



POMŮCKY
pro kvadruplegiky

OSOBNÍ ASISTENCE
Sociální služby

UBYTOVÁNÍ V RAKOUSKU
Výlety a pobyty

2/2011

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE PRO ŽIVOT NA VOZÍČKU

**Bomba
na poště**

VOZKA

Fotě v zoo! – str. 70

Ročník XIV.

Severomoravský magazín pro vozičkáře a jejich přátele z celého Česka

7. června 2011



Jiří Jiroudek: Moje nejoblíbenější „území“ jsou Jizerky – str. 46

Od nejistoty ke strachu

Sociální reforma našima i vašima očima

Zástupci organizací lidí se zdravotním postižením se rvou o každé slůvko v připravované sociální reformě. Lidé, a ne jen ti s nějakým handicapem, se ale ptají: Proč se musejí rvát? Proč tyto věci nejdou automaticky? Copak není správné, aby stát podporoval svůj nejslabší článek, ty občany, kteří se nemožou sami o sebe postarat?

Mezi zdravotně postiženými to už neúnosně vše. Ministerstvo práce a sociálních věcí, tak nějak v „zákulisi“, připravilo **kontroverzní sociální reformu, která by měla začít platit od ledna příštího roku.** Podle odborníků z řad osob se zdravotním postižením jde ale o nepřipravenou, s odborníky neprodiskutovanou reformu, navíc závažně ohrožující organizace poskytující sociální služby lidem s handicapem. Přitom zákon o sociálních službách se připravoval více než deset let a autoři zákona byli po celou dobu v kontaktu s těmi, kterých se týkal. **Současnou reformu ministerstvo nepřipravovalo ani s kraji, obcemi, poskytovateli soci-**

álních služeb a ani s jejich uživateli.

Přesto si „naplánovalo“ možnost ušetřit na lidech se zdravotním postižením, a to bezmála 1,6 miliardy korun. Lidem s tělesným postižením by tak stát měl např. přestat dotovat pracovní místa v chráněných dílnách, neměl by poskytovat výhody v MHD nebo jim plánuje zvýšit spoluúčast na pojištění. To ještě ale není vše – v plánu je zrušení příspěvku na nákup motorového vozidla či povinnosti zachování minimálního příjmu ve výši 15 % u osob pobývajících v pobytových zařízeních sociální péče.

Na 22. března svolali představitelé NRZP protest proti připravované vlád-



Předseda Národní rady zdravotně postižených v ČR Václav Krása v obležení reportérů na protestním shromáždění.

Foto: Jiřina Musilová

ni novele zákona o sociálních službách. Na pražském Palackého náměstí se tak sešlo **čtyř tisíc vozičkářů, neslyšících, nevidomých a dalších lidí s handicapem.** Lidé s postižením tak dali hlasitě najevo, že se **nebojí vyjádřit svůj názor veřejně.**

Celý text na str. 6



CO JE PRO NÁS BOCCIA?

Pro většinu zdravých lidí je **boccia** naprosto neznámé slovo. Jestliže tuto otázku položíte vozičkáři, každý zná tento paralympijský sport podobný petangu. Když se na boccii zeptáte vítěze 5. havířovského turnaje v boccie Milana Lučného, s úsměvem vám odpoví: „Pro mě je to velká zábava, příležitost sportovat i s mým tělesným postižením, možnost setkávat se pravidelně s kamarády, zasmát se na tréninku a poznávat mladé zdravé lidi.“ To vše poskytuje havířovským vozičkářům jedna z aktivit **organizace HELP klub, sdružení rodičů a přátel dětí s postižením,** který vznikl v roce 1991. Turnaj se konal v sobotu 19. 3. v Církevním středisku volného času sv. Jana Boska v Havířově-Šumbarku. Tentokrát se sešlo 26 vozičkářů z Havířova, Ostravy, Olomouce, Frýdku-Místku a Brna. Zážitkem pro hráče byla možnost zahrát si s Radkem Procházkou, paralympijským mistrem Evropy a bronzovým mistrem světa v boccie z Pekingu.

Pokračování na str. 38

Jan Píbal - JP SERVIS
Na Městečku 137
387 51 Štěkeň

provoz: +420 383 393 249
mobil: +420 606 613 239

url: www.jpservis.eu
e-mail: info@jpservis.eu



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.



- ▶ KOMPLETNÍ ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ OSOBY
- ▶ PŘEPRAVA A SERVIS UPRAVOVANÝCH VOZIDEL ZAJIŠŤOVANÁ PO CELÉ ČR
- ▶ 14 LET PROFESIONÁLNÍ PRÁCE V OBORU

MOTOmed[®] léčebné pohybové přístroje

Přístroje uvolňují křeče a omezují je, napomáhají větší pohyblivosti, podporují trávení a látkovou výměnu, podporují krevní oběh a funkci srdce, zvětšují objem svalové hmoty...

Přístroje MOTOMed dokáží detekovat zbytkovou sílu v nohou či rukou a pravidelným cvičením ji zvyšovat.

- > neurologická onemocnění
- > Parkinsonova choroba
- > skleróza multiplex
- > mozková mrtvice
- > spastické ochrnutí
- > příčné ochrnutí

- nový uživatelský program
- více motivace a zábavy s novou hrou MOTOMax
- efektivnější cvičení s novým, účinnějším cvičebním programem
- viditelné výsledky a bezpečnost s lepší zpětnou
- vazbou pomoci doplňujících funkcí



Příspěvek na pořízení tohoto přístroje do výše 50% hodnoty přístroje mohou fyzické osoby získat od odboru sociálních věcí.

Vyžádejte si nezávazné informace od výhradního dovozce:

REPO-RECK spol. s r.o., Jablůnka 239, 756 23 Jablůnka nad Bečvou,

tel.+420 571 452 291, fax:+420 571 420 855, mobil:+420 603 214 000, e-mail:kontakt@motomed.cz, www.motomed.cz



Letem světem

Nová centra dobrovolníků

Poskytovatelé sociálních služeb budou moci využít dobrovolníky pro zlepšení kvality a dostupnosti sociálních služeb. V Královéhradeckém kraji vznikne celkem pět dobrovolnických center, budou osloveni jednotliví poskytovatelé s nabídkou spolupráce. Zájemci o spolupráci se také mohou obracet přímo na jednotlivé dodavatele – Diecézní katolickou charitu Hradec Králové pro Hradecko a Občanské poradenské středisko pro regiony Náchod, Jičín, Rychnov nad Kněžnou a Trutnov. Dobrovolníci budou hlavně docházet k poskytovatelům sociálních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením, přičemž si budou s uživateli povídat, společně číst knihy, případně se věnovat dalším aktivitám.

Inspirativní publikace

Teorie a praxe problematiky zaměstnávání osob se zdravotním postižením v České republice vyšla v rámci programu podpořeného penězi z EU. Je k dispozici zdarma ke stažení na: http://www.helpnet.cz/data/articles/down_45025.pdf. Teoretická část je zaměřena na objasnění problematiky zaměstnávání osob se zdravotním postižením a praktická část popisuje a dokumentuje konkrétní realizovaný program v regionu Bruntálska a hodnotí jeho úspěchy i úskalí.

Bezbariérový festival počtvrté

„Žiju stejně jako Ty 2011 aneb Poznejme se navzájem“ – čtvrtý ročník akce pro celé rodiny letos vyjíždí do regionů. První zastávkou mimo hlavní město byl Hradec Králové, kde akce proběhla 4. června. V královéhradeckých Šimkových sadech se tak sešli příznivci zdravotně postižených, přičemž bylo možné si stejně jako v předchozích ročnících zakoupit výrobky od firem, které zaměstnávají handicapované, nebo si poslechnout přední kapely z české hudební scény. Celá řada akcí byla připravena i pro děti.

Chcete vystavovat?

U příležitosti příprav 9. ročníku výstavy „Cesta za duhou“, která se bude konat

po celý listopad letošního roku v prostorách kavárny Pavilon Grébovka v Praze, organizátor žádá osoby se zdravotním postižením o zapůjčení výtvarných prací, z jejichž výběru se výstava uskuteční. Kresby, malby, grafiky, fotografie, plasty a texty zasílejte do 30. září 2011 na adresu: Klára Zápotocká, Vršovická 75, 100 00 Praha 10. Práce lze také osobně předat v RS Centru na Karlově náměstí v Praze. Maximální velikost prací: šířka 70 cm, výška 100 cm, posílejte bez paspart! Podrobnosti na www.cestazaduhou.cz.

Lidé s handicapem mají možnost pracovat

Společnost „Muži a ženy o.p.s.“ hledá osoby se zdravotním postižením nebo znevýhodněním a trvalým bydlištěm mimo Prahu pro účast v projektu Zrcadlová pomoc. Nabízena jsou pracovní místa pro úspěšné absolventy kurzu profesionálního pomáhání pod vedením renomované lektorky, který proběhne ve 3. čtvrtletí letošního roku. Další informace na: slad-ka@muziazeny.cz nebo 775 563 911 a www.muziazeny.cz.

Kolečka na cestách

Občanské sdružení Kolečka na cestách už od března 2009 organizuje pro vozíčkáře řadu volnočasových, sportovních a vzdělávacích aktivit. Také ale zajišťuje finanční prostředky na uhrazení nákladů za asistenta (ubytování, doprava, strava). Kolečka na cestách se snaží dopravit své klienty i do míst, která jsou kvůli bariérovosti pro lidi po úrazu nedostupná (hrady, zámky apod.). Díky dobrovolníkům umožňuje organizace potřebný odpočinek osobám blízkým, kteří nemohou doprovodit sami klienta na pořádanou akci. Další informace a přehled akcí: www.koleckanacestach.cz

Úmluva o právech osob se zdravotním postižením

Na stránkách MPSV v sekci Kvalita sociálních služeb lze nalézt Úmluvu o právech osob se zdravotním postižením (www.mpsv.cz/files/clanky/10774/umluva_CJ_rev.pdf). Stanislava Machovcová vysvětluje ve svém článku přístup České republiky k této úmluvě a vysvětluje některé její části: www.mpsv.cz/files-clanky/10775/Umluva_clanek_aktualizace.pdf.

