka, kterou chce učitel probírat, je totiž připravena pro žáka a nikoli pro lekci samotnou. Mottem celého souboru, všech cvičných



Žáci se projevují spontánně



Snímek z výuky

sešitů je pak věta: Nechte mě chvíli, já si to rozmyslím...

No, a pokud jde o občasně absurdity, ty jsou přece také zdrojem poučení.

• **Na webových stránkách máte fotografie desítek mimoškolních akcí z oblasti sportu, zábavy, vzdělání i různých terapií. Jejich zajišťování nejspíš není jednoduché...**

Jistě, vezmete si třeba jen přepravu – právě proto k ní využíváme školní automobil Ford Tranzit. Ale účast žáků při těchto aktivitách považujeme za důležitou

součástí naší péče. Organizace ozdravných pobytů, výletů a dalších akcí mimo Ostravu je samozřejmě taky náročná, jak po stránce organizační, tak i po stránce programové. Na druhé straně mají tyto aktivity nesmírně pozitivní dopad na rozvoj žáků, na jejich samostatnost, získávání nových zkušeností, zážitků i vědomostí. A pro pedagogy a vychovatele jsou tyto aktivity rovněž důležitou zkušeností i možností, jak své žáky co nejlépe poznat a ocenit.

• **Když se ohlédnete zpátky, na těch**



Ukázka pohybové aktivity



Certifikát opravňující k výuce podle Feuersteinovy metody má část textu v arabštině.

uplynulých dvacet let, jaký máte pocit?

Naplnuje mě to. Vnímám spokojené žáky i rodiče, kterým odlehčujeme v jejich údele. My se na děti těšíme a ony to umí vracet – jsou bezelstné, upřímné... Navíc jsem v kolektivu ochotných, vzdělaných lidí, kteří mají svoji práci rádi, a naše vztahy jsou postaveny na důvěře. Co bych si mohla více přát?

S Dagmar Mazákovou rozmlouval Jiří Muladi

Kontakt

Soukromá základní škola speciální pro žáky s více vadami, Ostrava, s.r.o.

- Železárenská 880/5, 709 00 Ostrava-Mariánské Hory, tel.: 596 621 283.
- Wolkrova 817/5, 709 00 Ostrava-Hulváky, tel.: 596 630 733.
- Mgr. Dagmar Mazáková, ředitelka školy, e-mail: dmazakova@quick.cz; www.skoly.unas.cz.

Marita Asinde



V roce 2002 si kolektiv školy na dálku adoptoval další „žákyni“ – Maritu Asinde z Ugandy. Díky dobrovolným příspěvkům má vždy po dobu jednoho roku financovány školní pomůcky, uniformu a zdravotní péči, přičemž na korespondenci s Maritkou se podílejí také žáci školy.

Základní škola a mateřská škola PROINTEPO

poskytuje vzdělávací a zdravotně sociální služby



Centrum Prointepo v Hradci Králové poskytuje od r. 1994 komplexní vzdělávací a zdravotně sociální služby klientům od 2 do 26 let s tělesným, kombinovaným a mentálním postižením či chronickým onemocněním. Věnujeme se 46 denním a okolo 350 ambulantním klientům. Cílem služeb je minimalizovat dopad zdravotního postižení na klienta i jeho rodinu a podporovat tak jejich přirozený způsob života.

Hlavní náplní práce jsou výchovně vzdělávací činnosti, služby sociální péče – osobní asistence a zdravotní služby, rehabilitace, psychologie, logopedie a ergoterapie. Tuto ojedinělou komplexní péči zajišťuje tým odborných pracovníků – speciální pedagogové, fyzioterapeuté, psycholog, logoped, sociální pracovník a další. Součástí aktivizačních činností pro klienty jsou **canisterapie, arteterapie, boccia, relaxační techniky, muzikoterapie a hiporehabilitace**. Spolupracují s námi také externí odborníci, např. dětský neurolog, ortoped a rehabilitační lékař. Samozřejmostí je individuální přístup ve vyučování a výchovně vzdělávacím procesu.

Účastníme se také kulturních, společenských, sportovních a vzdělávacích akcí, organizujeme rehabilitační plavání, rehabilitační pobyty v ČR i zahraničí, výlety a další aktivity.

Individuální vzdělávací plán

Výchovně vzdělávací program realizuje **Základní a Mateřská škola Prointepo, s. r. o.** Žáci se vzdělávají podle osnov základní, praktické nebo speciální školy. V každé třídě je maximálně **osm až devět žáků**, což umožňuje zcela individuální přístup ke každému žákovi. Většina žáků je vzdělávána podle **Individuálního vzdělávacího plánu**, který zcela vychází z osobnosti konkrétního žáka a jeho potřeb. V každé třídě je kromě pedagoga také pedagogický asistent.

V rámci školy funguje **Speciálně pedagogické centrum**, které poskytuje poradenskou a metodickou pomoc žákům s tělesným postižením i pedagogickým pracovníkům. Tuto službu nabízíme pro celý Královéhradecký kraj.

Zdravotní péče zdarma

Zdravotní program realizuje **nestátní zdravotnické zařízení**. V něm zajišťují



odbornou péči fyzioterapeutky, klinický logoped, psycholog a ergoterapeut, pravidelně k nám dochází ortoped, neurolog a rehabilitační lékař. Podle individuálních potřeb klientů probíhá intenzivní rehabilitace, ergoterapie a logopedická péče. Klientům je k dispozici podpora a pomoc psychologa. Všechny nabízené odborné služby máme hrazené zdravotními pojišťovkami a pro klienty jsou zdarma.

Osobní asistence

Služba **osobní asistence** je pro klienty s tělesným postižením a kombinovanými vadami, kteří navštěvují naši školu, nenahraditelná. Dětem umožňuje plně se zapojit do všech činností školy, společenských a volnočasových aktivit. Propojení osobní asistence se školou napomáhá celé rodině vyrovnat se s postižením dítěte a zároveň ho co nejdéle nechat v přirozeném prostředí. Také mu umožní zprostředkovat životní zkušenosti, které jsou pro zdravou populaci každodenní samozřejmostí.

Každý asistent pomáhá rozvíjet schopnosti, dovednosti a poznání dítěte. Podporuje a posiluje jeho sebevědomí, samostatnost a péči o vlastní osobu. Jeho práce pomáhá kompenzovat postižení dítěte a je důležitým přínosem pro všechny zúčastněné.

Díky systematické a soustavné práci všech zaměstnanců je znatelné zlepšení sociálních dovedností dětí se zdravotním postižením – začínají být méně závislé na pomoci druhé osoby, jsou sebevědomější,

samostatněji realizují své potřeby a zájmy, lépe se orientují ve vnitřním i vnějším prostředí. Nabyté zkušenosti a získaná vyšší míra samostatnosti usnadňuje sociální integraci těchto dětí i co se týče budoucnosti. Pomáhá jim snadněji se odpoutat od rodiny a zapojit se do života společnosti s ohledem na druh a míru postižení. Naše komplexní péče zároveň umožňuje rodičům či zákonným zástupcům ve větší míře se uplatnit a trhu práce.

Příjemné prostředí

Centrum Prointepo se nachází v klidné části města Hradec Králové v bezbariérovém objektu, který je obklopen velkou zahradou. Rozloha objektu je 600 m², celková plocha je 1 200 m². V celém prostoru nejsou architektonické bariéry. Budova zahrnuje učebny, ateliér, keramickou dílnu, tělocvičnu, jídelnu, relaxační místnost, fyzioterapeutické pracovny, logopedické a psychologické pracoviště, šatny, WC a koupelnu, sklady a administrativní pracovny. Vše je vybaveno speciálním nábytkem a pomůckami.

Provoz zajišťujeme v pracovní dny (pondělí–pátek) v době od 6.30 do 16 hodin. A kde nás najdete? Sídlíme na ulici Hrubínova 1458 v Hradci Králové.

Kontakty: Centrum Prointepo, tel., fax: 495 538 989, mob.: 777 127 239, prointepo@prointepo.org, www.prointepo.org.

Mgr. Karolína Karpašová

Projekt 5t

na Základní škole

pro tělesně postižené v Opavě

úspěšně pokračuje

(reg.č. CZ.1.07/1.2.25/01.0008)

Od února 2012 úspěšně realizujeme projekt **Pět terapií pro šťastný život s handicapem** financovaný z Evropského sociálního fondu (ESF) a státního rozpočtu ČR v operačním programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost.

Projekt je koncipován na zavádění nových terapeutických prvků do výuky pomocí systematického a odborného vzdělávání všech pedagogických pracovníků školy. Zaměřili jsme se v něm mj. na finančně a organizačně náročnější kurzy spadající svou náplní do oblastí, které pro nás byly vzhledem k specifickým potřebám našich žáků prioritní.

V současné době je již **máme zrealizovány všechny**. Jako první proběhl v květnu 2012 kurz **Výměnný obrázkový komunikační systém**, který nám lektorovaly autorky této metody PhDr. Margita Knapcová, Mgr. Marcela Jarolímová a Mgr. Nataša Alešová.

V červnu 2012 následoval kurz **Muzikoterapie** vedený Mgr. Matějem Lipským, předsedou České muzikoterapeutické asociace a jednatelem za ČR ve Světové federaci muzikoterapie (WFMT).

V červenci 2012 za námi dojeli lektori z Apla Praha PhDr. Hynek Jůn, Ph.D., a PaedDr. Věra Čadilová, kteří nás zasvětili do problematiky **Terapie problémového chování, strukturovaného přístupu a nácviků funkční komunikace u jedinců s PAS**.

Na konci prázdnin – v srpnu – absolvovala skupina pedagogických pracovníků **Základní kurz Bazální stimulace**, který připravila Mgr. Irena Savková.

Na přelomu ledna a února 2013 na něj navázal **Nástavbový inovační kurz Bazální stimulace** vedený PhDr. Karolínou Friedlovou, odborným garantem vzdělávacích akcí pořádaných Institutem Bazální stimulace.

V září 2012 jsme si zajeli do Rajnochovic za PaedDr. Lubomírem Holzerem, guru muzikoterapie v České republice, na prožitkový víkendový kurz **Celostní muzikoterapie**.

V listopadu 2012 nás proškolila v problematice **Aquaterapie** Bc. Radka Šindřilková, DiS.

V lednu 2013 získali dva pedagogové **osvědčení pro jízdu s monoskí** na akreditovaném kurzu Centra aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci konaném v Koutech nad Desnou pod vedením lektorky Mgr. Radky Bartoňové.

Jako poslední byl zrealizován kurz **Synergické reflexní terapie**, který vedla Renata Vodičková, DiS., jednatelka, fyzioterapeutka a lektorka výukového a rehabilitačního centra SPIRÁLA.

Na kurzech vládla příjemná atmosféra. Všechny měly vynikající úroveň a přispěly ke zvýšení standardu vzdělávání v našem zařízení. Vzhledem k jejich počtu a časovým možnostem pedagogů jsme se snažili o jejich realizaci na půdě školy. Pokud nám to kapacita kurzů dovolila, přizvali jsme i pedagogy spřátelených škol.

Pedagogičtí pracovníci již uplatňují nabyté znalosti a dovednosti v přímé práci s žáky formou volnočasových aktivit. Zároveň pracují na studijních materiálech, metodikách a své dílčí kroky prezentují na webových stránkách školy (<http://5t.skolaprotp.cz/>) a ve školním časopise.

Všem patří velký dík za jejich pozitivní přístup ke vzdělávání, kterému obětovali svůj volný čas!

Vanda Tomová, věcný manažer projektu ZŠ pro TP Opava

Žáci opavské ZŠ pro tělesně postižené poznávají integrovaný záchranný systém

První zářijový pátek nás přivítal sluníčkem na jasné obloze. „Jako na objednávku“, říkali mnozí. Tak jako každým rokem (letos už popáté) jsme se sešli v loděnici na Heritesově ulici v Opavě. Toto zázemí nám každoročně zdarma poskytují vodní skauti v čele s Daliborem Zemanem. Účel setkání je každý rok stejný: **Ochrana člověka za mimořádných situací**. Cílem je seznámit žáky se složkami integrovaného záchranného systému a náplní jejich práce.

Pozvání přijali zástupci 532. praporu elektronického boje – posádka sanitního vozu – Armády ČR, Hasičského záchranného sboru Moravskoslezského kraje, Záchranné služby Moravskoslezského kraje, Policie ČR s psododem a služebním psem, Městské policie Opava a studentky z Mládeže ČČK na SZŠ.

Na zbylých šesti stanovištích plnily děti úkoly vztahující se k protidrogové prevenci, ochraně životního prostředí a dopravní výchově. Okruh úkolů plněných na souši uzavírala stanoviště „Co zabalit do evakuačního zavazadla“ a „Test všeobecných znalostí“.

Třešinkou na dortu byla řízená evakuace na pramicích pod vedením zkušených vodních skautů z Poseidonu. Na pramice byli naloděni i žáci s handicapem, a to díky čtyřem studentům ze SOU stavebního v Opavě, kteří nám přišli pomoci.



Celý den se ohromně vydařil. Všem zúčastněným děkujeme za trpělivost, kterou věnovali dětem. Říká se, že kdo je připraven, nebývá překvapen... Nám – díky důkladnému proškolení odborníky – žádné nepřijemné překvapení nehrozí. Ale protože opakování je matkou moudrosti, už teď se všichni těšíme na další ročník!

*Jitka Jelínková
ZŠ pro tělesně postižené Opava*



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Ostravská společnost MEROSYSTEM testuje nový ucelený model pomoci zdravotně postiženým

Podpora ZP osob s využitím inovativního modelu pomoci, projekt CZ.1.04/5.1.01/77.00122

V současné době je v Moravskoslezském kraji bezmála devět tisíc nezaměstnaných zdravotně postižených lidí registrovaných na Úřadu práce – nejvíc ze všech krajů ČR. Je to dáno zejména vyšší mírou chronických respiračních chorob a pouřazových postižení, které jsou následkem práce v těžkém průmyslu.

Zdravotně postiženým nezaměstnaným osobám poskytují podporu při vstupu nebo návratu na pracovní trh především Úřad práce ČR, personální agentury nebo sociální organizace. Úřad práce a personální agentury se však zabývají zaměstnaností obecně, a proto se nespecializují na podporu osob se zdravotním postižením. Poskytovatelé sociálních služeb pro zdravotně postižené se naopak zaměřují na podporu těžce zdravotně postižených a jejich prioritou je poskytování asistenčních a dalších pomocných služeb. V České republice tak dosud neexistoval jednotný efektivní model pro vstup zdravotně postižených osob na trh práce.

Společnost MEROSYSTEM s.r.o. se proto pokouší tuto situaci změnit prostřednictvím projektu „Podpora ZP osob s využitím inovativního modelu pomoci“, který je financován z Evropského so-

ciálního fondu a státního rozpočtu ČR. Cílem projektu je převzít model pracovní rehabilitace, který je úspěšně uplatňován ve Velké Británii, a přenést ho do českého prostředí. Za tímto účelem byli osloveni partneři projektu z Velké Británie, kteří se dlouhodobě zabývají pracovní rehabilitací zdravotně postižených osob a podílejí se na tvorbě veřejných politik zaměstnanosti a legislativy v oblasti trhu práce, a to nejen ve Velké Británii.

Účelem modelu je poskytnout klientům komplexní podporu při návratu na pracovní trh a zároveň zachovat individuální přístup ke každému případu. Model se skládá ze dvou částí, které mají zdravotně postižené motivovat a připravit ke vstupu na trh práce. První a nejdůležitější část představují konzultace s poradci, jejichž úkolem je motivovat a pomáhat klientům při vstupu na pracovní trh. Druhou částí jsou vzdělávací semináře a re-kvalifikace, které pomohou klientům získat znalosti potřebné k výkonu jejich práce.

Poradenství a motivace

Základem inovativního modelu firmy Merosystem s.r.o. je komunikace s klien-

MEROSYSTEM s.r.o.

Vzdělávací společnost zaměřující se na poskytování vzdělávacích a poradenských programů v oblasti rozvoje manažerských dovedností a pracovní integrace znevýhodněných osob, především zdravotně handicapovaných osob. Více na:

- www.merosystem.cz,
- project@merosystem.cz

ty. Poradci přistupují vždy ke každému účastníkovi individuálně a snaží se vybudovat si u klientů důvěru a poskytovat jim zejména podporu a motivaci. Cílem práce poradců není určování konkrétních pokynů, které je třeba splnit, ale formou rozhovoru klienty přimět k úvaze o svých možnostech a podpořit je k vlastní aktivitě.

Prvním krokem je důkladné poznání každého klienta, a to jak z jeho vnitřní, tak i vnější stránky. Vnitřní stránka klienta zahrnuje nejen soubor jeho znalostí a dovedností potřebných k výkonu profese, ale také jeho představy, hodnoty či přesvědčení. Vnější stránku představují jeho sociální a společenské prostředí



a také všechny vnější motivy, které jej vedou k získání uplatnění na trhu práce. Důkladné poznání klienta nám umožňuje nejen správně reagovat na jeho potřeby a případně slabé stránky, ale je také projevem zájmu, který nám pomáhá budovat důvěru s klientem. Ta je pro tuto práci nezbytná. Poradce neklade klientovi uzavřené otázky, jelikož ty budí dojem pouhé evidence. Pokládá otevřené otázky a pobízí klienta k vysvětlení situace, svých pohnutek a přání.

Poradci zásadně nenutí klienty k rozhodnutí, které jsou podle nich správná, ale povzbuzují je tak, aby si sami uvědomili, jaká práce je pro ně vhodná a jaké kroky by měli učinit pro její získání. Vhodné a časté jsou otázky typu: Co vše vám brání v návratu do zaměstnání? Jak onemocnění či postižení, kterým trpíte, ovlivňuje vaši schopnost pracovat?

Abychom lépe pochopili klienta, používáme otázky zahrnující škálu od jedné do deseti. Klient má v odpovědích za úkol zhodnotit svůj postoj k určité otázce nebo cíli. Např.: Ohodnoťte na stupnici 1–10, jak obtížné by pro vás bylo dojíždět za prací do vedlejšího města. Nebo: Ohodnoťte, zda jste schopni zvýšit své znalosti v oblasti... Tento typ otázek pomáhá poradcům zjistit, co je pro klienta obtížné a co považuje za zvládnutelné. Sami klienti pak mohou zhodnotit své další možnosti a uvědomit si, že jejich cíle nemusejí být tak náročné, jak zprvu předpokládali.

Je vhodné nejprve začít otázkami obecného charakteru a postupně se zaměřovat na detailnější otázky hodnotící aspekty práce, zdravotního omezení, dalšího vzdělávání a úkolů vhodných pro nalezení práce. Klienty tak jemnou formou směřujeme k dalšímu postupu při prohlubování znalostí a aktivitě při hledání pracovní pozice. Sami si mohou uvědomit, co je při hledání jejich uplatnění důležité a co mohou pro získání místa sami učinit.

Touto inovativní metodou pomáháme klientům se stanovením jejich dalších kroků a malých cílů. Cíle by měly být stanoveny dle metody SMART, která je dobrým vodítkem pro jejich správnou volbu, tzn., že by měly být přesně specifikovány. Klient by jim měl rozumět a vědět, co přesně je jeho úkolem. Měly by být také měřitelné – klient by měl dokázat jasně určit, kdy je cíl splněn. Úkol by měl být pro klienta rovněž akceptovatelný a měl by jej sám chtít splnit. Důležitá je také realizovatelnost cílů, jelikož klient musí být schopen těchto cílů dosáhnout. Cíl

musí být také termínovaný, je tedy nutné určit lhůtu, dokdy má být tohoto cíle dosaženo. Poradce by měl klientovi pomoci vždy si stanovit další kroky a cíle, od těch drobných až po ty obtížnější. Úspěch v drobných krocích pak zvyšuje klientovo sebevědomí a chuť pokračovat v dalším snažení a rozvoji.

Poradci by měli po celou dobu konzultací svým klientům aktivně naslouchat. Měli by totiž ukázat klientovi, že veškerý čas, který spolu tráví, patří jen jemu a nevěnuje se jiným vedlejším činnostem jako například telefonování. Poradce by měl také neverbálně naznačit, že skutečně klientovi naslouchá, nepřerušovat klienta a vhodně gestikulovat. Vhodné je použití také verbálních připomínek typu: „Jak jste se cítil?“ „Povězte mi o tom více.“

Po vyslechnutí klienta provede shrnutí jeho problému tak, aby klient věděl, že mu poradce rozumí a chápe jeho případné emoce.

Vzdělávání klientů

Souvztažně s prací poradců je součástí modelu také poskytování informací a dalšího vzdělání, a to dle potřeb jednotlivých klientů. Mezi základní vědomosti a schopnosti, které by měl klient získat, patří orientace na aktuálním trhu práce v regionu. Může se pak správně rozhodovat při stanovení svých dalších kroků a cílů při hledání pracovního místa.

Neméně důležité je poučení klienta o právech a povinnostech zaměstnanců

Partneři projektu

Vocational Rehabilitation Consultants Ltd nabízí a provádí profesionální trénink pro pracovníky poskytující podporu ZP osobám při jejich vstupu na trh práce. Více na www.vocationalrehabilitationconsultants.com, david@vocationalrehabilitationconsultants.com

Rehabilitation Network Limited nabízí poradenství v oblasti pracovní integrace ZP osob dle přejímaného modelu. Úspěšnost jejich práce se pohybuje ve Velké Británii okolo 84 %. Více na www.rehabilitationnetwork.com.

a zaměstnavatelů. Vhodné je také zařazení workshopů na téma sebe prezentace nebo komunikačních dovedností, které jsou nejen pro získání pracovního místa velmi důležité.

Vzhledem ke stále pokračující restrukturalizaci ekonomiky a v mnoha případech také s přihlédnutím k onemocnění či postižení, které znemožnilo klientům dále pokračovat v předchozí profesi, je často nezbytné kvalifikaci některých z nich prohloubit nebo změnit. Za tímto účelem se v rámci modelu realizují rekvalifikační kurzy, které by měly klientům pomoci lépe se na pracovní trh zařadit.

Inzerce



V oceněních Zaměstnanec roku se odrážejí ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY

Tituly získali Josef Fučík a Magda Majo

Pokračování ze str. 1

Zaměstnanec roku 2013 za chráněný trh práce: Josef Fučík

Pan Fučík založil po revoluci firmu na zámečnické a pozemní práce, kterou provozoval až do roku 1998, kdy se mu stal vážný úraz míchy a páteře. Bylo mu pouhých 35 let, na svět však nezanevřel a ihned kolem sebe začal shromažďovat lidi s podobným osudem. Tak postupně vzniklo občanské sdružení **Život bez bariér**, které nejdříve sloužilo k zajištění sportovních aktivit a jako půjčovna kompenzačních pomůcek. Sdružení pomáhá zdravotně postiženým a seniorům projevit jejich potenciál a začlenit se do společnosti. O klienty se stará komplexně: nabízí mimo jiné sociální služby, poradenství, aktivní sportovní a společenskou činnost a dopravu.

Josefův zaměstnavatel nešetří chválou a označuje ho za důvěrníka a vizionáře. Při pohledu na to, co všechno Josef pro sdružení dělá, je patrné, že to nejsou planá slova. Působí zde jako grafik a IT pracovník, shání pro sdružení peníze a stará se o jeho běh také jako údržbář, stavební dozor, svářeč, opravář a konstruktér kompenzačních pomůcek, řidič a dokonce i jako bagrista na „bezbariérovém“ nakladači, ve kterém pro sdružení odpracoval desítky hodin.

Úředníky a zástupce široké veřejnosti pak Josef učí především myslet bezbariérově. Proto se dlouhodobě vyjadřuje k přístupnosti veřejných staveb nejenom v místě bydliště, kde v rámci dlouhodobého projektu „Nová Paka město bez bariér“ podává podněty ke všem projektovým záměrům místní samosprávy, ale i v ostatních místech, která má možnost navštívit.

Josef Fučík pronesl při slavnostním udílení cen Zaměstnanec roku řeč, kterou rádi zveřejňujeme:

„Dobrý večer všem divákům, sponzorům, pořadatelům a všem, co se podílí na této akci. Vůbec netuším, proč jsem tady. Považuji se za osůbku z Podkrkonoší a nejsem nijak výjimečný. Pokud mne po ránu můj pečovatel (ukazuje na manžel-



Předání ocenění je slavnostní akt za účasti všech zainteresovaných osob a organizací

ku) neobleče a neposadí do vozíčku, tak za ten den moc neudělám. Pokud mi během dne asistent pořád nepodává upadlé věci (opět ukazuje na manželku), tak toho taky moc neudělám. Pokud za mnou něco je, tak je to hlavně práce mých spolupracovníků. Já jsem jen malé kolečko v tom pomyslném budíku našeho týmu. Když jsem seděl v hledišti a ještě mě nikdo neznal, odvíjel se mi v hlavě můj život směrem k počátku. Všechny jeho úspěchy a pády. Zastavil jsem se někde na základce v geometrii. Asociovala se mi na černé tabuli bílou křídou namalovaná sinusoida. Náš lidský život je vlastně sinusoida. Narození střídá smrt. Nevědomost vzdělání. Krizi obchodní úspěch. Nenávisť přátelství a podobně. Dnes jsem díky tomuto ocenění, kterého si nesmírně vážím, dosáhl nějaké mety a jsem nyní zřejmě na vrcholu oné sinusoidy. Včera jsem havaroval a rozbil auto pro přepravu vozíčkářů. Takže jsem z toho zničený a byl jsem zase naopak úplně na dně sinusoidy.

Chci ale říci, že i na dně sinusoidy může člověk dosáhnout významné mety

svého života. V mém případě to bylo po úrazu páteře. Byl jsem na dně duševním, fyzickým i ekonomickým. Ale v tom okamžiku jsem dosáhl nejvýznamnější mety mého života. A ta meta je pevnost mého svazku s mojí ženou Jitkou.“

Gratulujeme!

*Zdroj: Helpnet.cz
(di)*

Magda Majo: Můj obdiv mají všichni nominovaní

Když jsem od Jany Kyrinovičové dostala e-mail, ve kterém mi psala, že bychom společně s kolegyní měly být nominovány na cenu Zaměstnanec roku 2013 se zdravotním postižením na otevřeném pracovním trhu, neskrývala jsem nadšení a bez váhání s nominací souhlasila.

Za par týdnů od nominace – konkrétně 23. října – jsme s Janou Ondračkovou a Míšou Jemelkovou seděly ve vlaku směr Praha. Sama za sebe mohu říct, že jsem byla plná očekávání. Po příjezdu do Prahy jsme se šly ubytovat a připravit na slav-



Magda Majo – zaměstnankyně roku 2013

nostní vyhlášení, které se konalo v aule Staroměstské radnice.

Večerem nás provedla moderátorka

Patricie Strouhalová společně se dvěma tlumočnicemi do znakové řeči, z nichž jedna tlumočila mluvené slovo a druhá písničky. O hudební doprovod se postaralo trio Robinson složené se tří muzikantů postižených roztroušenou sklerózou. Jejich vystoupení bylo skutečně krásné, zejména pak zpěv paní Hany Robinson. Nikdy před tím jsem neviděla hudbu tlumočenou do znakové řeči. Přiznám se, že to byl pro mě velmi silný zážitek. Mluvílo zde několik lidí nejen z řad členů NFOZP, ale také z řad sponzorů.

Nominováni byli lidé z různými typy handicapů ze všech koutů republiky, kteří pracují v různých oborech.

V první kategorii nás bylo nominováno devatenáct, v té druhé pak o titul soutěžilo dvacet finalistů. S přibývajícemi minutami ve mě rostlo napětí. Když jsem poslouchala, co vše nominovaní zaměstnanci ve svém zaměstnání dokázali, říkala jsem si, že bych nemohla být v porotě a vybírat vítěze. Můj obdiv měli všichni nominovaní.

Když pak v mikrofonu zaznělo moje jméno, jakožto vítězky kategorie Zaměst-

nanec roku 2013 na otevřeném pracovním trhu, byla jsem dojatá. Splnil se mi sen...

Záměrně jsem si nepřipravovala žádný děkovný proslov, chtěla jsem mluvit s ohledem na momentální emocionální rozpoležení. Děkovala jsem celému pracovnímu kolektivu, své rodině a přátelům. Bez jejich pomoci a podpory bych tohoto úspěchu nedosáhla.

Následovalo předání cen v podobě broušené vázy, květiny, diplomu a dalších upomínkových předmětů. Fotografování a vyhlášení vítěze druhé kategorie, opět předání cen, společné fotografování nejen nás vítězů, ale všech nominovaných. Pak už jen společný přípitek a hurá do víru večerní Prahy!

Závěrem bych chtěla nejen znovu poděkovat Míši i Janě za pomoc během celého našeho zdejšího pobytu, ale všem čtenářům říci, že si tohoto ocenění velmi vážím a jsem připravená udělat vše proto, aby to bylo vidět na mnou vykonané práci.

Magda Majo, Ostrava

Foto: NFOZP

V Česku je milión handicapovaných lidí

Hana Potměšilová: I lékař na vozíku může fungovat na operačním sále

Jaká je situace handicapovaných lidí na pracovním trhu? S jakými problémy a předsudky se potýkají? A proč podle ředitelky Nadačního fondu pro podporu osob se zdravotním postižením (NFOZP) Hany Potměšilové znamenala hospodářská krize pro zaměstnávání těchto lidí pozitivní změnu? O tom se mluvilo v pořadu ČT Hyde Park.

Úvodem představíme projekt **Srdcerváči**, jehož mediálním partnerem je i Česká televize. Tento projekt NFOZP začal pomáhat handicapovaným lidem při hledání práce. Za sedm let fungování už sehnal fond práci pro více než 3 000 zdravotně postižených. Potom začal nabízet nevěšdní zážitky, věci od známých osobností, vstupenky do divadla nebo na koncerty a z výtěžku pomáhá dál. Vše nabízeli na webu (www.srdcervaci.cz) – mezi stovkami dávků a nevěšdních zážitků byla třeba hokejka Jaromíra Jágra nebo vstupenky na StarDance. (Projekt skončil 30. listopadu, pozn. red.)

• V čem projekt Srdcerváči vyniká?

Právě v tom, že má unikátní katalog se zážitky a dárky, které se nedají běžně koupit ani sehnat. My jsme řekli: nechceme vybírat peníze, my chceme dát veřejnosti zažít něco unikátního, zajímavého

a tím, že pošlou peníze, podpoří nějakou dobrou věc. Chtěli jsme, aby se dárci cítili být zároveň vítězem, aby mu udělalo dobře, že něco podpořil a zároveň si to něco mohl užít podle sebe.

• Za jakou věc, za jaký zážitek z katalogu nějaký zájemce zaplatil nejvíc?

Za hokejku Jaromíra Jágra, ale ta byla v rámci dražby, protože součástí katalogu byla každý týden dražba jedné až dvou zajímavých položek. Takzvaně jetá hokejka Jaromíra Jágra, podepsaná, byla vydržena za 21 300 korun a na druhém místě bylo ukulele Tomáše Kluse.

• Jak jste přišli na název Srdcerváči, k čemu se odkazuje?

Jak se projekt bude jmenovat, na to byla dlouhá diskuse v rámci nadačního týmu. Musím říct, že když kolegové přišli s nápadem Srdcerváči, nebyla jsem z toho úplně nadšená, ale pak mi řekli: No, vždyť my se rveme tím srdcem o to, abychom mohli dokázat, že můžeme pracovat. Nám často argumenty nestačí, a to, že do toho dáme ten svůj příběh a svoje zdravotní postižení, které na nás není třeba vůbec viditelné, proto chceme Srdcerváče.

• Ono se mluví o předsudcích českých zaměstnavatelů vůči zdravotně handicapovaným lidem. S jakými se tedy



Hana Potměšilová, ředitelka NFOZP

potkáváte nejčastěji?

Asi největším předsudkem je, že člověk se zdravotním postižením může dělat maximálně nějakou pomocnou administrativní práci a určitě nemůže být na manažerské pozici. Většina diagnóz není viditelných a naše společnost si nedokáže představit, že by například generálním ředitelem, poslancem, paní učitelkou nebo paní pošťačkou byl někdo, kdo je zdravotně postižený a kdo pobírá invalidní důchod. Lidé se to často bojí i přiznat, protože se potýkají ve společnostech s ja-

kýmsi názorem, že ten, kdo přizná svoje zdravotní postižení, tak asi po nás něco chce nebo chce nějakou úlevu. Opravdu mě překvapilo, že i nyní v 21. století dostáváme dotazy: A myslíte si, že bychom vůbec jako účetní firma někoho s postižením mohli u nás mít?

• **Napadá Vás nějaký konkrétní příklad zaměstnání, u něhož v majoritní společnosti přžívá předsudek, že toto zaměstnání je neslučitelné se zdravotním postižením a opak je pravdou?**

Máme určité obory, kde nemohou lidé se zdravotním postižením pracovat, tak to je a určitě není naším cílem tvrdit, že stoprocentně každý člověk se zdravotním postižením může dělat jakoukoli práci. Ale napadlo mě – lékař na vozíku. Máme takový příklad v České republice, a když jsem ho poprvé prezentovala personalistům na velkém fóru, tak byli fascinováni, že lékař na vozíku by mohl fungovat na operačním sále.

• **Jaké existují formy podpory státu, komerčních nebo neziskových organizací pro osoby se zdravotním postižením? Co všechno jako zaměstnavatel musím splnit a získám tím nějaké výhody?**

Benefity neexistují pro osoby, které chtějí podnikat a jsou osobami se zdravotním postižením jako OSVČ. Pro ostatní formy podnikání tady jsou daňové výhody a zároveň benefity z pohledu zákona o zaměstnanosti. Když to vezmu velice konkrétně, tak sleva na dani z příjmu – 60 000 korun v třetím stupni invalidity, v ostatních stupních invalidity je to 18 000 korun. Když zaměstnavatel nabídne práci člověku se zdravotním postižením, může získat měsíčně příspěvek na jeho mzdu 12 000 až 15 000 korun. Pak zde máme další příspěvky například na pracovní pomůcky, na pomoc s dovybudováním pracoviště i na vzdělání daného člověka. Na webových stránkách našeho nadačního fondu (www.nfozp.cz) máme sekci legislativa, kde všechny tyto benefity jsou uvedeny.

• **V jednom rozhovoru jste uvedla, že proměnu v přístupu zaměstnavatelů ke zdravotně handicapovaným znamenala hospodářská krize a že to vůbec nebyla změna špatná. Můžete říci, co jste měla na mysli?**

Na začátku měla hospodářská krize špatný dopad na zaměstnanost osob se zdravotním postižením. Společnosti ve velkém tyto osoby propouštěly, protože si přesně nespočítaly právě ty benefity. Pak ale během dvou tří let firmy zjistily, že opravdu musí šetřit a přesně si spočítaly, kolik jim zaměstnání člověka se zdravotním postižením přinese do jejich rozpočtu: daňová úspora s benefity může dosáhnout až 275 000 korun na jednoho

člověka se zdravotním postižením ročně. A chování firem se změnilo.

• **Dá se určit kategorie zaměstnavatelů, kteří nejčastěji a nejochotněji zaměstnávají zdravotně postižené?**

Já musím říct, že nejčastěji jsou to firmy, které fungují jako dceřiné společnosti mezinárodních matek, anebo firmy, které vyrostly na rodinném základu. Jinak obecně platí, že lidé se zdravotním postižením často nachází uplatnění v call centrech nebo v administrativních činnostech.

• **Kolik zdravotně postižených v Česku je?**

Oficiálně jeden milion, bez rozlišení.

• **Jak často se setkáváte s podvodným ohledně získání statutu zdravotně postiženého?**

Vzhledem k tomu, že u nás je opačný trend, spíše vyzdravuje osoby se zdravotním postižením papírově, takže daleko méně než v obráceném gardu. Osoby se zdravotním postižením musí vynaložit daleko větší úsilí, aby si svůj statut udržely, protože na ně lékaři nahlíží často jako na potencionální podvodníky, ačkoli jejich diagnóza je třeba neslučitelná s tím, aby vůbec pracovali.

• **A s tím opačným případem se setkáváte jak často?**

Každý týden máme minimálně tři čtyři příklady lidí se zdravotním postižením, který byl odebrán statut osoby se zdravotním postižením na základě rozhodnutí posudkového lékaře, ač je ta diagnóza opravdu validní. Měli jsme i příklad člověka, který byl rok a čtvrt po transplantaci, kdy mu posudkový lékař řekl: No, transplantaci jste přežil, tak co byste chtěl? Vždyť můžete jít běžně pracovat, buďte za to rád...