Přijetí Úmluvy a její ratifikace Českou republikou bude mít nepochybně vliv i na oblast sociálních služeb poskytovaných osobám se zdravotním postižením. Je zapotřebí zmínit zejména dva články Úmluvy – článek 12 „Rovnost před zákonem“ a článek 19 „Nezávislý způsob života a zapojení do společnosti“.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	1–5
ČERNÁ KRONIKA	5
SOCIÁLNÍ SLUŽBY.....	6–15
NAPSALI JSTE NÁM	10
VZDĚLÁVÁNÍ.....	16–18
NOVÉ KNIHY	18
ZDRAVOTECHNIKA	19–26
POMŮCKY PRO KVADRU	22–26
ZDRAVOTNICTVÍ	27–32
KULTURA	32–37
SPORT	38–45
CESTOVÁNÍ, POBYTY	46–53
ZE ŽIVOTA	54
VZTAHY	55–60
PORADNA	61–65
BYDLENÍ.....	66
MOTORISMUS	66
VOLNÝ ČAS	67–69
INZERCE, VZKAZY.....	70

ROZHOVORY	35, 46–47
VAŘENÍ.....	67
CIZÍ SLOVA	61
PŘÍHLÁŠKA K ODBĚRU VOZKY	70
TIRAŽ.....	70

Přílohy

VLOŽENÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA

Osobnosti

Hounsfield, sir, Geoffrey Newbold, * 28. 8. 1919, anglický elektrotechnik. Nobelova cena v roce 1979 (spolu s americkým lékařem Allanem MacLeonem Cormackem) za objev počítačové tomografie a jeho užití v lékařství. Před začátkem 2. svět. války vstoupil do letectva, kde se naučil základy elektroniky a radaru. Po válce vystudoval Faraday House Electrical Engineering College v Londýně, poté pracoval ve společnosti EMI Ltd., kde vyvíjel řízené zbraňové a radarové systémy. Postavil prototyp hlavového tomografu, který vyzkoušel nejdříve sám na sobě. V září 1971 první počítačový tomograf v Atkinson Morley's Hospital v Londýně úspěšně zobrazil cystu v mozku pacienta. První celotělový tomograf Hounsfield zkonstruoval v r. 1974.

Z myšlenek moudrých

Přijmout dobré rady vyžaduje víc moudrosti, než je rozdávat.

Samuel Johnson

V Karlovarském kraji už fungují nové bezbariérové toalety



Výstavbu moderních sociálních zařízení Toa Point v Karlovarském kraji iniciovala Národní rada osob se zdravotním postižením. Projekt byl realizován s finanční podporou EU (z Regionálního operačního programu NUTS II Severozápad). Celkové výdaje staveb se odhadují na téměř 25 milionů korun. Projekt umožní osobám se zdravotním postižením a rodičům s malými dětmi využívat deset moderních, bezbariérových sociálních zařízení na evropské úrovni v Karlových Varech, Chebu, Sokolově, Mariánských Lázních a ve Skalné. Stavba prvního objektu z deseti začala 1. března 2010 v Sokolově. Výhodou tohoto zcela ojedinělého projektu je možnost bezplatného použití zařízení za pomoci Euroklíče za pomoci Euroklíče osobám se zdravotním postižením a rodičům dětí do tří let.

(Více info o Euroklíči na www.nrzp.cz.)

Výstavbu zajišťovala společnost Thermia Bau a.s., která vyhrála výběrové řízení. Jednotlivá sociální zařízení jsou citlivě stavebně zakomponována do zástavby měst a obcí. Zatímco v Mariánských Lázních a ve Skalné se rekonstruovaly starší objekty, v ostatních městech byly vystavěny zcela nové budovy.

V Chebu vyrostly troje moderní bezbariérové toalety

V Chebu jsou toalety umístěny na Školní ulici za hlavní budovou radnice (viz foto), v sousedství autobusových zastávek na křižovatce ulic Dukelská a Májová a v areálu Krajinky pod hradem.

„Součástí objektů jsou samozřejmě samostatné části mužské, ženské a pro osoby se zdravotním postižením. Právě ty se otevírají pomocí Euroklíče,“ říká starosta Chebu Pavel Vanoušek.

Distribuci klíčů v kraji zajišťuje Centrum pro zdravotně postižené Karlovarského kraje, které má pobočku také v Chebu (Kamenná 40, tel. 354 433 024, 602 340 483, cheb@sluzbypostizenym.cz).

Zdroj: Chebské radniční listy, www.nrzp.cz, (pp)

Otevřela se bezbariérová toaleta i ve Vaší obci? Dejte nám o tom vědět! Do Vašeho Vozky!

Beznohý Číňan zdolal horu Tchajšan už po jedenácté Cesta po ruku trvala 12 hodin

Beznohý zpěvák z Číny, Čchen Čou, úspěšně zdolal 6 300 kamenných schodů při výstupu na vrchol hory Tchajšan na východě Číny. Výstup do nadmořské výšky 1 500 metrů, který trval 12 hodin, absolvoval už po jedenácté.

Osmadvacetiletému Čchen Čouovi se inspirací pro výstup stala jeho manželka Jü Min. „Jsem vyčerpaný, ale musím to dokončit,“ řekl agentuře Reuters Čchen ještě pod vrcholem. Do cíle, kde ho vřele vítalo mnoho příznivců, konečně dorazil po desáté hodině večer. Sundal si tričko a své nadšení a uspokojení vykřičel do světa.

Čchen Čou se s handicapem nenarodil. Od svých šesti let žil na ulici a o obě nohy přišel při nehodě ve 13 letech. Protloukal se životem jako žebrák, než náhodně zjistil, že se může živit zpíváním. Jeho písně se dotýkají srdcí stovek posluchačů.

Zdroj: Reuters, novinky.cz, (pp)



Čchen Čou překonává poslední ze 6 300 kamenných schodů na vrcholu 1 500 metrů vysoké hory Tchajšan.
Foto: internet

Černá kronika

Soucitu netřeba



Foto: MP Mladá Boleslav

Nemohoucí člověk na kolečkovém křesle většinou vzbuzuje soucit. Ne tak vozíčkář v Krátké ulici v Mladé Boleslavi před vchodem obchodu Elektra. Handicapovaný byl totiž značně podnapilý a svými vulgaritami, chováním a ostatně zjevem vůbec odrazoval návštěvníky od nákupu televizoru, telefonu, ždímačky nebo podobného artiklu. Není proto divu, že vedoucí prodejny neváhal kontaktovat bezpečnostní orgány. Hlídka na místě zjistila, že se jedná o „starého známého“, pětadvacetiletého spícího podnapilého a zfetovaného vozíčkáře, kterého po probuzení z místa vykázala.

Srazit vozíčkáře a ujet není možné

Velké štěstí v neštěstí zažil třiapadesátiletý muž na vozíku v Uherském Brodě. Počátkem března totiž došlo k dost dramatické situaci, kdy řidič dodávky nacouval do zmíněného invalidy na elektrickém vozíčku. Ten zastavil u pravého okraje za dodávkou, která náhle začala couvat. Handicapovaný nemohl opustit svůj vozík ani odbočit nebo couvat rychleji. Zadní část dodávky tak narazila do přední části vozíku a začala ho tlačit, přičemž vozík se i s mužem převrátil. Až v tomto okamžiku řidič dodávky uviděl, co se děje, a auto zastavil. Poté šel řidič dodávky zjistit, co se stalo, a pomoci muži zpět do vozíku. Starší handicapovaný muž byl zraněn na hlavě a na noze. Oba se dohodli, že věc nebudou oznamovat policii, což ale v případě jakéhokoliv zranění není ze zákona přípustné. Řidič dodávky odjel pryč a invalida s poškozeným vozíkem zamířil domů. Později ale přece jen zavolal policii.

Nechala známou umřít hladu

Velmi krutě se zachovala k bezmocné známé Jana Kučerová z Ostravy. Těžce nemocnou invalidní ženu odnesla na půdu, kde ji nechala vyhladovět a zemřít.

Kučerová se však v únoru letošního roku před Okresním soudem v Ostravě hájila, že na půdu odtáhla až měsíc starou mrtvolu. Obžalovaná se měla před časem s přítelem nastěhovat k invalidní ženě, které přislíbila pomoc. U soudu však znalec uvedl, že mrtvá nejedla minimálně dva až tři dny. Podle žaloby osmapadesátiletou známou Kučerová vynesla na nevytápěnou půdu vedle bytu a tam ji nechala ležet. Žalobce tvrdí, že věděla o špatném zdravotním stavu známé, přesto ji položila oblečenou do roláku, kalhotek a ponožek na kamennou podlahu, na jednu vrstvu pestrobarevné textilie. Ženu přikryla dekou a ponechala svému osudu. Žena zemřela s nejvyšší pravděpodobností na následky spojené s vyhladověním.

Verze Kučerové se od obžaloby značně odlišuje. Známa prý umřela asi na mrtvičku. Tvrdí, že jí poskytla neúspěšně první pomoc, chtěla zavolat sanitku, ale přítel jí měl říct, že ne, jinak budou na ulici. Mrtvolu našel souseď, který s kamarádem uklízel na půdě. O smrti známé Kučerová nikomu neřekla a v bytě dál bydlela. Je obžalovaná z ublížení na zdraví a neoprávněného zásahu do práva k bytu a hrozí jí až pět let vězení. Pokud by se ukázalo, že bezmocnou ženu nechala vědomě umřít, může soud případ překvalifikovat na vraždu.

Vozíčkář spáchal sebevraždu

Muž na invalidním vozíku, kterého letos 25. března krátce před 19. hodinou srazil na železničním přejezdu ve Víkřovicích vlak, spáchal sebevraždu. Informaci potvrdila policie. „Podle výpovědi strojvedoucího a dalšího svědka šestapadesátiletý muž vjel na kolejiště úmyslně a vlakem se nechal srazit záměrně. Okolnosti případu jsou v šetření, dopis na rozloučenou muž nezanechal,“ uvedla mluvčí šumperské policie Marie Šafařová. Předběžné šetření potvrdilo svědectví strojvůdce i dalších svědků.

Vozíčkář ožrala



Ilustrační foto

Tak tohle strážníci z Českých Budějovic ještě nezažili! Když na začátku

března přijeli po telefonátu obyvatel sídliště před jeden z paneláků, nevěřili vlastním očím. Opilý invalida tady v rauši padal ze svého vozíčku, nesrozumitelně vykřikoval a svlékal se. Policisté dali muži dýchnout a zjistili, že má v krvi přes 3 promile alkoholu. Vždy, když mu policisté pomohli do vozíku, se z něho snažil dostat a padal na zem. Nakonec musel být převezen na záchytku. Za to zaplatí nemalou finanční částku, „mastná“ pokuta mu hrozí i za to, že jel na vozíku opilý.

Lidská hyena utýrala vozíčkáře

Otrěsný případ řešili policisté na sklonku loňského roku na Jesenícku. Až rok vězení tak hrozí za neposkytnutí pomoci čtyřiatřicetileté ženě, která se coby opatrovnice měla starat o vozíčkáře z České Vsi. Místo toho ho nechala zemřít, tělo zastlala do postele a několik měsíců si přivlastňovala vyplácené sociální dávky. Nemocný nejedl, nápadně ubýval na váze a trpěl bolestmi, což také dával před svou smrtí hlasitě najevo.

Žena je také obviněna z podvodu. Předstírala, že se o muže nadále stará, tělo přitom ukrývala od listopadu 2009 do července 2010 v domě pod vrstvou dek, a celých sedm měsíců si tak protizákonně přivlastňovala peníze. Podvod se ženě dařilo měsíce tajit hlavně díky tomu, že vozíčkář vyjížděl mezi lidi spíše výjimečně.

Jak vozíčkář „chuligán“ slavil záchranu na hřišti

Že na fotbalové hřiště vběhne nějaký náruživý fanoušek, to se stává. Dokonce i v rouše Adamově. Ale aby na plochu vjel vozíčkář, to se jen tak nevidí. A přece se něco takového stalo. Liam Davis z týmu Northampton Town o posledním dubnovém víkendu vystřelil svému týmu v nastavení remízu proti Rotherhamu. Fanoušci domácích se mohli zbláznit štěstím, jelikož se díky získanému bodu přiblížili záchraně v soutěži League Two (anglická třetí liga). Vzápětí na hřiště vjel na svém motorovém vozíku student programování počítačových her Derry Felton. „Najednou jsem vše viděl rozmazaně, a když jsem se probral, byl jsem už uprostřed hřiště,“ popisoval bláznivý moment osmnáctiletý mladík. Klub ho pravděpodobně nepotrestá zákazem vstupu na stadion. Jeho šéfové ze sebe pravděpodobně nechtějí udělat hlupáky, aby zakazovali vozíčkáři vstup na stadion po jednom obrovském záchvěvu nekontrolované euforie.

Zdroj: Deník, TV Nova, novinky.cz, tyden.cz, Aha!

Připravila: (bf)

Od nejistoty k nejistotě, od strachu ke strachu

Sociální reforma našima i vašima očima



Na protestním shromáždění proti připravované vládní novele zákona o sociálních službách 22. března se na pražském Palackého náměstí sešlo kolem čtyř tisíc vozíčkářů, neslyšících, nevidomých a dalších lidí s handicapem.

Zástupci organizací lidí se zdravotním postižením se rvou o každé slůvko v připravované sociální reformě. Lidé, a ne jen ti s nějakým handicapem, se ale ptají: Proč se musejí rvát? Proč tyto věci nejdou automaticky? Copak není správné, aby stát podporoval svůj nejslabší článek, ty občany, kteří se nemožno sami o sebe postarat?

Mezi zdravotně postiženými to už neúnosně vě. Nejhorší je, že už jsou nedůvěřiví i mezi sebou. Bojí se, aby i to málo, co vláda slibuje ponechat, jim nevzali. A tak se uzavírají do sebe a někde sama vidím, že i celé rodiny. Aby jim náhodou ještě někdo toho nemocného „nezáviděl“ a oni nepřišli i o těch pár korun. Je to smutné, kolik dobrého se v minulosti za ta léta v sociální oblasti prosadilo, a teď?, píše se v jednom z příspěvků, které přišly do redakce Vozky.

Na počátku druhé poloviny května tak žijí lidé se zdravotním postižením, i přes

všechna ujištění z posledních dnů o dohodě změn v návrzích reformy mezi NRZP a ministerstvem práce a sociálních věcí, stále ve velké nejistotě. Nejistota se týká nejen jich, ale i poskytovatelů sociálních služeb, i zde se hraje o peníze. Teď už totiž nejde jen o to se uskrovnit, jde o existenci – lidí i institucí.

Mají závažné reformy připravovat pouze státní úředníci?

Tak nějak nenápadně připravilo ministerstvo práce a sociálních věcí **kontroverzní sociální reformu, která by měla začít platit od ledna příštího roku.** Podle odborníků z řad osob se zdravotním postižením jde ale o nepřipravenou, s odborníky neprodiskutovanou reformu, navíc závažně ohrožující organizace poskytující sociální služby lidem s handicapem. Přitom zákon o sociálních službách se

připravoval více než deset let a autoři zákona byli po celou dobu v kontaktu s těmi, kterých se týkal. **Současnou reformu ministerstvo nepřipravovalo ani s kraji, obcemi, poskytovateli sociálních služeb a ani s jejich uživateli.** Nečasova vláda přijala úsporné zákony, mezi něž patřily i sociální škrty (změna 18 zákonů, mezi nimi i zrušení soc. příspěvku nebo snížení výše příspěvku na péči u první kategorie na 800 Kč), ve stavu legislativní nouze, tedy ve zrychleném režimu bez nutnosti projednání s opozicí. ČSSD se však kvůli tomuto kroku obrátila na Ústavní soud (ÚS), který opoziční žádosti vyhověl. Považuje totiž takový postup vlády za neústavní.

Šetření na nesprávném místě

Na oblast podpory zdravotně postižených vydává stát ročně 3,2 miliardy korun. Když se člověk zamyslí nad různými případy předražených státních zakázek



Předseda NRZP Václav Krása (sedící uprostřed) během hlavního projevu na protestní demonstraci 22. 3. v Praze.



S podpůrnými projevy na shromáždění vystoupili mj. poslanec německého parlamentu Ilja Seifert (uprostřed na vozíku), aktivistka hnutí zdrav. postiž. herečka Táňa Fišerová (vlevo s brýlemi), šéf odborové centrály ČMKOS Jaroslav Zavadil (v pravém horním rohu), místopředsedkyně Pražské organizace vozíčkářů Jana Hrdá, prezident Unie zaměstnavatelských svazů Pavel Dušek, viceprezidentka Asociace neslyšících Věra Strnadová a předsedkyně Odborového svazu zdravotnictví a sociální péče Dagmar Žitníková.

(Opencard, dnes už ne tunel, ale propast Blanka apod.), ze kterých profitují jednotlivci výhodně umístění v různých pozicích ve státní správě nebo firmy úzce, ale neviditelně s nimi provázané, různí lobbisté – šedé eminence dnešní politiky, je vládou proklamovaná snaha přesvědčit lidi o (kolikáté už?) nutnosti utahování opasků ve všech oblastech života už ale doopravdy k smíchu. Ale k smíchu, který tentokrát přechází v pláč.

Jak je snadné najít zaručeně dobrý recept na šetřící dietu! Vždyť nejlepší kuchaři jsou na ministerstvech financí a práce a sociálních věcí. Tak se našla možnost ušetřit na lidech se zdravotním postižením, a to bezmála 1,6 miliardy ko-

run. Lidem s tělesným postižením by tak stát měl např. přestat dotovat pracovní místa v chráněných dílnách, neměl by poskytovat výhody v MHD nebo jim plánuje zvýšit spoluúcast na pojištění. To ještě ale není vše – v plánu je zrušení příspěvku na nákup motorového vozidla či povinnosti zachování minimálního příjmu ve výši 15 % u osob pobývajících v pobytových zařízeních sociální péče.

Podle Národní rady osob se zdravotním postižením (dále NRZP) navržené zákony ve svých důsledcích zásadním způsobem narušují jednotlivé ná-

stroje podpory osob se zdravotním postižením pro zachování jejich důstojnosti, výrazně snižují možnosti jejich uplatnění ve společnosti a zajištění přijatelné životní úrovně. Z návrhů reformy podle předsedy rady Václava Krásky vyplývá, že změny budou mít pro osoby se zdravotním postižením v řadě oblastí až katastrofální důsledky, což se týká zaměstnávání osob se zdravotním postižením, péče rodin o osoby s těžkým zdravotním postižením, svobodné volby v rámci sociálních služeb a ponižujících podmínek při žádostech o jakoukoli podporu ze sociálního systému.

Lidé se zdravotním postižením se nebojí vyjádřit svůj názor veřejně

Na 22. března svolali představitelé NRZP protest proti připravované vládní novele zákona o sociálních službách. Na pražském Palackého náměstí se tak sešlo kolem čtyř tisíc vozíčkářů, neslyšících, nevidomých a dalších lidí s handicapem. Vidět byly transparenty s mnohdy trefnými hesly jako „Máme hole v ruce“ nebo „Braille nám dal světlo, vláda tmu“ či „Nesedíme na penězích, sedíme na vozíku“. Předseda rady Václav Krása hned na začátku demonstrace prohlásil, že navržené zákony jsou asociální. Kritizoval kromě jiného rušení dosavadních průkazek zdravotně postižených, změnu způsobu vyplácení příspěvku na péči či na auto nebo úpravu kritérií při posuzování, zda lidé mají na tyto kompenzace nárok. Před demonstrující předstoupil i ministr práce a sociálních věcí Jaromír Drábek, který označil naprostou většinu obav za



Z textů na transparentech: Nechceme bořit, chceme žít a tvořit! Přestože neslyšíme, chceme být slyšeni! Chceme zůstat u ZTP, ZTP/P! Nedělejte z mrzáků žebračky! Nesedíme na penězích, sedíme na vozíku!

zbytečnou. Snad nikoho nepřekvapilo, že odezvou na jeho slova byl pískot. Během akce se začaly sbírat podpisy pod petici adresovanou ministru Drábkovi a premiéru Nečasovi, která požaduje úplné stažení navrhovaných změn zákonů.