• **Jak management vašeho fondu pracuje? Vy, pokud vím, jste neplacenou ředitelkou a stejně jako většina ostatních členů managementu máte svá civilní zaměstnání. Jaká?**

Já se věnuji zlepšování kvality péče o převážně neurologické pacienty, to je moje profese, i díky které jsem se vlastně dostala k tématu zaměstnávání lidí s postižením. Viděla jsem totiž, že medicína nám vrací lidi do aktivního života díky pokrokům a často ti lidé právě díky předsudkům, které se vážou k jejich diagnóze, nenacházejí uplatnění na trhu práce. Většina našeho týmu opravdu je na dobrovolnické bázi a do nadačního fondu dávají své odborné know-how. Kolega Michal Bernard má například revmatickou artritidu a pracoval mnoho let v marketingových společnostech, další kolegové jsou odborníci na účetnictví, na legislativu a já jsem ráda, že jsme si od letošního roku mohli dovolit prvního zaměstnance.

• **Může si přivydělat člověk, který**

je v plném invalidním důchodu třetího stupně?

Záleží na tom, zda je evidován na úřadu práce. Každopádně člověk v jakémkoli stupni invalidity má neomezenou možnost vydělku, pokud v tom rozhodnutí ke třetímu stupni invalidity nemá ovšem uvedeno, že jeho postižení je neslučitelné s výkonem profese. Toto může být u těch třetích stupňů invalidit. Jinak obecně platí, že i pokud člověk se zdravotním postižením je v evidenci úřadu práce, tak má možnost si přivydělat, a to do částky poloviny minimální mzdy, která toho času pro osoby se zdravotním postižením je 8 000 korun. Takže pokud je v evidenci úřadu práce, pak do 4 000 korun měsíčně si může přivydělat.

• **Někde jste se vyslovila, že pro oblast zdravotně handicapovaných a jejich začleňování do společnosti je Vaším vzorem Německo. Proč?**

Možná to nyní bude znít hodně morbidně, ale Německo vyhrálo sociální téma díky tomu, že prohrálo druhou světovou válku. Německo si během válek „vytvořilo“ nemalé množství invalidů, na které nemělo peníze, aby se o ně postaralo v rámci sociálních příspěvků po druhé světové válce a platilo obrovské reparace. Německo zároveň dalo příležitost lidem se zdravotním postižením začít podnikat, začít pracovat, vlastně každá německá rodina měla nějakého válečného invalidu. Díky tomu německá společnost vnímala člověka v trafice, právníka, lékaře, který byl bez ruky či bez nohy nebo byl po velkém psychickém traumatu jako někoho, kdo jim poskytuje běžný servis, kdo je ve společnosti úplně normální. Proto dávám Německo jako příklad.

• **Jaké projekty chystáte v nejbližší budoucnosti?**

Jedním z velkých projektů našeho nadačního fondu je ochranná známka práce postižených, která je součástí národní politiky kvality. A naším cílem je opravdu vytvořit tady prostředí, které bude napomáhat lidem s postižením pracovat v nediskriminačních podmínkách, kdy zaměstnavatelé budou získávat spíše benefity, nebudou na ně házena různá restriktivní opatření.

• **A ten projekt Srdcerváci, kterým jsme začali a také jím skončíme – kolik se jím podařilo vybrat peněz?**

Zhruba půl milionu korun, což já považuji za úspěch. Do projektu se nám přihlásily žádosti za téměř 900 000 korun. Musím říct, že všechny žádosti byly velmi unikátní a ač jsem jednou z členek komise, tak se mi bude strašně složitě přemýšlet, komu nedat celý balík peněz. Bude to hodně těžké, protože opravdu všechny podněty a nápady, které nám přišly, stojí za to podpořit v plné cifře. Všechny mají smysl a vlastně to je i smyslem Srdcerváčů.

(di)

Univerzita Karlova FTVS nabízí ke studiu obor:

Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami

Studiem tohoto bakalářského oboru na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy získávají jeho absolventi vysokoškolskou kvalifikaci a kompetence v oblasti tělesné výchovy, sportu a dalších aplikovaných pohybových aktivit provozovaných v tělovýchovných a speciálně výchovných zařízeních, centrech volného času, sportovních svazech a federacích i občanských sdruženích specializujících se na práci s osobami se specifickými potřebami. Studium je přístupné i osobám se specifickými potřebami.

Studium je ukončeno obhajobou bakalářské práce a státní závěrečnou zkouškou. Absolventi pak mohou pokračovat v navazujícím magisterském studiu Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami.

Podmínky přijímacích zkoušek

Přijímací řízení je **dvoukolové**. Do druhého kola postupují všichni uchazeči, kteří z každé talentové zkoušky získají mi-

nimálně 1 bod. Ke studiu nemohou být přijati uchazeči, kteří byli hodnoceni z některé talentové nebo písemné zkoušky 0 body.

I. kolo přijímacích zkoušek:

1. Talentová zkouška z atletiky,
2. talentová zkouška z gymnastiky,
3. talentová zkouška ze sportovních her
4. talentová zkouška z plavání.

Více informací:

<http://www.ftvs.cuni.cz/uchazeci/pro-uchazece-o-bakalarske-studium/942-aplikovana-telesna-vychova-a-sport-osob-se-specifickymi-potrebami.html>.

Talentové zkoušky se nemusí konat v uvedeném pořadí, jejich sled bude uveden na pozvánce k talentovým zkouškám.

II. kolo přijímacích zkoušek:

Písemná zkouška – test obecných studijních předpokladů. Tento test ověřuje studijní předpoklady a schopnost logického myšlení. Testem se zjišťují následující schopnosti a dovednosti: konfigurační vztahy, verbálně-logické a matematicko-logické vztahy, pamětné učení a porozu-

mění informacím.

Více informací:

<http://www.ftvs.cuni.cz/dokumenty/testObecne.pdf>.

Přijímací zkoušky a průběh studia budou upraveny podle charakteru specifických potřeb uchazečů. Přihlášku je nutné odevzdat nejpozději **28. 2. 2014**.

Jiří Čeloud
(red)



CZEPA: vzdělávání na podporu spinální jednotky

„Pomůcky pro pohyb spinálních pacientů“ byl název odborné konference, kterou v říjnu 2013 uspořádala Česká asociace paraplegiků – CZEPA v Kulturním centru 101010 ve Vratislavicích u Liberce. Přednesená témata multioborové konference byla určena lékařům, fyzioterapeutům, ergoterapeutům, zdravotním sestřím, sociálním pracovníkům i samotným vozíčkářům.

Oceněny příspěvky se zkušenostmi vozíčkářů

Pro přítomné odborníky byly přínosné jak přednášky kolegů z různých rehabilitačních pracovišť a zařízení, tak příspěvky z praxe od samotných vozíčkářů. Partnerství společnosti Otto Bock a benefiční charakter konference podpoří nákup vozíku pro nové pacienty s poškozením páteře a míchy na Spinální jednotce Liberec.

Primářka Kliniky rehabilitačního lékařství Albertov Yvona Angerová po konferenci mj. sdělila: „Měla jsem možnost vyslechnout řadu velice zajímavých sdělení z odborné praxe, ale zejména osobní zkušenosti klientů. Tyto zpětné vazby jsou pro naši práci nesmírně důležitě-



Zdeňka Faltýnková z asociace CZEPA a MUDr. Jaroslav Šrám, primář SJ Liberec

té, protože nám pomáhají porovnávat naše profesionální hlediska s reálným životem.

Byla jsem velmi mile překvapena vstřícnou atmosférou celé konference, ocenila jsem nabídky vystavovatelů a možnost vyzkoušet některé nové pomůcky. Vzhledem k tomu, že jsem na tomto typu akce již delší dobu nebyla, bylo pro mě velkým překvapením, kam se klienti s paraplegií a kvadruplegií posunuli a jakých jsou schopni výkonů.

Ve své další praxi použiju nejen odborné znalosti získané na konferenci, ale i velmi praktické a pro mě nové informace z oblasti služeb pro pacienty s disabilitou. Svým kolegům i pacientům předám řadu cenných kontaktů. Ještě jednou vřelě díky za pozvání a hodně sil do dalších aktivit!“

Hana Sixtová

Česká asociace paraplegiků – CZEPA

Foto: CZEPA

Nové knihy



Myšlenkové mapy



Jak zlepšit své myšlení, paměť, koncentraci a kreativitu. Müller Horst, 112 str., 169 Kč, GRADA.

Horst Müller je poradcem v oblasti mind mappingu a možností jeho využívání. V publikaci se např. dozvíte, jak myšlenkové mapy fungují a jak je vytvářet, jak s nimi lépe plánovat svůj čas nebo se učit nové věci, jak díky mapám objevit a rozvíjet svou osobnost a svůj potenciál nebo jak vám myšlenkové mapy pomohou v pracovním a soukromém životě. Myšlenkové mapy jsou technikou, která výrazně zlepší vaše myšlení, koncentraci, paměť, rozhodovací schopnosti, kreativitu i komunikační dovednosti.

Moc, pomoc a bezmoc v sociálních službách a ve zdravotnictví



Ján Hynek, 144 str., 197 Kč, Portál.

Agresivní chování, napadání ostatních klientů i sebezraňování má řadu příčin. Někdy vychází z podstaty handicapu, jindy ho může vyvolat chování lidí z okolí. Kniha, která vychází z principů kognitivně-behaviorální terapie, se zabývá tím, jak mohou ošetřovatelé, vychovatelé a další lidé, kteří pracují s lidmi s problémovým chováním, změnit své chování tak, aby nevyvolávali problémové chování svých klientů.

Jděte po schodech



7 kroků ke skutečnému úspěchu. Vaden Rory, 200 stran, 249 Kč, GRADA.

Tahle knížka nenabízí snadná řešení – a právě to je na ní úžasné. Rory Vaden čtenáře učí, nejen jak se zaměřit na cíl a jak se problémům vždy postavit čelem, ale také jak

nakonec dosáhnout úspěchu. Nejsnazší cesta není nikdy tou nejlepší. Rory Vaden je kouč, lektor a spisovatel zabývající se sebekázní. Volíte nejpřímější možnou cestu ke svému cíli, nebo postupujete rozvázně? Dnešní svět nabírá na rychlosti a ze všech stran se nás snaží přimět využívat jeho zkratk, únikových cest a „snadných“ řešení. Učí nás věřit, že úspěchu a bohatství dosáhneme přes noc a přebytečných kil se zbavíme díky pěti minutám denně. Skutečná cesta k úspěchu v kariéře, financích, budoucnosti i v osobním životě vede právě přes ty překážky, které zrovna vůbec nemáme chuť překonávat.

Kniha vás naučí vás na nepříjemnosti a překážky nahlížet z jiných úhlů, což vám usnadní jejich zdolávání.

Odvahu!



Knižka o přežití. Okamžitá pomoc při strachu, úzkosti a panice.

Croos-Müller Claudia, 40 str., 139 Kč, GRADA.

Bušení srdce, úzkost, obavy? Oscar – stále dobře naladěná ovečka – ví, že to tak nemůže zůstat, a poradí vám tu nejjednodušší a nejpřirozenější cestu, jak se zase cítit dobře. Nic neovlivňuje vaši mysl tak přímo, jako vaše tělo. Oscar, který je tak úspěšný se svou první knihou „Hlavu vzhůru“, s radostí pokračuje ve své roli terapeuta s těmi nejsnazšími cviky a správným držetím těla. Spolu se svou přítelkyní Emilkou vám předvede 12 vysoce efektivních cviků, které můžete dělat kdykoli a kdekoli – aniž byste k tomu něco potřebovali. Pozitivní výsledky můžete vidět okamžitě...

Štěstí!



Knižka o přežití. Okamžitá pomoc při pesimismu, pochybnostech a smůle.

Croos-Müller Claudia, 40 str., 139 Kč, GRADA.

Zdá se vám vaše sklenice spíše poloprázdná než poloplná? Jde všechno ve vašem životě špatným směrem? (Nebo si to alespoň myslíte?) Vidíte svět jako slzavé údolí? Skončete s tím! Naše oblíbené ovečky Oskar, Emilka a šťastný Vilda vědí, jak to změnit. A je to tak snadné! Správné držení těla a jednoduché (dokonce zábavné) cviky vám pomohou navodit dobrou náladu a odezenou všechny dotěrné pochybnosti o vlastních schopnostech! Těchto 12 a 1 cvičení metody

Body2Brain má řadu výhod – fungují okamžitě, můžete je vyzkoušet kdekoli a nebudete k nim potřebovat žádné pomůcky. Stačí vám na ně pár minut!

Chrápání a jak si s ním poradit



Wu Li, 128 stran, 219 Kč, Portál.

Ten, kdo chrápe, žije nezdavě – a ten, kdo je tomuto nočnímu koncertu vystaven, stejně tak. Silné nadměrné chrápání vede k poruchám spánku, trvale poškozují imunitní systém a může způsobit srdeční obtíže a problémy krevního oběhu. Postižení bývají vystaveni trvalému stresu, který se často zrcadlí i v zátěži v partnerských vztazích.

Kniha seznámí čtenáře s pravidly zdravého spánku a informuje o prostředcích a způsobech, jež chrápání výrazně omezují.

Veselý a převážně i nádherný život, na invalidním vozíčku, když vám slouží zdravíčko!



Čtyřicet povídek, které ve dvou stoletích odnesl čas.

Procházka Josef, 162 str., 207 Kč, Nová forma s.r.o. K dispozici na e-shopu: <http://www.stahuj-knihy.cz/stahujknihy/eshop/0/3/5/652-Prochazka-Josef-Vesely-a-prevazne-i-nadherny-zivot-na-invalidnim-vozicku>.

Procházka Josef, 162 str., 207 Kč, Nová forma s.r.o. K dispozici na e-shopu: <http://www.stahuj-knihy.cz/stahujknihy/eshop/0/3/5/652-Prochazka-Josef-Vesely-a-prevazne-i-nadherny-zivot-na-invalidnim-vozicku>.

Další literární počín všem čtenářům Vozky známého „slastí života se nevzdávajícího vozíčkáře“ Pepy Procházky. Doporučujeme!

Pečovatelství 1. díl



Učebnice pro obor sociální péče – pečovatelská činnost.

Mlýnková Jana, 276 str., 319 Kč, Grada.

Moderní a přehledná učebnice pečovatelského oboru pro žáky středních sociálních škol. Vhodná učební pomůcka i pro pracovníky, kteří se chtějí pečovatelské činnosti věnovat.

(bf)

Zajímá Vás některá kniha a nechcete za ni utrácet v knihkupectví?

Poohlédněte se po nejbližší bezbariérové knihovně!

Rozmanité nabídky „Života bez bariér“

O druhý ročník ostravské výstavy byl neobyčejný zájem

Druhý ročník výstavy Život bez bariér navštívilo ve dnech 18. – 20. 10. 2013 na Výstavišti Černá louka Ostrava přes deset tisíc lidí. Na více než tisíce metrech čtverečních zde našli pestrou nabídku firem poskytujících sociální a asistenční služby, úpravy bydlení i vozidel, stejně jako možnosti trávení volného času a cestování.

Připraven byl rovněž bohatý doprovodný program a přednášky na různá témata, například **Jak se žije seniorům**, **Bezbariérová dovolená v Česku**, **Poruchy příjmu potravy**, **Zdravá výživa**,



Občanské sdružení Podané ruce předvedlo ukázkou z výcviku psů



Bezbariérovost výstavy zajišťoval i prostory výtah



„Bydlení bez bariér pro seniory a handicapované je dnes samozřejmostí. Může ale velkokapacitní dům, ve kterém se dostanete z objektu až po zdolání dlouhé chodby, cesty výtahem a překonání dalších prostor, být skutečně bezbariérový? Řada klientů si mnohdy takovou cestu ‚na čerstvý vzduch‘ raději rozmyslí. U nás stačí absolvovat pět metrů a jste venku – na sluníčku,“ konstatuje Jaroslav Plesník ze společnosti Senior Park

Prevence rakoviny prsu a další. Návštěvníci měli rovněž možnost být přítomni ukázkou výcviku vodičích a asistenčních psů, nebo si interaktivně sami vyzkoušeli, jak se žije lidem s různými druhy handicapů.

Jedním z bezmála stovky vystavovate-

lů zde byla akciová společnost **Senior Park**, jejíž služby jsou zaměřeny na seniory a osoby s handicapem. Představila především už realizované bytové komplexy včetně nově připravovaných projektů. Tato společnost funguje pátým rokem, provozuje penzion v Luštěnicích u Mladé



S různými testy pro mládež, ale také s prevencí kriminality a poradenstvím pro seniory i handicapované, se na výstavě představila městská policie Ostrava

Boleslavi, v Sokolči u Poděbrad, v Hrádku nad Nisou u Liberce a v Ostravě-Rychvaldu. V uvedených bytových komplexech nabízí klientům řadu služeb, jako



Ortopedické vozíky – základní pomůcka kompenzující ochrnuté nohy



Součástí doprovodného programu byly workshopy a tvůrčí dílna

je například zajištění lékařské péče, do-náška nákupů či úklid a nejrůznější vol-nočasové aktivity.

Mediálním partnerem výstavy byl mimo jiné i Magazín Vozka.

(di)



Svým uměním ve stolním tenise se blýskli členové Sportovního klubu vozíčkářů Ostrava

Život bez bariér Ostrava

2013



Potřeby pro pletení košíků, zejména proutí pedig, a výrobky z něj



Bez ručního ovládní se motorista na vozíčku neobejde



Konzultace s odborníky...



Keramik a sklo – výrobky dílen neziskových organizací

Život bez bariér Ostrava 2013

Postřehy



Prvním vystavujícím na ráně po vstupu v 2. patře byl Klub zlepšovatelů seniorů Ostrava. Na pohled kuriózně vypadající zlepšovák – ortopedický vozík vybavený pákovým pohonem. To už ovšem existuje a v profesionální podobě. Nelze upřít snahu jeho autorům, ale v zaujetí o technickou inovaci a výpočty jim chybí spojení se světem... Kromě tohoto pohonu mají v šuplíku také návrh na stříšku vozíku a ometač sněhu. Více z jejich činnosti na www.zlepsovateleseniariostrava.estranky.cz



Nemohly chybět ani ty nezákladnější kompenzační prostředky – vozíky. Mechanické, elektrické a také elektrické skútry



Dětský polohovací vozík s jednoduše odnímatelnou sedačkou, která „roste“ s dítětem – její boční fixační opěrky se dají roztahovat podle potřeby, a pokud dítě sedačce odroste, stačí si pořídit novou. Vozík je vybaven brzdami pro doprovod s možností mnoha dalších prvků podle potřeby dítěte. Celý vozík je jednoduše skládací a složitelný do kufru auta



K vidění byly schodolezy pásové nebo kolečkové



Mechanický vozík vybavený odnímatelným přídatným elektrickým pohonem



Stropní systém neboli manipulační zvedák s pevným rámem a závěsem



Ty pásové jsou dnes vzadu vybavené malými pomocnými kolečky pro snadné otáčení schodolezu na vodorovném místě



Vozíky jste si mohli vyzkoušet

Vozidla pro ovládání vozíčkářem a s úpravou pro převoz vozíčkářů

Jejich vystavovatelé nabízeli automobil se základními ale většinou s maximálními druhy úprav, které provádějí buď sami nebo ve spolupráci s partnerskými upravovatelskými firmami.



Návštěvníci mohli vidět nakládací jeřábky el. vozíků do kufru kombíků, zadní levé vysouvací dveře ulehčující řidiči vozíčkáři ruční nakládání vozíku na zadní sedadlo, řadu variant ručních ovládní, otáčecí a vysouvací sedačky řidiče nebo spolujezdce, úpravy do kombíků nebo úpravy rodinných dodávek



Jeřábek v kufru kombíku pro naložení elektrického vozíku...



... a naložený elektrický vozík



Otočná a výsuvná sedačka řidiče umožňuje snadnější přesun na vozík



Dodávka/mikrobus pro převoz vozíčkářů jak na místě spolujezdce,...



... tak na vozíku v nákladovém prostoru



Vozík s vozíčkářem je k podlaze vozidla důkladně přikurtován



Vozíčkář se dostane i na zvýšené sedadlo řidiče a to pomocí zdvihací sedačky



Otočná sedačka na zadní sedadlo auta pro starší děti

Zázemí



Žaludky návštěvníků se daly uspokojit u několika bufetů



Bezbariérovému WC v přízemí nic nechybělo. WC v patře bylo totožné, avšak zataraseno vysavačem, jeho hadicemi a šňůrami. Poslze byla sjednána náprava

Pro volný čas a zábavu



O papírové vystřihovánky byl zájem velký. Snad i proto, že trpělivé vystřihování předváděla jejich samotná autorka



Jako téma pro ergoterapii může sloužit tato a mnoho dalších nápaditých barevných kresek z plastových lahví



Pod sloganem Škola bez bariér zde měla svou expozici AVE ART Ostrava, soukromá střední škola a Základní umělecká škola (www.aveart.cz), se svými ať už vážně či nevázně míněnými návrhy, jako je třeba tento

Shrnutí

Na ostravská výstavě Život bez bariér v bezbariérovém pavilonu A ostravského výstaviště Černá louka bylo velmi živo. Na rozdíl od předchozích dvou ročníků s několika pár exponáty a tichou nudou. I zástupce jedné z vystavujících firem byl potěšen dobrým zastoupením vystavovatelů a překvapivě bohatou návštěvností.

Zdařilým tahem organizátorů bylo spojení výstavy kompenzačních pomůcek s prodeji dekoračních předmětů, pomůcek pro volný čas, a to nejen z dílen neziskových organizací, ale i těch komerčních, předmětů pro životní styl, pro „dámskou parádu“, s workshopy, poradnami apod. Přispělo to ke zvýšení návštěvnosti jak lidí s postižením, tak i „zdravé“ veřejnosti. I ta si se zájmem prohlížela pomůcky pro lidi se zdravotním handicapem a tady s nimi přicházela do blízkého kontaktu – dobrý příklad často zdůrazňované nutnosti integrace lidí s postižením do společnosti.

(dz)



Nechybělo poradenství v oblastech zdravotnictví, zdravé výživy i finanční



Co je nového ve světě kompenzační techniky si přišli prohlédnout rodiče handicapovaných dětí, vozíčkáři mladí i senioři

Vozíčkář na výstavě NON-HANDICAP

Report Pepy Procházky z pražského putování za ní a pokoukání na ní

Jako předsunutá hlídka magazínu Vozka jsem vyrazil za sólokaprem na výstavu NON-HANDICAP na Výstaviště do Holešovic. Bylo brzké, pozdně říjnové ráno a bezbariérová tramvaj č. 9 mi jela z ze stanice Blatiny (Praha 17 – Řepy) v 8.28 hod. Po 26 minutách jsem vystoupil u Národního divadla a metelil jsem si to na přestup, na tramvaj č. 17. Trošku mi zatrnulo ve svalech, když jsem dlouho neviděl na velmi dlouhém tramvajovém nástupním ostrůvku žádný nájezd. Byl schovaný až za informační tabulí s jízdním řádem z druhé strany. Lepší jeden nájezd než žádný, řekl jsem si a hlasitě si oddechl. Ulevilo se mi, že nebudu muset tak brzy shánět někoho silného, aby mi pomohl.

Když jsem do tramvaje najel, nahlásil jsem řidiči, že chci vystoupit na stanici Výstaviště Holešovice. Řidiče tramvaje jsem svým obyčejným cestovním přáním pěkně rozesmál. Po chvilce mi řekl: „Vážený pane, konečná sedmnáctky nemá žádný výstupní ostrůvek pro vozíčkáře. Musíte si vystoupit u Veletržního paláce a zbytek cesty si už dojedete! Přeji vám pěkný den a hlavně rovné chodníky!“

Cestování za všechny prachy...

Po slovech řidiče jsem jen doufal, že tyto dvě stanice nejsou od sebe více než jeden kilometr. Naštěstí nebyly. A co se týče výstupního ostrůvku se sjezdem, měl tramvaják pravdu... Vystoupil jsem a chystal se vytipovat v blízkém okolí nějakého mladého a silného borce, který mi nejdříve vyndá ze zádi vozíčku dva chrániče proti převrácení. Pak mě šetrně a opatrně nakloní do silnice, stáhne dolů a pak ještě vytáhne na druhé straně přes velký obrubník, na chodník. Musel jsem se spokojit se starším hubeným pánem, který vše bravurně zvládl, jako by už někdy nějakému vozíčkáři pomáhal. Než mě vysvobodil „z ostrůvku vozíčkářské bezmocnosti“ a přemístil na chodník, museli jsme si společnými silami zajistit ještě jednu paní. Ta nás oba na kraji silnice chránila svým tělem a máváním, když pohlížela blížící se auta. První auto ohleduplně zpomalilo a umožnilo nám dokončit operaci „OSTROVCHOD“! To je každé přemístění, tedy jakéhokoli vozíčkáře, z ostrůvku přes frekventovanou silnici a na chodník. Poděkoval jsem oběma mým ochotným pomocníkům a popřál jim pěkný den.



Secesní budova Veletržního paláce, místa konání výstavy

Foto: www.incheba.cz



Štrikuju si to k Výstavišti, po tankodromu

V dále jsem již viděl nádhernou architekturu budovy Výstaviště. Po hrbatých chodnicích, s malými kostkami všelijak vystouplými i propadlými, byla jízda velmi náročná i pro mě, fyzicky zdatného vozíčkáře. Koukat na mě někdo ze zadu, jak šněruji cestu mezi výmoly, bude si myslet, že vozíčkáři nasávají už od rána nějaký ostrý životabudič. Ale my ne, to si jen vybíráme nejideálnější a nejrovnější cestu vpřed. O nepředpisových nájezdech a sjezdech, kterých jsem musel cestou několik překonat, ani nemluví. Hrůza... Kdo ten paskvil schvaluje? A hlavně, kdo je tak neskutečně blbě dělá?!



Na jednom příkrém sjezdu u jistého přechodu pro chodce a vozíčkáře je do-

konce uprostřed i mřížový kanál na dešťovou vodu! Také jsem si tu neskutečnou raritu vyfotil... Po dvaceti minutách sólové makačky jsem na Výstaviště konečně dorazil. Náladu mi vylepšilo zjištění, že výstava NON-HANDICAP a PRAGOMEDICA jsou zadarmo.

Nájezd za starou belu, ale jinak dobrý...

Přes pořadatele a trhače lístků jsem se dostal delší oklikou, než bych si přál, protože bílé sloupky po vstupu do areálu jsou tak blízko u sebe, že širší vozík jimi neprojde. Do budovy, kde byla výstava, je sice nádherný, ale nepředpisový a krátký plechový nájezd. Sám jsem si ho netroufl překonat popředu a požádal jsem raději u dveří stojícího sympatického pořadatele, zda by mi nepomohl do budovy. Pomohl. Chrániče proti převrácení jsem měl totiž už zase uložené za sebou v batůžku.



Vjel jsem do velké prosklené budovy, sluníčkem nádherně prosvětlené, a uviděl jsem velké množství lidí. Jak zdravých, tak i na vozíku. První, po čem jsem se pídil, bylo bezbariérové WC. Když jsem viděl šipky na toalety dolů do suterénu a nahoru do prvního patra, vydal jsem se hledat výtah, kterým se na onu místnost dostanu. Najednou koukám vyjeveně na otevřeně a zvenku čistě vypadající vozíčkářské WC. Krčilo se jednomu rohu na

konci chodby. Měl jsem štěstí, že jsem se vydal tudy... WC bylo vzorně čisté i uvnitř, velmi prostorné a hlavně volné.



Pokračoval jsem dál kolem dvou stánků rychlého občerstvení. Na chlebiček za dvacet a na turka za pětadvacet jsem se už těšil. Na drahý oběd v restauraci raději ne.

Na informacích jsem požádal obsluhu o dva magazíny Vozka, jeho poslední číslo jsem viděl na pultě. Pán ve stánku mi jednoho Vozku ochotně podal, a po chvíli se ohnul pro další „podpultové“ kusy. Vytáhl na velký pult, na světlo boží, dalších asi deset barevných časopisů. Ve „svém“ Vozkovi jsem poctivě četl titulky zajímavých témat a doporučil ho dvěma mladým vozíčkářům, kteří si prohlíželi informační tabuli poblíž. Přerušili čtení vystavovatelů, pro Vozky si dojeli a začali si v nich se zaujetím listovat. Přesunul jsem se na jejich místo před informační tabulí a došel jsem k názoru, že projedu pěkně poctivě všechny firmy, od jedničky až k poslednímu stánku (č. 48).

Ale po vstupu bylo všechno jinak. Jezdil jsem na přeskáčku – nejdříve ke stánkům, kde bylo méně lidí, a pak jsem se vrátil k těm, odkud lidé již odešli.

Genny je prostě skvělý! Ale kdo si ho, kurňa, koupí?

U firmy **Medicco** mě zaujaly parádní a „disajnově“ moderní mobilní koupelnové zvedáky. Všechny byly elektrické a sněhově bílé. Ten pěkný, pro změnu hydraulický, který jsem používal v Motole, tam bohužel neměli.



Sám mám doma výborný, téměř neznámý elektrický zvedák již 14 let.

Každý měsíc musím 12voltovou baterii nabíjet, zhruba po 5 letech je vyměním. U hydraulického zvedáku ale nic takového nehrozí!

Veliké zastoupení na výstavě měly firmy, které dělají **osobní úpravy aut pro vozíčkáře**. Ať na ručním řízení osobního auta či na nájedzu do vozu, sezení či jednoduchém vystoupení z vozidla přes otočnou sedačku spolujezdce. Nejvíce mě zaujala přeprava dvou jízdních kol na speciálním stojanu na zadní kouli držáku auta, která běžně slouží k připojení závěsného vozíku. Je to výborná věc pro početnější rodinku, když je v autě vozíčkář na sedadle, má tam vozík a zdravé sourozence, přičemž jeho rodinný doprovod nemá již kam dát bicykly.



Zaujala mě také nejrůznější **polohovací lehátka, technika a mechanismy, jak dostat bezpečně do vany a z vany ochrnutého člověka**. To vše bylo spíš určeno pro zdravotnická zařízení, nemocnice, eldéenky a wellness centra. Jednoduchý a velmi účinný na zpevnění kostí mechanický stavěčák, na který mě stavěli v pražském Parapleti, jsem tu nikde neviděl.



Svůj stánek na výstavě měla i **Bezbatour**, první CK pro české tělesně postižené klienty a jejich rodiny. Byl jsem mile překvapen jejich službami i podrobnými nabídkami, které jsem si zvědavě po příchodu domů znovu našel na www.bezbatour.cz.

Moc se mi líbil neuvěřitelně vymakaný elektrický vozík budoucnosti pro

všechny vozíčkáře **Genny 2.0 URBAN**. Má jen dvě kola a spoustu moderních a technických vychytávek, jak držet stabilitu a překonávat nejrůznější překážky. Dokáže ujet až 38 km v závislosti na terénu a stylu jízdy. Rychlostní limit má 20 km/hod. Má nastavitelné sedadlo, opěrku i opěradlo podle velikosti a váhy vozíčkáře. Ale našel jsem na tomto skvostu i jednu, a to velmi podstatnou nevýhodu pro obyčejného českého vozíčkáře: Stojí pouhých 470 000 Kč...



Sponzora sehnati, šťastný býtí...

Pán z tohoto stánku mě informoval, že letos se již několik kusů skvělého Gennyho prodalo. Chce to prý – poslouchejte, ehm, čtete dobře! – **jen si sehnat dobrého sponzora**. Myslel to vážně, to já poznám.

Letos jsem sponzory na svou novou, už třetí knížku sháněl půl roku. Chtěl jsem jen 10 000 Kč na zhruba šedesát knížek, které by mi velmi levně vydalo vydavatelství a nakladatelství Nová Forma. Oslovil jsem písemně přes čtyřicet potenciálních sponzorů. Odpověděli mi na mou žádost (zamítavě) jen čtyři. Ostatní ani ťuk! A přispěl mi jen jeden, který si všiml v žádosti, že jsem rodilý Ústečák a pracoval jsem v ústecké teplárně. Jupí! A to mé povídky musela posoudit ještě jedna nejmenovaná vozíčkářka, která také píše. Až když řekla, že to jsou dobré příběhy ze života vozíčkářů, nabídla mi jedna nadace sponzorský dar se smlouvou. Já jim pak nechal velmi rád 15 knížek, jako veliké poděkování, pro jejich klienty a šéfy.

Požádat kohokoli v Česku o sponzorský dar 470 000 Kč na Gennyho, tak věřím, že dřív než mi někdo odpoví, přijede si pro mě nějaký doktor Chocholoušek, se dvěma svalovci a s pěkně pevnou svěrací kazajkou z Bohnic...

Neoznačené foto: autor textu

Tipy na vyhřívání oblečení pro vozíčkáře

Pestrout paletu oblečení pro lidi s handicapem nabízí firma **Lydda Wear**. „Největší poptávka je po oděvech pro stomiky (lidé s dočasně nebo trvale vyvedeným střevem nebo močovodem – pozn. red.), po kalhotách na míru a po vyhřívacím zboží,“ říká Lada Horová, zástupkyně italské společnosti Lydda Wear na českém trhu. (Sama je stejně jako jeden z majitelů italské firmy na vozíku.)

Zde jsou zajímavé tipy z nabídky této firmy pro zimní období.

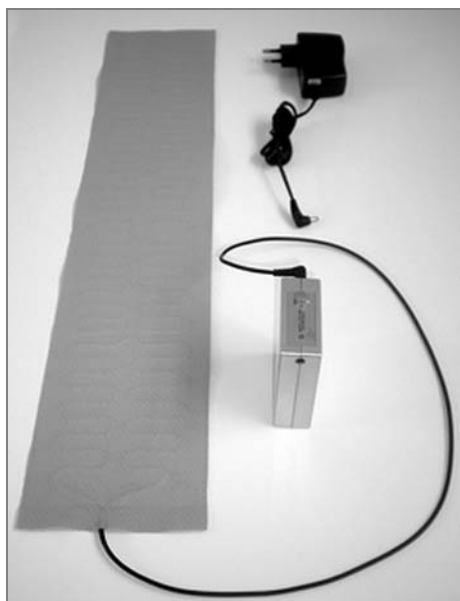
Vyhřívání zimní nepromokavý plášť (pončo)



Součástí pláště je snímatelný termický kit, aby plášť mohl být vyprán.

Cena: 5 400 Kč.

Termický kit



Plát o rozměrech 11 × 28 cm tenký jen několik milimetrů, a proto extrémně flexibilní a dobře adaptabilní s tkaninou. Je

napájen polymerní lithno-iontovou baterií 7,4 V, 5 200 mAh o váze 200 g a rozměru 9 × 7 × 2 cm. Baterie je opatřena třemi teplotními úrovněmi: 30 °C (zelená barva), 40 °C (oranžová barva), 50 °C (červená barva). Výdrž baterie je 1,5 až 2,5 hodin a je schopná dobíjení na jakékoli úrovni vybití, a to pro nejméně 500 cyklů.

Cena: 2 070 Kč.

Vyhřívání rukavice



Díky vycpávce (která není nadměrně objemná) a díky estetickému zevnějšku jsou tyto vyhřívání multifunkční rukavice vhodné jak pro amatérské lyžování, tak pro využití ve městě. Jsou mimořádně užitečné pro osoby, které trápí chlad rukou, ale i pro osoby trpící artritidou, špatným krevním oběhem, sklerodermií, nebo Renaudovou nemocí.

Rukavice je možné prát (po vyjmutí baterií) ručně, ve studené vodě a přípravky pro jemné prádlo. Vyhřívání je zajištěno párem malých, lehkých dobíjecích baterií o výkonu 3,7 V, 220 mAh se spínačem ON/OFF, to vše umístěné v malé kapsičce v horní části rukavice. Dvojitá nabíječka baterií je součástí výbavy.

Cena: 4 420 Kč.

Vyhřívání kryt na joystick



Jde o nezbytný doplněk pro klidné a pohodlné ovládání elektrického vozíku i v drsnějších povětrnostních podmínkách. Jednoduše jej navléknete na nosič joysticku a díky průhledné horní části, která zajišťuje kompletní viditelnost řízení, můžete vozík ovládat, aniž by vám mrzly nebo mokly ruce.