Paralelní protestní akce proběhla i na brněnském náměstí Svobody, kde se sešlo kolem dvou stovek handicapovaných. Účastníci konstatovali, že novela může znamenat zánik chráněných dílen, které nyní fungují díky systému mnoha podpůrných opatření. Petici na podporu zachování chráněných dílen zde podepsalo na tři tisíce lidí.

Zmíněné protestní akce byly podpůrnými podniky pro vyjednávání týmu NRZP, který má snahu eliminovat co nejvíce zákazových článků novely soc. zákonů. Tým NRZP v čele s předsedou Václavem Krásou se o jednání s ministerstvem práce a sociálních věcí pokoušel už od počátku roku. Poslední dva měsíce tlačí Krásův tým na ministerství a vládní úředníky naplno. Podle vyjádření Václava Krásky se podařilo některé věci eliminovat, přestože není vše, jak by být mohlo a především mělo.

NRZP vstoupilo do hry s vlastní analýzou

NRZP – místopředsdkyně Jana Hrdá a ředitel legislativního odboru JUDr. Jan Hutař – spolu s dalšími odborníky připravili bodovou analýzu, která upozorňuje na řadu nedostatků a vážných dopadů, které by připravovaná reforma přinesla.

Například jde o zrušení příspěvku na péči o postižené rodinám s dětmi, rušení takzvaných mimořádných výhod prostřednictvím průkazů TP, ZTP a ZTP/P. Dále se jedná o jednostranné posuzování závislosti na péči jediným posudkovým lékařem bez ohledu na sociální šetření a vyjádření odborných lékařů. Také by podle analýzy život osobám s postižením i celkovému sociálnímu systému zkomplikoval požadavek novely na to, aby veškeré záležitosti museli handicapovaní občané řešit s úřadem práce elektronickou formou. Systém se tak ještě více zatíží, nové podmínky představují zvýšení podílu administrativy a vyřizování. Je oprávněná obava, že někteří lidé by vyřizování této agendy v takovém rozsahu vůbec nezvládli.

Analýza, která rozvádí jednotlivé části navrhované reformy, obsahuje pětadvacet bodů. Ty ukazují na nepříznivé dopady pro handicapované lidi a osoby, které se o ně starají, přičemž sami zdravotně postižení je nazývají ponižujícími. Například v souvislosti s příspěvkem na péči – dostal by ho jen žadatel, jež potřebuje pomoc při každodenních úkonech. Novela

poněkud nesmyslně nezohledňuje existenci základních životních potřeb, jako jsou např. doprovody k lékaři a na úřady, úklid domácnosti, koupání a další procedury, které sice není nutné dělat každodenně, ale přesto se dělat musejí.

V dalších poznámkách k navrhované změně zákona je vyjmenováno např. neobjektivní hodnocení pro nárok spojený s příspěvkem na péči. Lékař by posuzoval pouze deset potřeb, z nichž by člověk, který chce žádat o příspěvek, musel vykazovat minimálně tři. Analýza kritizuje, že by revizní lékař musel posudek stihnout zhodnotit za 1,5 hodiny, a to jen čtením z papírů podle deseti oblastí, které zákon blíže nedefinuje. Hodnocení by bylo neobjektivní a nedělalo by se podle ve světě používané a osvědčené klasifikace, nýbrž podle naprosto nevyzkoušené metody. Vymezení základních životních potřeb by zcela vyloučilo z možnosti získat příspěvek děti odkázané na dietní stravování, trpící nádorovými onemocněními nebo chorobami, jako je např. cukrovka.

Jednání týmu NRZP k datu uzávěrky magazínu Vozka

V pátek 13. 5. 2011 se podle informací Václava Krásky uskutečnilo zásadní jednání mezi NRZP a ministerstvem práce a sociálních věcí o sociální reformě. Jednalo se o návrhu zákona o poskytování dávek osob se zdravotním postižením a návrhem zákona, kterým se mění některé zákony v souvislosti se sjednocením výplaty nepojistných sociálních dávek. Tým NRZP předložil návrhy na úpravy obou předložených zákonů, přičemž došlo k těmto dohodám:

■ **Příspěvek na mobilitu.** MPSV ČR akceptovalo plně návrh NRZP. Příspěvek na mobilitu nebude poskytován tak jako dosud osobám v celoročních pobytových zařízeních pobytových služeb, u držitelů průkazů ZTP/P bude příspěvek na mobilitu činit měsíčně 700 Kč. U držitelů průkazů ZTP bude měsíčně částka činit 400 Kč. Příspěvek na mobilitu nebude krácen v případě, že bude přiznán příspěvek na pořízení motorového vozidla a příspěvek na mobilitu bude přiznán ve výši 1/3 i osobám, které pobývají v týdenních pobytových zařízeních. MPSV ČR ještě propočítá fiskální dopad této úpravy. V případě, že by výdaje na tyto dávky byly vyšší o 20 % proti současnému objemu prostředků, ministerstvo navrhne korekci těchto částek.

■ **Příspěvek na zvláštní pomůcky.** Po další dva roky bude zachován u zvláštních pomůcek souběh jeho úhrady z veřejného zdravotního pojištění a také ze

sociální dávky. MPSV ČR akceptovalo náš návrh na úpravu § 10 s tím, že částka 35 000 Kč byla snížena na 24 000 Kč a příspěvek na zvláštní pomůcku bude poskytnut osobám, jejichž příjem nepřesahuje osminásobek životního minima jednotlivce. To je částka přibližně 24 000 Kč. Dále ministerstvo akceptovalo, že do částky 350 000 Kč, což je limit příspěvku na jednu pomůcku, nebudou započítávány šikmé nebo svislé schodišťové plošiny nebo schodišťový kolejnicový systém. Dále došlo k dohodě, že tyto plošiny ani schodišťový kolejnicový systém nebudou započítávány do limitu 800 000 Kč, který je na dobu 60 měsíců. Šikmé nebo svislé schodišťové plošiny nebo schodišťové kolejnicové systémy nebudou však majetkem občana, ale budou trvale zapůjčeny (tak jak je to dnes například u vozíků). V případě úmrtí či přestěhování bude moci úřad toto zařízení nabídnout jiné osobě.

■ **Sociální karta.** U § 33 došlo k dohodě, že karta zůstává, ale bude se jmenovat Karta sociálních systémů a občan nebude mít povinnost ji využívat jako platební kartu. Zároveň na ní bude vyznačeno, zda se jedná o průkazku TP, ZTP nebo ZTP/P. Na kartě bude také vyznačen piktogram osoby nevidomé, tak aby mohla být využita v mezinárodní osobní železniční přepravě, dle mezinárodních dohod.

■ **Problematika držitelů průkazů TP, ZTP a ZTP/P.** Ministerstvo akceptovalo návrh NRZP změny § 34, a to tak, že držitelé průkazů ZTP a ZTP/P budou mít opět slevu na dopravu prostředky veřejné hromadné dopravy, v případě průvodce či vodícího psa je zachován nárok na bezplatnou přepravu. Průkazky TP, ZTP a ZTP/P vydané do 31. 12. 2011 budou mít platnost do konce roku 2015 s tím, že budou zachovány i mimořádné výhody, které tato průkazka nese.

■ **Sociální příplatek.** U osob, jejichž příjem nepřesahuje dvojnásobek životního minima a v současné době pobíraly vedle příspěvku na péči ještě sociální příplatek, bude příspěvek na péči zvýšen o 2 500



Připravovanou novelu zákona o sociálních službách na shromáždění obhajovali ministr práce a sociálních věcí Jaromír Drábek (vlevo) a ministr zdravotnictví Leoš Heger.

Kč. V dohodě je stanoveno, že pokud by zvýšení příspěvku na péči představovalo celkové zvýšení výdajů o více než 20 % proti současným výdajům na sociální příplatek, bude provedena korekce této částky tak, aby maximální zvýšení výdajů státního rozpočtu nepřesáhlo 20 %. Pokud by ke korekci došlo, bude ještě konzultována s NRZP ČR.

■ **Příspěvek na péči.** Příspěvek na péči bude vyplácen přímo na účet, v hotovosti nebo prostřednictvím Karty sociálních systémů (podle určení příjemce) osobě, která je závislá na péči, to znamená klientovi. Ministerstvo akceptovalo zcela tento zásadní požadavek NRZP. Klient bude povinen na požádání nikoliv pravidelně příslušnému úřadu prokázat, že vyplatil prostředky příspěvku na péči osobě, která o něj pečuje, případně osobám, které o něj pečují. To znamená, že klient podepíše doklad osobě pečující, že tato osoba od něj přijala příslušné peníze.

■ **Kapesné klientů v pobytových zařízeních.** V případě, že klient nebude mít dostatek finančních prostředků na úhradu nákladů v pobytovém zařízení, bude moci požádat o dávku hmotné nouze. Po přiznání této dávky mu bude garantováno 15 % (v případě týdenního stacionáře 25 %) kapesného z výše jeho důchodu.

■ **Započítávání příspěvku na péči do příjmů z hlediska státní sociální podpory a hmotné nouze.** Příspěvek na péči nebude započítáván v žádném případě jako příjem osob společně posuzovaných v případě posuzování nároků na dávky státní sociální podpory či hmotné nouze. MPSV ČR zcela akceptovalo návrh NRZP.