Kryt na joystick je zevně realizován z hydrofobního nylonu, uvnitř z měkkého flauše a je opatřen elastickým zápěstím a praktickým tlakovým knoflíkem, aby nedošlo k nechtěnému sklouznutí. Vnitřní vyhřívání (na foto označené oranžovou barvou) zajišťuje inovační technologie. Jedná se o termo-vyhřívací systém složený z termického kitu. Celý systém je kompletně rozložitelný, neboť termický plát a baterie jsou uloženy do příslušných uzavíratelných kapes, což po jejich vyjmutí umožňuje ruční praní ve studené vodě. Následně je opět snadno sestavitelný.

Cena: 3 240 Kč.

Vyhřívání podkolenky



Vhodné pro sport, volný čas či práci, ve všech případech problémů způsobujících studené nohy i při kardiovaskulárním onemocnění, sklerodermii atd.

Vyhřívání zóna je umístěna na chodidle nohy od konečků prstů až po konec klenby, kde nohy chladem trpí nejvíce.

Baterie je připojena k vyhřívání části podkolenky konektorem, je umístěna v kapse držáku a připevňuje se k noze prostřednictvím speciálního elastického pásu se zapínáním na suchý zip.

Cena: 4 590 Kč.

Vyhřívání bomber

(Bomber – bunda ve stříhu pilotní bundy, – pozn. red.) Teplý, měkký a sportov-

tovní bomber vyhříváný pomocí baterie. Perfektně se přizpůsobí poloze „sedícího“, neboť je krátký v pase a při sezení tak nepřekáží. Vnější strana je z polyesteru a vnitřní podšívka je prošívaná. Límec s vycpávkou je potažen teplým flaušem. Model je unisex a je k dispozici v barvě černé.



Vyhřívání zajišťuje termický kit. Oděv je možno prát v pračce na 30 °C, (samo-

zřejmě bez baterie, jako i v jiných případech).

Cena: 3 850 Kč.

Vyhřívání kalhoty



Kalhoty jsou jak sportovní, tak i módní. Jsou opatřeny dvěma vnitřními, dokonale maskovanými kapsami, ve kterých jsou umístěny vyhřevné pláty napájené dvěma bateriemi. Ty se nacházejí v postranních zevních kapsách.

Aby se předešlo poškození pokožky

(spálení) v kontaktu s vyhřívající oblastí kalhot, je doporučeno otestovat systém na minimum a neustále kontrolovat teplotu, protože u para/tetraplegie bývá citlivost na teplo velmi nízká,

Systém je zcela vyjímatelný, což umožňuje praní kalhot.

Cena: 4 590 Kč.

Výhřevný systém Lydda Wear musí být užíván se zdravým rozumem, tedy po pečlivém otestování teplotních úrovní, pak je velmi užitečný a zbaví vás nepříjemných pocitů z chladu.

Podrobnější informace:

[Http://www.lyddawear.cz/5000%7C.k.ZR8.obleceni-vyhrevane.str2.html](http://www.lyddawear.cz/5000%7C.k.ZR8.obleceni-vyhrevane.str2.html) .

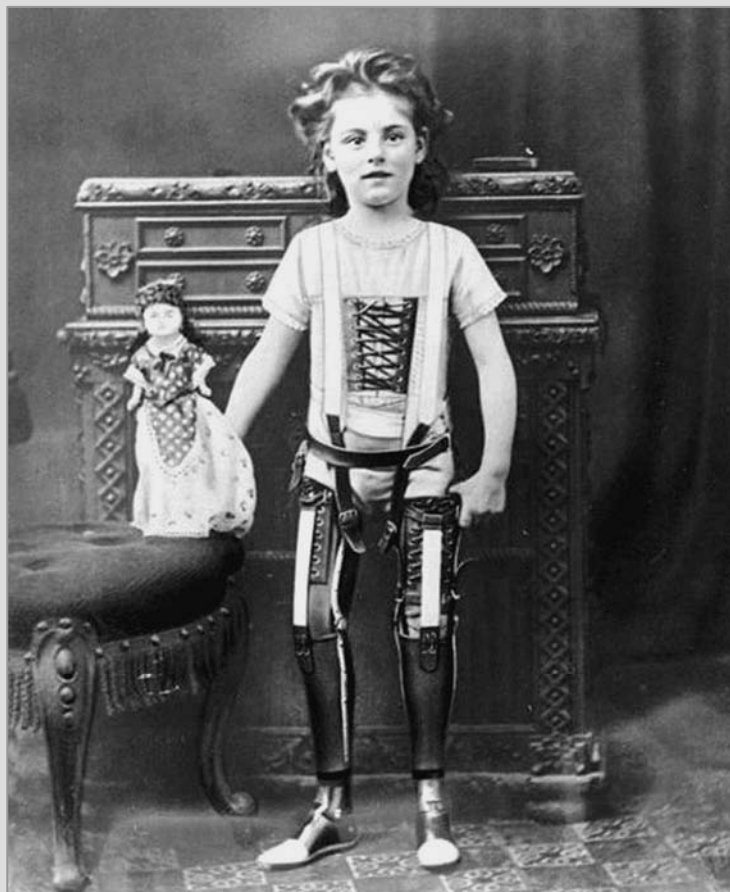
(di)

Znáte nějakou oděvní vychytávku pro vozičkáře? Pokud ano, dejte nám o ní vědět – do redakce Vašeho Vozky

Okénko do historie

Dětské protézy nohou

Velká Británie, kolem r. 1890 (Foto: internet) ▼



Nožní protéza československého legionáře

v Itálii Jana Jinka (Foto: www.vhu.cz) ▼



Zimní či letní? S duší nebo vypěněné?

Test pneumatik na električák

Zajímavý test nám do redakce zaslal vozíčkář Josef Fučík z organizace Život bez bariér v Nové Pace. Týká se pneumatik na elektrický ortopedický vozík.

„Při výběru pneu v kopcovitých Krkonoších jsem si položil dvě otázky: Zimní či letní? S duší nebo vypěněné? Neznal jsem přesnou odpověď, proto jsem provedl následující test,“ uvádí. Josef Fučík použil na jednu stranu elektrického vozíku zimní pneu a na druhou letní – samozřejmě na dobu jejich životnosti. A jaký byl výsledek?

„Zimní pneu se v létě zanášela bahnem a sjížděla se pomaleji. Letní se oproti tomu lépe čistila. V zimě kupodivu při jízdě na čerstvě napadaném sněhu do postupně se zvětšujícího svahu začala zimní pneumatika prokluzovat dříve než letní (ta měla větší tlak na centimetr čtvereční). Ale pozor, to platí pouze pro úplně nový vzorek letní pneu a typ vozíku se zadním pohonem i naklápěním sedu (tím se mění zatížení zadní hnané nápravy). Mimochodem, vozíky s náhonem na střed nebo předek jsou do kopců absolutně nesmysl,“ vysvětluje Fučík a pokračuje:

„Vypěněná pneumatika vydržela oproti nafukovací (než bouchla) o 35 % času více, pak se rozpadla. Nutno však dodat, že na vypěněném středu lze bez problému pokračovat v jízdě (například dokončit dovolenou), což dokládám fotografií z videa, které najdete na <https://drive.google.com/folderview?id=0B0saXo8NL6-NmY2NiTGRzS0NIc2M&usp=sharing>.



Takže závěr testu a moje doporučení:

1. Nové pneu jedině vypěněné s letním vzorkem,
2. pořídit si náhradní disky,

3. vždy na zimu nasadit nové vypěněné letní pneu (pozor na šířku disku 1,5 a 2 palce atd.)
4. mimo období sněhu sjíždět ty s horším vzorkem,
5. nafukovačky nikdy nebrat – náklady na dvě až tři opravy (nepočítaje ztracený pracovní čas) pokryjí cenový rozdíl na pořízení vypěněných pneu.

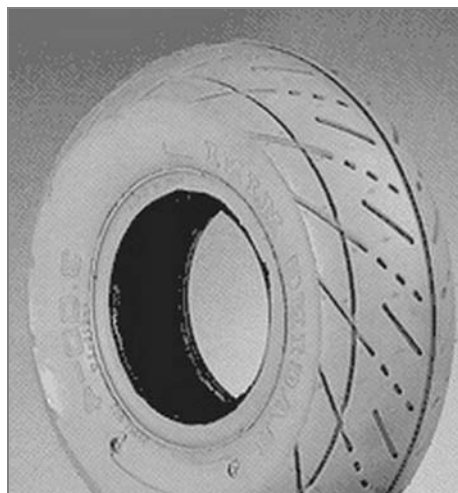
Pneumatiky z testu

V testu byly použity následující pneu:

■ **Letní zadní hnané: Plášť vypěněný 3.00 - 8 C-917 4PR – šedá. Kód: 10-E-FILL-PG-707. Cena: 1 800 Kč.**



■ **Letní přední otočné: Plášť vypěněný 3.00 - 4 C-920 4PR – šedá. Kód: 10-E-FILL-4327. Cena: 1 800 Kč.**



■ **Zimní zadní hnané: Plášť vypěněný 3.00 - 8 C-248 4PR – šedá. Kód: 10-E-**

FILL-4235 (rozměr: 3.00 – 8). Cena: 2 200 Kč.



■ **Zimní přední otočné: Plášť vypěněný 3.00 - 4 C-248 4PR – šedá. Kód: 10-E-FILL-4323 (rozměr: 3.00 – 4 (260 × 85). Cena: 1 800 Kč.**



Další informace a objednávky pneu na: <http://www.delfi.cz/cz/eshop/reha/plaste-a-duse/plaste/vypenene/>

(di)

Jaké máte Vy zkušenosti s používáním vozíku? Napište nám o tom do Vozky!

Skylab: Když je vozičkář v kuchyni šéfkuchařem

Nabídka italských designerů

Skylab je univerzální moderní kuchyňský systém vhodný nejen pro osoby se zdravotním postižením, ale také pro celé rodiny, seniory a pro každého, koho potká období fyzické neschopnosti.

Vytvořením této unikátní kuchyňské kolekce byli pověřeni architekti Lucci a Orlandi, kteří pro Skylab vyvinuli filozofii univerzálního designu. Konstrukce jednotlivých prvků je navržena tak, aby zajistila jednoduché používání a tvárnost. Celá sestava tak je „šitá zákazníkovi na míru.“

Kvalitu systému Skylab prověřilo několik testů na Spinální jednotce Institutu rehabilitační medicíny Gervasutta v Udine. Kuchyň vypadá velmi moderně a pohodlně. „Okřídlené“ pracovní desky jsou velmi elegantní, ale i ergonomicky efektivní – dokonale na sebe navazují. Absence horních skříněk je nahrazena sloupy se zásuvkami a posuvným příslušenstvím. Dvířka u trouby se otevírají jako kniha, myčka je zabudovaná jako zásuvka. Otočné koše na pracovní desce a na podlaze jsou na kolečkách.

V této kuchyni je každý vozičkář šéfkuchařem. Skylab je natolik jedinečný systém, že může být vyroben téměř z jakéhokoliv dostupného materiálu – laminátu, dřeva, tvrzeného skla nebo kovu.

Více na: www.arredamentidiotti.it,
vyhledávací slovo: „disabili“.

Přeložila Hana Klusová

Foto: www.arredamentidiotti.it



Jak a čím se v zimě (ne)zahřát

Krátce o zdraví

Zima, plískanice, vítr, mráz – už to začíná... Pokračuje škrábání v krku, promrznutí, kašel, nachlazení, chřipka... A letos nás prý čeká enormně tuhá zima.

Jak se bránit, abychom nemuseli až do jara jenom sedět doma, co dělat, abychom se venku neproměnili v kusy ledu nebo co naopak nedělat? Už je pozdě na rady typu „otušovat se během celého roku“, „sportovat“, „chodit co možná nejvíc ven“...

Čaj? Alkohol? Nikoli...

Pomůže teple se oblékat a venku, nebo hned po návratu domů, se (pokud to jen trochu jde) něčím zahřát. Hodně lidí sáhne po čaji. Pokud jste venku, dáte si čaj a doufáte, že vás zahřeje, pak jste na omylu. Zahřeje vás pouze tolik jako hrnek horké vody. Vždyť černý čaj se pije v arabských zemích během dne (a tam se určitě nikdo zahřívát nepotřebuje a nechce). Stejně tak vás nezahřejí ani čaje zelené, bílé či červené a už vůbec ne čaje ovocné, ty vás **naopak zchladí**. Stejně jako čaj lipový nebo třeba mátový. Ano, některé se pijí, když je člověk nemocný, ale **proto, aby mu snížily teplotu**.

Pokud si dáte do čaje **rum**, ten už vás zahřeje, ale v tomto případě vás zahřeje alkohol. A na to pozor! Ano, alkohol zahřívá, pokud si dáte jeden grog nebo jeden svařák. Při větším množství alkoholu totiž dochází k tomu, že **cévy se rozšíří, proudí víc krve, ta se ale rychle chladem z okolí ochlazuje a tělesná teplota se tím pádem ještě sníží** a po chvíli nám je zima ještě větší. A pokud si dáte další alkohol, opět se vám rozšíří cévy, dojde sice k okamžitému zahřátí, k prokrvení, ale následně se krev v roztažených cévách opět ještě více ochladí a dojde k dalšímu poklesu tělesné teploty. Prostě začarovaný bludný kruh...

Takže **alkohol raději opravdu ne, pokud se chcete zahřát**.

Káva zahřeje na delší dobu

Co se nápojů na zahřátí týče, nejlepší službu nám udělá **horká káva nebo horká čokoláda**. Zahřejí na delší dobu, aniž by následovalo ochlazení (jako u alkoholových nápojů). Je to také proto, že jak káva, tak čokoláda jsou „**jang**“ (podle rozdělení, které je základním kamenem východní filozofie), neboli energii dodávající, zahřívající, expandující.

Vůbec nejvíc nás zahřeje **chilli horká čokoláda**, tu však nevaří všude. V tomto případě zahřívá jak „jangová“ čokoláda, tak chilli, které urychluje metabolismus, podporuje spalování tukových zásob a jejich následnou proměnu v teplo, v energii. A chilli v kombinaci s horkou čokoládou působí jako vnitřní kamínka – **spalují náš tuk a tím nás zahřívají**.

Zázvor, skořice nebo pepř

Když jsme u toho koření, vzpomeňme ještě **zázvor, skořici a pepř**. Můžeme je přidávat do jídel, zrychlit tím metabolismus a následnou proměnu našich vlastních tukových zásob v teplo.

Z čerstvého zázvoru je výborný čaj. Jednak krásně zahřeje, jednak je dobrý při chřipce a nachlazení, při škrábání v krku je nenahraditelný. V tomto případě nám výborně poslouží i zázvorové bonbonky z obchodu se zdravou výživou, nebo Müllerovy pastilky se zázvorem, které jsou k dostání v lékárně. Jejich cumláni krásně zahřívá během pobytu venku a rychle uleví našemu krku.

Také **malá lžička skořice smíchaná s troškou medu**, nebo jen tak – zapitá vodou, čajem – krásně prohřeje celé tělo. Dojde k jeho lepšímu prokrvení a většímu přísunu tepla. A kromě toho med se skořicí je výborný na posílení cév a je i chutný, dá se třeba i natřít na chléb.

Pepř, to ví asi všichni, se přidává do některých jídel. Jídla se jím nejen dochucují, ale pomůže nám opět zrychlit metabolismus a výrazně pomoci při spalování tuků, tedy jejich proměně v teplo a energii. Ale že **pepř pomůže proti studeným nohám**, to už každý neví. Stačí nasypat trochu mletého pepře do ponožek a je to. Pomáhá to také proti pocení nohou i následnému zápachu. Doporučuji začít s menším množstvím a postupně dávku zvyšovat podle potřeby. Funguje to a nemusíte se ničeho bát, pepř nohy zároveň desinfikuje.

Pozor na láhev s horkou vodou!

Některí vozíčkáři vozí s sebou láhev s horkou vodou. Zahřívá jim nohy a po vychladnutí vodu vylíjí a prázdnou láhev strčí do tašky. Nedoporučuji to. Byla jsem svědkem toho, když uzávěr povolil, láhev praskla a horký obsah způsobil vozíčkáři



Ilustr. foto: Petr Jelínek

opaření. Takže tohle opravdu raději ne!

Je už známá věc, že je mnohem lepší mít **víc tenčích vrstev oblečení**, než jednu hrubou. Mezi jednotlivými vrstvami totiž vznikají vzduchové vrstvičky, které také izolují tělo od okolního chladu.

Výborné jsou **termopunčocháče, termoprádlo, termospydky, termotrika, která mají dvě vrstvy, kdy první odvádí vlhkost od těla ven, druhá izoluje teplo**. A dnes je těchto výrobků na trhu dostatek v různých barvách i velikostech. I různých značek a cen.

Ani doma bychom neměli zapomínat aspoň na vesty, které dobře chrání naše záda a břicho (hlavně ledviny a močový měchýř, které jsou na zimu a chlad zvláště citlivé).

Chystáte se ven? Omezte ochlazující potraviny

Co se jídel týče, v zimě bychom měli omezit ochlazující potraviny jako je **syrové ovoce nebo syrová zelenina**, pokud jsme venku nebo se chystáme jít ven. Úplně je vyloučit (i když třeba jenom v zimě) by ale byla vážná chyba. Surová strava je totiž plná enzymů, vitamínů, minerálů a energie – všeho, co naše tělo tak nutně potřebuje ke správnému chodu a k boji s nemocemi všeho druhu. A proto – syrovou stravu v žádném případě nevykládat! Pouze omezit při pobytech venku.

Určitě venku nejezte tropické ovoce (banány, pomeranče, mandarinky...) – vždyť jednu z jeho hlavních úloh je tělo v tropech ochladit! Venku si raději dejte kousek čokolády – je to okamžitý přísun tepla a energie.

Pokud ovoce či zeleninu tepelně upravíte, nebude vás ochlazovat. Ale tady pozor! Lehce se tak můžete připravit o spoustu vitamínů a enzymů, které nesnášejí vyšší teploty.

(vsch)

Krátce o zdraví

Lázně Darkov: Senioři mají slevy

Lázně Darkov specializované na rehabilitační medicínu zahájily nový seniorský program postavený na principu Senior slevy. Ta umožňuje nabídnout lidem ve věku už od 55 let nebo handicapovaným lidem péči za zvýhodněných podmínek. Podle obchodní ředitelky Petry Filipové program postavili na regeneračních procedurách a lázně ihned zaznamenaly zájem. Celostátní projekt Senior slevy má 2 500 uživatelů z řad seniorů a přímo z Karviné, kde se slevky dají na kontaktních místech získat necelé čtyři týdny, je jich už 250. Důvodem, proč se Darkov zapojil do seniorského projektu, je fakt, že se chce více otevřít přímo karvinské veřejnosti i oslovit seniory, kteří si podle nových pravidel státu musí část lázeňské péče u vybraných diagnóz hradit sami.

Zimní deprese

Člověku s potížemi jako je deprese, únava či např. potíže se soustředěním, by mohlo pomoci jen půl hodiny jasného bílého světla denně.

Sezonní afektivní porucha se projevuje výkyvy nálad v období, kdy se mění délka slunečního svítu, tedy především na podzim a v menší míře na jaře. Více jsou náchylné ženy a osoby mladšího a středního věku. Ale odborníci upozorňují, že lidé narození na podzim a v zimě mají významně vyšší výskyt sezonní deprese.

I když denního světla je v zimě mnohem méně a slunce už vůbec ne, může pomoci lampa, simulující denní světlo. Ke koupi a používání takového zařízení nepotřebujete žádný předpis ani odborné proškolení. A co je nejlepší – tenhle způsob léčení nebolí, nemůžete si s ním nijak zvlášť ublížit a až překvapivě funguje. Co je ale při tom důležité? Musí to být skutečně lampa, která je schopná poskytnout plnospektrální světlo o hodnotě kolem 10 000 luxů. Dříve vyráběné lampy měly jen kolem 5 000, i ty je možné použít, osvit ale musí být delší.

Asi vůbec nejdůležitější je určit, jaký jste chronobiologický typ – jinými slovy, jaká doba je pro vás k osvětlení nejlepší. Psychiatr to zjišťuje pomocí speciálního dotazníku. Aby léčba skutečně fungovala, musí se někdo posadit pod lampu v pět ráno a jiný až v osm – nedodržení znamená, že plýtváte časem i penězi. A informace, že jste „sova“ nebo „skřivan“ rozhodně nestačí.

Terapie úžasem

Ohromující momenty zpomalují vnímání času, tvrdí vědci. Nová vědecká studie týmu psychologů ze Stanfordské univerzity potvrzuje, že výjimečné chvíle umí zastavit čas. Podle odborníků totiž úžasně a silně zážitky vylepšují duševní

zdraví člověka, a navíc relativně zastavují či aspoň zpomalují běh času. Taková terapie by jednou mohla být odborníky předepisována pro překonání stresujících vlivů moderního uspěchaného života.

Terapii úžasem si ale můžeme kdykoli naordinovat sami – třeba pohledem na smějící se miminko, na láskyplné objetí mámy nebo jen třeba pohledem na východ slunce, na prosluněný les, na slunečné pobřeží... Je potřeba si ale uvědomit, že vidíme něco krásného, že jsme „u toho“, že prostě jen „JSME“...

(bf)

Připravily: Věra Schmidová,
Blanka Falcníková

Co je svalová dystrofie?

Svalová dystrofie je široký termín pro označení genetických onemocnění, které postihují svalstvo. Jsou to genetické vady, pro které je typické ochabování svalstva. Snižuje se síla ve svalech a dochází k postupnému úbytku svalové hmoty. Takto postižení brzy ztrácí možnost chůze a sebeobsluhy. V pozdější fázi nemoci mnohdy potřebují ke svému životu dýchací přístroj. Léčba na toto onemocnění zatím neexistuje, lze jen částečně zpomalit průběh oslabování svalstva.

Asociace muskulárních dystrofií v ČR je organizací s celostátní působností a poskytuje takto postiženým potřebné informace o zdravotních i sociálních dopadech tohoto onemocnění, léčbě, nových poznatcích z výzkumu a mnoha dalších oblastí.
www.amd-mds.cz

Činnost naší organizace můžete podpořit zasláním DMS.

Jednorázové heslo ve tvaru: **DMS AMD**

Heslo pro opakované zaslání DMS jednou měsíčně po celý rok: **DMS ROK AMD**

DMS odešlete na číslo: **87 777, SMS je 30,- Kč, AMD bude připsáno 27,- Kč**

z každé SMS, službu zajišťuje Fórum dárců.

www.darcovskasms.cz, www.darujspravne.cz, www.donorsforum.cz

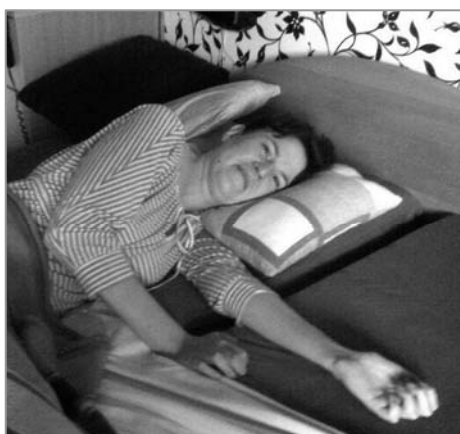
Číslo transparentního sbírkového účtu: **6280211001/5500**



Asociace muskulárních dystrofií v ČR, Petýrkova 1953, 148 00 PRAHA 4,
Tel.: +420 272 933 777, IČ: 16190254, e-mail: info@amd-mds.cz,
web: www.amd-mds.cz

Jednejte se mnou jako s člověkem!

Monika Henčlová



přebalíme, dáme napít a se zařatými pětičkami si přeje, aby to přežil...

A dost! Tak takhle ani omylem. **Jako ležák jsem pořád člověk a podle toho se se mnou bude jednat.** Poprosím praktického lékaře, aby napsal žádost reviznímu lékaři mé zdravotní pojišťovny a vše do-

ložil lékařskými zprávami o mém zdravotním stavu. A teď už jen budu čekat, jak se revizní lékař rozhodne.

Moje rada zní: „Udělte mi výjimku a **potřebný lék mi dávejte bez požadovaného vyšetření.** Nejsm sama a budeme se bránit, vždyť jsme taky lidé.“

Nikdo z nás si nemoc ani úraz nepřivodil úmyslně. Mnozí z nás zůstali jako ležáci, zkrátka fyzicky v háji. Koho to zajímá? Myslíte, že lékaře zdravotní pojišťovny nebo Státní úřad léčiv? Omyl. Získání některých léků je podmíněné odborným a speciálním vyšetřením u lékaře. To je bezva, tak si zaběhnu třeba na densitometrii!? A v čem je problém?

Ležící pacient lék na kosti opravdu nutně potřebuje, ale jeho cesta na vyšetření vypadá následovně: Na lůžku je třeba ho přebalit a pořádně obléknout podle počasí. Pak se čeká na převoz sanitkou. Hurá, sanitka dorazila, ale teď někdo musí ležícího pacienta přesunout z jeho lůžka na lehátko. Pozor, nezapomeňte mírně zvednout jeho hlavu, aby mohl dýchat, a přikrýt ho dekou, aby neprochladl.

Jsm v sanitce a jedeme na vyšetření. Převézt pacienta ze sanitky do ordinace snad nebude takový problém. Kdo ale pacienta odkryje, sundá mu vrchní část oblečení a přenese na vyšetřovací lehátko? Pozor, zase musíte mírně zvednout hlavu. Teď už všichni jen čekáme na proces vyšetření a prosíme všechny svaté, aby pacient neměl křeče nebo třes. Hotovo.

Teď pacienta oblékneme, dáme na lehátko, napolohujeme ho, přikryjeme dekou a čekáme na sanitku. Jak dlouho? Třeba čtyři hodiny. Pak pacienta dopravíme domů na jeho lůžko, převlečeme,



Stále se na naší planetě najdou lidé, kteří nezištně pomáhají druhým.

Například na moskevském koncertě kapely Korn pomohli fanoušci vozičkáři k lepšímu výhledu

Foto: Extra.cz

ROHO



antidekubitní podložky a matrace

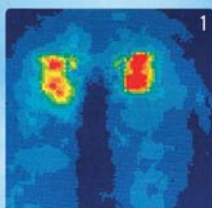
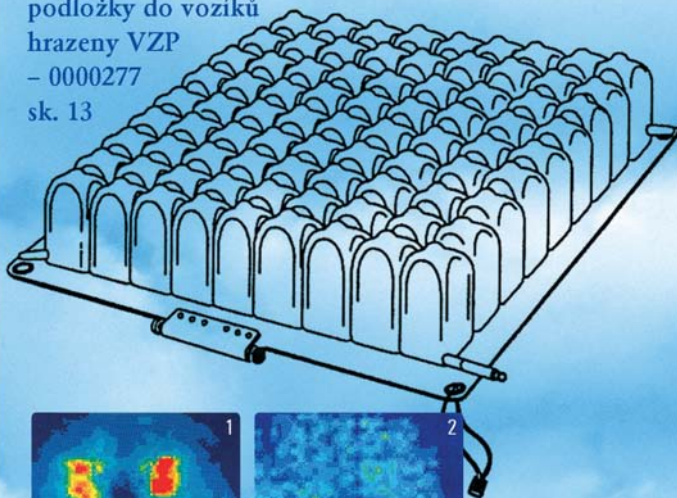
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků

hrazeny VZP

- 0000277

sk. 13



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

Dovází: CZ.TECH Čelákovice, a.s.
Stankovského 1200/46, 250 88 Čelákovice
tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845, e-mail: roho@cztech.cz
www.roho.cz



Moje asistentka je pěkný pes...

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

Potřebujete přítele do nepohody? Co třeba čtyřnohého? Pomocné tlapky o.p.s. cvičí a zdarma předávají asistenční psy zdravotně postiženým již od roku 2001. Můžete tak získat nejen přítele do nepohody, ale také pomocníka, který Vám umožní nastoupit cestu k nezávislosti. Výcvik je "šitý na míru". Typ postižení, věk nebo bydliště nerozhodují.

Pomocné tlapky o.p.s.,
V. Kratochvíle 1073, 332 02 Starý Plzeňec,
Tel.: 724 007 779, info@pomocnetlapky.cz
www.pomocnetlapky.cz



STROPNÍ ZVEDACÍ A ASISTENČNÍ SYSTÉM

ROOMER

KOMPLEXNÍ DOMÁCÍ PÉČE PRO HENDIKEPOVANÉ
BEZPEČNÁ ASISTOVANÁ MOBILITA V PROSTORU



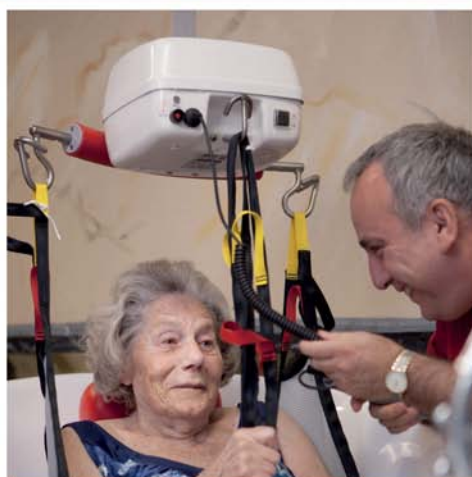
www.roomer.cz

PROČ ZVOLIT ROOMER?

- nejjednodušší a nejrychlejší transport po celém bytě bez jakýchkoliv stavebních úprav
- 3-bodové zavěšení vaku pro maximální bezpečnost a komfort
- komplexní a estetické řešení bez kompromisů
- z postele až do koupelny bez nutnosti přesezení
- výkon, výdrž, spolehlivost, tradice

JAK SI ROOMER POŘÍDIT?

- příspěvek na pořízení této pomůcky poskytuje Úřad práce ČR v minimální výši 90%
- kontaktujte nás pro bližší informace a konzultace



ZAMĚŘENÍ A VYPRACOVÁNÍ
INDIVIDUÁLNÍHO PROJEKTU
DLE VAŠICH POTŘEB

ZDARMA

PROVEDEME VÁS JEDNÁNÍM S ÚP



ERILENS s.r.o. | Papírenská 114/5 | 160 00 Praha 6
tel.: 234 123 362 | e-mail: roomer@erilens.cz | www.erilens.cz

ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

Vyrábíme a montujeme:

Elektrickou spojku - vylepšená funkčnost - možnost individuálního nastavení.

Brzdu a plyn /páčka/.

Další úpravy dle dohody.

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

TŘÍKOLKY PRO DOSPĚLÉ

- standart, s třístupňovou převodovkou, možnost doplnit i elektromotor, úpravy dle přání zákazníka.



Možnost náhradního plnění.



Informace:

META Plzeň s.r.o.

Hřbitovní 31, 312 00 Plzeň

tel: 377 686 725

E-mail: metaplzen@volny.cz

www.metaplzen.cz

Navrhněte plakety s vlastním designem, nápadům se meze nekladou. Chcete zviditelnit svoji organizaci, firmu, klub? Chcete reklamní plakety pro akci, kterou pořádáte? Chcete být originální? Vyjádřit svůj názor? Ukázat co máte rádi?

ŘEKNĚTE TO PLACKOU...

**Reklama, kterou Vaši
zákazníci budou nosit na srdci**

Vyrábíme kulaté plakety (buttony, odznaky) se zavíracím špendlíkem s průměrem 25, 37, 44 a 58 mm a magnetky s průměrem 37, 44, a 58 mm. Buttony jsou kovové, opatřeny spínacím špendlíkem, tisková strana je krytá průhlednou lesklou folií pro ochranu a efektnější vzhled motivu. V současné době

nabízíme i různé obměny

těchto placek – klíčenka – zrcátko, klíčenka – otvírák, klip s magnetem, klíčenka – postavička, blikající led placka, klíčenka.

Buttony se dají použít pro prezentaci měst, firem, škol, meetingy, konference, sportovní kluby, kampaně, školení, veletrhy, hudební akce, dárek s vlastním obrázkem nebo fotografií atd. Ceník vyráběných placek zašleme na vyžádání – závisí na typu a počtu objednaných buttonů.

Obrázek stačí poslat emailem jako bitmapový obrázek (JPG, TIFF) nebo vektorový obrázek (AI, PDF, CDR, EPS). Těšíme se na spolupráci s Vámi.

Vaši zakázku podpoříte pracovní zapojení klientů s postižením z Centra ORION – www.os-orion.eu.

Centrum ORION, Dlouhá Ves 116, 516 01 Rychnov nad Kněžnou

Kontakt: Gabriela Hrobařová. Tel.: 494 371 925, 774 155 180, e-mail: os.orion@seznam.cz, www.os-orion.eu

Občanské sdružení rodičů a přátel děti s handicapem ORION

OS ORION bylo založeno v r. 1998 jako organizace sdružující rodiny s dětmi s postižením. Na základě rostoucích potřeb dětí s handicapem se naše činnost postupně rozšířila. Nyní poskytujeme také OSOBNÍ ASISTENCI a CENTRUM DENNÍCH SLUŽEB a rodičům VZDĚLÁVÁNÍ v oblasti péče o děti s postižením.

Chystáme speciální programy, které dětem a mladým dospělým pomohou ke zvýšení SAMOSTATNOSTI a SOBĚSTAČNOSTI. Více se tak zapojí do celé naší společnosti a budou moci žít společně se všemi, aby mohli ukázat, že i děti a mladiství s handicapem dokáží být PROSPĚŠNÍ. Jen je třeba k tomu vytvořit PODMÍNKY a dát jim ŠANCI. Rodin, které využívají naše aktivity a sociální služby, je z celého okrese Rychnov nad Kněžnou více než sto!

Podrobný popis všech aktivit OS ORION, včetně fotografií, najdete na našem webu WWW.OS-ORION.EU.

Letos jsme zahájili výrobu ODZNAKŮ (plakety, buttony) a dekorativních MAGNETŮ v různých obměnách. Jejich výrobou a prodejem chceme podpořit pracovní zapojení klientů a částečně financovat jejich odpolední aktivity.

BUTTONY SE DAJÍ POUŽÍT:

- pro prezentaci měst, firem, škol,
- meetingy, konference, sportovní kluby,
- kampaně, školení, veletrhy, hudební akce,
- nebo jako dárek S VLASTNÍM obrázkem, textem, fotografií atd.

Cena buttonů závisí na jejich typu a počtu objednaných kusů. Ceník zašleme na vyžádání. Vše lze domluvit telefonicky nebo e-mailem. Pracujeme kvalitně a rychle. Neváhejte a kontaktujte nás! Jsme připraveni splnit Vaši zakázku!

KONTAKT: Gabriela Hrobařová, Centrum ORION, Dlouhá Ves 116, 516 01 Rychnov nad Kněžnou, e-mail: os.orion@seznam.cz, tel.: +420 494 530 079, +420 774 155 180.

**Do dnešního dne jsme již vyrobili přes 4 000 placek! Věříme,
že se toto číslo zvýší i díky Vaší objednávce ☺**



Nakladač vozíku do odsuvných dveří - oceněný exponát na veletrhu Reahaprotex 2013 v Brně

Rozjed'te se s námi

vývoj, konstrukce, výroba, montáž

Doporučíme vhodnou značku a typ automobilu s ohledem na vaše potřeby. Spojíme Vás s nejbližším dealerem značky vozu, případně doporučíme autosalon dle našich zkušeností (denně se u nás vyskytují nové vozy všech značek z celé ČR). Představíme vám program pro hendikepované dané automobilové značky. Máme vlastní odtahovou službu.

Zajistíme náhradní vůz s ručním ovládáním.

Upravíme Váš vůz nejlepším možným způsobem.

JOSEF HURT, Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem
Tel. / mob.: +420 321 781 363 / +420 608 977 274
E-mail: info@rucniovladani.cz
www.rucniovladani.cz

Zastoupení pro Slovensko
Tel.: +420 608 977 274, e-mail: malina@rucniovladani.cz





Opel **HANDYCARS**

SVOBODNÝ POHYB BEZ BARIÉR.

Program mobility osob se zdravotním postižením.

Držitelům průkazů TP, ZTP a ZTP/P poskytujeme slevu na vozy všech typů. Nabízíme také spotřebitelský úvěr s nízkým úrokem, servis s prioritní obsluhou a řadu dalších výhod, které najdete na webové stránce Opel Handycars.

6 let
záruka*



OPEL | pojištění

OPEL Finance

www.handycars.cz

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 4,1–7,6 l/100 km, 109–169 g/km.

*Dvouletá výrobní zákonná záruka a dále čtyřletá smluvní záruka Opel ve spolupráci se společností CG Car Garantie Versicherungs-AG. Všechny osobní vozy Opel jsou k dispozici s automatickou převodovkou.



Wir leben Autos.