■ **Posuzování míry závislosti.** Tato debata byla velmi složitá. Nakonec se došlo k následujícímu kompromisu. Nový způsob posuzování míry závislosti, to je nároku na příspěvek na péči či dávky na mobilitu, bude platný od data účinnosti prováděcího předpisu, který bude podrobně specifikovat způsob a systém posuzování. Ministerstvo neakceptovalo návrh na odložení změny způsobu posuzování na rok 2015, přistoupilo však k dohodě, že prováděcí předpis bude MPSV ČR připravovat za součinnosti a spolupráce s odborníky z NRZP ČR a tento prováděcí předpis nebude vydán bez souhlasu NRZP ČR.

Další podpůrná demonstrace a petiční akce

Českomoravská konference odborových svazů (ČMKOS) a další organizace připravily demonstraci na 21. května 2011 na Václavském náměstí v Praze. Demonstrace je organizována pod názvem „Proti zákeřným reformám“. Vláda ČR má v plánu do konce června 2011 schválit

připravovaný balík reformních zákonů, které se zásadním způsobem dotknou životních podmínek většiny občanů naší země. Navrhované legislativní změny pak budou mít zcela zásadní dopady na statisíce občanů se zdravotním postižením. Podle Václava Krásy se NRZP k demonstraci připojuje jako jeden z partnerů a jako výraz nesouhlasu s reformami, které jsou zaměřeny především na nízko příjmové skupiny obyvatel. Navýšením sazby DPH dojde k podstatnému zvýšení životních nákladů, a to na potraviny, léky, energie, nájemné, dopravu a další. Zavedení školného může znamenat významné omezení přístupu studentů se zdravotním postižením ke studiu na vysokých školách.

Rozdělení zdravotní péče na standardní a nadstandardní povede k tomu, že většina občanů se zdravotním postižením bude mít napříště přístup pouze ke standardní zdravotní péči, protože většina těchto lidí má nízké příjmy. To bude znamenat, že již nedosáhneme, tak jako dosud, na tu nejlepší zdravotní péči.

Úpravy v důchodové reformě se samozřejmě také dotknou osob se zdravotním postižením. Lze očekávat, že u těchto osob budou pouze základní důchody, které budou nižší, než jsou v současnosti.

Kromě toho NRZP vyhlásila petici proti návrhu tzv. „sociální reformy“, tedy proti pojetí změn, které jsou navrženy v návrzích zákonů předložených ministerstvem práce v rámci této reformy. Jak se píše v petici: uvedené návrhy zákonů nejsou předkládány proto, aby se zlepšilo postavení lidí se zdravotním postižením ve společnosti, ale jsou vedeny jedinou snahou, co nejvíce na nás ušetřit. Je zřejmé, že v případě jejich schválení nutně musí dojít ke zhoršení kvality našich životů. Je to pouze ekonomické pojetí problematiky zdravotního postižení. Proti tomuto pohledu na naše problémy co nejrozhodněji protestujeme a odmítáme jej.

Cílem petice je apelovat na předsedu Vlády ČR RNDr. Petra Nečase a ministra práce a sociálních věcí Ing. Jaromíra Drábka, aby výše uvedené návrhy zákonů, které jsou součástí tzv. „sociální reformy“, byly staženy, neboť je nelze opravit. Vycházejí z chybné základní úvahy, která byla motivem jejich přípravy. Pokud by zákony nebyly staženy, je cílem petice, aby v průběhu legislativního procesu byly přijaty naše návrhy na úpravy výše uvedených zákonů.

Vyslechli jsme od vás

• **Radomír Krupa, ZTP/P, SKV F-M, Frýdek-Místek:**

„Neumím si představit, že bych byl krácen v podpoře na zakoupení a provoz automobilu. I když pracuji na plný úvazek

a v solidní firmě, která mi dává plat jako každému jinému, tak jelikož mám rodinu a chci aktivně trávit volný čas – nebudu mít na zakoupení automobilu. Pokud se sníží podpora v zaměstnanosti, je pravděpodobné, že přijdu o práci, kterou dělám již 7 let. Zaměstnáním ZTP/P osoby by se v tu chvíli stalo charitou a doplácet na zaměstnance nebude v ČR žádný podnikatel. To si mohou dovolit jen státní úřady, kde se trátí milióny korun z našich daní. Domnívám se, že jednání s ministerstvem mohlo být panem Krásou vedeno mnohem razantněji. Pan Krása je slabý ve vyjednáváních, neumí ZTP/P osoby přivést k radikálnějších protestům po celé ČR.“

• **Drahlava Miklasová, Kladno:**

„K připravovaným změnám bych chtěla dodat, že jejich převedení na úřady práce už tu bylo, a protože se neosvědčilo, vrátilo se všechno zpět na sociálku. Jsem už dlouho na vozíku a v roce 2009 jsem už po několikáté požádala o příspěvek na zakoupení auta. Po podání žádosti mi za 3 měsíce volali z ÚP a chtěli plno dodatků, které jsem nikdy před tím nepotřebovala. Po delší době mě řekli, že se vše stěhuje zpět, a nakonec mi vše vyřídila opět sociálka Kladno, jenže to trvalo skoro 3/4 roku. Když to nefungovalo, tak nechápu, proč to opět chtějí zkoušet. Ať si pan ministr zkusí sednout na vozík a žít z toho, co sám navrhuje. Dnešní vláda by se měla opravdu stydět.“

• **Tamara Temerová, Ostrava:**

„Co tu léta fungovalo, jak pěkně se postižení konečně zařadili do této společnosti, bude mávnutím proutku fuč. Víc jsem v životě bojovala, než dostávala. Ale tohle mě asi zlomí, protože nemám tolik sil, abych bojovala s hloupostí.“

• **Účastnice demonstrace, která nechtěla být jmenována:**

„Já a můj manžel jsme se účastnili té pražské, překvapilo mě, že byla na demonstraci zajištěna doprava a také to, kolik lidí ze všech koutů republiky navzdory těžkému zdravotnímu postižení přijelo hájit svá práva na důstojný život. Pan Krása se nám snažil osvětlit jednotlivé změny a jejich reálné dopady na nás. Z jeho projevu byla zřejmá upřímná touha pomoci nám a odhodlání bojovat za důstojný život nás všech. Z vystoupení paní Hrdé mluvila bezmoc a zoufalství.“

Připravila Blanka Falcníková

Foto: Leoš Páleníček, Hradec Králové

**Redakce Vozky děkuje všem,
kteří do redakce Vozky zaslali
e-mailové zprávy se svými textovými
komentáři i fotografiemi
k problematice sociální reformy.**

Napsali jste nám

Stížnosti, rady, pochvaly, polemiky, odpovědi



Z Habrovan

Vážená redakce,
v září jsem Vám poslala článek do Vozky o Habrovanech který jste otiskli. Moc Vám za to děkuji. Také se nám podařilo dostat článek do Vyškovského deníku. Před nedávnem jsem dostala zprávu z Habrovan, že se podařila dobrá věc – Habrovany zůstanou zachovány v plném rozsahu! Což je výborná zpráva. Podařilo se to i díky Vaší redakci, za což Vám moc děkuji.

Zdravím, Marie Dolečková

Práce pro ZP a sociální věci

Dobrý den,
jsem těžce zdravotně postižený vozíčkář s vrozenou spinální atrofií. Je mi 56 let. Celý svůj dosavadní profesní život jsem pracoval ve školství v oblasti volného času dětí a mládeže. Jsem držitel Ceny Jihomoravského kraje a Medaile Ministerstva školství ČR za dlouholetou příkladnou práci s dětmi a mládeží. V tyto dny jsem díky úsporným opatřením přišel o práci (moje pracoviště bylo sloučeno s jiným) a ředitel nového pracoviště mi nabídl novou práci s takovou pracovní náplní, kterou vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nemohu vykonávat, což on samozřejmě věděl, takže jsem obdržel výpověď.

A aby to skutečně stálo za to, mám nyní před sebou šílené, protože to se skuteč-

ně ani jinak označit nedá, naprosto asociální návrhy sociálních zákonů MPSV ČR, které ruší a omezují podporu občanů se zdravotním postižením ze strany státu, snižují jejich lidskou důstojnost, značně omezují jejich uplatnění ve společnosti a mnohé z nich vrhají až přímo na hranici chudoby. Tyto návrhy nelze než odsoudit. Stejně jako jejich autory.

Ministr financí a ministr práce a sociálních věcí se chtějí hojit na těch, kteří se mohou nejméně bránit – na nemocných a starých lidech, na rodinách s malými dětmi. Chci ale věřit, že i v současné vládě a vládních stranách jsou lidé, kteří mají jiný názor a kteří nakonec prosadí řešení rozumné a přijatelné, zajišťující lidem se zdravotním postižením relativně klidný a důstojný život se základními jistotami.

Miloslav Šnajdar,
Šumná

Z Hrabyně

Dobrý den,
reaguji na Váš článek, ze kterého jakoby vyplývalo, že kromě restaurace „Kruhovka“ v ústavu v Hrabyni se nic „nepodniká“. Článek vyšel ve Vozkovi č.03/10.

Očima jedné z obyvatelek se Vám pokusím přiblížit dění v ústavu, které se dá pojmut jako kulturní a společenské vyžití obyvatel ÚSP. Fakt, že se někomu nechce akce navštěvovat není problémem ÚSP, resp. sociálního oddělení či oddělení re-

habilitace, ale spíše jeho volných vlastností. Druhá věc je, že mu to opravdu jeho zdravotní stav nedovolí, a třetím argumentem může být finanční nedostupnost některých akcí.

Ale i nyní se skýtá možnost společenského vyžití na akcích pořádaných oddělením rehabilitace, jako jsou jednou měsíčně pořádané zájezdy do nedalekého Hlučína za účelem hippoterapie, trénink hry boccie nebo „obyčejná“ posezení u bramboráků či palačinek, které si sami účastníci připraví a za opravdu symbolické ceny nabízejí s kávou nebo čajem. Pýchou určitě je pořádání již 9. ročníku sportovních her s mnoha disciplínami nejen pro samotné vozíčkáře. Tato akce se rok od roku vštěpuje do povědomí i širší veřejnosti, což je patrné z počtu účastníků se lidí.