Neurologie: Parkinsonova nemoc začíná v nose

Parkinsonova choroba je degenerativní onemocnění nervových buněk ve středním mozku, které rychle ubývá. V poslední době je jedním z nejčastěji zmiňovaných neurologických onemocnění, které může postihnout kohokoli a během krátké doby radikálně změnit a zkomplikovat život.

Včasná diagnostika neuropsychiatrických chorob, kam patří i Parkinsonova nemoc, je nadějí pro lepší kontrolu typických poruch pohybu a dalších doprovodných příznaků, které až dosud byly často opomíjeny. A inovativní přístupy mohou otevřít možnost diagnostikovat tuto nemoc mnohem dříve a předejít jejímu dalšímu rozvoji. Nové poznatky dávají naději, že brzy bude k dispozici lék, který bude schopen minimálně významně zpomalit rozvoj onemocnění.

Jedním z nových poznatků je, že Parkinsonova nemoc **nezačíná v mozkových centrech řízení pohybu, ale v nervových buňkách, které zajišťují čich**. Poté patologické změny postupují do žaludku a následně přes bloudivý nerv do mozku.

Vědci také mluví o **nově identifikovaných rizikových faktorech, jako je například kyslíčník uhelnatý nebo mangan či některé viry a bakterie**. Parkinsonova choroba velmi pravděpodobně vzniká na podkladě kombinace genetické predispozice ke zvýšené citlivosti a vlivů z prostředí. S každým takovým objevem jsme blíže k vizi jak nových genových terapií, tak efektivních preventivních strategií.

Nejčastější symptomy Parkinsonovy nemoci

- Zácpa (u 45 % pacientů),
- ztráta čichu (90 %),
- dvojitě vidění (10 %),
- mastná pokožka, excesivní pocení, impotence (30 %),
- inkontinence (50 %),
- generalizovaná bolest (30 %),
- deprese (30 %),
- anhedonie – neschopnost příjemného prožívání (30 %),
- demence (která postihuje téměř všechny nemocné v konečné fázi choroby).

Speciální pumpa může pomoci i u pokročilejších stádií nemoci

První dlouhodobé studie ukazují pozitivní výsledky využití pumpy, která skrz malou jehlu dodává do podkoží agonistu

dopaminu apomorfin, jenž se pak dále dostává do krevního oběhu. Podobně funguje pumpa, která podobně trvale aplikuje L-dopu do tenkého střeva přes velmi malou implantovanou hadičku.

Potraviny, které napomáhají bojovat proti Parkinsonově chorobě

Bílé fazole: Velmi bohaté na **levodopu**, která má schopnost zlepšit klinické projevy choroby, snižuje třes, zlepšuje kvalitu života a snižuje riziko smrti v důsledku choroby. Využívá se i při samotné léčbě, na počátku reaguje okolo 80 % nemocných na podání levodopy pozitivně – jsou patrné výsledky, po třech až čtyřech letech se pozoruje mírný pokles účinku. Je možné je nahradit **mucnou** pocházející z Indie, která je bohatá na přírodní levodopu.

Čekanka: Vyniká vysokým obsahem **vlákniny**, působí výrazně detoxikačně, zamezuje ukládání nebezpečných těžkých kovů v těle, snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Salátová čekanka obsahuje významné množství kyseliny listové a vitamínu B1. Dostatek kyseliny listové zajistí čekanka, špenát a tuřín.

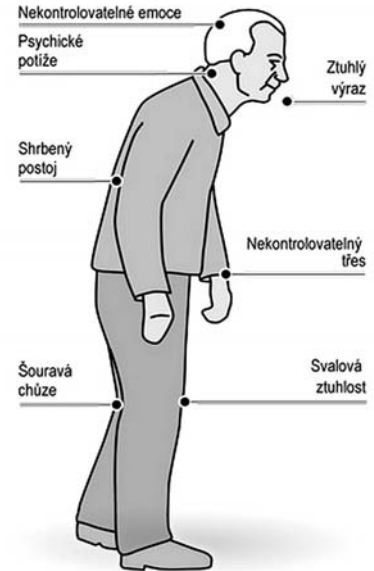
Káva: Pití jednoho a více hrnků kávy denně snižuje riziko rozvoje Parkinsonovy choroby. Káva obsahuje **polyfenoly, zejména kyselinu chlorogenovou**, což je silný antioxidant, který chrání buňky lidského těla proti volným radikálům a tím posiluje odolnost nervového systému.

Kurkuma: Indický šafrán má blahodárný vliv na funkci mozku. Má protizánětlivé účinky a blahodárně působí na nervové buňky. Podporuje funkci vnitřních orgánů a čistí krev. Patří mezi přírodní antibiotika s protibakteriálním a protivirovým účinkem, má příznivý vliv na mozkovou činnost, brzdí projevy stárnutí mozku a rozvoj stařecké demence či Parkinsonovy choroby. Kurkuma zvyšuje aktivitu nervových přenašečů, čímž usnadňuje přenos mezi nervovými buňkami v nervových spojích.

Zelený čaj: Jeho příznivé účinky na zdraví jsou známy již od pradávna, přičemž velmi vysoká kvalita čaje a četnost pití tyto účinky výrazně posiluje. Tajemství úspěchu zeleného čaje tkví v obsahu **polyfenolových antioxidantů**, které chrání neurony. Mezi další účinné látky patří mimo jiné tzv. **katechiny**, které posilují imunitní systém, působí blahodárně na centrální nervovou soustavu

PŘÍZNAKY A PROJEVY PARKINSONOVY CHOROBY

Příznaky se časem zhoršují a postiženému se omezují hybnost. V poslední fázi je nucen jezdit na invalidním vozíku nebo je upoután na lůžko.



6,3 milionu lidí na světě je postiženo Parkinsonem.



15 tisíc lidí trpí v ČR touto nemocí.



50–60 let je nejčastější věk pacientů.

a snižují krevní tlak. Čím víc zeleného čaje vypijete, tím lépe jste chráněni před těmito problémy. Zelený čaj blahodárně ovlivňuje léčbu Parkinsonovy choroby, ale i nemocí, jako je roztroušená skleróza nebo Alzheimer. Má antibioidický účinek a napomáhá předcházet poruchám paměti.

Jablka: Pokud sníte jedno červené jablko denně, budete proti Parkinsonově chorobě dobře chráněni. Za všechno mohou **flavonoidy**, v tomto případě jsou to **antokyany**, které mají důležité antioxidační účinky. Tyto sloučeniny pomáhají působit proti poškození buněk nestabilními molekulami kyslíku, nazývanými volné radikály. Antokyany podporují odolnost cév, brání shlukování krevních destiček, umožňují regeneraci červeného barviva, jsou významným pomocníkem pro zlepšení krevního obrazu. Tyto látky zlepšují přežití a rozlišení nervových buněk.

Mezi další ovoce, které obsahuje stejné tělu prospěšné látky, patří například pomeranče, hroznové víno a červené blumy.

Zdroj: Novinky, mujerhoy.com

Obr.: web www.newslab.cz

(bf)

Kola se opět točila!

Hudební legendy roztančily Ples na kolečkách



V pátek 8. listopadu se konal už IV. ročník Plesu na kolečkách – ROZTOČ-ME KOLA, který se tradičně uskutečnil v KD Kyje. Ještě před zahájením plesu přišel pořadatelé – o. s. Okolo – pozdravit a podpořit starosta MČ Praha 14, pan Bc. Radek Vondra.

Letošní plesové téma bylo už dlouho jasné – hudební legendy! Na parketu jste se mohli setkat se členy skupin ABBA, KISS nebo s Marilyn Monroe, Kate Perry, Janou Kratochvílovou, Danem Nekonečným, ale třeba i s Mozartem.

Jaké překvapení čekalo dámu v podobě Jany Kratochvílové, když se na po-

diu objevila skutečná zpěvačka stejného jména, si dokážete asi představit! Zcela oprávněně získala Jana ohromné ovace, pro všechny zúčastněné bylo její krátké vystoupení životním zážitkem.

Moderování plesu se tentokrát ujali Michael Jackson a Tina Turner, o předtančení se postarali **Swing Busters**. K poslechu a tanci hrála skupina **Relaxmusic**. Jak se později ukázalo, pořadatel měl s výběrem hudebníků velké štěstí – byli prostě úžasní. Skvěle zahránými světovými i domácími hity se jim podařilo navodit elektrizující atmosféru, které podlehl celý sál.

Přestávky mezi jednotlivými hudebními bloky vyplnily prezentace organizací, které svou činností pomáhají osobám se zdravotním postižením. V oblasti vzdělávání to byla **Metropolitní univerzita Praha, o.p.s.**, v oblasti volnočasových aktivit to bylo **o. s. Okolo, Sportovní klub vozíčkářů Praha a Skládej, o.p.s.**

Vyvrcholením večera byla tombola s hodnotnými výhrami, kterou přijel přímo z letiště – po návratu z Asie z MS



v lukostřelbě, kde získal 3. místo – vylousovat Mgr. David Drahonínský.

Velké poděkování patří **KD Kyje** za výborně připravené zázemí a celkově velmi vstřícný přístup. Poděkování patří i všem partnerům akce, bez kterých by se ples uskutečnit nemohl. Byli to: DMA Praha, MČ Praha 14 a Metropolitní univerzita Praha.

*Martin Hanibal
Foto: Jitka Krejčová*

Nakladatelství UMÚN zve na výstavu v Liberci

Výstava prací umělců malujících ústy a nohama „Ne ruka, to duše maluje“ se bude konat od 2. do 31. prosince 2013 ve vestibulu Krajského úřadu Libereckého kraje.



Nakladatelství UMÚN ji připravilo ve spolupráci s Domovem a Centrem aktivity v Hodkovicích nad Mohelkou a Krajským úřadem Libereckého kraje.

Výstavu můžete vidět každý všední den od 8 do 17 hodin na adrese Úřadu – U Jezu 642, Liberec 2.

Nakladatelství UMÚN s.r.o. působí v České republice od roku 1993 jako součást **Celosvětového sdružení malířů malujících ústy a nohama**. Hlavním posláním Nakladatelství je umožnit lidem s vážným tělesným postižením, aby se stali právoplatnými členy společnosti, aby mohli žít a pracovat dle svých možností jako ostatní.

Jeho hlavní náplní je **vyhledávání umělců s tělesným postižením malujících ústy a nohama a poskytnutí podpory těmto malířům**. Mimo jiné zprostředkovává kontakt umělců



s Celosvětovým sdružením, které posuzuje uměleckou úroveň jejich tvorby.

Nakladatelství vydává tvorbu malířů malujících ústy a nohama v podobě reprodukcí v kalendářích, na přáních, dopisních papírech a mnoha dalších výrobcích. Z nich sestavuje **kolekce pro jarní a vánoční nabídky**, které rozesílá poštou. Z jejich prodeje jsou pak financovány honoráře a stipendia pro malíře, výstavy jejich tvorby a jiné projekty na podporu osob s těžkým zdravotním postižením.

Kontakt:

Nakladatelství UMÚN s.r.o.,
Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30, tel/fax: +420 485 161 712 (od 9 do 16 hodin),
umun@umun.cz.

Více informací na internetu:
www.umun.cz.

Poezie z Vašeho pera

Jarmila Králová

Zima z podzimu

Do podzimních houfů ptáci se slétají.
Velké kapky deště tvář země zkrápějí.
Jen paprsek slunce nám dává naději,
že jinam temné mraky svou vodu válejí.

Podzimní sluníčko barví listí, trávu.
Ptáci odlétají do teploučkých krajů.
K nám už paní zima míří na návštěvu,
aby zem balila do běloučkého sněhu.

Vítr s meluzínou chladnou píseň zpívá,
listí rozfukuje a větve kývá.
Oblohu jak ocel mračna nabízejí,
jeden mrak za druhým se sněhem
předhánějí.

Před zimou se schováš v teploučkém
pokoji,
kde polena v krbu teplo vytvářejí.
Potom se obuješ do teplých kozaček,
venku tvořit co chceš ze sněhobilých
vloček.



* * *

Jarmila Králová

Zima

Zimní mraky rády se sněhem předvádějí.
Neposedné vločky
k budkám přilétají.
Jak drahé kameny na sněhové niti,
tak padající vločky na slunci
se třpytí.

Tu sněhovou krásu i ptáci obdivují.
K budkám přilétají,
zobání hledají.
Oči jak korálky vidí dobře všude,
co z lásky jim sypou
milující lidé.



Foto: www.benateckyctyrlitek.eu

* * *

Jarmila Králová

Sněhová vločka

Padej, vločko, pročisti mysl nám,
aby místo zbylo, pro toho, kdo je Pán.
Vědec je pán –
Tebe však nestvořil.
Bez zákonů Boha by nic neobjevil.

Padej, vločko když náš Bůh dal ti zrod
zákonem přírody, co lidem je vždy vhod.
Padej, vločko,
tisíc hvězd v sobě máš.
Že nejste dvě stejné, zákonem dáno máš.

Padej, vločko! Vždy nový údiv dáš,
krásou, co od Boha zákonem rozdáváš.
Padej, vločko!
Vědcům máš impuls dát.
Kdože to vesmíru stanovil přesný řád?



Více básniček paní **Jarmily Králové ze Staříče** najdete na jejich webových stránkách: www.jarmila.estranky.cz.

Perličky ze školních lavic

O potravě

- Cukr je rafinovaný, protože se po něm tloustne
- Pravý hovězí vývar se dělá ze dvou kostek
- Švestkové knedlíky dělíme na jídlo a pecky
- Sardinkám se uřezávají hlavy, aby se vešly do konzervy
- Děda povídal, že alkohol sice kazí zrak, ale že má radši brejle než zizeň
- Tatínek řekl, že na svůj svátek nechal pít, ale že neví kde
- Tři potraviny, bez kterých člověk nemůže žít, jsou snídaně, oběd a večeře
- Experiment je třeba to, když maminka něco uvaří a my hádáme, co to je
- Rybí maso je zdravé, protože obsahuje mnoho fosforu, který je smrtelně jedovatý
- Jídlo musíme dojídat, aby ho mouchy neroznášely po ostatních lidech
- Včelím medem neplýtváme, protože se nevyrobí, ale vzniká poctivou prací
- Konzervy nám uchovávají potraviny, ale jen do té doby, než se zkazí
- Konzervy jsou zdravé, neboť obsahují hodně železa
- Alkohol zkracuje život, neboť se po něm pořád spí
- Opilci páchají pod vlivem alkoholu i sebevraždu, a druhý den o tom ani nevědí
- Náš děda říká: Rum je jed, ale nejvíc je otrávený, když ho nemá
- Česnek je zdravý pro lidi, ale společnost ho nesnáší



Mám radost z každé maličkosti, prostě žiju...

Malířka Lenka Bromková Kalinová nejvíce spoléhá na Boha

V tradiční rubrice **Galerie UMÚN** představujeme **Lenku Bromkovou Kalinovou**. **Magazínu Vozka** tato malířka poskytla i rozhovor.

• Lenko, jak jste se dostala k malování a co nejraději malujete?

Za totality jsem se dostala do ústavu, kde nebyla moc dobrá péče. Jednou za týden byla velká hygiena, třikrát denně mi dali najíst, přebalili mě a to bylo všechno. Jinak jsem pouze ležela na posteli, asi tak do 12 let. Nikdo se se mnou nebavil a nepřetáčel mě na bok.

Jelikož jsem byla část života téměř pořád zavřena mezi čtyřmi stěnami a nemohla jsem se dostat až tak moc ven, třeba když venku bylo krásně teplo a sluníčko. Nikdo mě prostě ven nevyvezl. Tedy až na moji babičku, která se snažila o mě postarat.

Z počátku babička mohla za mnou jezdit na návštěvy jednou za měsíc, což na malé dítě bylo hodně málo. O něco později se to začínalo zlepšovat – na víkend jsem mohla opustit ústav. A tak jsme s babičkou cestovali po republice. A jak jsem se tak dívala z okna vlaku, uhranula mě ta krásná příroda, ten pohled byl pro mě hodně vzácný... Možná pro jiného člověka by byl pohled na obyčejnou trávu normální věcí. Pro mě ale ne... No a tak jsem začala malovat. Párkrát jsem zkoušela namalovat nějaké portréty. I když se mi to docela povedlo, zvítězilo malování přírody. Jsem prostě „krajinařka“...

• Od roku 2000 jste stipendistkou Celosvětového sdružení malířů malujících ústy a nohama. Jak jste se do Sdružení dostala?

VDMFK (Vereinigung der mund- und fussmalenden Künstler in aller Welt) sdružuje malíře, kteří jsou různě postižení. Přesto nebo právě proto mají snahu se nějakým způsobem seberealizovat. Sdružení sídlí v Lichtenštejnsku. Tam je komise, která je sestavena z lidí s postižením. A právě oni posuzují všechny ty obrazy, které posílají umělci z celého světa. Po nějakém čase komise posuzuje, jestli se umělci, které přijali, posunují ve své tvorbě někam dál. A na základě toho každý umělec dostává stipendium na různé pomůcky a na asistenci.

Domov svaté Rodiny v Praze, kde jsem žila, byl založen v 90. letech jednou řádovou sestrou, která se souhlasem rodičů chtěla každého pokřtít. A tak jsem se v domově postupně dozvídala o Bohu. Měla jsem asistentku, která se mnou začala chodit ven. Chodili jsme spolu do kostela i do přírody, dokonce i do kina. A přitom jsme se začali hodně sblížovat, až to přerostlo ve velké přátelství, a to nejen s ní, ale i s její rodinou. S jejími rodiči jsem se sblížila natolik, že se z nich stali „adoptovaní rodiče“. Jelikož jsem se pokoušela malovat, moje ségra (bývalá asistentka) někde viděla kalendář od Nakladatelství UMÚN a zjistila na něj kontakt. No a tak se mě jednou zeptala, zda bych se tam nechtěla přihlásit. Z legrace jsem souhlasila. Ségra neváhala a domluvila mi schůzku. Tak jsem na ni šla... No a tam jsem se dozvěděla, co je potřeba tomu, aby mě přijali (životopis, lékařská zpráva, nějaký vlastní výtvar – malba a potvrzení mého stupně vzdělání – v té době jsem už chodila do základní školy).

Jakmile jsem měla všechny věci po kupě, odeslala jsem je Janě Fialové do Nakladatelství UMÚN a ona to poslala do toho Lichtenštejnska. Jelikož jsem to nebrala vážně, trochu jsem na to pozapomněla, což v mém případě bylo možná i lepší, protože pak jsem byla velmi překvapená, když asi po roce zazvonil telefon a Jana Fialová mi oznámila, že jsem byla do Sdružení přijata.

• Co byste tedy poradila případným zájemcům o členství. Čím má dotčený uchazeč začít, pokud se cítí, že by jeho malby mohly zaujmout?

Pokud toho dotčeného baví malovat a nějakým způsobem ho to naplňuje, tak ať určitě neváhá to zkusit. Pak bude mít pocit, že něco smysluplného dělá. A to stojí za to! Můžu to i sama potvrdit, i když zpočátku to může být hodně těžké, ale co není v životě těžkého?

• Jak malujete? Děláte si nákresy, poznámky? Kde hledáte inspiraci? Jak dlouho trvá, než se vám jeví obraz jako hotový?

Záleží na tom, jaký je to typ obrazu. Některý mi trvá např. 15 hodin, jiný 20 hodin, někdy i déle. Každý týden mám jeden den vyhrazený na malování, a to maluju s malými pauzami tak 5 hodin.



Buď hledám inspiraci v knížkách, kde je hodně fotografií či obrázků přírody nebo v různých kalendářích a sem tam se uplatní i má vlastní fantazie. Většinou maluju už rovnou naostro, jak to prostě přijde...

• Kolik výstav už máte za sebou a jaké chystáte?

Abych pravdu řekla, já ty výstavy nepočítám, ale určitě jich mám za sebou pěknou řádku. Já dopředu sama neplánuju – co se naskytne, to přijímám. Většinou máme výstavy společně s ostatními umělci. Co se týká soukromých výstav, těch jsem měla jenom pár.

• Víme, že jste se vdala. Jak jste se se svým manželem poznala? V čem se váš život změnil a co všechno je nové?

Poznali jsme se v roce 2008, tenkrát to byl „jenom“ asistent, ale jenom na krátkou dobu. Potkali jsme se poprvé 9. listopadu s tím, že půjdeme jenom na procházku do obory Hvězda. Strávili jsme pěkně odpoledne, jenom tak jsme si povídali o životě a já jsem měla z toho odpoledne docela pěkný pocit. Když jsme se pak vraceli zpátky, nabídl mi, že by mohl za mnou přijít třeba za týden zas. Já jsem souhlasila. Ještě malá poznámka – v té době byla babička hodně nemocná a právě šla na operaci rakoviny prsu. Jelikož jsem tenkrát dojížděla malovat na Prahu 4, tak se mě tam pořád ptali, co babička, jestli se

mi ozvala, protože ona o sobě nějakou dobu nedávala vědět. A jelikož jsem byla ve styku s Janou Fialovou, tak mi nabídla asistenta. Všechno mělo určitý vývoj, věci do sebe zapadaly. No a my jsme se postupně setkávali stále častěji. Na konci roku mi oznámil, že končí v organizaci Pohoda, kde pracoval jako asistent na půl úvazku. Ale zároveň mi řekl, že jestli chci, můžeme se dál scházet. A já jsem chtěla...

No a pak začal rok 2009 a to byl můj zlomový rok. To jsme spolu začali chodit, asi od února, zpočátku jsem si nebyla jistá, ale 14. února se mi potvrdilo, že opravdu spolu chodíme. Asi za týden přišel za mnou domů, tedy k tátovi, kam jsem chodila na víkendy. Tam poprvé zůstal i přes noc. Šli jsme na procházku a on mi jenom tak nabídl, že by si mě rád vzal k sobě do bytu. Já na to moc nereagovala, protože mi to přišlo totálně nemožné. V té době totiž ještě chodil do práce, tak jsem to pustila z hlavy. Ale asi za 14 dní mi nabídl, že by byl ochotný přestěhovat se z toho bytu k tátovi do baráku. To už se mi zdálo více reálné. Začal jsem o tom přemýšlet, ale nevěděla co s tím. Věděla jsem, že je to riziko a že to může i špatně dopadnout, na což mě někteří lidé z mého okolí upozorňovali. Nezbyvalo nic jiného, než se zeptat babičky, co s tím mám dělat. Řekla mi: Chytni příležitost za pačesy a nebuď hloupá!

A tak jsem se to rozhodla zkusit. Poprvé jsem měla možnost se sama za sebe rozhodnout. Oznámila jsem to našemu panu řediteli a ten na to, že mě v domově držet nemůže. Tak jsme se domluvili na termínu a 19. března jsem definitivně opustila Domov svatých Rodiny. Byl to můj velký den...

No a pak jsme se rozhodli koupit byt v Havířově a tam jsme nakonec i zakotvili. Žijeme spolu spokojeně a šťastně.

• **Co vám dělá radost? Z čeho se dokážete těšit?**

Já mám radost z každé maličkosti, např. když je venku pěkně, když můžu s asistentkami chodit ven, když si můžu koupit něco na sebe nebo si jen tak s manželem někam vyjít.

• **Jaké malíře nebo výtvarné styly všeobecně obdivujete a je vám někdo vzorem?**

Mám ráda malíře Vincenta van Gogha nebo Claude Moneta.

• **Máte nějaké životní motto?**

Ano, mám: „Nebýt moc náročná, spokojit se s tím, co momentálně je a hlavně spoléhat se na Boha“. Ten nám dává všechno, co právě potřebujeme...

*S Lenkou Bromkovou Kalinovou
rozmlouvala Hana Klusová*

Galerie UMÚN

Umělci malující ústy a nohama

Lenka Bromková Kalinová, ČR



Lenka žije s tělesným postižením od narození, je odkázaná na ortopedický vozík a ochuzená o tvořivou schopnost rukou. Od roku 1991 až do roku 2009 žila v Domově Svaté rodiny v Praze, kde si doplnila vzdělání. Velkou oporou jí v tuto dobu byla její babička, která ji pravidelně navštěvovala. Zde poprvé začala Lenka malovat ústy, což se brzy stalo jejím koníčkem. Od roku 2000 je stipendistkou

Celosvětového Sdružení malířů malujících ústy a nohama.

Postupně svůj talent rozvíjela. Častým námětem jejích obrazů je příroda, kterou má velmi ráda. Maluje převážně akrylovými barvami na plátno. V roce 2013 se vdala a se svým manželem žije v současné době v Havířově, čímž se jí splnil velký sen žít ve vlastní rodině.

Video o Lence na YouTube.com: <http://www.youtube.com/watch?v=w28muHd09H4> (česky), kde můžete shlédnout její obrazy v jejich přirozené barevnosti.



Léto pod ledovcem



Příroda odpočívá



Pravá zima



Romantický večer

Zdroj: <http://www.umun.cz>
(red)

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



Quid Pro Quo (Něco za něco)

O touze být
„Královnou“ na vozíku

Když jsme v minulém vydání magazínu Vozka psali o velmi zvláštní psychiko-neurologické poruše „apotemnofilii“ neboli touze po amputaci končetin, ještě mi nebyla známa existence filmu **Quid Pro Quo**. A právě touto poruchou se zmíněný snímek americké proveniencí z roku 2008 zabývá.

„Kdyby přistáli mimozemšťané a viděli by všechny ty zdravé lidi, a potom by zahlédli ty na vozíčcích, mysleli by si, že jsou to Králové a Královny, protože mají speciální rampy a nikdy nemusejí vstávat.“ I tak lze nahlédnout tělesné postižení, tak jako jeden z hrdinů filmu. Režiséra Carlose Brookse můžeme pozitivně hodnotit za jeho odvahu zpracovat nekonvenční, ale dost zajímavé téma o vozíčkáři, který se seznámí s ženou, co chce být ochrnutá.

Na ortopedický vozík připoutaný Isaac Knot (Nick Stahl) vypráví své příběhy v newyorském rádiu. Jeden den blízkou nemocnici navštíví muž, který chtěl zaplatit tisíce dolarů za amputaci svých končetin. Isaac se rozhodne zjistit, proč by se někdo zdravý chtěl záměrně zmrzačit a připoutat na vozík? Zvláště po tom, co sám prožil a prožívá. Bylo mu osm let, když se autem vracel s rodiči domů a nabourali se. Rodiče zemřeli, on zůstal na vozíčku.

Izák hledá odpověď na otázku, proč zdravý člověk touží po postižení? Poznává Fionu, která touží po ochrnutí. Zamilují se do sebe. Izák se stane svědkem Fionina prvního „výstupu“ s vozíkem na veřejnosti. Po sexu s Fionou a po nákupu nových bot, které mu pomáhají obnovit hybnost nohou, se Izák učí opět chodit, avšak Fiona stále touží po ochrnutí. Žádá Izáka, aby jí způsobil ochrnutí nohou. On jí odmítá ublížit, ale nakonec od jiného člena subkultury jí opatří lahvičku s roztokem, který má ochrnutí způsobil.

Izák zjistí, že Fiona v dětství způsobila nehodu auta jeho rodičů, viděla ho po nehodě ležet na silnici. Konfrontace s pravdou, nevyléčitelná touha Fiony ochrnut a Izákovo úsilí opět chodit osudy obou hlavních postav rozdělí...

Režisérovi a současně i autorovi scénáře se podařil nevšední pohled do života člověka upoutaného na vozík a do života zdravého člověka, který by si to s ním chtěl vyměnit. Mísí se tu drama s romantikou i trochou erotiky, vše spojené do překvapující atmosféry. Herci Nick Stahl i Vera Farmiga hrají nadměru přesvědčivě, film mě dokázal vtáhnout do děje velice inteligentním scénářem a thrillerovou zápletkou. Na režisérský debut je to dost slušně odvedená práce.

Krátké shrnutí: výborní herci, super scénář, dokonalá hudba, neobyčejný příběh s nabídkou zajímavého pohledu do života lidí s postižením – tělesným a vlastně i psychickým. Film o tom, jak je lidský život rozmanitý...

Film je ke stažení ve slušné kvalitě jen ve španělském dabingu: <http://thepirate-bay.sx/search/quid%20pro%20quo/0/99/0>.

Blanka Falcníková

Quid Pro Quo (Něco za něco). Drama, USA, 2008, 82 min. Režie, scénář Carlos Brooks, kamera Michael McDonough, hudba Mark Mothersbaugh. Hrají: Nick Stahl, Vera Farmiga, Ellen Marlow, Dylan Bruno, Phil Lamače a další.



RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

poradenství **BEZ BARIÉR**
Ostravské organizace vozíčkářů

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě

Odstraňování architektonických bariér a rady ze života na vozíku

OSTRAVA!!!
PORUBA

OSTRAVA!!!
JIH

OSTRAVA!!!
STARÁ BĚLÁ

OSTRAVA!!!
RADNICE
& BARTOVICE

OSTRAVA!!!
OKD

Kontaktní osoby:
Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák

- **telefony:**
596 914 660 (11–14 h, po–pá)
596 131 202 (14–16 h po–pá)
- **e-mail:** poradnaoov@seznam.cz
- **http://bariery.xf.cz**
- **adresa pro korespondenci**
Slavíkova 4409, 708 00 Ostrava 8
- **osobní kontakt** (nutná telefonická objednávka)
služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí

Činnost projektu podporují:

Statutární město Ostrava, městské obvodů Ostrava-Jih, Poruba, Stará Bělá a Radnice a Bartovice, Nadace rozvoje zdraví, Nadace OKD, Stavební firma Procházka s.r.o., Projektční kancelář Ing. Milan Blasbalg, Zprostředkování prodeje zdravotních pomůcek Tomáš Vlček.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Tuhle rampu je zbytečné komentovat...



... a pak ten zvonek!?

Jakou šanci má tady osoba odkázaná na ortopedický vozík dosáhnout na tlačítko zvonku pro přivolání obsluhy? Dle mého názoru pramalou, ledaže by disponovala prodlužovací rukou Saxany z českého filmu *Dívka na koštěti*.

Text, foto (mf)

Co je třeba pochválit

V rámci revitalizace řeky Ostravice byly zřízeny bezbariérové přístupy na lávku přes řeku Ostravici, která se nachází za Novou radnicí a spojuje Komenského sady s městskou částí zvanou „Kamenec“.



Pohled na rampu a schodiště

Doposud byla lávka přístupná pouze pomocí schodišť na obou březích řeky, i když po ní vedla cyklistická stezka.



Pohled z lávky na novou rampu (vlevo kousek zábradlí stávajícího schodiště)

Jednu nově zřízenou rampu již nyní využívají cyklisté, rodiče s kočárky i senioři. Až bude veřejnosti otevřena i druhá rampa, může bezproblémově sloužit i vozíčkářům a umožní další bezbariérové spojení Moravské Ostravy a Slezské Ostravy.



Pohled na rampu zespodu (z cyklostezky)

Text, foto(mf)

Bezbariérové veřejné WC

Když nepočítám obchodní centra, hypermarkety a supermarkety, není veřejných WC v Ostravě mnoho. Víím o dvou z nich, která jsou bezbariérová.

Jedno se nachází ve Frýdlantských podchodech u Náměstí republiky.



Vstupní dveře z podchodu

Podchod – po letech čilého provozu – zrovna neoplývá valnou estetickou úrovní, o to více jste překvapení, když vstoupíte do veřejného WC v něm. Celé jeho prostory totiž prošly rekonstrukcí.



Chodba s přebalovacím pultem a dveře do bezbariérového WC

Čistota, vůně a ochota personálu mě velmi příjemně překvapila.



Samostatné bezbariérové WC

V bezbariérovém WC oceňuji instalaci umyvátka místo obrovského zdravotního umyvadla. Vzniklo více místa pro manipulaci, hlavně pro vozíčkáře s elektrickým vozíkem. Dalším prvkem, které ocení hlavně kvadruplegici, je baterie s prodlouženým pákovým ovládním.

Druhé bezbariérové WC najdete v příčné chodbě mezipatra nového terminálu městské hromadné dopravy Svinovských mostů.



Pohled na WC z chodby

A stejně jako v případě předchozího WC, i tady se jeho prostory skví čistotou a personál je velmi ochotný. Navíc je otevřené nonstop. K WC se pohodlně dostanete výtahem.



Samostatné bezbariérové WC



Jeden z výtahů u horních zastávek

Text, foto(mf)

Připravil: Mirek Filipčík

Evropou Bez Bariér

Expedice handbikerů Brémy–Gibraltar 2013

I. část reportáže Radka Krupy

Skupina pěti handbikerů z Moravy se rozhodla uskutečnit cyklistický cestovatelský projekt, který v ČR nemá obdoby. Její členové přemluvili partu stejných bláznů, cykloašenců pod vedením Renáty Staňkové, aby vytvořili doprovodný tým a začali shánět prostředky na cestu Evropou. A podařilo se...

Za devatenáct dní ujeli 3 200 km, aby si mohli do svých sportovních životopisů zaznamenat: Dojeli jsme jen pomocí rukou na nejnižnější bod Evropy – do Gibraltaru!

Je třeba ještě handbike představovat?

Handbike je speciální tříkolka, se dvěma koly vzadu a jedním vepředu, kterou pohání zdravotně postižený člověk jen rukama. Cyklista na ní sedí, spíše však leží, a má k dispozici stejné převody jako na běžném kole. Handbike je nádherným prostředkem k seberealizaci jak v závodní cyklistice, tak i v cestovatelských projektech nebo jen tak – v rekreačním pohybu na silnici či v přírodě, např. na horách s rodinou. Handbike byl donedávna jen tříkolkou silniční, ale před několika roky se začal vyrábět i MTB handbike, samozřejmě pro použití v terénu.

Tak jako běžná kola, mohou i handbiky mít převodník ukrytý v náboji předního kola, ale existují i elektricky poháněné handbiky. Nové typy handbiků jsou osazeny i kotoučovými brzdami na všech třech kolech, ale většinou převládají čelistové brzdy na předním kole, protože takto technicky vybavené stroje jsou finančně méně náročnější. Vozíčkář sedí na handbiku třeba jen 7–15 cm nad asfaltem, proto jsou vybaveny jednou nebo dvěma vlnkami a bezpečnostními pomůckami,



Na cestě



Před pověstnou gibraltarskou skálou

jako jsou např. signální pásy, blikačky nebo i reflexní vesty.

Proč zrovna tato trasa? Inspirace přišla od lehokolistů

Myšlenku na expedici jsme „okoukali“ od zdravých, tzv. alternativních cyklistů, kteří jezdí na lehokolech. A takovou partu, ještě k tomu mezinárodní, se podařilo sestavit známému cestovateli na lehokole Honzovi Gallovi (www.galla.cz) v roce 2007.

Trasa od nejsevernějšího bodu Evropy z Nordkappu do nejnižnějšího bodu Evropy na Gibraltar je mezi zdravými cyklisty velmi známá a velmi často využívaná. Proto jsme chtěli být první vozíčkáři na světě, kteří tuto trasu projedou celou bez přerušení. Což by bylo asi 6 500 km. Ovšem při samotné přípravě a plánování expedice jsme zjistili, že tuto trasu nejsme schopni uskutečnit během jednoho měsíce. Což byla maximální doba, kdy jsme byli schopni zajistit doprovody z řad dobrovolníků pro nás vozíčkáře. I když jsme – my „akční“ vozíčkáři – v běžném životě docela soběstační, přece jen při sportování na handbiku potřebujeme pomoc minimálně jedné chodící osoby.

Také jsme zjistili, že necelý rok, který jsme na přípravu měli, je docela krátkým časem na zajištění finančních prostředků. Věděli jsme, že chceme mít tým handbikerů, snad až sedmičlenný, celý tým i s do-

provody měl čítat až sedmáct lidí. A to představovalo rozpočet až 750 000 Kč. Najednou z toho byl nereálný projekt. Alespoň jsem si to zprvu mysleli...

Navíc dlouhodobě onemocněl hlavní organizátor, takže se zdálo, že se v r. 2013 nikam nepojede. To se ovšem organizace ujala paní Renáta Staňková, učitelka ze speciální školy v Ostravě-Porubě, která si usmyslela, že tento projekt je tak nádherný, že je třeba jej za určitých podmínek uskutečnit, stůj co stůj. Půl roku tvrdé práce na jeho organizaci se nakonec vyplatilo!

Samozřejmě byly nutné zásadní úpravy v plánech expedice. A tak se stalo, že se původní trasa zkrátila na polovinu. Handbikeři si vybrali druhou polovinu Evropy, chtěli jet za sluníčkem na jih do Gibraltar. A proto se zvolila trasa Brémy–Gibraltar, dlouhá 2 900 km (nakonec se najelo 3 200 km), která se musela ujet za čtyřadvacet dní. Z toho ovšem bylo plánováno cestovat autem na místo startu celý jeden den a z místa cíle, Gibraltar, skoro tři dny. Tým se zmenšil na pět vozíčkářů, doprovod pak na jedenáct lidí, ovšem ten byl rozdělen na dvě skupiny. Pět lidí doprovodu se nakonec vyměnilo ve francouzském Toulouse za dalších „čerstvých“ pět lidiček. Tak celá expedice vždy obsahovala celkem jedenáct lidí ve dvou mikrobusech s přívěsnými vozíky.

Pokračování příště

V Kladrubech otevřeli novou turistickou stezku

Vozičkáři odpočívají, ale i závodí v lesoparku

Dne 13. září 2013 v 11 hodin jsme společně s pacienty a zaměstnanci v Rehabilitačním ústavu v Kladrubech (RÚ) slavnostně otevřeli **odpočinkovou zónu a turistickou trasu určenou pro vozičkáře**, která vede lesoparkem v délce cca 5 km. Trasa je kvalitně vyznačena, jsou zde umístěny velmi dobře čitelné směrové ukazatele. Součástí je odpočinková zóna – dřevěný altán. RÚ se podílel na jeho výstavbě 60 000 Kč, další část nákladů hradil Klub českých turistů za přispění sponzorů. Slavnostního otevření přestřižením pásky se ujali Mgr. Eva Talpová z RÚ, Ing. Mojmír Nováček a pan Otakar Boura z Klubu českých turistů a Ing. Petr Vopelka z Desert Essence.

Trocha historie

Lesopark se začal budovat v roce 1981 při příležitosti Mezinárodního roku invalidů. V letech 1981–1990 tady brigádníci a zaměstnanci ústavu odpracovali bez nároku na odměnu 18 000 pracovních hodin. Tahounem byl Pavel Horký. Došlo ke zpřístupnění systému asfaltových cest s odpočívadly a lavičkami, orientačními a informačními tabulemi, které však byly v průběhu let poničeny. Lesy byly mezitím v rámci restitucí vráceny původním majitelům. Lesopark s asfaltovými cestami a perfektně značenými trasami umožňuje našim pacientům bezpečný pohyb bez nebezpečí úrazu.

Pacientský triatlon

Otevření nově značené trasy jsme naplánovali na stejný den, ve kterém probíhá tradiční, v pořadí již šestý **podzimní triatlon pro pacienty**. Organizátorkami triatlonu byly Štěpánka Foxová a Mgr. Petra Skopcová.

Jeho první část – **jízda na vozíku (chůze)** – se uskutečnila právě na nové otevřené turistické trase. Triatlonu a duatlonu se zúčastnilo celkem 54 závodníků. Někteří startovali pouze v úvodní disciplíně, která byla součástí otevření turistické stezky.



Do druhé disciplíny – **plavání na 50 m** – nastoupilo 30 plavců. Tento úsek mohl každý zdotat libovolným způsobem.



Poslední disciplínou bývá jízda na **handbiku nebo na horském kole**. Bohužel, pro deštivé počasí a s ohledem na bezpečnost pacientů jsme byli nuceni jízdu po lesoparku zrušit. Abychom zachovali alespoň v náznaku triatlon a zůstaly tedy tři soutěžní disciplíny, nahradili jsme jízdu na kolech oblíbenou soutěží – **Labyrintem**. Připravili jsme ho v tělocvičně. Nebyl nikterak fyzicky náročný,

o to víc bylo zapotřebí orientačního smyslu a soustředěnosti. Ale soutěžící se s tím vypořádali skvěle.

Podpora Pavla Nového se cení

Každoročně za námi přijíždí bývalý pacient a náš milý host pan Pavel Nový. Tentokrát mu kvůli jeho pracovní vytíženosti nevyšla návštěva na celý den, a tak přijel alespoň na chvíli. Symbolicky si zajel právě Labyrint. A i sám Pavel musel konstatovat, že nebyl tak snadný, jak se na první pohled zdálo.



Foto: archiv J. Medka

Závodní den byl zakončen, jak už je u nás tradicí, slavnostním vyhlášením výsledků a tanečním večerem pro všechny zúčastněné.

Akce, které v průběhu roku v Kladrubech pořádáme, jsou otevřeny pro všechny zájemce. Bližší informace naleznete na stránkách www.rehabilitace.cz.

Mgr. Eva Talpová, Štěpánka Foxová
Neoznačená foto: archiv RÚ Kladruby



Konstantinovy Lázně

Sedm dobrých důvodů, proč je začít hledat na mapě

Krajina Konstantinolázeňska – vrch Krasíkov

Kolik čtenářů Vozky (a nejen jich) by asi bez váhání odpovědělo na otázku, kde vlastně leží obec Konstantinovy Lázně? Nemáme vesměs problém vylovit z paměti, kde jsou Karlovy Vary, Mariánské Lázně, Teplice, Jánské Lázně... ale Konstantinovy Lázně? Člověku se možná matně vybaví, že je to místo někde na Tachovsku a že se tam jezdí léčit lidi s nemocným srdcem. Proč by ale právě tohle místo mělo zajímat vozíčkáře a proč by právě o něm měl vozíčkář vůbec uvažovat jako o turistickém cíli, popř. dokonce jako o místě velmi vhodném pro kratší či delší pobyt?

Důvod první: Genius loci

Svou zvláštní romanticky ztišenou at-

mosféru jednoho z neklidnějších a civilizací nejméně znečištěných míst v České republice vstřebávají Konstantinovy Lázně především z okolní pohádkově tajemné, členité a lesnaté krajiny s několika stolovými horami, které v podzimních měsících učarují na první pohled svým mlžným kouzlem starých, v hloubi lesa ztracených hradů, hradišť, mlýnů, dvorců, tvrzí a s nimi spjatých legend, pověstí a příběhů. Svě kouzlo si krajina ponechá i v zimě či na počátku jara, kdy se proměňuje snad v celém roce nejvíce. Kdo si to kouzlo zamiluje a nechá si ho „vsáknout pod kůži“, pro toho se tato krajina sama o sobě stane balzámem na rozbolavělou, ze života ve městě schvácenou a otupělou duši...

Důvod druhý: Léčebné lázně

Vývěry minerálních pramenů s léčivými účinky tu lidé znali a využívali od pradávných dob. Písemně je místní sirnatý pramen, lidově zvaný Smraďoch, zmíněn poprvé v záznamech z 16. století. Právě nedaleko od něj vyrostl koncem 18. století první lázeňský pavilon, který tam dnes už ale nestojí, místo už k původnímu účelu neslouží. Pořád se ale nazývá Staré lázně. Roku 1837 pavilon koupil kníže Konstantin z Löwensteinu a poté lázeňskou budovu přenechal nájemcům pod podmínkou, že budou zdarma poskytovat koupele chudým a za symbolickou cenu méně majetným. Jeho bohubilé snahy a zejména pak rostoucí prestiž lázní vedly k tomu, že



Lázeňský dům Prusík



Nově založený Park pro radost v Konstantinových Lázních

obec přešla na konci 19. století Konstantinovo jméno. Dnes tady, zhruba půl kilometru jižně od původního sírného pramene, slouží k léčbě pět pramenů ve společném vývěru zvaném Prusíkův pramen, vyvedeném jednak do malého kruhového pavilónu a jednak do nového proskleného pavilónu z r. 1972.

Jak pramen, tak i hlavní lázeňský dům tu nesou jméno významného kardiologa prof. MUDr. Bohumila Prusíka, příznivce Konstantinových Lázní a lázeňské kardiologie. Léčebný dům Prusík je pak zároveň i nejstarší fungující lázeňskou budovou v obci (postaven byl už v 19. století) a v současné době ho společnost Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. (dále LLKL) vedle dalších lázeňských domů a penzionů využívá k léčebným pobytům zaměřeným na prevenci, léčbu a rehabilitaci kardiovaskulárních nemocí, počínaje letošním rokem také na léčbu pohybového ústrojí. Dál nabízí i rekondiční a relaxační pobyty v lázeňských domech a v bezbariérově přístupném Wellness centru Konstantin zprovozněném roku 2010.

Pro vozíčkáře a obecně pro osoby s omezenou schopností pohybu je právě informace o tomto nově zaváděném programu léčby pohybového ústrojí důležitou zprávou a v době omezování lázeňské péče i příjemným překvapením. K tomu dodává prim. MUDr. Stanislav Zajíček, ředitel léčebného úseku společnosti LLKL a jeden z duchovních otců programu léčby pohybového ústrojí ve zdejších lázních: „Konstantinovy Lázně mají tradici v léčbě pacientů s kardiovaskulárními chorobami, jako je vysoký krevní tlak, ischemická choroba srdeční, stavy po infarktech myokardu, ischemická choroba dolních končetin apod. V časně fázi rehabilitujeme pacienty po operacích na srdci (by-passy, operace srdečních chlopní) a po operacích na velkých cévách mimo srdce. Časná fáze rehabilitace znamená, že jsou k nám překládáni pacienti přímo z nemocnic po operacích (většinou už pátý až desátý den), tedy tzv. z lůžka na lůžko. Tomu odpovídá nutně kvalitní personální zázemí (tým lékařů, zdravotních sester, fyzioterapeutů a dalších pracovníků v balneoprovozu, stravovacím a ubytovacím úseku) a přístrojové zabezpečení (laboratorní vyšetření, EKG, kardiografie, Holterovské monitorování krevního tlaku a EKG, jednotka intenzivní péče, vybavení pro rehabilitaci a další).

Od začátku tohoto roku léčíme ale i pacienty s onemocněním pohybového resp. nervového aparátu, přesněji choroby, jako je revmatoidní artritida, Bechtěrevova nemoc, artrózy, stavy po operacích – implantacích kloubních náhrad, operacích páteře, po úrazech či traumatologických



Prostranství před infocentrem se sochou zvanou Švihák lázeňský

kých zákrocích – a dále pacienty s tzv. polyneuropatií (onemocněním periferních nervů), kořenovým syndromem, Parkinsonovou nemocí, diabetiky s komplikacemi cévními a nervovými. I u pohybových indikací léčíme pacienty formou časně rehabilitace, kdy především pacienty po kloubních náhradách a po operacích páteře přebíráme přímo z nemocnic k nám do lázeňského zařízení opět většinou hned první nebo druhý týden po operacích.“



Primář MUDr. Stanislav Zajíček

V Konstantinových Lázních – zřejmě díky zmíněným odborným předpokladům, ale určitě i lidským kvalitám – personál opravdu velmi pružně a kvalifikovaně zareagoval na rozšíření spektra léčby, a to včetně ošetrovatelské péče. I když se jedná o poměrně nevelké léčebné zařízení (současná kapacita je zhruba 80 až 120 pacientů), jeho velkou předností je kromě takřka rodinné atmosféry také nadstandardní technické vybavení a využití moderních metod komplexní rehabilitace (fyzioterapie, kognitivní RHC, masáže, reflexní masáže, tzv. měkké techniky rehabilitace a vodoléčebné procedury), přičemž to vše se samozřejmě zakládá na uplatnění příznivých účinků zdejší uhlíkaté vody jako jedinečného přírodního léčivého zdroje. Pozitivní působení této vody

na kardiovaskulární systém je dlouhodobě známé, ovšem až odborné studie a analýzy prováděné v uplynulých třiceti letech jednoznačně prokázaly její prospěšnost i při léčbě pohybového ústrojí – zejm. pro uvolnění zádového svalstva, kloubů atd.

„Efekt uhlíkaté vody se projevuje obzvláště při opakovaných aplikacích,“ říká v souvislosti s léčbou pohybového ústrojí v LLKL doktor Zajíček. „Lázně disponují moderním balneoprovozem, krytými bazény pro rehabilitaci a za pozornost stojí i nové wellness centrum s vířivkami, saunami a speciálními relaxačními produkty, mezi které patří aromaterapie, zážitkové masáže, lávové kameny aj. U pacientů, kteří mají čerstvé jizvy, je pak využívána tzv. suchá forma uhlíkaté koupele, kdy pacient leží v plastovém vaku naplněném oxidem uhlíkatým.“

Důvod třetí: S vozíčkářem se tu počítá

Je logické, že společnost LLKL nemohla zavést program léčby pohybového ústrojí v bariérovém prostředí. Hlavní lázeňský dům Prusík má tím pádem veškeré pro léčbu důležité prostory (ale např. i kavárnu) řešeny bez bariér a do konce letošního roku (tj. pro příští lázeňskou sezónu) zde navíc plánuje úpravu dvou dvoulůžkových pokojů pro pobyt osob upoutaných na ortopedický vozík – včetně pobytů v rámci zmíněné časně rehabilitace bezprostředně po hospitalizacích spojených s traumatologickými zákroky a operacemi páteře či kloubů.

Úplně bez bariér je koncipován i lázeňský dům a hotel Jirásek s bezbariérovým přístupem jak na procedury, tak do jídelny a do pokojů, z nichž jeden má navíc speciální úpravu pro pobyt vozíčkáře. Člověk s omezenou schopností pohybu, který není lázeňským hostem, pak

jistě uvítá informaci, že volné pokoje jsou tu běžně k dispozici také hostům, kteří se v lázních neléčí.

Pokud hledáte bezbariérové ubytování mimo lázeňské domy, nabízí se vám tříhvězdičkový hotel Jitřenka. Všechny pokoje jsou tu bezbariérově přístupné výtahem a jeden z nich (včetně WC a koupelny) je upravený pro vozíčkáře. Bez bariér jsou pak i ostatní prostory hotelu – restaurace s bezbariérovou toaletou, venkovní sezení a cukrárna.

Řadu bezbariérově přístupných míst ovšem může nabídnout i samotná obec Konstantinovy Lázně. Ta zde vybudovala bezbariérovou vlakovou a autobusovou zastávku a parkoviště se dvěma místy vyhrazenými pro vozíčkáře. Letos pak upravila okolí a přístup k architektonicky zajímavé a díky v tomto roce dokončeným úpravám i do prostředí lázeňského parku citlivě zasazené kapli Panny Marie. Kapli, pocházející z konce 19. století, může navštívit i člověk na vozíku. Bezbariérové je i informační středisko nebo Muzeum historické hasičské techniky, stejně jako i několik místních restaurací, cukráren atd. Člověku se až vkrádá do mysli trochu jízlivá poznámka, že takovou míru bezbariérovosti v obci s necelou tisícovkou obyvatel (byť se jedná o obec lázeňskou) lze u nás vsuknout pokládat za něco velmi nadstandardního, ne-li přímo výstředního.

Důvod čtvrtý: Na kolečkách Konstantinolázeňskem

A tím ještě výčet lákadél pro turisty a cestovatele na vozíku zdaleka nekončí. Opravdovou lahůdkou je při severním okraji obce vybudovaná a letos v létě otevřená stezka pro pěší, cyklisty, handbikery, vozíčkáře a in-line bruslaře. Základ projektu nazvaného „Na kolečkách Konstantinolázeňskem“ tvoří zhruba tříkilometrový okruh po trase Konstanti-

novy Lázně – Nová Ves – Staré Lázně – Konstantinovy Lázně. Z okruhu paprskovitě vybíhají trasy směřující k dalším cílům, se kterými celková délka stezky činí 5,3 km. Stezka má kvalitní asfaltový povrch a je ve všech místech dostatečně široká (3,5 až 4 m), aby se tu rekreačním aktivitám mohli věnovat pěší a cyklisté vedle sebe, aniž by si navzájem překáželi. Trasa okruhu je rovinná s krásnými výhledy do krajiny, pohyb po ní by neměl činit problém ani méně fyzicky zdatným vozíčkářům. S určitým převýšením je třeba počítat jen u paprsků směřujících k obcím Dolní Polžice nebo Čeliv, ale i na těchto trasách by díky kvalitě povrchu měl být pohyb zvládnutelný bez pomoci asistenta nejen pro vozíčkáře na elektrickém, ale ve většině případů také na mechanickém vozíku.

Nejpříhodnějším výchozím bodem okruhu je rozhodně parkoviště u Starých Lázní. Přibližně 50 m od něj se nachází hlavní rozcestí s turistickým značením a pítkem pro uživatele stezky. Za zmínku v té souvislosti bezpochyby stojí to, že nedaleko od rozcestí objevíme pozůstatky „Smraďocha“ – dnes už skomírajícího vývěru legendárního sirnatého pramene, jehož léčebné využití stálo u samého zrodu Konstantinových Lázní jako lázeňské obce. S podrobnější historií lázní nás tu seznámí informační tabule doplněná mapou.

Důvod pátý: Švamberk, Gutštejn i československé pohraniční opevnění

Mírně zvlněná lesnatá krajina Konstantinolázeňska v sobě skrývá vedle krásných přírodních zákoutí a výhledů přístupných i vozíčkáři také stopy barvitě a bouřlivě historie. U silnice mezi obcemi Pláň a Ostrov u Bezdruzic, necelých 10 km severovýchodně od Konstantinových Lázní, můžeme vidět částečně opravené



Náhrobní kámen z hradní kaple s hrobkou Švamberků

bunkry, které tvořily součást československého opevnění z 30. let minulého století. Člověk na vozíku si je prohlédne přinejmenším zvenčí, a to i z bezprostřední blízkosti (přístup po zpevněné polní cestě), ale po dohodě s lidmi, kteří se o renovaci bunkrů starají, a s přispěním alespoň dvou párů silných a ochotných rukou je možno tyhle betonové svědky nepříliš dávné minulosti vidět i zevnitř.

Za svědky minulosti mnohem dávnější se pak můžeme vydat, když z Konstantinových Lázní vyrazíme směrem na jih nebo na západ. V prvním případě se budeme pohybovat po málo frekventované silnici podél úbočí Hradištského vrchu, stolové hory, kde bylo objeveno hradiště z pozdní doby bronzové. To svědčí o pravěkém osídlení mystické lokality, s níž je spojována nejedna pověst nahánějící husí kůži – ať už o hejkalech, nebo o wechslbutě, babici, která matkám krade novorozeňata a místo nich jim do kolébek dává zrůdy. Dostaneme se do vsi Okrouhlé Hradiště a odtud pak budeme pokračovat na jihovýchod ke dvoru Daňkov, vzdálenému od Konstantinových Lázní 4 km. U dvora se dá zaparkovat, ale také občerstvit ve zdejší malém rodinném výčepu. Přímo ze dvora nás potom necelý kilometr dlouhá cesta (sice nezpevněná, ale s pomocí a za suchého počasí i na vozíku sjízdná) dovede až k romantické zřícenině hradu Gutštejn. Gotický hrad na skalním ostrohu nad říčkou Hadovkou, na levém břehu jejího lesem zarostlého údolí, nedaleko míst, kde říčka ústí do Úterského potoka, byl založen počátkem 13. století. Pověst vypráví, že hrad dostal jméno podle paní Gutty, která na něm ráda dlela a neméně ráda se celé dny procházela po okolních lesích. Místo jí prý učarovalo natolik, že se od něj nedokázala odloučit



Na kolečkách Konstantinolázeňskem



Kaple Panny Marie Lourdské v lázeňském parku

ani po smrti. Za měsíčních nocí se ve zřícenině hradu i v lesích kolem prochází dodnes jako Bílá paní. Ať už ji tam potkáte nebo ne, nic to nezmění na pocitu, jaký budete mít z téhle tajemné zříceniny uprostřed lesů, které dominuje dvacetimetrová věž se zaoblenými rohy nebo dochované zbytky paláců a obvodových hradeb.

Čtyři kilometry západně od Konstantinových Lázní potom najdeme další vrch obestřený kouzlem starých pověstí – stolovou horu Krasíkov (635 m n. m.), která se nápadně vypíná nad obcí Kokašice. Tady stál od 13. století hrad rodu Švamberků – Krasíkov či Švamperk (Labutí vrch). Také sem je možno se vypravit na vozíku po zpevněné, ale poměrně ostře stoupající cestě až na nádvoří. Dobrodružnější povahy s elektrickým vozíkem mohou cestu absolvovat i bez pomoci, s mechanickým vozíkem ale něco takového rozhodně doporučit nelze. Naopak pro majitele horských handbiků by tohle stoupaní mohlo být náležitě adrenalinovou výzvou. Vozíčkář méně dobrodružného ražení má každopádně ještě jednu, poněkud prozaičtější možnost – požádat na obecním úřadě v Kokašicích o odemčení závory na cestě k hradu. Pak může nahoru vyjet autem. Z hradu tu ale najdeme už jen rozvaliny a pozůstatky někdejších staveb – kromě hradní kaple a dodnes poměrně zachovalého kostela sv. Máří Magdaleny, v němž je krypta Švamberků.

Důvod šestý: Vycházkové trasy a tipy na výlet

Lázeňský komplex je obklopen rozsáhlým a až na několik málo míst bezbariérově řešeným lesoparkem, který plyne a takřka neznatelně přechází v okolní přírodu. Lesopark přispívá svou romantickou atmosférou ke zklidnění a léčení místních pacientů. Je protkán sítí tzv. kardiostezek, kde pacienti trénují svůj kardiovaskulární aparát pod dohledem fyzioterapeutů a pulsmetrů (speciálních přístrojů k měření tréninkového pulsu).

Velký význam má i pro léčení pohybového ústrojí – jak pro fyzioterapii, tak čistě z hlediska psychosomatického –, což potvrzuje ze svých dosavadních zkušeností i primář Zajíček: „Každé zranění nebo úraz přináší člověku stres a z něj často plynoucí zvýšení hladiny cukru, krevního tlaku apod. Stabilizace těchto parametrů tu v nejednom případě bývá jakýmsi vedlejším produktem léčby.“

Konstantinovy Lázně jsou kromě toho také výchozím bodem čtyř naučných stezek. Jmenují se zajímavě: Hradištský vrch, Ke Studánce lásky, Ovčí vrch a Šipín. Většina tras je ale schůdná jen pro pěší turisty. Pro vozíčkáře vede relativně nejsnazším terénem, z velké části zákoutími lesoparku, naučná stezka Ke Studánce lásky. V parku najdeme už zmíněnou kapli Panny Marie Lourdské a mj. i pozoruhodný smírčí kříž.

Jak lázeňské domy, tak obec jsou ovšem také dobrým výchozím bodem pro výlety do vzdálenějšího okolí, např. do Černošína s místním taktéž bezbariérově řešeným Infoparkem Konstantinolázeňska nebo do městečka Úterý s jeho typickou hrázděnou lidovou architekturou a renesančními i barokními měšťanskými domy na náměstí. Výraznou dominantou městečka je potom barokní kostel Narození sv. Jana Křtitele, postavený snad podle plánů Kiliána Ignáce Dientzenhofera. Za zmínku ale stojí také to, že osobitá atmo-

sféra pravidelně láká do Úterý filmaře. V posledních letech se tu natáčel například seriál Zdivočelá země.

Důvod sedmý: K lázním nepatří jen léčení

Hlavně v průběhu lázeňské sezóny se do Konstantinových Lázní můžeme vypravit i na některou z mnoha zde pořádaných kulturních, sportovních, zábavních a společenských akcí. Oblíbené jsou např. slavnostní zahájení lázeňské a turistické sezóny, akce Konstantinolázeňského kulturního léta, festival Lázeňská struna, tradiční turnaj v pétanque Lázeňská koule, Kuličkíada nebo obecní ples či maškarní rej. Nesmíme zapomenout na docela proslulé říjnové Slavnosti jablek na hradě Krasíkov u sousedních Kokašic. Aktuální podrobnosti a data konání akcí si můžete zjistit na webových stránkách obce (www.konst-lazne.cz) nebo v místním bezbariérově přístupném infocentru.

Miroslav Valina

Foto: archiv autora a Karel Týzl

Další informace o turistických cílech na Plzeňsku najdete v autorově knize **Kam bez bariér – Plzeňsko**, kterou vydalo v roce 2012 nakladatelství Albatros media, a. s.



Slavnosti jablek na hradě Krasíkov

DMO POBYTY na rekondici v Lázních Hotel Vráž

Svatoslava Klementová: „Bez péče a pomoci skupiny našich kamarádů, dobrovolných osobních asistentů, by to vůbec nešlo.“

Na začátku listopadu jsme vyjeli s celou naší společností DMO POBYTY o. s., na **týdenní lázeňský pobyt do Vráže u Písku**. Tak jako na každý rekondiční pobyt nás i tentokrát doprovázela skupina kamarádů, našich dobrovolných osobních asistentů, bez jejichž trvalé čtyřicetihodinové příkladné pomoci a vzorné péče bychom nemohli absolvovat žádný pobyt ani krátkodobou aktivitu. A že jich toto sdružení, v jehož čele stojí už od prvopočátku obětavá a cílevědomá předsedkyně – slečna Kateřina Maxová, pro své klienty pořádá!

Práce s námi, především vozíčkáři, je opravdu nesmírně náročná a těžká, což si plně uvědomujeme, a nejen proto si našich kamarádů vážíme a na společné chvíle s nimi se vždy velmi mnoho těšíme. Celému realizačnímu týmu našich skvělých kamarádů patří nevýslovný dík za bezmeznou trpělivost a ochotu pomoci nám při všech úkonech, které jsou vzhledem k našemu zdravotnímu znevýhodnění leckdy bez trvalé a citlivé pomoci druhé osoby nedosažitelným cílem. Společné aktivity jsou vždy zajímavé, poutavé a poučné. Zaměřují se vždy na místo, pobyt a možnosti, v kterých se právě nacházíme.

Opět ve Vráži

Lázně Hotel Vráž s krásnou zámeckou zahradou jsme navštívili už počtvrté. Každý z nás projde na samém začátku pobytu lékařskou prohlídkou a následně se začnou využívat jednotlivé předepsané procedury, jako například vířivé, perličkové i bylinkové koupele, masáže, parafín, rašelinové obklady nebo individuální a skupinová fyzioterapie. Novinkou pro letošní rok byla i možnost navštěvování **týdenního kurzu jógy**. Mimo jiné jsme po celý týden měli možnost využívat rovněž místní prostory fitness centra, sauny, či odpolední nebo večerní plavání v bazénu.

Ve volných chvílích jsme využívali možnosti doplňkových činností, jako je např. výroba prostírání z dekorativních vánočních ubrousků. Skoro každý večer nám jeden s kamarádů asistentů zpříjemňoval velice krásnou hrou na banjo a neméně krásným, procítěným zpěvem.

V úterý jsem absolvovali večerní procházku po přilehlém rozsáhlém parku s plněním různých úkolů a kvízových otázek. Jeden z večerů byl věnován promítání filmu režiséra Jiřího Stracha



s názvem Vrásky z lásky. Ve středu jsme se vypravili do nedalekého Country clubu U Kapličky, kde jsme strávili příjemný večer ve společnosti hudebníků s kytarou a jejich nádherných písniček.

Skvělí kamarádi a lázeňský personál

Volné chvíle jsme mohli trávit procházkami v podzimně laděné přírodě zdejšího zámeckého parku a nebo také v kavárně či hrou s dětmi našich asistentů. Stále za námi také přijíždějí i kamarádi asistenti z minulých let. Přímo v lázních jsme se zúčastnili též pátečního tanečního večírku s živou kapelou a krásnými písničkami.

Na tomto místě bychom chtěli srdečně poděkovat celému bezvadnému kolektivu zdejších lázní v čele s panem ředitelem Veselým, a to nejen za jejich neobyčejně komplexní a vstřícný přístup, ale vůbec za umožnění velmi příjemného pobytu v tomto malebném místě Jihočeského kraje.

Na samý závěr nezbyvá než říci naší milé kamarádce, předsedkyni slečně Kateřině Maxové a celému skvostnému realizačnímu týmu DMO POBYTY ještě jednou díky moc za vše – jsme rádi, že vás máme!

Napsala Svatoslava Klementová

Milá šéfová Katko!

Píšu Ti tento dopis, abych Ti moc poděkovala za to, co děláš, a za to, jaká jsi.

Svého syna Zdendu jsem s Vámi posílala na pobyty, abych si já – jako máma – trochu odpočinula. Zdenda vždy jezdil domů nadšený a plný dojmů. Jeho vyprávění, jak bylo na pobytu a jak je bezvadný ten, ten a ten, jsem doma poslouchala ještě mnoho dní. Takže jsem Vás všechny z vyprávění a z krátkých chvil při předání syna do Vaší péče tak trochu znala...

Jsem strašně ráda, že jsem se od Tebe nechala přemluvit

Ale stalo se, že jsi mě přemluvila, abych s Vámi coby asistentka absolvovala letošní pobyt ve Vráži u Písku. Musím říci, že jsem strašně ráda, že jsem se od Tebe přemluvit nechala, protože mi s Vámi bylo moc krásně, hezky, fajn..

Takže i já jsem přijela domů plná dojmů, stejně jako můj syn. Poděkování patří všem, co se těchto akcí zúčastňují, protože manipulace s člověkem na vozíku je fyzicky náročná a celodenní péče samozřejmě taky. Něco o tom vím, dělám to už 23 let. Klobouk dolů, Kačenko, máš to vše zorganizované do posledního puntíku. Za takovouto akcí musí být mnoho, mnoho hodin Tvé práce. Zvládáš ji na jedničku. Ač jsi sama handicapovaná, ač jsi někdy z toho všeho utahaná jak kotě, nevzdáváš to a bojuješ dál za lidičky, kteří jsou na tom zdravotně o trochu hůř než my ostatní. Jsi skvělá žena, bojovnice, která se nikdy nevzdává. Obdivuji Tě za to, co děláš. A mám Tě moc ráda.

Posílám obejmutí...

Mamina Ivana Kmochová

Trocha sportu neuškodí, ani seniorům

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozíčkáře

MČ Praha 6 uspořádala na Mezinárodní den seniorů v úterý 1. října 2013 tříhodinový sportovní maraton. První ročník sportovních her „Sportujeme v každém věku“. V areálu FTVS UK si perfektně zasoutěžilo na dvě stě seniorů a senierek. Součástí sportovní akce bylo sedm soutěžních a bodovaných disciplín a tři nesoutěžní disciplíny. Nechyběly přednášky z různých oborů – od centra městské rekreace přes nordic walking až k moderním outdoorovým aktivitám, jako je např. lanový park. Hodně jsme se dozvěděli o zdravé výživě nebo měření krevního tlaku, proběhly ukázky tai-či a sebeobranu.

Krátko po poledni vyrazilo z Řep dvanáct senierek a šest seniorů, aby ve zmíněném univerzitním areálu poměřili své síly s ostatními pražskými seniory. Jedinou vypsanou disciplínou, se kterou jsme měli nějaké zkušenosti, byl **pétanque**. Taky do čtvrtfinále, mezi 36 nejlepších, nás postoupilo deset. Do semifinále, mezi osm nejlepších, pak tři. Miroslavu Ptáčkoví a Marii Řezníkové chyběl jediný úspěšný hod k tomu, aby se dostali na stupně vítězů. To se podařilo jen Zbyňku Knotovi, který byl druhý!

Zkušenosti z **minigolfu** zúročil Zbyněk Knot ještě vynikajícím druhým místem v této početně obsazené disciplíně. Ostatní senioři jen poznávali taje tohoto sportu pro bohaté (samozřejmě toho ve větším provedení)...

Vynikající výkon podala „naše“ Marie Novotná v **hodu na basketbalový koš**. Z devíti pokusů se trefila 7× a skončila třetí! Její úspěch je o to cennější, že seniorky soutěžily v každé ze sedmi vypsanych a bodovaných disciplín v jedné kategorii společně s muži!

Na travnaté ploše si většina seniorů poprvé v životě vyzkoušela základy **kroketu** na pěti brankách. Ten se hraje na co nejméně úderů, stejně jako minigolf. Tato hra se dá hrát na trávě kdekoli. V centru – v Bendově či Socháňově ulici – si určitě již na jaře krocket zahrájeme.

Podobnou soutěžní disciplínou byl také **Kanjam**. To je hra s létajícími plastovými talíři, kterými se házením postupně musíte trefit do několika košů na zemi. Je to **ideální a fyzicky nenáročná hra pro všechny věkové generace**. I pro ty nejstarší...

Šestou disciplínou byla **lukostřelba**. Své nářadí propůjčili trénovaní lukostřelci všem střelbám na terč chtivým seniorkám a seniorům až po důkladné instrukce.



Řepští senioři – držitelé českého rekordu mezi nejstaršími seniorskými štafetami v běhu na 4 × 100 metrů. Uprostřed na vozíku manažer týmu – autor tohoto článku

Asi aby nezranili sebe a hlavně své zvědavé soupeře. Chápu, že v tak krátké době, se na všech dvě stě soutěžících nedostalo. Takovou frontu důchodců (na něco...) jsem naposledy viděl v roce 1989! Navíc 36 borců muselo běžet na závěrečnou finálovou soutěž v pétanque, kam postoupili ti nejlepší, co trefili, ze tří pokusů alespoň 1× „done“. To znamenalo v našem případě trefit přes vysokou překážku na šest metrů prázdný střed staré pneumatiky osobního auta o průměru 30 cm. Každý hod musel být navíc předpisově proveden s koulí schovanou v dlani a prstech, pod hřbetem ruky.

Poslední disciplínou byl **Unicurling**, což je suchá, letní verze curlingu, který se hraje na ledě v zimních halách. Dá rozum, že tam se těžko senioři amatéři a důchodci dostanou. Hází se na cíl podobnými talíři s rukojetí (kamery), které kloužou po kluzké dráze. Nechci se chlubit, ale v této disciplíně se povedl nejpřesnější hod nějakému Josefu Procházkovi, který v této disciplíně překvapivě, ale šťastně zvítězil!

Celou akci – mimochodem opravdu zdařilou a do posledního zúčastněného seniora velmi oceňovanou – moderoval sportovní komentátor Štěpán Škorpil.

Po vyhlášení a předání pohárů a diplomů 21 nejlepším seniorům a seniorkám se konala účastnická tombola! Ze startovních čísel všech účastníků, vylosoval pan Škorpil neskutečných 104 hodnotných cen, které věnovali sponzoři.

Prakticky každý druhý účastník her něco vyhrál.

Řepským seniorům štěstí docela hodně přálo, když si domů odvezli čtyři poháry a 14 hodnotných barevných publikací o Divoké Šárce a šedesátileté historii Dukly Praha.

Děkuji všem radním a pořadatelům Prahy 6 i vedení FTVS UK za nádherné odpoledne, které nás vytáhlo ze zaběhlého domácího stereotypu. Příjemnou a hravou formou jsem si protáhl věkem – tu více, tu méně – zpustošená, ale stále pohybu chtivá těla! Některé více vytížené seniorky (hlídáním vnoučat či ještě pracovním procesem) by se bez této akce snad ani neobjevily mezi lidmi...

Věřím, že na příští rok pořadatelé objednejí pro naše staré seniorské kosti lepší počasí. Nebo začneme soutěžit dříve, když ještě svítí sluníčko a má sílu nás ohřát – svalstvo si to před výkonem žádá...

V každém případě se ale více a tepleji obléknu. A určitě v tom nebudu sám. Klepat „kosu“ při vyhlásování vítězů (nedůstojné...), ukázce tai-či (taky...), tombole (jakbysmet...) a na zastávce autobusu (klepali všichni...) už nebudu!

I rozehrívání v horké lázni doma ve vaně bych milerád vynechal. Seniorské hry opět za rok na hřišti u vokovické vozovny ale nevynechám! Nikdy...

Josef Procházka

Vozíčkáři jeli poprvé Běchovice

Metropolitní univerzita Praha (MUP) se v rámci letošního výročí 10 let programu **Škola bez bariér**, který je určený studentům s pohybovým postižením, zúčastnila jako partner 117. ročníku závodu slavného běžeckého závodu Běchovice–Praha.

Poslední zářijovou neděli se vozíčkáři poprvé v historii mohli zúčastnit tohoto závodu v **podkategorii In-line**. Tuto možnost získali vozíčkáři díky spolupráci MUP a pořadatele TJ Sokol Běchovice.

Barvy univerzity hájili mezi vozíčkáři – absolventi Tereška Doležalová, David Drahonínský, Martin Hanibal a student Václav Uher. Závodníkům počasí přálo, se sluncem v zádech a ve velké pohodě po 5 km společně projeli cílem v Kyjích, kde obdrželi pohár, diplomy, medaile s pamětní mincí a hodnotné věcné ceny od sponzorů.