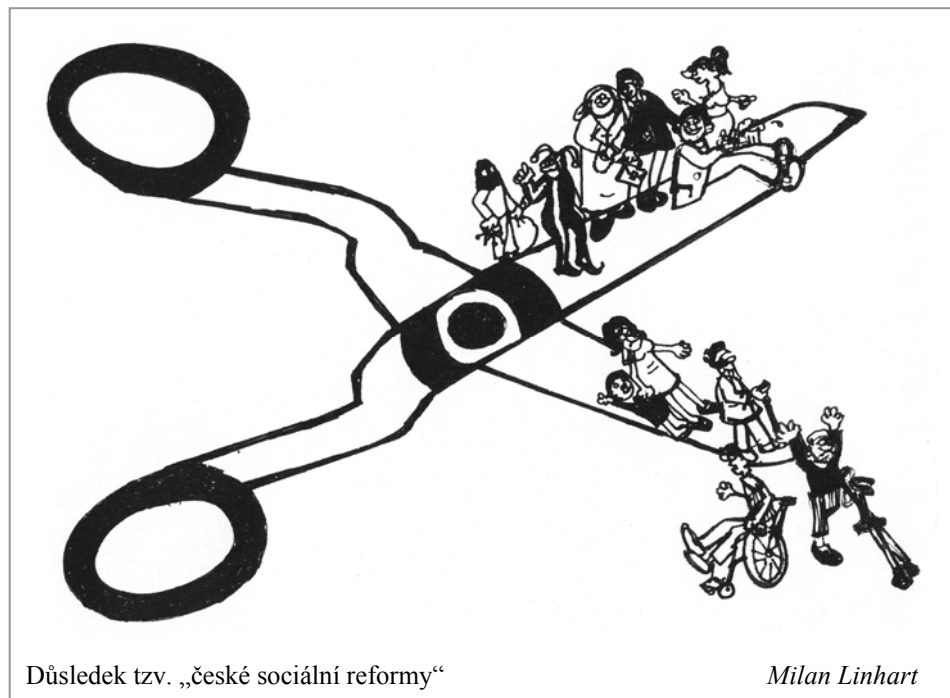
Nechala jsem si udělat bilanci akcí pořádaných zdejší „sociálkou“ za minulý rok: turnaj v dámě, miniturnaj v šachu, vystoupení dětských pěveckých sborů, každotýdenní promítání pohádek, ples vozíčkářů v Ostravě, výlety po okolí, do zoo, každoměsíční canisterapie, koncerty různých zpěváků rozličných žánrů, vystoupení Martina Chodúra ve zdejší kapli Svaté Kláry, několik písní přijela zazpívat půvabná mladá zpěvačka s italským temperamentem Genna Ciatti (muzikál Děti ráje), ke konci roku pak mikulášské či silvestrovské posezení. Podle plánu zhotoveného na rok 2011 se dá tvrdit, že nuda nejspíš nebude.

Určitě je na místě připomenout i aktivity zdejší Charity Hrabyně. Nemám přehled o všech, tak alespoň vyjmenuji ty, kterých jsem se sama, a bohužel často opravdu sama, zúčastnila. Nelze opomenout „Hrabynská folkování“, divadelní představení dětí „Matka Tereza“ nebo vernisáž obrazů abstraktního umění nazvanou „Řeč barev“ pana Davida Jemelky.

K tématu využití kinosálu se vyjadřovat nebudu, neznám podrobnosti, jen podotknu, ať už bude majitelem kdokoli, využití pro konání kulturních akcí by bylo určitě vítáno.

Na závěr bych chtěla poděkovat MUDr. et Mgr. Vladimíru Plačkovi, řediteli ÚSP Hrabyně, za pomoc při řešení mých problémů. Za jeho ochotu, vstřícnost i profesionální přístup. Srdečné díky!

Lucie Blažková,
ÚSP Hrabyně



Důsledek tzv. „české sociální reformy“

Milan Linhart

O mostech neviditelných, ale pevných

Ceny mosty byly předány v Kroměříži, už poosmé

Ceny Mosty 2010 byly předány na slavnostním vyhlášení, které proběhlo 17. 3. 2011 v kulturním domě v Kroměříži pod záštitou a při osobní účasti manželky prezidenta ČR Livie Klausové. Tyto Ceny jsou udělovány již osmým rokem za dlouhodobou, cílenou a systémovou podporu osob se zdravotním postižením a jejich postavení ve společnosti.



Cena Mosty je dílem akademické sochařky J. Wernerové a představuje spojení rukou, které vytvářejí most.

Celkem bylo podáno 54 projektů, z nichž Národní rada osob se zdravotním postižením (NRZP) určila vítěze v každé ze čtyř kategorií.

■ **Cenu pro instituci veřejné správy získala krajská knihovna v Karlových Varech**, především za dlouholeté aktivity vůči neslyšícím lidem. „Bylo to pro nás velké překvapení,“ říká ředitelka knihovny Eva Žáková. „Když jsme viděli, že jsme vedle projektů za miliony korun, jako jsou mosty, autobusy či elektronické autobusové zastávky, říkali jsme si, že se jen snažíme, aby se neslyšící v naší knihovně cítili stejně jako ti, co slyší, ovšem za nepoměrně menší peníze.“



Livia Klausová předala v Kroměříži hlavní cenu Mosty 2010 ředitelce Krajské knihovny Karlovy Vary Evě Žákové (vpravo). Foto: ČTK

■ **Kategorii Osobnost vyhrál Jiří Jiroudek za zmapování Jizerských a Lužických hor pro vozíčkáře.**

„Ocenění mě zaskočilo,“ říká Jiří Jiroudek. „Jako vozíčkář jsem ty mapy

začal dělat pro sebe a jsem rád, že z toho mají něco i ostatní. Jen mě mrzí, že vozíčkářů potkávám na trasách velmi málo,“ postěžoval si Jiří Jiroudek.

■ **Když v bezbariérovém domě v Plzni na Kaznějovské ulici vypukl požár, neváhal Petr Bouda nasadit vlastní život, aby zachránil vozíčkářku a jejího psa.** Už svou nominací do soutěže přijal pan Bouda se slovy, že něco takového by na jeho místě udělal každý. A naprostou skromnost projevil i tím, že se pro **Zvláštní cenu** nedostavil. Statečného muže proto představil několika větami Václav Krása, předseda NRZP.

■ **Cenu pro nestátní neziskové subjekty získala firma Škoda Auto.** Porota ocenila její komplexní projekt **Škoda Auto Handy**, který se věnuje rozvoji dopravní mobility osob se zdravotním postižením v ČR.

■ **V kategorii za mimořádnou aktivitu nebo čin ve prospěch občanů se zdravotním postižením byla na Cenu mimo jiné nominována i Expedice RS Kilimanjaro 2010.** Jde o unikátní expedici pacientů nemocných roztroušenou sklerózou (RS) na nejvyšší horu Afriky, která už inspirovala i lidi s handicapem z Kanady a USA. Zúčastnilo se jí pět pacientů (včetně pacientky na invalidním vozíku) a dvanáctičlenný podpůrný tým. Záměrem expedice bylo ukázat, že krásný a dobrodružný život je možný i se závažným onemocněním.

Vedle toho však bylo rovněž cílem informovat veřejnost o problematice roztroušené sklerózy a získat další podporovatele pro boj s touto nemocí – proto byl během expedice také natáčen dokument a pořizována fotografická dokumentace.

Společenské odpoledne, které svým vystoupením obohatili mimo jiné houslista Václav Hudeček i zpěváci Ladislav Kerndl a jeho dcera Tereza, moderoval Jakub Železný.

Hlavním partnerem udílení cen Mosty 2010 byla Metropolitní univerzita Praha, o.p.s. Dalšími partnery pak byly Zlínský kraj, město Kroměříž, Nakladatelství UMŮN (Umělci malující ústy a nohama), Endl+K a.s., Kofola a.s., a Střední pedagogická škola v Kroměříži. Generálním partnerem NRZP ČR a partnerem ceny Mosty byla společnost Apex on-line a.s. Slavnostní předávání cen se jako v předchozích letech konalo za finanční podpory Úřadu vlády ČR.

(di)

Křišťálový kamínek po šesté

Asociace TRIGON i letos přijímá nominace na prestižní ocenění

Asociace TRIGON vyhláší již po šesté prestižní ocenění **Křišťálový kamínek 2011**. Chceme opět vyzdvihnout mimořádné činy lidí s handicapem a také poděkovat těm, kteří problematice dětí, mládeže i dospělých s postižením věnují čas, energii i kus svého života. Na základě vašich nominací vybereme nejzajímavější návrhy na ocenění, které předáme u příležitosti slavnostního večera Evropských dnů handicapu (3.–7. 10. 2011).

Kdo může být nominován?

Nominováni mohou být:

- osobnosti za dlouhodobou práci a mimořádné výsledky ve prospěch osob s handicapem,
- osobnosti s handicapem za mimořádný čin nebo aktivitu,
- jednotlivci – dobrovolníci za pomoc lidem se znevýhodněním,
- společnosti zapojené do firemního dobrovolnictví, vysílající své dobrovolníky do státních i nestátních organizací s cílovou skupinou dětí, mládeže i dospělých s handicapem.

Jak na nominace

Nominace musí obsahovat:

- jméno, příjmení a kontakt na kandidáta (společnost),
- zdůvodnění nominace,
- jméno, příjmení a kontakt na předkladatele.

Nominace zasílejte do **16. září 2011** na e-mail: info@asociacetrigon.eu nebo na adresu: **Asociace TRIGON, Skautská 1045, 708 00 Ostrava-Poruba.**

E-mail nebo obálku označte prosím heslem **NOMINACE KŘIŠŤÁLOVÝ KAMÍNEK 2011.**

Více informací o XIX. ročníku Evropských dnů handicapu najdete na www.asociacetrigon.eu.