Velký dík patří pořadatelům, kteří umožnili vozíčkářům účast



v tomto prestižním a již tradičním závodu. Pořadatelé tak posunuli celospolečenské hranice a ukázali lidem se zdravotním postižením, že se lze zapojit i do sportovních nejvyšší domácí úrovně.
Mgr. Martin Hanibal, foto: Jakub Šaroun

Ledové extempore

Sledge hokejisté jako malí kluci: Protest, kontumace, ostuda...



Český sledge hokej má za sebou mrazivou aféru: zápas Zlína s olomouckými Kohouty musel sudí Pavel Hradil předčasně ukončit po druhé přestávce. Proč? Ačkoli hostující tým vedl 2:1, odmítl se vrátit na led – kvůli sporům o délku sáněk u dvou hráčů.

„Před zápasem se kapitáni s rozhodčím dohodli, že oba mohou hrát, což je také uvedeno v zápise,“ brání se hrající předseda olomouckého klubu Michal Černochoch. „To je pravda, jenže náš kapitán

tu situaci se mnou jako vedoucím mužstva nekonzultoval,“ opáčil zlínský činovník Petr Julina, který protest proti regulérnosti výstroje vznesl. Kohouti pak obviňují druhou stranu z účelového jednání. „Zlín nejspíš čekal, že nás jako obvykle přehraje. Kdyby vedl 5:0, k ničemu takovému by nedošlo,“ myslí si Michal Černochoch. „Z morálního hlediska jsme to odsoudili, a proto jsme zápas nedohráli i s vědomím kontumace v náš neprospěch.“

Protest v nevhodnou chvíli?

Petr Julina však olomoucká nařčení odmítá. „Uznávám, že jsem protest podal v nevhodnou chvíli, ale v krátké první přestávce nebyl čas,“ vysvětluje. „Šlo mi o to, aby se konečně začala dodržovat pravidla. Nebazíroval bych na centimetrech, jenže sánky hráče Haringa byly výrazně kratší.“ Sáním zmíněného reprezentanta (dal Zlínu obě branky) chybělo 12 centimetrů k nejnižší povolené délce 80 centimetrů, jeho spoluhráči Veselému

scházely do limitu dva centimetry.

„Každému sedí něco jiného. Veselý tak hraje několik let a nikomu to nevadilo,“ argumentoval Michal Černochoch a dodal: „Jde o malý sport, sledge hokejem se bavíme. Nechápu, proč si ho takhle otravujeme.“ Protiargument má však i Petr Julina. „Pokud vím, tak na nedávné paralympijské kvalifikaci měl Haring sáně v pořádku, tak proč by to nešlo u nás?“

Soupeři se neshodnou ani v tom, zda kratší sáně přináší nějakou výhodu. „Délka a vybavení sání jsou faktory důležité hlavně kvůli bezpečnosti,“ uvádí olomoucký hráč. „Kratší sáně se dají lépe ovládat a hráč na nich se hůře odstavuje od puku,“ oponuje vedoucí zlínského týmu. Jediné, v čem jsou zajedno, je negativní dopad aféry na obraz českého sledge hokeje. „Je to nešťastná situace, která našemu sportu škodí,“ uzavírá šéf ligové soutěže a hráč Studénky Tomáš Mičák.

(di)

Speciální doprava opavského Centra pro ZP

Ze zkušeností klientů • Kontakty • Způsob přepravy • Objednávky

Pracuji jako osobní asistentka v rámci bezbariérové dopravy v Centru pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje v Opavě a dostala jsem za úkol napsat článek o některém z klientů, který využívá služeb naší **bezbariérové dopravy**.

První pocit byl nadšení „hurá, mohu se vyřádit s písmenky a popsat některý ze zajímavých osudů mých neméně zajímavých cestujících“ (měla bych napsat klientů, ale toto označení mi odjakživa připadá s prominutím neosobní a formální). Nadšení ovšem vzápětí vystřídal pocit odpovědnosti – koho zvolit, o kom psát, když všichni do jednoho mají zajímavý osud. A navíc, časopis budou číst zejména lidé se stejně zajímavým, často pohnutým osudem. Mám dát přednost mladé „vozičkářce“, kterou jsme po několik měsíců vozili za vzděláním? Její osud je zajímavý: přišla k postižení jako „slepá k houslím“, když chtěla seřídít TV anténu a nešťastně upadla. I přes své postižení na vozíčku bravurním způsobem vystudovala vysokou školu, pracuje a zcela altruistickým způsobem pomáhá všem kolem sebe.

Ale jak by k tomu přišli ostatní? Třeba dvě bezvadné dámy, které ačkoli jsou obě upoutané na vozík už od útlého mládí, obě projezdily půl světa. Přičemž jedna z nich cestovala díky touze po poznání nového a druhá měla tuto touhu ještě obohacenou o lásku ke sportu, a tedy i cestování bylo spojené se sportovními výkony a reprezentací naší země za hranicemi. S věkem přišlo však i omezení možností cestovat „po vlastní ose“ a vlastně díky tomu mě potkalo to štěstí „dělat asistentku“ zrovna jim. Poznala jsem je i jejich práci, kterou věnují péči o ostatní podobně postižené lidi kolem.

A co paní, která celý život bojovala s progresivním postupem své nemoci a na vozíku se ocitla až ve starším věku? Musela se přestěhovat z rodinného domku se zahrádkou a domácími zvířaty do bezbariérového bytu a nyní ji zasahuje jedná rána osudu za druhou v podobě úmrtí nejbližších. Přesto život nevzdává a užívá si cestování bezbariérovou dopravou jen tak, pro samotnou radost z jízdy?

No, ale to by se taky mohl hněvat pán, který v útlém mládí ochrnil po pádu z motorky a i přes své postižení nejen vychoval vlastní děti, ale dítě také adoptoval a celý život zasvětil šíření své víry a ve své víře žije?

A co potom paní, která věnuje svůj život víře jiné a vozívám ji do kostela?



A takto mi na mysl vyplouvají tváře jednoho klienta za druhým a spolu s nimi jejich příběhy, které mi vyprávějí při cestách za rodinou, za nákupy, k lékařům, na prohlídky památek, kulturní programy nebo prostě jen tak, na výlet či prostě tam, kam všude jezdíme našim bezbariérovým vozidlem. Každý z nich by si zasloužil svůj článek, už jen proto, že i přes své postižení a často i vysoký věk nesedí doma a nehořekují, ale cestují a žijí stále naplno.

Proto jich několik zmiňuji a ostatní mi snad laskavě prominou, že zrovna o nich v tomto krátkém textu větička není, ale snad příště a snad i více...

Petra Kroutilová, DiS., CZP Opava

Důležité informace

Pokud po přečtení článku zvažujete, že byste využili služeb naší dopravy, zde je pár informací o nás:

■ **Kdo jsme?** Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.s.

■ **Kde máme sídlo?** V Opavě – Kylešovicích, ul. Liptovská č. 21 (dopravu také poskytuje naše pracoviště v Novém Jičíně a od ledna 2014 bude bezbariérovou dopravu poskytovat i pracoviště v Ostravě)

■ **Jaké je na nás spojení?** Tel.: 553 734 109, czp.opava@czp-msk.cz

■ **Jakým vozidlem dopravu poskytujeme?**

1. Citroenem Berlingo s úpravou API, kdy zadní ložná plocha je upravena tak, že ji lze rozložit jako nájezdnicí plochu a pohodlně se přepravovat přímo na ortopedickém vozíčku (možnost přepravy na vozíčku spolu s jednou osobou bez pohybového omezení, osobu s omezením se schopností přesednout do auta, popř. čtyři osoby bez omezení či schopné přesednout do auta)

2. Vozidlem Škoda Roomster – možnost přepravovat osoby s pohybovým omezením, které jsou schopny přesednout z vozíčku do auta.

■ **Jakým způsobem se na nás můžete obrátit?** Stačí využít **telefonický či mailový kontakt**, my u vás provedeme sociální šetření a následně poskytneme službu bezbariérové dopravy. Službu je nutno objednat minimálně **5 dní předem**.

■ **Kde všude Vás můžeme odvézt?** **Službu** individuální dopravy poskytujeme v rámci celého **Moravskoslezského kraje**. Jak je výše uvedeno, záleží na vás, na jaké místo chcete jet, zda k lékaři, na nákup, k rodině či přátelům, nebo jen tak na výlet.

■ **Patří k službě individuální bezbariérové dopravy i osobní asistence?** Samozřejmě, řidič, který vás veze, vám poskytne i osobní asistenci dle vašich přání a požadavků, ale můžete si s sebou na cestu navíc vzít i svého asistenta či doprovod.

■ **Jaká je cena?** Cena je stanovena ve výši 4–5 Kč za km ujetý s klientem. Dále klient hradí 30–60 Kč za hodinu podle skutečně spotřebovaného času. Tedy od výjezdu asistenta ke klientovi přes nezbytnou dobu pobytu s klientem na místě (čekání) až do dovozu klienta na cílové místo a jeho vyložení. Minimální celková úhrada za jednotlivou jízdu je stanovena na 40 Kč. Změna cen je vyhrazena. Poskytovatel může požadovat zálohu ve výši 100 Kč, která se bude hradit nejpozději při nástupu klienta do vozidla.

Pokud vás zajímá ještě **více informací**, naleznete je na internetových stránkách **www.czp-msk.cz**, případně je rádi zodpoví naši pracovníci na výše uvedeném telefonním čísle či e-mailovou formou.

Těšíme se na Vás!

Doprava ALDIO: S elánem a novým Fordem do dalších služeb

Klientům alternativní dopravy imobilních osob (Aldio) v Ostravě slouží od září nový FORD TOURNEO Custom M1. Oproti vozidlu, které dosloužilo, je motoricky perfektní, s nižší spotřebou, vybavený pohodlným moderním interiérem a klimatizací v přední i zadní části.

Ostravská organizace vozíčkářů o. s. (OOV) získala nový vůz ze společného projektu Konta Bariéry a nadace Globus ČR AUTA BEZ BARIÉR. Vedoucí střediska Aldio Marie Bářnová k tomu říká: „Tento velkorysý dar nám umožnil pokračovat už patnáctým rokem v přepravě ostravských vozíčkářů. Nejdříve jsme však museli nechat provést profesionální úpravy, na nichž se finančně podílel Magistrát města Ostravy odbor dopravy,



Předseda OOV Tomáš Dvořák

a odbor sociálních věcí, školství, sportu a volnočasových aktivit, dále pak Nadace Agrofert Holding, Ostravské vodárny a kanalizace a.s. Všem jmenovaným srdečně děkujeme“.

V rámci úprav byla mimo jiné pro nástup chodících klientů do bočních dveří instalována posuvná sedačka a samozřejmě i hydraulická plošina pro nástup vozíčkářů zadními dveřmi. „Dbali jsme na



Libuše Humlíčková, vedoucí oddělení dopravy ostravského magistrátu, při prohlídce nového vozu



Vozidlo je, stejně jako to předchozí, vybaveno zdvižnou plošinou



Řidič Aldia Radek Hoza pomáhá klientce při nastupování na výsuvnou sedačku

to, abychom co nejméně zmenšili prostor pro vozíky, ale i tak zůstalo místo jen pro tři. Inu, jak se říká z vrány slavíka neuděláš. Ovšem interiér je útulný, klimatizace funkční, ceny stálé, obsluha výborná. A pro zajímavost, od 2. září do 18. listopadu jsme už ujeli 13 334 kilometrů a přepravili 554 klientů,“ doplňuje Marie Bářnová.

Že má Aldio dobré renomé nejen mezi

klienty, ale i mezi pořadateli různých akcí (jako třeba festivalu Colours of Ostrava), o tom padla nejedna zmínka i při představení nového vozu dlouholetým řidičem Radkem Hozou a předsedou OOV Tomášem Dvořákem. Za ostravský magistrát se této premiéry zúčastnila Ing. Libuše Humlíčková, vedoucí oddělení silniční a drážní dopravy.

(di)

Vozkům tip:

Speciální sedadla do osobních automobilů pro řidiče i spolujezdce

Vozka v tomto čísle představuje nabídku čtyř firem, které dodávají speciální sedadla do osobního auta pro řidiče či spolujezdce s postižením.

Nejde o reprezentativní přehled, ale o tip na velmi užitečnou pomůcku. Tyto sedačky – ať už otočné, vysouvací či vícefunkční – usnadňují osobám s tělesným postižením nastupování a vystupování z vozidla.

Sedačky mohou mít mechanické ovládní, ale i elektrické s ručním ovladačem. Posouzení vhodnosti toho či onoho typu sedadla je vždy na servisních pracovnících firem podle typu vašeho vozidla a vaší velikosti. Je totiž velmi důležité, abyste při nastupování či vystupování, ale i při sezení za volantem měli kolem sebe dostatek prostoru.

Na tyto produkty lze získat státní příspěvek na úpravu automobilu (příspěvek na zvláštní pomůcku), o který se žádá na úřadu práce.

API CZ s.r.o.

Produkty této firmy neuvádíme s cenou. Její výše závisí na návrhu typu a posouzení vhodnosti umístění sedačky, popř. vhodnosti nutných úprav (např. použití snížené anatomické sedačky), takže kalkulace ceny úpravy vyplyne po konzultaci s odbornými servisními zástupci firmy.

■ TURNY EVO



Turny je otočné sedadlo s výškovým posuvem určené pro vyšší vozidla jako např. minibusy a velkoprostorová vozidla. Turny lze výškově nastavit na úroveň

ortopedického vozíku, a tím usnadnit přesednutí z vozíku do sedačky.

Turny lze namontovat na místo spolujezdce nebo do prostoru druhé řady sedadel (u velkoprostorových vozů). U určitých typů vozidel je možné namontovat Turny Evo na stranu řidiče.



Zůstane zachována funkce posunu sedadla vpřed a vzad a sklápění opěradla.

Pro získání maximálního prostoru je vhodné Turny doplnit ještě o sníženou anatomickou sedačku Autoadapt BEV nebo Recaro. Turny lze rovněž kombinovat s přepravním ortopedickým vozíkem Carony (viz dále).

■ TURNOUT



Otočné sedadlo Turnout je možné namontovat na stranu řidiče nebo spolujezdce. Pro zachování dostatečného pohodlí řidiče nebo spolujezdce a prostoru pro nástup a výstup je vhodné místo originální sedačky vozidla použít sníženou anatomickou sedačku Autoadapt BEV nebo Recaro. Turnout 2 a 4 (pro dvoudveřová a čtyřdveřová vozidla) mají mechanické otáčení, zatímco Turnout 2E

a 4E jsou doplněny o elektrické otáčení ovládané pomocí ručního ovladače.

■ CARONY – přepravní systém



Carony je unikátní přepravní systém, který usnadňuje přesun postižené osoby do vozidla. Carony se skládá z podvozku, na kterém je připevněna anatomická sedačka Autoadapt BEV nebo Recaro N-joy. Ve vozidle je namontována točna Turnout, do které se sedačka i s postiženou osobou přesune. Carony lze připravit se zadními koly 12 nebo 24 palců. Carony lze rovněž kombinovat se sedačkou Turny.

Kontakt: API CZ s.r.o., Slapy 136, 391 76 Slapy u Tábora, tel.: 381 278 043, info@apicz.com, www.apicz.com.

Zastoupení v krajích: Martin Javůrek – kraj Vysočina, mob.: 608 714 624; Miroslav Klečka – Jihomoravský kraj, mob.: 725 931 236; Libor Vyšohlíd – Ústecký kraj, mob.: 603 145 811; Michal Šolc – Moravskoslezský kraj, mob.: 602 681 758.

Společnost Jenčovský

Tato firma nabízí širokou škálu otočných a výsuvných sedaček včetně příslušenství. Ráda by také představila novinky v oblasti otočných mechanismů sedaček:

- u špičkových elektrických provedení otočných sedaček je možnost individuálně naprogramovat dráhu otáčení tak, aby přepravovaná osoba měla co nejvíce prostoru pro nastupování a vystupování,
- elegantní a lehké provedení s oplastováním,
- otočné desky jsou vyrobeny z hliníku,
- dutý otvor otočného ložiska umožňuje snadné vedení originálních kabelů při

zachování původní sedačky (boční airbag, vyhřívání a odvětrávání sedačky atd.),

- možnost bezdrátového ovládání.

■ Otočná sedačka řidiče



U třídvéřových modelů vozidel – **otočení o 90 stupňů a výsuv ven z vozidla.**

U čtyřdvéřových modelů vozidel – **otočení o cca 60 stupňů ven z vozidla.**

Firma nabízí zákazníkům možnost mechanického, kombinovaného nebo elektrického provedení, u el. provedení možnost individuálního naprogramování dráhy otáčení. U této sedačky musí dojít k úpravě originální sedačky nebo k použití speciální sedačky.

Ceny včetně montáže: základní mechanické provedení 25 000 Kč, základní provedení s kompletním elektrickým ovládním 52 500 Kč, úprava originální sedačky od 5 000 Kč, speciální sedačka od 9 000 Kč, sedačka RECARO (na obr.) od 13 500 Kč.

■ Otočná a výsuvná sedačka spolujezdce



Otočení až o 110 stupňů a vysunutí ven z vozidla, možnost mechanického, kombinovaného nebo elektrického provedení, u el. provedení možnost individuálního naprogramování dráhy otáčení, nutnost úpravy originální sedačky nebo použití speciální sedačky.

Ceny včetně montáže: základní mechanické provedení 27 000 Kč, základní provedení s kompletním elektrickým ovládním 54 000 Kč, úprava originální sedačky od 5 000 Kč, speciální sedačka od 9 000 Kč, sedačka RECARO od 13 500 Kč.

■ Otočná a výsuvná sedačka spolujezdce se snížením



Je vhodná pro vozidla s vysoko umístěnými sedačkami. Zařízení vysune sedačku ven z vozidla a spustí ji do požadované výšky (až o 40 cm), k dispozici mechanické, kombinované nebo elektrické provedení posuvu a otáčení, u el. provedení možnost individuálního naprogramování dráhy otáčení, nutnost úpravy originální sedačky nebo použití speciální sedačky.

Ceny včetně montáže: základní mechanické provedení 67 000 Kč, základní provedení s kompletním elektrickým ovládním 79 000 Kč, úprava originální sedačky od 5 000 Kč, speciální sedačka od 9 000 Kč, sedačka RECARO od 13 500 Kč.

■ Speciální autosedačka pro osoby se zvláštními potřebami až do 75 kg



Obsahuje pomocné a zadržné zařízení pro tělesně a duševně handicapované osoby – pětibodový upevňovací pás lze jednoduše přendat z jednoho vozidla do druhého, široký výběr individuálních doplňků (např. abdukční klín, boční vedení ramenou, těla a kolen, podložka pod nohy, hlavová opěrka, otočný mechanismus, ISOFIX atd.), varianty do 25 kg, do 36 kg a 75 kg.

Cena: základní provedení 36 000 Kč.

■ Transportní sedadlo



Jedinečná kombinace tlačného ortopedického vozíku a autosedačky, odpadá nutnost přesezení při nastupování a vystupování z automobilu, jednoduchá přeprava postižené osoby v automobilu a na transportním vozíku, ten je výškově nastavitelný pro vyrovnání rozdílu mezi sedadlem a otočným mechanismem v automobilu.

Po jetí zadní části vozíku na speciální otočný mechanismus s pojezdy v automobilu se osoba i se sedadlem přesune do vozu. Podvozek vozíku se snadno naloží do kufru automobilu.

Cena včetně montáže: základní provedení (otočný mechanismus, sedadlo, transportní vozík) 76 000 Kč.

■ Polohovací sedadlo



U dodávkových vozidel umožní snadné přesezení z ortopedického vozíku na přední sedačku, sedadlo se otočí a vysune směrem vzad. Sedadlo je výškově nastavitelné, k dispozici je mechanické, kombinované nebo elektrické provedení.

Cena včetně montáže: základní provedení 28 000 Kč.

Firma Jenčovský nabízí i **alternativní produkty k otočným sedačkám**. Jedná se o odnímatelnou přesezení deskou, odnímatelnou přesezení deskou s výškovým nastavením nebo hliníkové zvedací zařízení pro přesezení.

Kontakt: Firma Milan Jenčovský, Na Roudné 161, 301 00 Plzeň, tel.: 377 523 987, 604 233 164, info@jenca.cz, www.jenca.cz.

Jan Píbal – JP SERVIS

I produkty této firmy nejsou uvedeny s cenou. Firma k tomu říká: Individuální úprava automobilu je dosti specifickou záležitostí s nutností podřídit se konkrétním potřebám postižené osoby. S tím souvisí i rozdílná časová a materiálová nákladnost jednotlivé úpravy. Proto i pevné a přesné stanovení ceny není dost dobře možné a je závislé na více faktorech. Samozřejmostí je u nás **předběžná kalkulace úpravy**.

■ Mechanicky otočná sedačka



Jde v podstatě o dvě desky, které jsou spojeny axiálním ložiskem. Toto zařízení je namontováno mezi sedačku a originální uchycení jezdců posuvu sedačky. Zařízení je doplněno aretací pohybu sedačky, po odjištění aretace lze sedačkou lehce otáčet. Montáž nevyžaduje zásah do originálního upevnění sedačky. Úpravu lze provést u většiny typů vozů (obr. Škoda Roomster), jak na straně řidiče tak i spolujezdce. Zachována možnost zpětné instalace.

■ Mechanicky otočná a výsuvná sedačka



Pomocí tohoto zařízení se sedačka lehce vytočí a povysune ven z vozu. Vysunutím sedačky směrem z vozu se zlepší přístup k samotné sedačce a postižená osoba se tak ještě snadněji přesune z a do vozu. Jde v podstatě o dvě desky, které jsou spojeny axiálním ložiskem. Desky jsou doplněny přidavnými jezci posuvu (zajišťují výsuv sedačky ven z vozu) a aretací pohybu sedačky (v koncových bodech otáčení zajistí sedačku v požadované poloze, po odjištění aretace lze sedačkou lehce otáčet). Toto zařízení je namontováno mezi sedačku a originální uchycení jezdců posuvu sedačky.

Montáž nevyžaduje zásah do originálního upevnění sedačky. Úpravu lze provést u většiny tří i čtyřdveřových vozů (obr. Peugeot 301). U třídveřových vozů většinou jak na straně spolujezdce tak i řidiče, u čtyřdveřových vozů zpravidla jen na straně spolujezdce. Zachována možnost zpětné instalace.

■ Úprava pro osoby malého vzrůstu



Použitím této speciální úpravy ve vozidle může i osoba malého vzrůstu bezproblémově a bezpečně ovládat vozidlo.

Sedák sedačky je individuálně zmenšen dle požadavku zákazníka. K sedáku je namontována sklopná podložka nohou.

Sedačku lze dovybavit elektricky ovládaným výškovým nastavením a elektricky posunem sedačky. Úprava je provedena na originální sedačce vozu. Montáž nevyžaduje zásah do originálního upevnění sedačky.

■ Elektrické zvedací sedadlo MYOPAT



Při vystupování (nastupování) se sedák sedačky elektricky zvedne o 50 cm, čímž osoba nemusí vynakládat prakticky žádnou námahu při vzpřimování se ze sedu a naopak. Sedák sedačky je odborně rozdělen na dvě části. Přední část sedáku je nainstalována na speciálním zvedacím zařízení, které je upevněno na originálních jezdcích posuvu sedačky. Zadní část sedáku je součástí originální sedačky. Přední a zadní část sedáku s opěradlem i nadále tvoří jeden celek – sedačku. Úprava nevyžaduje zásah do originálního upevnění sedačky či bezpečnostních pásů.

Úpravu lze provést u většiny typů vozů, jak na straně řidiče tak i spolujezdce. Zdvih sedáku vůči základní poloze je 50 cm. Zdvih sedáku vůči vozovce je cca 100 cm.

■ Šesti polohové seřiditelné zařízení sedala



Úprava usnadňuje přemísťování tělesně postižené osobě na místo řidiče či

spolujezdce v dodávkovém voze bez nutnosti vynaložení jakékoliv námahy.

Jedná se o speciální mechanismus, který zajišťuje dlouhý posuv, otočení a výškové nastavení sedačky. Montáž nevyžaduje zásah do originálního upevnění sedačky.

Úpravu lze provést u většiny typů vozů, jak na straně řidiče tak i spolujezdce. Zachována možnost zpětné instalace.

■ TURNY



Slouží k bezproblémové přepravě i velice těžce tělesně postižené osoby v automobilu. Zařízení firma dodává v provedení: TURNY HD, TURNY Orbit a TURNY EVO. Při přemísťování do a z vozu pomocí tohoto zařízení není nutná prakticky žádná fyzická síla a obsluhu zvládne i osoba s malou fyzickou kondicí.

Speciální sedadlo (případně sedadlo vozu) je umístěné na speciálním zařízení, které umožňuje sedadlo mechanicky (příp. elektricky) vytočit směrem ven z vozu, elektricky poháněným mechanismem vysunout nad práh vozu a nastavit do požadované výšky nad vozovku pro snadné přesednutí postižené osoby na ortopedický vozík (nebo přesunutí sedadla na speciální podvozek). TURNY HD, Orbit, EVO lze doplnit o speciální podvozek CARONY dle vlastní specifikace, který slouží k přemísťování sedadla s postiženou osobou. U zařízení v provedení TURNY EVO je možné (v případě, že je sedadlo v základní poloze) zcela nezávisle elektricky posouvat sedadlem!

U tohoto typu zařízení je celý proces vysunování i zasunování naprogramován v elektronické ovládací jednotce, takže lze proces vysunování i zasunování vždy do detailu přizpůsobit konkrétnímu typu vozu. Úpravu lze provést u většiny typů vozů, montáž nevyžaduje zásah do originálního upevnění sedadla. Vhodné do automobilů s větší světlostí vozu (sedadla umístěná výše nad úrovní vozovky).

Zařízení se ovládá kabelovým ovladačem, popřípadě bezdrátovým ovladačem (nutno doobjednat samostatně). Zařízení je vhodné osadit speciálním autosedadlem BEV, které je možno nakonfigurovat dle vlastních potřeb. Pokud je zařízení osazeno originálním sedadlem vozu, je vždy nutná speciální úprava tohoto sedadla.

■ Speciální zařízení CARONY



Mechanicky otočná a výšvná sedačka umožňující přesednutí na speciální podvozek CARONY. Toto zařízení slouží k bezproblémové přepravě i velice těžce tělesně postižené osoby v osobním automobilu.

Celé zařízení se skládá ze speciální sedačky, otočného zařízení a výškově nastavitelného podvozku, který zajišťuje přemísťování sedačky s postiženou osobou. Standardně je podvozek vybaven odnímatelnými opěrkami nohou, manipulačními madly a sklopnými opěrkami rukou. V případě potřeby lze dle vlastních požadavků podvozek individuálně nakonfigurovat.

Při používání zařízení ve třídveřových vozech je u sedačky zajištěn posuv, tak jako u originálního provedení původní sedačky, u vozů čtyřdveřových sedačka zůstává v základní poloze (na požádání je možné i u těchto vozů zajistit částečný posuv sedačky).

Zařízení je možné použít též jako tlačný ortopedický vozík, takže postižená osoba s doprovodem nemusí při kratších cestách s sebou vozit standardní vozík.

■ Naklápěcí zařízení TILDA

Tuto úpravu je vhodné použít v kombinaci se speciálním zařízením CARONY. Naklápěcí zařízení značně usnadňuje přesouvání sedadla s osobou z a do vozidla v případech, kdy bez naklopení opěradla není přesun možný, nebo není pohodlný a bezpečný z důvodu nízké pružné světlosti dveřmi – přílišný sklon předního okna vozidla. Jedná se o případy, kdy celková výška sedadla s osobou (mnohdy i samotného sedadla) je větší,

než vlastní pružná výška dveřmi vozidla. Hlava postižené osoby, (případně i jen opěrka hlavy sedačky) neprojde (bez nutnosti sklopení) při přesouvání do vnitřního prostoru vozidla. U zařízení TILDA toto vyřešíme jediným pohybem!



Sedačka vozu je doplněna o speciální naklápěcí mechanismus, pomocí kterého ji lze rychle naklopit. Zařízení je namontováno mezi sedačku a uchycení jezdců posuvu sedačky. Naklápěcí zařízení firma dodává s držákem nohou nebo bez. Pokud při přesunu sedačky s postiženou osobou umístíme nohy osoby na držák nohou, tak lehce a bez problémů překonáme práh vozu. Tato úprava je vhodná pro osoby se sníženou fyzickou silou.

Montáž nevyžaduje zásah do originálního upevnění sedačky. Je zachována možnost zpětné instalace.

Kontakt: Jan Píbal – JP SERVIS, Na Městečku 137, 387 51 Štětka, tel.: 383 393 249, 606 613 239, info@jpservis.eu, www.jpservis.eu.

Josef Hurt –
www.rucniovladani.cz

■ Otočná sedačka řidiče



Otočná sedačka řidiče u třídveřových vozů usnadní naložení ortopedického vozíku do prostoru za přední sedadla, jelikož prostor dveří dovoluje sedačku otočit o 90 stupňů. Otočnou sedačkou u čtyřdveřových vozů na místě řidiče většinou neotočíme o plných 90 stupňů kvůli konstrukci sloupku karoserie a poloze volantu. Rovněž dveře jsou v těchto

vozech užší a je potřeba, aby sedačka do dveří najela přesně. Toto najetí se provádí automaticky, jsou k němu využity původní posuvné ližiny. Proto se montují na vrchní část otočné desky ještě další posuvné ližiny, které zajišťují podélný posuv sedačky ve voze, popř. vysunutí sedačky z vozu po vytočení.

Otočný mechanismus je ovládán samostatnou páčkou, umístěnou v otočné části sedadla na straně dveří. Podélný posuv sedačky je zachován a ovládán aretační páčkou nebo hrazdičkou na přední straně sedáku.

Tato konstrukce zachovává originální sedačku, čímž je zajištěno pohodlné sezení a není rušen vzhled interiéru – dle zkušeností zákazníků tyto požadavky nedokáže splnit téměř žádná náhražka originální autosedačky. Originální sedačkou je také nadále zajištěna funkce airbagu, je-li umístěn v opěradle sedačky a funkce předpínače bezpečnostních pásů. Na přání můžeme namontovat jakoukoliv jinou sedačku, doporučujeme sedačky Recaro. Sedačka je automaticky jištěna v konečných pozicích otáčení, je uchycena v původních kotvících otvorech a celková konstrukce je řešena tak, že je zajištěna maximální pasivní bezpečnost automobilu a posádky. Výrobek samozřejmě prošel potřebnými zkouškami ve výzkumném ústavu a jeho montáž je povolena ministerstvem dopravy.

Orientační cena: 40 000 Kč.

■ **Otočná sedačka spolujezdce**



Otočnou sedačku spolujezdce lze v naprosté většině otočit o 90 stupňů. U některých vozů nelze otočnou sedačku namontovat vůbec kvůli konstrukci prahu (např. Ford Fusion/ Fiesta, Peugeot 308). Firma vždy doporučuje předběžnou konzultaci!

Orientační cena: 40 000 Kč.

■ **Otočná sedačka s výsunem a snížením**



U vozů, kde je rozdíl mezi výškou sedačky vozu a výškou sedačky vozíku příliš velký, je třeba použít speciální sedačku, která po otočení vyjede ven z vozu a sníží se na úroveň výšky vozíku. Výsun sedačky se ovládá elektrickým ovladačem. Tuto sedačku lze instalovat pouze do prostornějších vozů, jako jsou např. Citroen Berlingo, Renault Kangoo, Ford Connect, případně dále do všech dodávkových vozů.

Orientační cena: 100 000 Kč dle automobilu a zvolených doplňků.

■ **Transportní vozík s přesuvnou sedačkou**

Jedná se v podstatě o tlačný vozík pro invalidy, jehož sedák s opěradlem je nahrazen celou původní automobilovou sedačkou. Uživatel se společně s touto sedačkou přesouvá do automobilu, aniž by musel přesezat. Výhoda tohoto transportního vozíku spočívá ve využití originální automobilové sedačky, která je upravena pro vozík a pro točnu ve vozidle. Na přání lze použít i speciální značkové sedačky. Pro těžce invalidní osoby se mohou k sedačce připevnit loketní opěrky, abdukční klínek nebo čtyřbodové pásy pro lepší stabilitu těla. Transportní vozík a celý systém firma sama vyrobí.

Orientační cena: od 100 000 Kč dle automobilu a zvolených doplňků.



Kontakt: Josef Hurt, Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem, tel.: 321 781 363, 608 977 274, info@rucniovladani.cz, www.rucniovladani.cz.

(pp) (dz)



Beze slov

Milan Linhart

Ptáme se olomouckých vozíčkářů: Jak trávíte zimu a Vánoce?

Marek (50 let)

Mně zima nevadí, vadí mi pouze to oblékání: bunda, svetr, čepice, rukavice... no hrůza! Zabere to hodně času. A snůh? Ani ten mi nevadí, k zimě přece patří. Jezdím pouze na tréninky, a to autobusem. Je to zrovna trasa, kde chodníky bývají udržované. Autobusovou zastávku mám u domu a se svým elektrickým vozíčkem se dostanu všude, kam potřebuji.

V zimě rád jezdím na monoski, to sami uznáte, že k tomu snůh potřebuji, takže ho mám vlastně rád...

Vánoce mám rád asi jako každý – jejich atmosféru, výzdoby doma, v obchodech, ve městě... Rád nakupuji dárky. Ani ty plné obchody mi nevadí. Já vlastně dárky nakupuji průběžně už od léta, takže na poslední chvíli už nic nesháním. Ale chodím i na vánoční trhy – rád se koukám, nasávám tu atmosféru, vůni... Tam ještě vždy koupím nějakou drobnost nebo i nějaké vánoční cukroví. Jdu se podívat na výstavu Betlému nebo na vánoční strom ve městě.

Petr (37)

Vánoce mám moc rád se vším, co k nim patří – tedy jen nákupy a běhání po obchodech moc ne. Proto si vždy dopředu rozmyslím, kde, komu a co koupím. Nakupování (asi jako každý chlap) nechávám až na poslední chvíli. Přitom si po každé slíbím, že příští rok už raději ne, že už budu dárky nakupovat průběžně. Ale znáte to – obchody a nakupování fakt nemám rád, takže to neustále odkládám! A pak už zbývá posledních pár dnů...

Vánoce trávím každý rok doma s rodinou. Co se zimy jako takové týče, mám zimu rád a snažím se jezdit ven, jak jen to jde. Často je to ale nemožné kvůli hromadám sněhu – zvláště v místech, kde by člověk potřeboval přejít silnici na druhou stranu. Ani chodníky nebyvají moc uklizené, a tak se stane, že z plánované projížďky se po pár metrech vracím zpět domů.

Na cesty do práce a z práce si musím raději brát asistenta, jinak by to mohlo dopadnout špatně. Někteří lidé si ani před svým domem snůh neuklidí! A tam, kde to má na starosti město, to není o moc lepší. Často to řeší tím, že rozvěsí cedule s nápisem „Chodník se v zimě neudržuje“, a tím je to vyřízeno... Zdraví lidé si nějakou tu



uličku sněhem prošlapou, ale my, vozíčkáři, takovou možnost nemáme. Máme prostě smůlu...

Jinak v zimě nikam na hory, na dovolenou nebo na výlety nejzdím, jsem rád doma. Nic mi tady neschází, jsem doma spokojený.

Věra (53)

Vánoce mám ráda pro jejich vůni, jejich atmosféru – okolo Vánoc je tolik krásy! Akorát ty davy lidí a přeplněné obchody – to už moc nemusím. Dárky ale nakupuji průběžně, i když vánoční trhy si stejně nikdy nenechám ujít. Mám je ráda i přesto, že jsou tam davy lidí a venku je šílená zima. Ale zase jsou tam různé drobnosti, maličkosti, které ještě dokoupím, a udělám tak někomu radost (voňavé svíčky, andělci...). I sobě udělám radost – každý rok si tam koupím nějaké termoponožky, termospodky, termopunčocháče, termoprádlo – toho není nikdy dost. Mám poruchu termoregulace, musím nosit 6–8 vrstev oblečení. A s termo věcmi je to venku o trochu lepší.

Porucha termoregulace je velice nepříjemná. Než se v zimě obleču, trvá to celou věčnost. Takže když nemusím, raději nikam nejdu. A díky sněhu se kolikrát ani nikam nedostanu! Chodníky moc udržované nejsou, na jejich koncích často bývají hromady sněhu... I s pejskem jezdím jen u domu a pouze tam, kde jsou čisté chodníky. Už několikrát jsem zapadla a musela

jsem čekat, až se najde někdo, kdo mě vytlačí...