Těšíme se na Vaše návrhy!

*Mgr. Olga Rosenbergerová,
předsedkyně Asociace TRIGON*

Asociace TRIGON

Vznikla v březnu 2006 a jejím posláním je uskutečňovat obecně prospěšné projekty zaměřené především na pomoc lidem s handicapem, rodinám, rizikovým skupinám dětí, lidem ohroženým sociálním vyloučením. Motto: „Děláme svět barevný a radostný!“

Plegici a sociální služby

Osobní asistence

Pro začínající i zkušené vozičkáře přinášíme pokračování seriálu poradenských textů pana Milana Čoka, autora a provozovatele internetových stránek www.osobniasistence.cz.

Osobní asistence

V současné, moderní společnosti se velmi rychle zvyšuje pracovní i životní tempo a stoupají nároky na možnosti a schopnosti každého z nás. Dlouhodobě (chronicky) nemocní lidé, občané se zdravotním postižením a starší lidé toto zvyšující se tempo nezvládají a tak se pro aktivní, majoritní část společnosti stávají brzdou nebo překážkou v jejich rozvoji i v jejich životě. Často jsou ze strany majoritní společnosti přehlíženi, ve výjimečných případech se dokonce můžeme setkat až s odporem k lidem se zdravotním postižením nebo ke starším lidem (a to i dokonce ze strany některých zdravotnických pracovníků). Situaci navíc umocňuje špatná ekonomická situace státu, nezaměstnanost a snaha státu šetřit zejména na chronicky nemocných, starých lidech a lidech se zdravotním postižením.

Průzkumem veřejného mínění byla před časem zkoumána snášenlivost společnosti vůči lidem s postižením, chronicky nemocným a ke starším lidem. Nejlépe dnešní společnost snáší nevidomé, nejhůře osoby s duševními poruchami. Výsledky průzkumu snášenlivosti k chronicky nemocným:

(1) Nejsnášenlivější je společnost k nevidomým (každý člověk umí zavřít oči a představit si, jaké to je nic nevidět),

(2) dále pak k lidem s tělesným postižením, zejména paraplegikům (svým chováním se neliší od zdravého sedícího člověka),

(3) k lidem s těžkým tělesným postižením (vzbuzují soucit, jejich chování se značně odlišuje od chování zdravých lidí, což je pro někoho těžko pochopitelné),

(4) k seniorům (u lidí v aktivním, produktivním věku budí despekt, někdy i odpor, „jsou neužiteční a tvoří brzdu společnosti“; naštěstí má téměř každý člověk někoho blízkého v pokročilém věku a tak jsou starší lidé většinou tolerováni; v minulosti však senioři požívali úctu pro své zkušenosti a moudrost, to dnes většinou chybí),

(5) k neslyšícím (jsou hluchí, nikdo jim nerozumí, nepochopění vyvolává vzájemnou podezřívavost, vyřazení ze spo-

lečnosti je pro neslyšící horší než jejich samotné postižení),

(6) k mentálně postiženým (v horším případě jsou vystaveni pohrdání a ignorování, v lepším případě se k nim společnost chová jako k dětem – tyká se jim, jejich názory, přání či rozhodnutí málokdo bere vážně),

(7) nejméně snášenlivá je společnost k lidem s duševními poruchami (lidé se jich většinou bojí, protože je považují za nevypočitatelné a mají k nim odpor, sami nemocní obvykle prohlubují svou izolaci, protože se stydí za svou nemoc a cítí se odmítáni).

Každý člověk, který se shodou nešťastných okolností ocitne v některé z výše uvedených kategorií, potřebuje nebo jednou bude potřebovat menší či větší pomoc druhé osoby, aby zvládl každodenní životní úskalí. **Ke zvládnání těchto problémů mu mohou pomoci služby osobní asistence.** Ty jsou jakýmsi mostem mezi chronicky nemocnými, lidmi s postižením, staršími občany a majoritní společností. Pomáhají těmto lidem zvládat každodenní životní problémy a úskalí a snaží se o jejich začlenění do společnosti.

Osobní asistent je pro nemocného člověka pomocnou rukou, nohou, okem, uchem, mozkiem nebo třeba jen oázou klidu a pochopení.

Co je to osobní asistence?

Osobní asistence je jedním z druhů komplexní péče o osoby se zdravotním postižením, ale je velmi výjimečná tím, že klient, tj. osoba s postižením, není trpěným objektem (jak tomu bývá v případě klasické medicínské, ošetrovatelské péče), který přijímá péči pouze v rozsahu, kterou mu někdo jiný naordínuje, ale sám si určuje, jakou péči a v jakém rozsahu potřebuje.

Bez služeb osobní asistence by klient v mnoha případech musel trvale žít v nějakém zařízení, kde by o něho bylo pečováno. Služby osobní asistence mají pomáhat k plnohodnotnému životu člověka s postižením, aby mu zajišťovaly alespoň trochu slušný životní standard. Představují ideální způsob kompenzace postižení, který umožňuje např. i člověku s velmi těžkým postižením žít doma ve vlastní domácnosti životem, který se co nejvíce blíží běžnému standardu a který mu umožňuje studovat, pracovat a uplatnit své schopnosti.

Osobní asistent pomáhá klientovi řešit



životně důležité situace, které by klient sám s ohledem na své postižení nezvládl. Služby osobní asistence se poskytují bez omezení místa a času, tj. doma i mimo domov, přes den, v noci, o víkendech – vše podle aktuální potřeby klienta. Osobní asistenci je možné kombinovat s dalšími druhy péče, jako např. pečovatelskou službou, domácí ošetrovatelskou péčí (Home care) apod. Osobní asistent je klientovi partnerem, protože jejich vzájemný vztah je velmi osobní a zasahuje do intimní oblasti života klienta (hygiena, toaleta, apod.).

Osobní asistent pomáhá osobě s postižením naplňovat tyto základní životní potřeby:

- biologické: jídlo, pití, spánek, toaleta, hygiena, úprava prostředí, polohování, pohyb apod.,

- kulturní: vzdělání, zaměstnání, kultura (kino, divadlo, knihy, hudba, internet aj.), nakupování, procházky, styk s lidmi, úřady apod.

Osobní asistent zajišťuje pomoc při zdvižení z lůžka, přemístění z lůžka na vozík, pomoc při toaletě, sprchování, oblékání, přípravě a podávání jídla, mytí nádobí, úklidu, pomoc při vaření, vycházkách, přípravě ke spánku, uložení na lůžko, při polohování klienta na lůžku atd.

Všechny tyto činnosti není možné v žádném případě zvládnout pouze ve spolupráci s pečovatelskou službou (z časových důvodů). Proto je služba osobní asistence velmi užitečná a účinná. Zároveň odlehčuje namáhavé práci rodinným příslušníkům klienta.

Osobní asistence je placenou službou, kterou může klient hradit z příspěvku na péči. O příspěvek na péči se žádá na so-

ciálním odboru obecního úřadu (s rozšířenou pravomocí). Dle typu postižení a míry soběstačnosti dospělého klienta je tento příspěvek vyplácen ve výši 800–8 000 Kč/měs., výjimečně až 12 000 Kč/měs. Za služby osobního asistenta se průměrně platí 80–100 Kč/hod., poskytuje-li služby osobní asistence organizace nebo asistent registrovaný MPSV, je vždy nutné uzavřít písemnou smlouvu mezi klientem a asistentem (resp. organizací).

Kdo může být klientem služeb osobní asistence?

Klientem osobní asistence může být každý člověk se zdravotním postižením. Měl by být odhodlaný něco pro sebe udělat, něco dokázat. Klientem osobní asistence by neměl být člověk, který by chtěl pomoc pouze pasivně přijímat bez jakékoli vlastní snahy o dosažení maximální soběstačnosti a samostatnosti.

Klient si své osobní asistenty vybírá sám, pokud mu to jeho zdravotní stav dovoluje (v praxi to však není tak jednoduché, protože reálná nabídka osobních asistentů není příliš velká a tak se stává, že je v daný okamžik k dispozici pouze jeden asistent a ten zrovna nemusí být pro konkrétního klienta ideální), jinak asistenti vybírají spolu s klientem jeho rodiče, manžel, manželka, jiní rodinní příslušníci, opatrovník, příp. poskytující organizace apod. Klient musí být schopen organizovat a řídit služby a práci asistentů a zároveň jejich práci kontrolovat. Vztah mezi klientem a asistentem musí být partnerský, rovnoprávný a rovnocenný, nikdo z nich nesmí s druhým manipulovat. Neméně důležitý je vztah klient a rodina, rodina a asistent (mohou vznikat konflikty zejména ve vztahu rodina klienta a asistent). Optimální by bylo, aby klient mohl mít dva asistenty. Byla by tak zajištěna jejich 100% zastupitelnost, což není vždy reálné.

Jak vybírat asistenta

Je žádoucí zjistit motivaci, proč chce potenciální asistent tuto činnost vykonávat (špatnými motivy jsou touha po obohacení, sebeuplatnění – jinou práci neseženu, získání životního partnera atd.). Asistent musí být zdravý, přiměřeně šikovný, dostatečně fyzicky zdatný s přihlédnutím k hmotnosti, stupni postižení a potřebám klienta. Měl by mít i určité psychické předpoklady – schopnost empatie (vcítění se do druhého), měl by být ochotný, laskavý, vlídný, trpělivý, přizpůsobivý, vynalézavý, zodpovědný, spolehlivý, se smyslem pro humor, schopností učit se, s pozitivní motivací, měl by mít dostatek volného času; v zájmu klienta je vyhýbat se psychopatům, nervózním lidem, netrpělivým, agresivním nebo otupělým lidem.

Osobním asistentem může být relativně kdokoli, v případě rodinných příslušníků není potřebná žádná kvalifikace (domnívám se, že ani neexistuje školení, které by připravilo asistenta na řešení všech těžkostí života vozíčkářů), na druhé straně každé absolvované školení související s osobní asistencí je nepochybně přínosem pro dobrý vztah klient a asistent.