Přesto jezdím každý rok na pár dní na hory – na monoski. K tomu je snůh zapotřebí... Ale tam mi přes ty hromady sněhu pomohou dobré duše, kolikrát mě dopraví od auta až k vleku. Snůh a zima na horách – to je něco! Ve městě by zase mohlo být sucho a teplo – škoda, že to tak nejde! Asi by s tím souhlasilo hodně vozíčkářů...

Eva (...)

Vánoce trávím každý rok u syna. Přijede pro mě autem, naloží mě a druhý den mě zas přiveze. Mohla bych tam být déle, ale mám ráda svůj klid. Proto se vracím tak brzy k sobě domů. Mám hodného syna i snachu, pomáhají mi i s vánočním úklidem a výzdobou. Taky se mnou jezdí po obchodech, abych mohla vybírat a nakupovat dárky. Ty raději nakupuji včas, dřív než bude plno sněhu. Nemám ráda ani snůh, ani zimu!

Sama v zimě nejzdím nikam, nedostanu se kvůli sněhu ani do obchodu. Chodníky moc uklizené nebyvají. Kdybych měla elektrický vozík, snad bych se někde dostala. A možná taky ne... Na mechanickém je to vyloučené. Takže celou zimu trávím pouze doma a těším se na jaro, na teplíčko...

Jirka (...)

Vánoce mám velice rád a těším se na ně každý rok. Už od dětství. I když vlast-

ně už nikoho z rodiny nemám. Mnoho let žiju sám, člověk si zvykne. Ale na Vánoce nejsem nikdy sám – každý rok je trávim u známých. I Silvestra slavím u nich. Jsou moc fajn. I přesto si už začátkem prosince pořídím stromček a nechám si v bytě udělat vánoční výzdobu. Ještě dlouho po novém roce se jimi kochám...

Jestli mi vadí zima a sníh? Na horách ne, každý rok jezdím na monoski a občas se ve sněhu i vyválím. Jinak zimu většínou prosedím doma, učím se na počítači a rád a hodně hraju šachy. U nás chodníky zrovna moc udržované nejsou, autobusy jsou přeplněné a ve městě to s tím udržováním sjízdnosti a schůdnosti taky zrovna moc slavné není. Takže co bych dělal venku, že?

Na co se ale v zimě těším, to je ples – chodím na něj pravidelně každý rok. Pořádá ho olomoucké Centrum APA, takže je zaručeně v bezbariérových prostorách. A taky tam s přáteli oslavím své narozeniny...

Milan (55)

Vánoce jsou krásné. Trávím je doma s rodinou, kterou rád obdarovávám. S nákupy dárků je to ale vždycky tak trochu problém. Každý rok si slibuji, že je začnu kupovat dřív, ale vždy je sháním až na poslední chvíli...

Zimu už teď moc nemiluju. Zvlášť pokud je víc sněhu, ale to je asi problém všech vozíčkářů. Některé úseky cest a chodníků jsou sice prohrnuty, ale na konci vás čeká val nahnutého sněhu, který už se projet nedá. Některé úseky nejsou udržované vůbec, a tak se často stává, že nemám šanci dojet ani do práce.

Pokud to jen trochu jde, pracuju v zimě raději z domu. Na dovolenou na hory nejezdím. A pokud přece jen musím třeba na úřady, na jednání apod., objednávat si vozíčkářské taxi, popř. mě odveze manželka autem. Prostě zima je, myslím si, pro každého vozíčkáře velice náročná a těžká.

Marie (60)

Vánoce trávím v rodinném kruhu. Na dárky si moc nepotrpíme, obdarováváme se průběžně během roku.

Zima je pro mě velice náročné období. Kvůli sněhu mám „domácí vězení“. Že máme ve městě nízkopodlažní autobusy a tramvaje mi moc platné není – dostat se k zastávce je nad moje síly. A tak raději sedím doma. Je to jistější a bezpečnější.

Na vánoční trhy nebo na vánoční strom na náměstí se jedu podívat hned zpočátku, to ještě většinou ještě žádný sníh není...

Michal (37)

Vánoce mám rád, trávím je doma s rodinou. Na přípravách a výzdobě se podílím rád, líbí se mi to. Rád taky dělám druhým radost, a tak jezdím po obcho-

dech a hledám, co by se jim mohlo líbit, čím bych jim mohl udělat radost. Hodně jezdím nakupovat i na vánoční trhy.

Pokud nejsou v ulicích vysloveně hromady sněhu, jezdím na hokej a na různé jiné akce. Na cestu do práce se snažím využívat MHD, což je často problém. Autobusy jsou přeplněné a někteří řidiči, pokud už jednoho vozíčkáře vezou, druhého vzít nechtějí. A to je potom kruté – čekat v mrazech půl hodiny na další nízkopodlažní spoj. Chodníky na trase z do práce zrovna moc udržované nebývají. Okolní domy jsou často v osobním vlastnictví a lidi na čištění chodníků moc nedbají. Nebo si vyčistí jen úzký chodíček pro sebe, aby mohli projít. Tím ale vozíčkář neprojde. Už se mi stalo, že mě museli ochotní lidé z takových míst vytahovat. Mnohem lepší by bylo, kdyby na vozíčkáře při čištění chodníků mysleli...

Petr (55)

Vánoce rád nemám. Neuznávám je, stejně jako nic nuceného, hromadného, jako jsou přikázané svátky či společné oslavy. Rád své blízké obdarovávám kdykoliv během roku. Když vidím něco, co by se někomu mohlo líbit, koupím mu to. Bez ohledu na to, jestli jsou nějaké Vánoce... Stejně tak i Silvestr – pokud mám chuť slavit a bavit se až do rána, tak to udělám bez ohledu na to, jestli je právě Silvestr, nebo není. V tomto směru jsem takový rebel. Vždy a ve všem proti. Když všichni, tak já ne. Když nikdo, tak já ano... A zima? Miluju ji. Ale na horách, v parcích, v zahradách... Když je vše kolem tiché, bílé... Ne ve městech, tam je břečka, ne sníh!

Na vozíku už jsem hodně dlouho. Když jsem byl mladší, jezdil jsem i na hory. Dokonce jsem už tenkrátrazil cestu lyžování vozíčkářů. Na vozík jsem si připevnil lyže, pomocí hůlky jsem zatáčel a brzdil a už se jelo. Je fakt, že občas jsem skončil i pod hromadami sněhu, no to k lyžování vozíčkářů – začátečníků patří. Kamarád mě vyhrabal, posadil na vozík a jelo se dál...

Dnes už ale na hory nejezdím. Hodně mě vyčerpává samotná jízda na vozíku po městě. V tom sněhu, břečce, občas na ledu – to není žádná legrace. Chodníky moc udržované nejsou, ale i přesto ven jezdím.

Připravila Věra Schmidová

Ilustr. foto: <http://photos.oregonlive.com>
a archiv Vozky



Ohlédnutí za Janou Palicovou



Byla odvážná, podnikavá a život milující. I s těžkým tělesným handicapem neklesala na mysli a žila aktivně. Dlouhotrvající vážné zdravotní problémy ji však 10. listopadu 2013 přemohly a Jana Palicová z Moravské Ostravy ve věku 69 let zemřela.

Čtenáři Vozky ji měli možnost poznat alespoň z jejich článků, kterými občas přispívala do Vozky. Zejména článkem **Můj příběh – Ještě stále máme co darovat lidem kolem sebe**, ve kterém jsme si mohli přečíst její zkušenost při pobytu v rehabilitačním ústavu:

„Najednou mi bylo jasné, že sílu musím hledat v sobě, že jsem osobnost, mám své schopnosti. Stačí jen najít si svůj cíl. Pomalu se mi vracel můj optimismus i naděje. Dívala jsem se kolem sebe, pozorovala děti, mladé lidi i seniory na vozíčku. Kolikrát ti už poztráceli a znovu našli naději a ani po letech léčby nepropadli beznaději. Dokázali se radovat z každého dne. Smáli se, diskutovali spolu, vtipkovali, malovali, háčkovali a vyráběli z hlíny různé osobité maličkosti, které nám všem dělaly radost. Jakoby říkali: ‚My to dokážeme!‘“

S pokorou jsem si uvědomovala, že někteří z nich jsou na tom mnohem hůř než já a všem jsem vděčná, že mi jsou příkladem. I přes svůj handicap se nevzdávají, nechtějí životu jen přihlížet, chtějí žít. Dokázali se osvobodit od strachu z budoucnosti a jsou vyrovnání se svým způsobem života. Ještě stále mají co darovat lidem kolem sebe a stejně tak i já. Toto poznání mě přivedlo k tomu, že je nádherné, že žiji a že život stojí za to žít. Vždycky!“

Petr Dzido, šéfredaktor Vozky

Tiše a ochotně...

Blanka Falcníková

Beskydy

Tiše a ochotně přemýšlí Anička z Beskyd o letošních Vánocích. Jindra a Mirunka – její dvě děti – se na ně moc těší. Velký Jindra – otec – zajistil od hajného stromeček, dárky vykukují ze skříně a připomínají, že je chtěla zabalit už minulou neděli. Mirunka ve škole v hodině výtvarky vyrobila balicí papír – pastelkami z obyčejného vykouzlila ten zdobný. Anička při té představě dětského nadšení musela rychle zamrkat, aby jí slza nevyklouzla z oka, ale najednou se zasmála při vzpomínce, jak se malý Jindra nechal slyšet, že „babské věci ho nezajímají“. Za několik hodin poté pak přišel domů celý doškrábaný, ale s hrdým úsměvem. Ulovil z větví vysokého buku celou náruč jmelí. „Však si mamí říkala, že je to pro štěstí,“ připomínal.

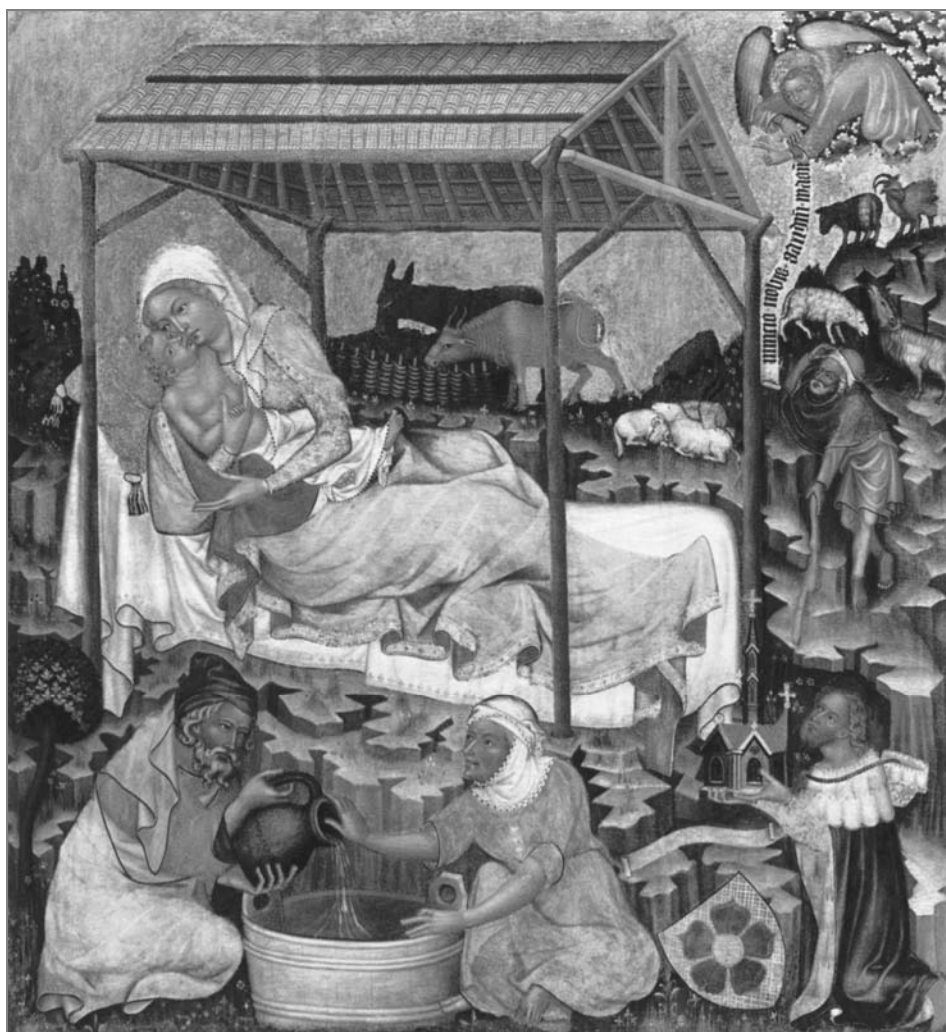
Anička má už napečeno (letos 19 druhů cukroví), velký Jindra se těší na lovení (potom i sněžení) kapra, salát Anička již léta dělá třiadvacátého večer spolu s plněním tradičních vánočních košíčků. Ozdoby na stromek z perníků a slaměnek budou stačit z loňska...

„Všechno klape,“ přemýšlí Anička z Beskyd o letošních Vánocích tiše a ochotně...

Česká Lípa

Tiše a ochotně vyzula Zuzka z České Lípy manželovi boty. Nezlabila se, že přišel opilý, tušila to už, když mu dávala peníze na ponožky pro Jirku. Na tržišti měli ty legrační – barevné a prstové. Jen teď přemýšlela, kdeže ty dvě stovky vezme znovu. Když už Jirka dostane pod stromek jen potřebné věci, chce mu udělat radost něčím, co je vlastně jen na parádu. Tušila, že manžel ty dvě stovky, které uskladnila z roznášky letáků a měla schované na ponožky pro Jirku, propije. Vždycky to na něm pozná, ale dělá, že mu věří, že tentokrát do herny nevkročí. Nee – on nehraje, jenom pije. Jenom se opije, pak přijde domů (nebo ho přivedou) a svalí se na postel. Přemýšlí, že si nepamatuje, kdy ho ona nebo Jirka večer viděli střízlivého, aspoň trochu...

Ví, že manžel nemá ani korunu, ani na dárky, ani na chod domácnosti. Všechny peníze, které dostane od sociálky, propije. Propije i všechny peníze, které se Zuzce nepodaří před ním schovat. Posledně ho dokonce chytla, když prohrabával věci



Mistr Vyšebrodský: Zrození Krista. Deska z Vyšebrodského cyklu, kol. r. 1350

Jirkovi... Věděl moc dobře, že si syn setří peníze z vracených lahví. „Však jsou stejně moje!“ křičel a rozmetl Jirkovi věci do školy. Než se hošík vrátil z kroužku origami, dala pokoj do pořádku. Smutně pokývala hlavou – vždyť Jirka už tátovi i dárek koupil, nový zapalovač. Zuzka ví, že se již z první návštěvy herny manžel domů vrátí bez něho...

Tiše a ochotně vyzula Zuzka manželovi boty. Ještě dobře, že je aspoň nebiže...

Varšava

Tiše a ochotně sedí Patricie z Varšavy na lavičce v přezouvárně školky a čeká na mamku. Mamka vždycky chodí pozdě, ale dneska, když dělali ve školce vánoční dárečky pro rodiče, by nemusela... Někdy zatelefonuje sousedce Alicji, aby pro Paťku došla. Patricie sousedku nesnáší, je stará a pořád nadává. Taky nadává na

Patriciinu mamku, že nic nestihá a že jí Bůh potrestá, protože se pořádně nestará o vlastní dítě. „Jak by prý taky mohla, když si ho pořídila a ani se nevдалa.“ Ale mamka se vdát nechtěla, peněz měla dost, je podnikatelka – šije a prodává vlastní modely šatů hlavně do Německa. Říkala Patricii: „Když už jsem měla všechno, chtěla jsem mít také dítě, a tak jsem si tě – můj malou holčičku – pořídila.“ A chlapa prý ani ke štěstí nepotřebují...

Patricii bylo ale někdy divně, když Agniežka a Marylka vyprávěly, jak byly s tátou venku nebo jak jim večer vyprávěl strašidelné pohádky. Taky jí bylo jednou divně, když slyšela mamku vyprávět do telefonu, že už to nesnese, že má kouli u nohy a že se s ní nemůže hnout z místa. Když se pak mamky zeptala, jakou kouli má u nohy, mamka jí řekla, že jde o práci a že nemá poslouchat cizí hovory.

Mamka ale přece není cizí, že?

Somálsko

Tiše a ochotně sedí mladý Somálec Abdul na prahu své chatrče a přemýšlí o osmiletém chlapci, kterého drží na rukou. Není to jeho syn, ale mohl by být. Je to syn jeho mrtvého bratra a Abdul věděl, že umírá. Nyní – před Vánocemi – místní sice dostali zásilku humanitární pomoci, ale pro Abdulova synovce je už pozdě. Hladomor, podvyživení a nedostatek lékařské péče si vybírají u chlapce, který vypadá na čtyřletého, svou daň. Je to poslední dítě jeho rodiny, které ještě žije, zatím...

Abdul přemýšlí o tom, jak moc toužil po Mhazi, jak moc pro ně dva chtěl postavit chýši a jak moc s ní chtěl mít syna. Získal ji jeho bratr. Nejprve zemřela Mhazi spolu s mrtvou novorozenou dcerkou, pak Abdulův bratr při přestělece mezi znepřátelenými kmeny a nyní umírá jejich prvorozené dítě. Abdul si pomyslel, že kdyby si byl tehdy vzal Mhazi on, už by byl mrtvý a jeho bratr by teď držel v náručí jeho syna...

Už by měl umřít, Abdul musí zajít na shromaždiště a získat nějaké jídlo a pitnou vodu. Kdo přijde pozdě, musí zase tři dny čekat, a Abdul ví, že mu nikdo z místních jídlo nedá.

To by musel někoho zabít...

Teď o Vánocích...

Sierra Leone

Tiše a ochotně přemýšlí padesátiletý George o tom, co s těmi kluky bude o Vánocích dělat. Pozoruje, jak někteří bez nohy, jiní bez jedné či obou rukou vesele dovádějí a svádějí urputný boj s klacky jako s šavlemi. Ještě stále je to úplně nepřešlo. Již jako pětiletí byli vychovávaní k tomu, aby uměli střílet a zabíjet. Nyní je jim o osm více a stále ještě bojují. Teď ale už našťestí jen s dřevěnými klacky.

Tenhle výběr tady Georgovi zůstal, ti méně postižení – tělesně i psychicky – už dostali šanci jinde. George zde pracuje právě těch osm let a teď musí klukům jako každý rok vysvětlit vánoční boží poselství, vánoční zvěst. Tyhle rozhovory ale v Sifidovi i v Laminovi jako každý rok vyvolávají smutné vzpomínky a otevírají jejich nitro nenávisti. Georg ví, že to je nutné. Musí jim pomoci to zpracovat, aby se z nich nestali stejní surovci, jací je zmrzačili. Africké Sierra Leone zažilo hrozné období – místní si přejí, aby se vzpomínky propadly do minulosti. Ale nejde to...

Všechny předchozí roky oba chlapci na George křičeli, kde byl Bůh, když jim řezali nohy? Kde byl ten všemocný dobrák, když Laminovi přikázali zabít vlastní sestru? Kdo zaručí, že už se to nestane?

Tiše a ochotně přemýšlí Američan

George o tom, jak letos tihle kluci prožijí Vánoce...

Füred

Tiše a ochotně pečou vánoční cukroví Ingrid a Regina z maďarského Füredu. V předvečer Štědrého dne jim přijdou do jejich Domova stáří zazpívat děti z místního dětského domova. Už od nich dostaly přáníčka. Veselé motivy plné nazdobených stromečků, krásně zabalených dárků, domečků se svíčkami za okny a tatínků a maminek s dětmi na kluzišti vehnaly do starých očí slzy. Z obrázků příliš dýchá očekávání něčeho lepšího, velká snaha, aby se to skutečně stalo. Tahy pastelkou ale napovídají také o opuštěnosti, o strachu, o chuti se o někoho starat, někoho milovat, o touze po soukromí. Je tolik znát, kolik emocí se v těchto čtvrtkách papíru skrývá. Láska, bolest, vnitřní smutek, víra, ale i přecitlivělost na pravdu, vinu či trest...

Osmdesátiletá Ingrid je již na světě sama, ještě má ale v paměti svou rodinu, s níž slavila svátky, i ty vánoční. Sama je posledních deset let, čtyři z toho žije zde – v Domově stáří.

A Regina? Regina své rodině překáží... Syn s manželkou a dvěma dětmi odjíždějí slavit Vánoce do Alp.

Babičku s sebou nepotřebují...

Brisbane

Tiše a ochotně balí poslední dárek Jerry z Brisbane. Poslední ne proto, že by jich bylo tolik. O těchto Vánocích je to dárek první, ale v životě jeho blízkého poslední. Jerry si je vědom toho, že Mike se mnoha povánočních dnů nedožije. I kdyby mu to jasně neřekl – doktor ze špitálu jakési blahoslavené –, bylo by mu

to jasné. Mike už to vzdal. Není divu, nemoc homosexuálů, jak tomu říkají lidi kolem, ho už pohltila celého. Je až groteskní, že se Mike nenakazil AIDS, protože je gay, ale protože v osmdesátých letech dostal transfúzi špatné krve po autonehodě.

„Co darovat milovanému, který ví, že zakrátko zemře?“ přemýšlel celé dny Jerry. Jedna věta stačila, aby se rozhodl. Mike řekl: „Já se nebojím zemřít, bojím se trpět, bojím se bolesti...“ Pak Jerry sehnal zlatou dávkou...

Teď ji tiše a ochotně balí do zlatého vánočního papíru s ještě zlatavějšími hvězdami a přemýšlí, co bude po Vánocích...

Beslan

Tiše a ochotně chystá Vánoce ruská matka z Beslanu. Chystá Vánoce pro svého dospělého syna, který zůstal sám. Neví, zda je to moudré, ale řekla si, že zvyk a normální chování bez toho, aby mu naznačovala lítost, může synovi pomoci přežít další týdny. Možná dokonce začne znovu chodit do práce.

Ve městě je hodně těch, kteří přišli o někoho blízkého. Ale široko daleko nezná nikoho, kdo by ztratil dva nejbližší. Dcerku synovi zabili ve škole, snacha si pak vzala život sama. Neunesla pocit, že o Katarku nemusela přijít. Malé se ten den nechtělo do školy, tvrdila, že ji bolí v krku. Irina ji vytáhla z postele a poslala do školy. Do té, kterou pak obsadili terořisti...

Tiše a ochotně chystá Vánoce matka z Beslanu, chystá Vánoce pro svého dospělého syna a doufá, že nepřijde i o něho...

Blanka Falcníková



I přes vlastní postižení rozdává optimismus v hospici

Již dvanáctým rokem působí ve funkci hlavní účetní a personalistky zakladatelka občanského sdružení **Podané ruce, o.s.**, paní Ing. **Monika Křístková**. Ačkoliv je sama těžce tělesně postižená, s neutuchajícím úsilím stále aktivně denně pracuje a ve svém volném čase se věnuje canisterapii.

Pro neziskovou organizaci **Podané ruce, o.s. – Projekt OsA** je paní Monika nepostradatelnou osobou. Vzhledem ke svému handicapu pracuje z domu za pomoci osobní asistentky. Výše jmenovaná kolegyně zajišťuje personální agendu a veškeré ekonomické operace, což při velikosti neziskového subjektu není vůbec jednoduchá činnost.

„My z Podaných rukou ji potřebujeme a v mnohém na ni spoléháme. Je nám svou pílí a optimismem velkým vzorem“, říká ředitelka neziskové organizace paní Bc. Helena Fejkusová.

V současné době organizace Podané ruce, o.s. – Projekt OsA zaměstnává 120 zaměstnanců v pozicích osobní asistent/ka, terénní sociální službu osobní asistence poskytuje zhruba 300 klientům. Cílovou skupinou jsou klienti bez rozdílu věku

a s různým stupněm postižení v Moravskoslezském, Olomouckém, Zlínském a Jihomoravském kraji. Svoji službu můžeme poskytovat i v nejdlehlších a těžce dostupných oblastech i díky finanční podpoře donátorů, sponzorů a nadací (např. Statutárnímu městu Frýdek-Místek, Statutárnímu městu Ostrava, VDV Nadaci Olgy Havlové, NROS, NOKD a dalších).

Více o nás najdete na internetových stránkách www.podaneruce.eu.

Canisterapie s Májou

Paní Monika je také aktivní dobrovolnicí. Za pomoci manžela úspěšně absolvovala canisterapeutické zkoušky s fenkou plemene zlatého retrívra Hannemajou ze Sechova (domácky Májou). Byť sama vozíčkářka, ve svém volném čase pravidelně každý týden navštěvuje s Májou klienty Hospice ve Frýdku-Místku.

Za doprovodu osobní asistentky poskytuje dobrovolnický canisterapeutický tým Monika a Mája radost, útěchu i povzbuzení lidem v terminálním stádiu nemoci. Navštěvovat zařízení tohoto typu vyžaduje jen velmi emočně stabilního člověka, mezi které paní Monika určitě



patří. Miluje lidi a všechny živé tvory a svou empatii dokazuje v každodenním životě.

Velice si paní Moniky Křístkové v organizaci vážíme. Monika by sama bez fyzické pomoci jiné osoby nemohla fungovat, i přesto má dost morální síly k tomu, aby pomáhala potřebným. Dokáže okolí nabíjet optimismem a chutí do života. Děkujeme!

*Mgr. Ivana Mikulcová
Podané ruce, o.s. – Projekt OsA*

Karel IV., Otec vlasti

Karel IV. se narodil 14. května 1316 v Praze a zemřel tamtéž 29. listopadu 1378. Byl to první český král, který se stal císařem Svaté říše římské.

Karel IV. byl synem dědičky Přemyslovců Elišky a krále Jana Lucemburského. Byl původně pokřtěn jako Václav, jméno Karel přijal při biřmování během své dlouhé výchovy ve Francii po svém strýci a kmotrovi Karlu IV., zvaném Sličném. Karel IV. patří mezi nejvýznamnější panovníky vrcholného středověku. Byl neobyčejně vzdělaný a inteligentní, hovořil plyně pěti světovými jazyky. Svou moc využil ke zkonsolidování českého státu, který byl od jeho doby znám jako Země Koruny české. Císař byl také autorem nejvýznamnějšího říšského ústavního zákona Zlaté buly, který platil až do zániku Svaté říše římské roku 1806. Ta také významně upravovala vztah českého státu k říši a potvrzovala výjimečné a nezávislé postavení v rámci říše.

Jako český král proslul Karel především založením univerzity v Praze, vý-

stavbou Nového Města pražského, založením Karlštejna nebo vybudováním mostu přes řeku Vltavu. Dále např. nechal postavit tzv. Hladovou zeď, někdy také nazývanou Zubatá, což je opuková hradba na pražském Petříně, která měla přispět k zesílení městského opevnění Pražského hradu a Malé Strany proti útoku ze západu a jihu.

Statný rytíř s tělesnými neduhy

Karel IV. byl milovaným otcem dvanácti dětí, které zplodil se svými čtyřmi manželkami. Byl skvělý rytíř, miloval turnaje a jeho tělo vykazovalo znaky statné konstituce. Karel ale silně kulhal na levou nohu, což bylo způsobeno zlomeninou stehenního krčku, pravou očnici nad levým víčkem měl špatně srostlou a jeho kulovitá brada byla vklíněna jeden centimetr dovnitř, což bylo způsobeno zraněním v bitvě. Hlavu nosil stále v předklonu, jelikož si při vklínění brady poškodil první dva krční obratle. Svou



Karel IV. klečící před Madonou. Výřez obrazu Mistra Theodorika. Národní galerie v Praze

vadu na jizvami poseté tváři maskoval svým hustým plnovousem, se kterým je vyobrazený na každém portrétu či kamenné soše.

Kroniky a knihy o jeho životě procházely silnou cenzurou. Nesmělo se poukázat na královny tělesné nedostatky.

Karla trápila ve vyšším věku dna, která ztěžovala jeho pohyb a také mohla být příčinou pádu (nejspíše z koně či ze schodů). Zlomenina krčku stehenní kosti ho upoutala na lůžko. V sobotu 29. listopadu 1378 tři hodiny po západu slunce skonal na Pražském hradě. Příčinou byl zápal plic. Císařova mrtvého těla se ujali balza-

movací. Poté byl v síni královského paláce na Pražském hradě vystaven jedenáct dní na katafalku. Další dny byl přemístován po různých místech Prahy, aby jeho památku mohlo uctít co největší množství lidí. Pokaždé byl vypravován velkolepý průvod. Máry neslo celkem 30 osob. Přibližující kronikář odhadl průvod na 7 000 lidí.

V pohřební řeči byl císař Karel IV. poprvé nazván Otcem vlasti. Takto ho nazval jeho přítel Vojtěch Raňkův z Ježova, profesor na francouzské Sorbonně.

Radovan Frank



Karel IV. a jeho první žena, Blanka z Valois. Výřez obrázku z manuskriptu autobiografie Karla IV. z r. 1475. Rakouská státní knihovna

PROGRAM

Poradenství
a informace



Liga vozíčkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno

bezplatná linka: **800 100 250**

e-mail:

poradna@ligavozic.cz www.ligavozic.cz

Valorizace důchodů od ledna 2014

V lednu 2014 čeká poživatelé všech typů důchodů mírná valorizace dávek. Základní výměra penze od příštího roku vzroste o deset korun, tedy na částku 2 340 Kč. Procentní výměra důchodu se pak zvýší o 0,4 %, což je v průměru o 35 korun. Průměrný starobní důchod tak bude po navýšení činit 11 015 Kč.

Avizované zvýšení bude nižší, než se původně očekávalo – vychází však z dat, která poskytl Český statistický úřad. Od letošního roku se důchody zvyšují jen o třetinu růstu reálných mezd a třetinu růstu cen. Podle statistického úřadu spotřebitelské ceny od září 2012 do srpna 2013 vzrostly o 1,3 % a reálné mzdy se loni nezvýšily.

Lucie Marková, Dis.,
Poradna pro život s postižením
Ligy vozíčkářů,
lucie.markova@ligavozic.cz
(red)

Aktuálně z legislativy

Jak to bude se změnami v zaměstnávání OZP?

V minulém čísle časopisu Vozka jsme vás informovali o **chystané novele zákona o zaměstnanosti, která měla pozitivně ovlivnit zaměstnávání osob se zdravotním postižením**. S pádem vlády a rozpuštěním poslanecké sněmovny byl však tento návrh „stornován“, protože nestihl projít celým legislativním procesem. (Podrobněji o tom píšeme na str. 4, 13 a 68 – pozn. red.)

O dalším vývoji v této věci vás budeme informovat po ustanovení nové vlády a poslanecké sněmovny.

Aktuální vývoj kolem sKaret

V naší Poradně pro život s postižením Ligy vozíčkářů je nyní často pokládána otázka: „Co mám vlastně dělat s sKartou, když ji teď zákonodárci zrušili, a já ji mám doma v peněžence?“

Dne 1. listopadu 2013 nabyl účinnosti zákon o zrušení karty sociálních systémů.

Důležitá je především ta informace, že

vy sami od sebe nemusíte podniknout nic. Úřad práce by vás totiž měl do jednoho kalendářního měsíce ode dne nabytí účinnosti zákona o zrušení sKarty písemně informovat o tom, jak máte konkrétně postupovat. Postupy se totiž liší podle toho, zda na kartu pobíráte nějakou dávku (např. příspěvek na péči) anebo zda vám pouze slouží jako průkaz osoby se zdravotním postižením (TP, ZTP či ZTP/P).

(Pozn. red.: Česká spořitelna uvedla, že účty k sKartě zruší k 30. dubnu 2014. Dávky na tato konta dorazí naposled v březnu.

Po obdržení dopisu lidé úřadům práce nahlásí, jak chtějí peníze od státu dál dostávat. Mohou si je nechat posílat buď na účet u své banky, nebo poštou. Úředníci způsob vyplácení dávek změní nejpozději do dvou měsíců poté, co dostanou odpověď. Formulář je na webu a stačí ho poslat, na úřad podle mluvčí není nutné chodit. Pokud klienti změnu neoznámí do tří měsíců či vůbec, budou jim nejpozději od května příštího roku příspěvky chodit tak jako před zavedením sociálních karet – složenkou na adresu nebo na naposledy uvedené konto.)

Anekdota

Přijde mladá slečna k lékaři a povídá:

„Pane doktore, když si dám skleničku, mám hned chuť padnout nějakému chlapovi do náruče. Co mám dělat?“
Doktor vyndá láhev vodky a povídá: „Nalejte si...“



VSP

Vy se ptáte....,

... Poradna NRZP
v ČR odpovídá.

Poradna Národní rady osob se zdravotním postižením

Otázky a odpovědi

„Lidštější“ posuzování nároku a přiznávání invalidních důchodů?

Slyšela jsem od známých, že má dojít v příštím roce 2014 k novému posouzení držitelů invalidního důchodu – tedy ve smyslu více „lidštějšího“ přístupu, nežli tomu bylo doposud. Je tato informace pravdivá?

Při posuzování nároku a přiznávání invalidních důchodů se vychází ze zákona o důchodovém pojištění, zákona o organizaci a provádění sociálního zabezpečení a z vyhlášky o posuzování invalidity. Pokud se ptáte na „lidštější“ přístup při posuzování nároku na invalidní důchod, pak ani v jednom z uvedených předpisů o způsobu jednání s posuzovaným nenačnete ani slovo. Lidský faktor je o charakteru, náladě, pocitech, ale do předpisu jej nedáte. Samozřejmě mohou být etické kodexy pro posudkové lékaře, které říkají, jak se chovat, jak vysvětlovat, jak přistupovat k žadateli o důchod, ale tyto kodexy nejsou pro posudkové lékaře nijak závazné.

Na uvedené předpisy jsem se díval, a žádné zásadní novely, které by zmírňovaly posuzování nároku na invalidní důchod, jsem v nich nenašel. Alespoň ne pro nejbližší období.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Nová posudková kritéria pro přiznávání průkazů OZP od ledna 2014

Sedm let mám vadu zraku. Jedná se o odchlípení sítnice. Na levé oko nevidím. Jsem invalida druhého stupně. Mám nárok na získání ZTP průkazu? Napsali mi, že na něj nemám nárok. Podle čeho to posuzují, když tahle nemoc se nedá léčit a je tedy trvalá?

O průkaz OZP se žádá na úřadu práce v oddělení dávek pro osoby se zdravotním postižením. Po jeho získání se žádá na obci s rozšířenou působností na odboru sociálním nebo dopravy o evropský parkovací průkaz.

Nárok na průkaz OZP se posuzuje podle zvládání či nezvládání základních životních potřeb. Nejsou tedy určené přesné diagnózy, podle kterých by se nárok posuzoval.

- Průkaz TP lze získat tehdy, pokud člověk nezvládá alespoň tři základní životní potřeby a náleží mu tedy PNP I. stupně.
- Průkaz ZTP lze získat tehdy, pokud člověk nezvládá alespoň pět základních životních potřeb a má tedy nárok na příspěvek na péči ve II. stupni.
- Pokud člověk nezvládá 7 a více základních životních potřeb, má nárok na PNP III. nebo IV. stupně a získá průkaz ZTP/P.
- Jestliže člověk nezvládá potřebu mobility nebo orientace, náleží mu rovněž průkaz ZTP/P. Pokud člověk nezvládá pouze jednu oblast ze základních životních potřeb, považuje se celá potřeba za nezvládnutou.

Po podání žádosti následuje sociální šetření v domácnosti a poté posoudí váš zdravotní stav posudkový lékař. Podklady pro posudkového lékaře vyplňuje obvodní lékař, a proto doporučuji přinést všechny lékařské zprávy od odborných lékařů obvodnímu lékaři.

Jestliže vám podle současných kritérií nebyl průkaz ZTP přiznán, máte dvě možnosti, jak postupovat:

1. Do 15 dnů po převzetí rozhodnutí se můžete prostřednictvím ÚP odvolat k MPSV a žádat přezkoumání nároku.
2. Od ledna 2014 se mění posudková kritéria pro získání průkazu ZTP, již se nebude posuzovat zvládání základních životních potřeb, ale nárok bude posuzovat posudkový lékař dle zdravotního stavu – čili podle diagnóz.

Výhodnější by pro vás mohlo nyní být se proti nepřiznání průkazu OZP neodvolávat. Podejte novou žádost v lednu 2014. Nelze totiž podat novou žádost o průkaz OZP, pokud není pravomocně rozhodnuto

o první žádosti.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Úhrada pobytu v domově pro seniory

Můj dotaz směřuje k úhradě pobytu v domově pro seniory. Senior, který je v domově pro seniory umístěn do jednolůžkového pokoje (jedná se o příspěvkovou organizaci), nemá na plnou úhradu a ani nemá nikoho, kdo by se na doplatku do plné úhrady podílel, je bez ohledu na dodržení zákona zachovat mu 15 % z příjmů nucen si plnou úhradu hradit. Je toto v moci poskytovatele? Nejedná se o porušení zákona?

Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. tuto konkrétní situaci neřeší, ale lze zde vycházet z jiných ustanovení zákona a vyhlášky.

Vyhláška 505/2006 Sb. v § 15, odst. 2 uvádí, že maximální výše úhrady za poskytování sociálních služeb v domovech pro seniory činí 200 Kč denně za ubytování včetně provozních nákladů souvisejících s poskytnutím ubytování a 160 Kč za celodenní stravu. Celkem tedy až 360 Kč/den. Počítáme-li to za celý měsíc, může zařízení požadovat až 10 800 Kč, ale za podmínky, že tato částka bude 85 % celkových příjmů osoby. Příjem této osoby by musel tedy být cca 12 706 Kč.

V případě, že osoba tento příjem nemá, musí zařízení dodržovat zákon a vždy osobě ponechat 15 % z příjmů, jak stanovuje zákon v § 73, odst. 3. V případě, že osoba tento příjem nemá, pak mu ze zákona stále náleží uvedených 15 % příjmů, ale to neznamená, že mu musí poskytovatel dávat něco „navíc“. Má-li zařízení pokoje s různými počty lůžek, zohledňuje to, stejně jako např. hotely či penziony, v ceně za ubytování v pokoji (čím více soukromí, tím více stojí...). Poskytovatel v tomto případě nemusí klientovi vyjít vstříc s požadavkem na jednolůžkový pokoj, ale může ho dát do pokoje s více lůžky. Samozřejmě i tady platí, že kdo na to má, může si

zaplatit větší soukromí a více služeb. Ceny různých velkých pokojů by ale měly být předem stanoveny, cena za konkrétní pokoj musí být uvedena ve smlouvě s klientem.

Zařízení tedy musí klientovi ponechat zmíněných 15 % příjmu, ale nezaplatí-li si jednolůžkový pokoj, nemusí mu jej poskytovatel dát k dispozici. Toto všechno by ale mělo být stanoveno ve smlouvě mezi klientem a poskytovatelem služby.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*



Žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku – pořízení motorového vozidla

Mám dlouhodobě nemocného čtyřletého syna. Má autismus 4. stupně a epilepsii. Nemám auto a cestování autobusem je pro nás velkou zátěží. Dozvěděla jsem se, že mám nárok na příspěvek k pořízení motorového vozidla. Kde můžu o tento příspěvek požádat?

O příspěvek na zvláštní pomůcku poskytovaný na pořízení motorového vozidla se žádá na místně příslušném úřadu práce – dávky pro osoby se zdravotním postižením. Dle zákona má nárok na tento příspěvek osoba, která má těžkou vadu nosného či pohybového ústrojí anebo těžkou či hlubokou mentální retardaci při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu, přičemž její zdravotní stav nevyklučuje přiznání tohoto příspěvku.

Za zdravotní postižení odůvodňující přiznání příspěvku na zvláštní pomůcku poskytovaného na pořízení motorového vozidla se považují:

a) zdravotní postižení uvedená v bodě 1 písm. a), b), d) až i) – viz níže,

b) těžká nebo hluboká mentální retardace a stavy na rozhraní těžké mentální retardace.

1. Za těžkou vadu nosného nebo pohybového ústrojí se považuje:

a) anatomická ztráta obou dolních končetin v bércích a výše,

b) funkční ztráta obou dolních končetin na podkladě úplné obrny (plegie) nebo těžkého ochrnutí,

c) anatomická ztráta podstatných částí jedné horní a jedné dolní končetiny v předloktí a výše a v bérci a výše,

d) funkční ztráta jedné horní a jedné dolní končetiny na podkladě úplné obrny (plegie) nebo těžkého ochrnutí,

e) ankylóza obou kyčelních kloubů nebo obou kolenních kloubů či podstatné omezení hybnosti obou kyčelních nebo kolenních kloubů pro těžké kontraktury v okolí,

f) ztuhnutí všech úseků páteře s těžkým omezením pohyblivosti alespoň dvou nosných kloubů dolních končetin,

g) těžké funkční poruchy pohyblivosti na základě postižení tří a více funkčních celků pohybového ústrojí s případnou odkázaností na vozík pro invalidy (funkčním celkem se přitom rozumí trup, pánev, končetina),

h) disproporční poruchy růstu provázené deformitami končetin a hrudníku, pokud tělesná výška postiženého po ukončení růstu nepřesahuje 120 cm,

i) anatomická ztráta dolní končetiny ve stehně s krátkým pahýlem bez možnosti opotřezování nebo exatrikulace v kyčelním kloubu,

j) anatomická nebo funkční ztráta končetiny,

k) anatomická nebo funkční ztráta obou horních končetin.

O přiznání příspěvku rozhoduje posudkový lékař, který zhodnotí, zda syn spadá do některého z uvedených zdravotních kritérií.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*



Změna opatrovníka a smlouva s poskytovatelem sociální služby

Musí uzavírat nová smlouva o poskytnutí sociální služby pokud se změní opatrovník?

Opatrovník je zákonný zástupce, který hájí zájmy jiného, pokud ten nemůže zejména před úřady jednat sám (neplacená funkce). Poskytování sociální služby je placená služba poskytovaná buď registrovaným poskytovatelem nebo asistentem sociální péče na základě smlouvy v úkonech péče při zvládnání základních životních potřeb osoby. To jsou dvě různé záležitosti, které vykonávají jiné oprávněné osoby, které na sebe nejsou nijak vázány.

Pokud zdravotně postižený změní opatrovníka, není nutné měnit smlouvu s poskytovatelem sociální služby. Opatrovník však má dbát na zájmy svěřené osoby, a pokud se domnívá, že poskytované služby nejsou v tomto zájmu, může iniciovat změnu smlouvy či sepsání dodatku.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Vozkova Poradna NRZP

Na otázky do Vozkovy poradny NRZP odpovídají pracovníci poradny Národní rady osob se zdravotním postižením ČR, regionálního pracoviště

pro Jihomoravský kraj.

Na poradnu se mohou obracet se svými dotazy:

Osoby se zdrav. postiž., senioři, rodiče dětí se zdrav. postiž., opatrovníci osob zbavených způsobilosti k právním úkonům, rodinní příslušníci, ostatní pečující osoby a další skupiny uživatelů soc. služeb.

Témata otázek, ve kterých poradna bezplatně poradí:

- příspěvek na péči,
- dávky státní sociální podpory,
- dávky a výhody pro zdravotně postižené,
- důchody,
- uzavírání a kontrola smluv o poskytování sociální služby,
- zbavení právní způsobilosti,
- věcí související se sociálním zabezpečením.

Kontakty:

☎: 542 214 110, 542 214 111,

SKYPE: poradnabrno

✉: poradnabrno@nrzp.cz

www.poradnazp.cz, www.nrzp.cz

Pracovní doba: pondělí, středa: 8.30–12, 12.30–17 h; úterý, čtvrtek, pátek: 9–12 h.

Poznámka redakce Vozky:

Kontakty na poradny v kraji Jihočes., Plzeň., Úst., Liber., Pardub., Vysoč., Jihomor., Olom. a Moravskoslezs. jsme zveřejnili ve Vozkovi č. 3/2011 (www.vozka.org/odkazy-v-hlavice/jednotliva-cisla/2011/). Nalézt je můžete také na webových stránkách NRZP – www.nrzp.cz.

Aforismy

V džungli zákonů platí zákony džungle.

*Patricie Holečková
http://aforismy.webnode.cz*



Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



Pokrmu, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

**VÁNOCE s pokorou
a skromností
aneb
Když se chceme mít dobře
za málo peněz**

Vánoce. Při vyslovení tohoto slova míváme nejrůznější asociace – volno, sváteční nálada, hodně práce doma, hodně lidí v obchodech, dárky, stromeček, žaludeční potíže, kost v krku, hořící záclony, 3,5 kilo, které jsme nabrali, a jiné a jiné...

Někdy se k těmto starostem a radostem přidruží také obava o dostatek financí nebo povánoční nárek nad jejich nečekaným úbytkem. K výše uvedenému výčtu se pokusím dát některé návody, třeba – aby vám nebylo tak těžko na těle či v peněženě...

Bramborový salát bez majonézy

Ke Štědrovečerní večeři v Čechách a na Slovensku neodmyslitelně patří kapr a bramborový salát. Co ale dělat pokud jsme majonézu vyloučili ze svého jídelníčku, ať už z důvodu, že nám nechutná nebo proto, že chceme žít zdravěji? Z pohledu výživy se jedná o vaječné žloutky a olej, tedy dosti kaloricky zátěžovou pochutinu, a pokud si nevyrobíme domácí, tak i o látky v podobě emulgátorů, konzervantů a barviv. Jednoduchým nápadem, jak na Vánoce povečeřet zdravě a chutně, může být nahrazení majonézy jinou potravinou.

Potřebujete: 1 kg brambor, 1 mrkev, 3 kyselé okurky, 1 cibuli, 200 g mraženého hrášku, 1 jablko, 200 g bílého jogurtu (mám ráda Valašský), 200 g pomazánkového másla (osobně upřednostňuji Choceňské), sůl, pepř, 2 lžice oleje.

Postup: Uvařené brambory oloupejte, nakrájejte na kostičky, na hrubém struha-

dle nastrouhejte mrkev (orestujte krátce na oleji), kyselé okurky, nejemno cibuli (spařte horkou vodou, aby nekvasila).

V misce promíchejte jogurt a pomazánkové máslo, dá to trochu práce, ale nakonec se obě suroviny spojí do směsi velmi podobné majonéze. Osolte. Pak všechny ingredience smíchejte, nechte odstát 2–3 hodiny (ne však o moc déle, aby jogurt nezačal uvolňovat syrovátku, salát by zřidnul).

A co ryba?

K salátu podáváme o Štědrém večeru rybu, jak jinak... Ale ne všichni chtějí tahat z úst kosti a kostičky, takže řešením mohou být i filety z ryb nebo pro ty, kterým se nechce do obalování, doporučuji např. rybí prsty. Dejte si práci a v mrazicích boxech najdete výrobek s vysokým obsahem nemletého rybího masa (60 %). Ty pak těsně před večeří „hodíte“ na rozpálený olej a za několik minut můžete servírovat s bramborovým salátem. Rybí fajnšmekři budou křivit ústa, ale nechme být – někdo rybí prsty rád.

Sladkosti a Vánoce

Už jsme si tak nějak zvykli, že k Vánocům patří stoly plné titěrných cukrovínek, které ve výsledku, po jejich nepřetržitě konzumaci, vydají jako více než plnohodnotné jídlo. I zde se velmi přimlouvám za střídmost – nenechávejte plné tácy s cukrovím na stole, stačí, když si několik málo kousků odeberete na malý talířek a ty pak „zobkáte“. Nebo – připravte si něco trochu zdravějšího. Třeba:

■ Jablka v županu

V původním receptu je příprava těsta, to ale ne každý umí nebo chce umět připravit. Jednodušší varianta je s použitím např. listového těsta.

Potřebujete: 1 listové těsto, 4 menší jablka, 1 lžičku vanilkového cukru, 30 g rozinek, trochu mletých vlašských ořechů, špetku skořice, 1 lžici rumu, strouhanku, hřebíček na ozdobu, vejce na potření.

Postup: Rozinky vložte na 20 minut do rumu, pak je i s rumem smíchejte se skořicí, cukrem, sekanými vlašskými ořechy a trochou strouhanky. Jablka oloupejte a odstraňte jádřince. Listové těsto rozdělte na 4 díly a každý vyválejte na 3 mm silný plát. Střed posypte strouhankou a na ni položte oloupané jablko. Směs rozinek a ořechů rozdělte do jablek místo jádřinců. Těsto obalte okolo jablka a přendejte na plech, který máte vyložený pečícím papírem. Ze zbytků těsta lze vykrájet lístečky na ozdobu. Jablka zabalená „v županu“ potřete rozšlehaným vejcem a přilepte na ně lístečky. Do středu píchnete hřebíček namísto stopky. Vložte do trouby rozehráté na 150 °C a pečte 20 minut.

Ještě teplá jablka posypte cukrem a servírujte.

Další variantou je připravit si jednoduché palačinkové těsto (hladká mouka, voda, vejce, špetka soli), do něj vmíchat plátky jablek a usmažit na pánvi menší palačinky – o průměru asi 4 cm. Po vysmažení obalit v krupicovém cukru smíchaném s cukrem vanilkovým a trochou skořice. Podávejte s lehce oslazenou zakysanou nebo sladkou smetanou ještě teplé.

■ Citrusy v čokoládě

Potřebujete: 4 pomeranče nebo mandarinky, milovníci mohou použít i grep, 100 g raději kvalitnější čokolády (zde narazíte na nutnost sáhnout hlouběji do peněženky), 100 g másla.

Postup: Citrusy oloupejte a zbavte bílé slupky. Čokoládu rozpustěte a přimíchejte změkklé máslo. Dobře promíchejte a nechte lehce ztuhnout. Citrusy rozdělte na jednotlivé dílky, které namáčejte v čokoládě a nechte zaschnout. Skládejte je do papírových košíčků, nebo je můžete podávat v miskách zdobené šlehačkou.

■ Raffaello raz dva tři!

Smíchejte jednu konzervu sladkého Salka a jedno balení kokosu. Tvarujte kuličky a zatlačte dovnitř mandli. Rychlé, jednoduché, moc dobré.

■ Minilaskonky

V supermarketu zakupte balení laskonek, prodávají se čokoládové, ořechové i kokosové. Z másla a karamelu umíchejte krém, doporučuji ochutit rumem. Ten mázněte na jeden díl minilaskonky, přiložte vrchní díl (další minilaskonku) a je to. Náročnější vyšetří trochu čokolády z předchozího receptu a ozdobí své sladké dílo.



*Šťastné a veselé sladké Vánoce přeje
Blanka!*

Ergoterapie pro zdraví i pro radost

Vánoční ozdoby. Proč ne přímo z přírody?

Originální sněhové vločky

Budete potřebovat: Rovné dřevěné větvičky, umělé jehličí zelené i se sněhem, různé dekorace (např. půlky slupek vlašských ořechů či jiné ořechové dekorace, zajímavé knoflíky, malé zvonečky, bobule, provázek aj.), kousek filcu nebo jiné pevné látky (rifloviny), popř. třeba jen kousek kartonu, kleště, tavnou pistolí a nůžky.

Postup: Připravte si větvičky na základ vločky: 4× silnější delší větvičky a 4× tenčí kratší větvičky. Vystříhnete si podkladový čtvereček z filcu (asi 2 cm) jako základnu pro lepení. Tavnou pistolí přilepte do kříže k základně nejprve silnější větvičky a poté slabší.

Nyní přilepte do středu jehličí. Postupně zdobíte podle naší vlastní fantazie a vkusu. Také je možné základní typ vločky pozměnit nalepením malých krátkých kousků větviček, každá jednotlivá vločka tak bude zcela unikátní. Vločky můžete použít jako dekoraci do oken, na dveře nebo jen tak položit na stůl. Je to také krásný malý předvánoční dárek.



Papírová sněhová vločka

Papírovými vločkami nic nezkažete, a hlavně můžete k této práci přizvat děti a kouzlo Vánoc sdílet i s nimi. Výroba nezabere moc času.

Potřebujete: Bílý papír A4 nebo i menší – podle toho, jak velké vločky budete chtít mít, nůžky, pravítko, tužku a lepicí pásku.

Postup: Jednou z nejdůležitějších částí práce je skládání. Roh kratší strany papíru přehněte k protilehlé straně a totéž provedte s druhým rohem.

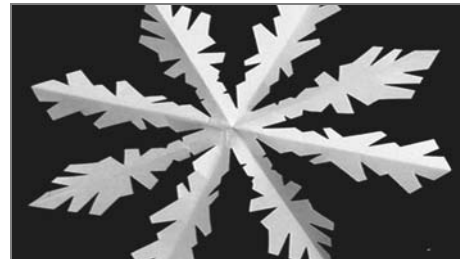
Velký trojúhelník přehněte ještě na polovinu. Od špičky poskládaného papíru naměřte 10,5 cm po každé straně a body spojte čarou. Odstříhnete zbylý papír – vznikne nepravidelně rovnostranný trojúhelník.



Při prvních pokusech si tužkou nakreslete vzor, později už ani tužku potřebovat nebudete, budete přímo stříhat. Malými ostrými nůžkami vystříhnete předkreslenou předlohu.



Teď už jen opatrně rozložte trojúhelník a vločku nalepte na okno. Pokud je to potřeba – lze ji vyrovnat žehličkou. Lze ale také použít vystřiženou vločku jako ozdobný podklad pod šálek – pak je nutné ji nalepit na barevný pevnější papír.



Zlatý vavřík aneb pozlat'te si bobkové listy

Bobkové listy koupíte v obchodě. Doporučuji nakupovat ty v průhledném sáčku a nepolámané. Pozlacenými listy lze např. slavnostně ozdobit dárek nebo dekorovat štědrovečerní tabuli. Vypadá to nádherně, přičemž zde platí – za málo peněz hodně muziky!

Potřebujete: Bobkové listy, zlatou barvu, bronzovou nebo měděnou barvu, lepidlo (tavnou pistolí), ořechy nebo sušené květiny.

Postup: Obě strany listu pomalu zlatou barvou. Abyste dosáhli různých odstínů, použijte různé zlaté nebo bronzové a měděné barvy. Listy nechejte uschnout např. na staré mřížce na pečení.

Dekorace dárku: Dárek zabalte a tavnou pistolí (lze i lepidlem) k obalu připevníte zlaté listy. A když přidáte i několik oříšků nebo sušených květin, výsledek bude ohromující.



Zdroj a foto: ireceptar.cz, keliwood, bf
Připravila: Blanka Falcňíková

Kvíz

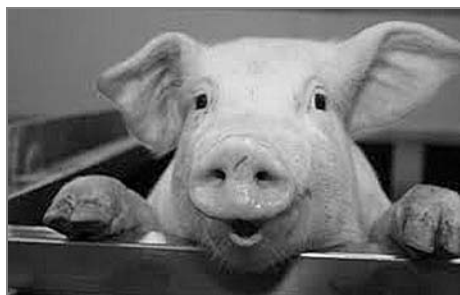


Zabijačka

Zabijačka patří mezi zimní, dříve nejčastěji prosincové tradiční činnosti na vesnici. Kdysi téměř v každém stavení po celý rok krmili pašíka či dva zbytky od stolu, a když nastal správný čas, tedy když měl řezník volno, zařízli 150kilového vepře a dobře se měli... Vůně šla celou vsí a ne jeden pomocník se dobrovolně k práci hlásil. Co naplat – ovárek a jitrnička, to už mohou být velká lákadla!

1. Co je prasinec?

- Starší název pro přbytek pašíka ve staveních na vsi
- Samec prasete, tedy jakýsi partner prasnice
- Název současného měsíce prosince, který prosazoval český obroditel Josef Jungmann a který vycházel z toho, že v prosinci se hojně začínalo s porážkou prasat



2. Co je krupon?

- Střední část zvířecí kůže; je nejhodnotnější, používá se k dalšímu zpracování
- Vedoucí krupierů v herně P.I.G., která funguje v rámci plzeňského festivalu PIG FEST – akce jako prase
- Zavářka ve vepřové polévce

3. Krev, která vytéká z poraženého zvířete, je nutné míchat, protože...

- by se těžší složky prasečí krve usadi-

ly u dna, zhořkly, a krev by pak nebyla využitelná při výrobě jelit

- by se při chladnutí srazila
- je nutné, aby se mícháním a čechráním tvořily bublinky, které jsou nutné pro zvýraznění chuti zabijačkové polévky



4. Čemu se v kriminalistické hantýrce říká „domácí zabijačka“?

- Vyšetřování nejzávažnějších trestných činů v rámci daného policejního okrsku
- Vraždě, kterou někdo provede v rámci rodiny, zejména v manželském páru
- Předvolání policisty k podání vysvětlení před orgánem vnitřního šetření, např. při pochybení policisty ve službě nebo při překročení pravomoci.



5. Kdo může porážet vepře?

- Pouze osoba k tomu vyškolená s osvědčením k práci s potravinami
- Pouze osoba k tomu vyškolená a mající osvědčení k práci s ostrými předměty
- Pouze osoba k tomu vyškolená s povolením pro práci v rámci EU



6. Mezi potraviny, které nejsou košer, tedy tzv. trejfe (z hebrejského trefa, rozsápaná mršina) nepatří:

- některé druhy kobylek
- selátko
- žraločí paštika

7. Co je šlemování?

- Potahování vepřového masa při zabijačce nějakou slizovitou látkou, aby se nekazilo. Pochází z německého „schleim“
- Proplach a obrácení střívka vepře
- Úklid po zabijačce – člověk, který zde uklízí, se nazývá šlendrián

8. Čím se už v 10. století našeho letopočtu zabývali tzv. carnifices?

- Byli to řezníci, ale zabývali se jen administrativou – vyřizovali objednávky a výběr odměn za porážení – museli mít vzdělání
- Byli to řezníci, ale na rozdíl od jednooborových řezníků to byli také něco jako kuchaři – připravovali speciality z vepřového masa
- Byli to řezníci, zabývali se pouze porážením dobytka

9. Čemu se říká Slezská tlačěnka?

- Specialitě při výrobě tlačěnky – nedělá se z vepřové hlavy ani nožiček, ale jen z vepřového masa – kromě vaření se také zaudí
- Je to omyl, který vznikl záměnou písmen v názvu Selská tlačěnka
- Výhodám, které má student při studiu na Slezské univerzitě v Opavě



10. Čemu se říká špricna?

- Podpůrnému prknu, které přidržuje necky, ve kterých se paří čerstvě poražené prase
- Nástroji na nabíjení jitrnic a jelit – trubce s hubičkou a pístem
- Manželce řezníka, která ho hlídá, aby při zabijačce nekonzumoval alkohol



Správné odpovědi: 1c, 2a, 3b, 4b, 5a, 6a, 7b, 8c, 9a, 10b.

Připravila Blanka Falcníková

Datum	Akce, místo	Pramen - str.	Pořádá, informace
OPAKUJÍCÍ SE AKCE			
celoročně	Rehabilitační 14denní pobyty pro ZP děti s rodiči, areál Jedličkova ústavu, Praha	Vozka	JÚŠ, Praha, 241 083 100, www.jus.cz, B. Vlasáková, 241 083 517, vlasakova@jus.cz.
pondělky	„Pondělky bez handicapu“ – bezplatné uvolňovací masáže pro děti s postižením, Ostrava-Mar. Hory.	Vozka 10/4 – 30, 11/1 – 34	Masérna na dlani Mariánky, 732 885 182, info@masernanadlani.cz
úterky	Basketbal – tréninky, hala SŠED (Stř. škola elektr. a dřevozprac.), Frýdek-Místek, (je zde i bazén).	SKV FM	SKV FM, Zdeněk Šnajder, 607 531 417, zdeneksnajder@centrum.cz
úterky, čtvrtky	Florbal na mech. vozíčkách – tréninky, hala Středního odboru učiliště pro handicap. mládež, 17. listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3 – 31; 06/4,5 – 22	Abak Pepino Ostrava, www.fbcostrava.cz, 603 362 127, Petr.Koutny@fbcostrava.cz
středy	ELIM - Klub seniorů, ELIM, 28. října 148, Ostrava	Slez.diakonie	CPKP, Maňásková Dagmar, 596 138 006
čtvrtky	Vozíčkářské ragby, tělocvična VSZŠ, Ostrava-Mar. Hory, tréninky pro členy SKO a zájemce o pohyb.	SKO	SKO – Sportovní klub Ostrava, M. Hüner, 595 781 901
celoročně	TJ Baník Ostrava, sportování s postižením – tréninky, soutěže: volejbal, tenis, stolní tenis, kuželky.	Vozka 11/4 – 48	Zájemci se mohou hlásit předsedovi klubu p. Kožušníkovi, 732 937 989.
čtvrtky 17–19 h.	Klub Prosaz – Klub pro těles. postiž. a přátele, Komunitní centrum sv. Prokopa, Praha 5	Vozka 10/4 – 74	Sdružení Prosaz, www.prosaz.cz
třetí čtvrtek v měsíci	Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro mladé od 15 do 35 let se zdrav. postiž., Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081
první pátek v měsíci	Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro děti od 7 do 15 let se zdrav. postižením, Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081
JEDNORÁZOVÉ AKCE			
Dle objednávky	Zájezdy mikrobusu pro vozíčkáře: Praha – Drážďany, Karlovy Vary, Kutná Hora, Podhájska, Plzeň, Č. Krumlov	Vozka 12/3 – 53	Accessible Transport CZ, 732 143 371, www.accessibletransport.cz, nebo Bezbatour
V průběhu roku	Akce Vozíčkářů Plzeňska: zájezdy, sport, posezení	Vozka 12/3 – 9	Vozíčkáři Plzeňska, www.vozickari.estranky.cz
V průběhu roku	Kurzy sociální rehabilitace, Exodus Třemošná u Plzně	Vozka 12/3 – 12	Exodus Třemošná u Plzně, www.exodus.cz
V průběhu roku	Celoroční akce Asociace zdravotně postižených Kopřivnice – sledujte na http://azp.webnode.cz	Vozka	AZP Kopřivnice, http://azp.webnode.cz
V průběhu roku	Celoroční akce o. s. JITRO Olomouc – sdružení rodičů a přátel postiž. dětí – sledujte na www.jitro-olomouc.cz	Vozka	JITRO, www.jitro-olomouc.cz, 585 425 781
V průběhu roku	Celoroční akce Spolku Trend Vozíčkářů Olomouc – sledujte na www.trendvozickaru.cz	Vozka	Trend Vozíčkářů Olomouc, 585 431 984, 582 777 702, www.trendvozickaru.cz
V průběhu roku	Celoroční akce a pobyty rodinného centra Dům rodin Smečno (pro děti se spinální svalovou atrofií) – sledujte na www.dumrodin.cz	Vozka	Dům rodin Smečno, www.dumrodin.cz, 312 547 075
V průběhu roku	Sportovní aktivity Sportovního klubu vozíčkářů Praha (floorball, orientační závod, stolní tenis, lyžování, potápění, outdoor) – sledujte na www.skvp Praha.org	Vozka	SKV Praha, predseda@skvp Praha.org, www.skvp Praha.org
V průběhu roku	Sportovní aktivity Sportovního klubu vozíčkářů Ostrava (stolní tenis) – sledujte na www.skvostrava.cz	Vozka	SKV Ostrava, www.skvostrava.cz
2.–31. 12.	„Ne ruka, to duše maluje“ – výstava prací umělců malujících ústy a nohama, Krajský úřad Libereckého kraje.	Vozka 13/4 – 40	Nakladatelství UMÚN s.r.o., Liberec 30, tel: 485 161 712 (9–16 h), www.umun.cz

Informace jsou přebírány jednorázově z uvedených zdrojů a není záruka jejich aktualizace

Pozvěte ostatní vozíčkáře na Vaše akce! Zašlete informace do Vozkova Kalendária:

Uved'te název akce, pro koho je určena, místo a termín konání, pořadající organizaci a kontakt na ni.

Magazín VOZKA je vydáván a financován také za podpory a z prostředků:

- Statutárního města Ostravy
- Nadace OKD
- Měst. obvodu Moravská Ostrava a Přívoz
- Měst. obvodu Ostrava – Jih
- Měst. obvodu Ostrava – Slezská Ostrava
- Měst. obvodu Ostrava – Vítkovice

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na webu Vozky: www.vozka.org

PRODEJ

• Prodám osobní automobil LADA kombi, zelená metalíza. Upravený pro ruční ovládání od firmy HURT typ Mero 2a –



brzda a plyn na pravou ruku, spojka Guidosimplex, r. v. 2000, STK do roku 2015, zimní pneu + disky, rádio s CD, imobilizér, najeto poctivých 60 000 km, obsah 1 500, benzin, 1. majitel, cena dle dohody kolem 20 000 Kč. Kontakt: 723 750 397.

• Prodám za polovič. cenu, tj. 4 750 Kč, nepoužitý ortopedický mechanický vozík. Nosnost 120 kg, šíř. sedáku 43 cm. Vhodný též do schodolezu. Součástí je zcela nová antidekubit. podložka Wafle. Kontakt: M. Klosová,



tel.: 604 948 657.

• Prodám za přijatel. cenu dle dohody stropní systém přenosný HM 2540. Nosnost 182 kg, bateriové napájení, dálk. ovladač, váha přenos. části 7 kg. Příslušenství: 3 ks dvou-metrových kolejnic, sedák na koupání ve vaně, trubkový zvedák. Zařízení do interiéru bez úprav dveří a též k přesunu osoby do automobilu a zpět. Kontakt: M. Klosová, tel.: 604 948 657.



• Prodám Škodu Octavii combi 1,6 SLX, benzin, 2/2000, 176 000 km, 2. majitel, servis. knížka, automat, úprava řízení pro vozíčkáře,



čtyřbodové pásy řidiče, přesedací sedačky na sedadla řidiče a spolujezdce, klima, 4x airbag, vyhřív. sedadel, střešní nosič, střeš. okno, zimní výbava, tažné zařiz.. Odřeny: L. nárazník, blatník a zpět. zrcátko. Cena: 80 000 Kč. Kontakt: tel.: 608 172 754.

SEZNÁMENÍ

• Žena 49 let v PID, s vyřešenou minulostí, hledá na dopisování muže nebo ženu. Střední Čechy, ale může být celá ČR. Odpovědi prosím na tel.: 774 882 622. Jen SMS. Děkuji.

• Hledám spoluhráče na badminton z řad aktivních vozíčkářů z Ostravy a blízkého okolí (badmintonové kurty, kde mohou hrát vozíčkáři, jsou v Ostravě – Porubě). Jsem paraplegik s vysokou lézí ve věku 31 let, všestranně zaměřený. Pokud by měl někdo zájem si minimálně tento sport vyzkoušet, kontaktujte mě prosím na: prochonder@gmail.com. Budu se těšit. Ondřej Procházka.

Toto číslo Vozky obsahuje na str. 6 POŠTOVNÍ POUKÁZKU pro úhradu předplatného na r. 2014

Přihláška k odběru magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

- telefonicky: - tel. redakce: 596 783 174, 10-17 h,
- e-mailem: sefredaktor@vozka.org (redakce)
- z webových stránek: přihláškou staženou z www.vozka.org
- dopisem: adr. Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30

Při přihlášení uveďte: Vaši celou adresu a telefonní číslo.

Roční předplatné na rok a 4 čísla: minimálně 160 Kč

Při přihlášení v průběhu roku: částka podle počtu nevydaných čísel.

Při platbě bankovním převodem:

- č. ú.: 256261415/ 0300
- variabilní symbol: VAŠE TELEFONNÍ ČÍSLO
- specifický symbol: 201
- zpráva pro příjemce: „VOZKA - rok předplatného“

Na požádání Vám můžeme zaslat již vydaná čísla (pokud jsou skladem).

VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

Kaleidoskop informací pro vozíčkáře

O vás, pro vás, s vámi

VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

Rady, inspirace a motivace
www.vozka.org

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů, o. s., Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579 ■ **Magazín Vozka**, č. ú.: 256261415/0300; internet: www.vozka.org. **Redakce 1 - objednávky, inzerce** (šéfredaktor, grafika, sazba, hospodaření, marketink): Ing. Petr Dzido (dz), Tylova 4, 700 30 Ostrava 30, tel. 596 783 174 (10-17 h); dzidopetr@volny.cz ■ **Redakce 2 - vedoucí vydání, styk s dopisovateli** (redaktor, korektor): Pavel Plohák (pp), tel.: 595 545 083, P.Plohak@seznam.cz, Dolní 87, 700 30 Ostrava 30 ■ **Redaktoři:** Blanka Falcniková (bf), Hana Klusová (hk), Ing. Jiří Muladi (di) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Mgr. Milan Linhart ■ **Technická spolupráce:** Tomáš Dvořák, Radan Freiberg, Marie Báňová ■ **Náklad** 1 200 ks ■ **Vychází** 4x ročně v Ostravě ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ **Tiskne** Repronis, Ostrava ■ **Distribuci** pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810, -811, -813. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobecnými obchod. podmínkami pro předplatitele ■ **Články** (podepsané i zkratkou) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ **Vyhrazujeme si právo** redakčně upravit externí příspěvky, nevyžádané rukopisy a snímky nevracíme ■ **Vydáno za finanční podpory:** Magistrátu města Ostrava **OSTRAVA!!!**, Nadace OKD, městských obvodů Ostravy: Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava-Jih, Slezská Ostrava, Vítkovice aj.

Magazín VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR: lidem s těžkým tělesným handicapem (TTH) - rodičům dětí s TTH, organizacím poskytujícím služby TTH lidem; Centrům a poradnám pro TTH občany, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů, do školských zařízení pro výuku dětí a mládeže s TTH, dále veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

Ocenění redakce: Výroční cena ministra zdravotnictví ČR za práci ve prospěch zdravotně postižených, Stříbrný kamínek Ostravské radnice a Asociace Trigon za nápaditou zpravodajskou a publicistickou činnost, Cena novinářů redakce zpravodaje Ostravská radnice a Centra pro komunitní plánování Moravskoslezského kraje za šíření informací o životě seniorů a zdravotně postižených.

Úpravy automobilů a autoškola pro tělesně hendikepované

Hlavní nabízené služby

- **montáž ručního ovládání:** elektronické a mechanické plyn, brzdy, elektronické spojky, infra ovladače, volantové nástavce, a jiné
- **individuální úpravy na míru**
 - pro nastupování: otočné sedačky, přeseďací desky, zvedací zařízení, a jiné
 - pro nakládání invalidních vozíků: elektrické nakladače, zvedací jeřábky, otočné dveře, a jiné
 - pro nájezd s invalidním vozíkem: nájezdové rampy, zvedací plošiny, a jiné
 - pro bezpečnou přepravu na invalidním vozíku: sada kotvicích pásů, a jiné
- **výuka AUTOŠKOLY** pro tělesně hendikepované k získání řídičského oprávnění skupiny B



Na Roudné 161, 301 00 Plzeň
tel.: +420 604 233 164 tel./fax: +420 377 523 987

www.jenca.cz

info@jenca.cz

Úpravy aut pro invalidy



Ruční ovládání všech druhů,
mechanická i elektronická.
Komplexní řešení přepravy.
Plošiny, rampy, otočné sedačky.

Osvědčení od MD ČR a SR.
Montážní střediska v ČR a SR.



IROA-HDC s.r.o.

Lodžská 808,

181 00 Praha 8

Telefon: 233 552 309, 283 852 945

e-mail: iroa@volny.cz

internet: www.iroa.cz





Život bez bariér.

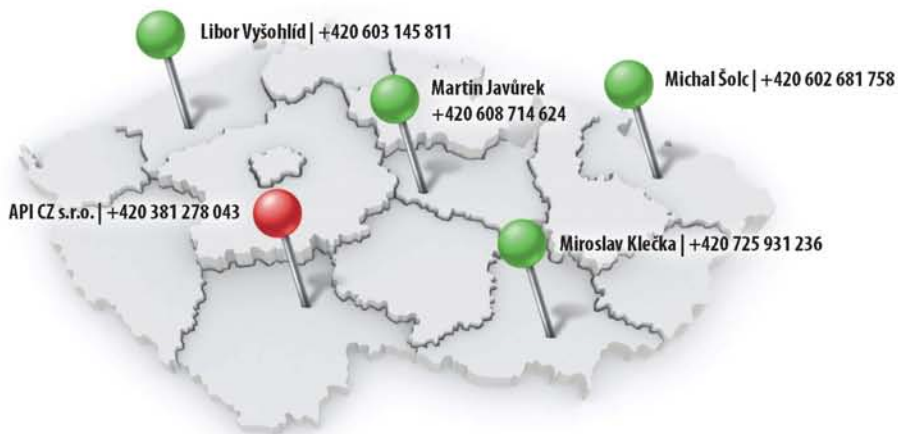
Automobily bez bariér.



Pobočky API jsou rozmístěny po celé ČR.

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

- ✓ Montáž úpravy automobilu v místě bydliště.
- ✓ Speciální slevové akce s automobilkami.
- ✓ Jediní výrobci v ČR s certifikací pro celou EU.



www.API CZ.com