Klient se musí školit a vzdělávat vždy – jde mu o přežití. Své znalosti potom předává asistentovi a školí si ho sám podle svých potřeb.

Jak má klient jednat s asistentem?

Především musí asistentovi podat informace o práci, která ho čeká, musí ho seznámit s denním, týdenním a příp. i delším programem, aby si vytvořil představu o rozsahu služby, poučit ho o způsobech a „technologiích“, jak by měl službu vykonávat, ukázat mu, co a jak by měl dělat. Klient si musí zjistit časové možnosti asistenta.

Je žádoucí umožnit asistentovi veškerou činnost si nejdříve vyzkoušet, aby se zjistilo, zda na tu či onu činnost „má“. Kontrolu poskytovaných služeb provádí sám klient. Klient by neměl od asistenta chtít více, než je schopen zvládnout, zabránit se tím případným konfliktům. Vztah klient a asistent musí být založen na vzájemné empatii, důvěře, partnerství, zájmu, slušnosti, humoru, jemnosti, vlídnosti, respektu, toleranci, sebepoznání, snaze po sebezdokonalení a zodpovědnosti.

Jak klient, tak asistent může odmítnout pokračovat ve službě, pokud s ní není spokojen. Je-li klient nespokojen s prací asistenta, je nutné nejdříve zjistit, zda má asistent dobré podmínky k tomu, aby mohl službu kvalitně vykonávat, poučit asistenta o nedostatecích a vysvětlit mu, jak zjednat nápravu. Jsou-li však vzájemné rozpory zásadního charakteru, je nutné se rozejít (před tím ale zajistit náhradu). Neměli by se však rozcházet ve zlém – neprospívá to ani klientovi, ani asistentovi.

Kde hledat služby osobní asistence?

Máte-li internet (nebo někdo z vašich blízkých), můžete zkusit najít požadované služby na internetu. Organizace registrované na MPSV je možné vyhledat na **portálu MPSV** (www.mpsv.cz) – Registr poskytovatelů sociálních služeb), kontakty z registru pro osobní asistenci a na pečovatelskou službu jsou též uvedeny na stránkách **www.osobniasistence.cz** (přístup z hlavní stránky, levé menu – část „Péče – kontakty“, možnost výběru místa, typu služby). Občas bývají kontakty na tyto služby uvedeny na stránkách obecních

nebo krajských úřadů. Informace o organizacích poskytujících osobní asistenci by měly být dostupné na **sociálním odboru obecních úřadů** (ne vždy a všude tomu tak je), kde se též žádá o příspěvek na péči.

Dále je možné oslovit některé centrum nebo poradnu pro zdravotně postižené, organizace poskytující služby pro handicapované v regionu, poradny publikované v časopisech pro zdravotně postižené, apod. Navzdory určitému zlepšení stavu oproti minulosti je třeba konstatovat, že získat osobního asistenta, zejména kvalitního, bývá mnohdy velmi obtížné.

Milan Čok,

<http://www.osobniasistence.cz>,

(pp)

Zdroj informací:

1. *Stránky www.osobniasistence.cz (vlastní zkušenosti z praxe),*
2. *Ing. Jana Hrdá - Osobní asistence (příručka postupů a rad pro klienty), POV 1997,*
3. *Ing. Jana Hrdá - Osobní asistence (příručka postupů a rad pro osobní asistenty), POV,*
4. *Kurz „Asistent pro osobní službu handicapovaných osob“, DS Akord 2003, 2004.*

Představujeme

Informační
internetový portál:

OSOBNÍ ASISTENCE

www.osobniasistence.cz

Tento velmi užitečný informační portál je zaměřen na 3 základní tematické oblasti: **osobní asistence, ošetřování de-kubitů, hospicová péče.**

Další informace poskytuje v těchto hlavních odkazech:

- **Léčebné masáže;**
- **Zdravotní pomůcky;**
- **Užitečné odkazy** – související stránky institucí a organizací;
- **Info pro pacienty** – práva pacientů, volba lékaře, péče;
- **Aspekty péče** – kvalita péče, pohled ze strany nemocných a ze strany ošetřujících (připravuje se);
- **Vyhledat text** – formulář pro vyhledání určitého textu na tomto portále;
- **Soubory ke stažení;**
- **Různé.**

Autor textů internetových stránek:

Milan Čok, Sečská 13, 100 00 Praha 10, e-mail: info@osobniasistence.cz.

CZP Chrudim má novou počítačovou učebnu

CZP neboli Centrum pro zdravotně postižené Pardubického kraje v Chrudimi otevřelo v únoru tohoto roku novou počítačovou učebnu. Učebna je určena pro osoby se zdrav. postiž. ve věku od 19 do 64 let. Od prvních dní realizace provází projekt příznivé reakce návštěvníků a počet klientů stále stoupá. Zájemci zde mohou bezplatně využít tří počítačových sestav ke zdokonalení práce na PC. V učebně je přítomen odborný pracovník, který zodpoví všechny dotazy. Výuka počítačových dovedností je zajištěna **pro každého klienta individuálně**. Klienti se učí pracovat s informacemi, je jim poskytnuta pomoc při hledání práce či re-kvalifikačního kurzu.



CZP nabízí kromě výuky počítačů ještě další služby – **odborné sociální poradenství, osobní asistenci a půjčovnu rehabilitačních a kompenzačních pomůcek**. Počítačová učebna je pro klienty otevřena denně od 9 do 16 hodin v prostorách Centra v Revoluční ulici v Chrudimi.

Kontakt a další informace:

Centrum pro zdravotně postižené Pardubického kraje – Chrudim, Revoluční 549, 537 01 Chrudim, Ing. Markéta Divišová, vedoucí centra, tel.: 469 620 320, 775 693 989, marketa.divisova@czp-pk.cz, www.czp-pk.cz.

(hk)

**A čím se může pochlubit
Vaše organizace poskytující
služby pro handicapované?
Napište nám o tom!
Do Vašeho Vozky:**

**Redakce 2:
Pavel Plohák, 737 238 933,
P.Plohak@seznam.cz**

Paralympioničku Kacanu vozí taxi zdarma Díky olomouckému sdružení Dobré místo pro život

Rádi bychom vás informovali o pomoci firmy Atlant Taxi Olomouc naší kamarádce a reprezentantce **Evě Kacanu**. Požádali jsme o pomoc s odvozem Evy v době, kdy na Nové Sady, kde Eva bydlí, už nejezdily bezbariérové linky. Pan jednatel Atlant Taxi Jiří Švanda okamžitě bez váhání vystavil Evě platinovou kartu.

Jako poděkování jsme Atlant Taxi vyrobili samolepky na jejich vozy. Karta i samolepky se oficiálně předávaly na pravidelném bowlingovém turnaji, který pro handicapované pořádá naše sdružení **Dobré místo pro život**. Tentokrát to bylo o Velikonoční neděli 24. 4. 2011.



*Věra Novotná, Občanské sdružení
Dobré místo pro život*

Dobré místo pro život



Věra Novotná

Předsedkyně sdružení paní Věra Novotná se od roku 2006 intenzivně zapojila do práce pro olomoucké spoluobčany

s handicapem. Začala se věnovat spolku **Trend vozíčkářů Olomouc** a založila projekt **Život ve tmě** na podporu nevidomých klientů Tyflo centra Olomouc. Velký úspěch má i sportovně zábavná akce, tzv. **Handicap rally**. Na paní Věru se postupně začaly obracet další organizace s žádostí o pomoc, např. Jítro, Spolu apod. Brzy začalo být kontaktů tolik, že se rozhodla založit takové sdružení, které bude propojovat organizace potřebující pomoc s těmi, které svoji pomoc nabízejí. Sdružení hledá jednotlivým organizacím takové patrony, kteří by svou pomoc soustřeďovali právě a jen na jedno sdružení. Tomu se potom věnují naplno. Cílem je, aby organizace cítily, že pomoc je opravdová, přátelská a ne povrchní. A že Olomouc je opravdu dobrým místem pro život!

Eva Kacanu – zlatá olomoucká Řekyně

Evu netřeba dlouze představovat. Její sportovní zlaté úspěchy v nejvyšších atletických soutěžích světa jsou jistě v povědomí široké sportovní veřejnosti a čtenářů Vozky jakbysmet. Eva je zlatou paralympioničkou a držitelkou světového rekordu v hoď koulí. Svou sportovní kariéru rozjela až v pětácti letech a dokázala tak, že nikdy není pozdě! Její jižní temperament a chuť do života ji stále pohání kupředu a snad se jí také vyplní její velký sen. Jaký? Žít střídavě v Olomouci a krásném slunném Řecku!

Kontakt a další informace:

Dobré místo pro život, Masarykova třída 872/23, 779 00 Olomouc, tel.: 603 489 941 (předsedkyně sdružení Věra Novotná), info@dobremistoprozivot.cz, www.dobremistoprozivot.cz.

(hk)



Hrdinové humanity poslali vozíky i do ČR. Přihlaste se o ně!

V červnu roku 2000 dal **Kenneth E. Behring** k dispozici 15 milionů dolarů na to, aby vytvořil **nadaci pro vozíčkáře Wheelchair Foundation**. Od té doby bylo touto americkou organizací distribuováno více než 800 000 vozíčků do pěti kontinentů světa.

Nebyl to první charitativní podnik Kennetha E. Behringa. Jeho dary zdravotnických a vzdělávacích materiálů, šatstva i hraček už pomohly tisícům dětí v zemích třetího světa. Vždy se přitom



snaží o co největší osobní kontakty.

Zkušenosti s Wheelchair Foundation inspirovaly jejího zakladatele ke zvyšování humanity v oblasti zdraví. Osobnosti, které při tom dosáhnou mimořádných výsledků, jsou mimo jiné každoročně oceňovány na světovém fóru **titulem Hrdinové**. Jedním z oceněných na světovém fóru Hrdinové 2010 byl **Dr. Tom Lee**, ředitel Global Health Access Program.

Vozíky od Wheelchair foundation jsou i v ČR

Obecně prospěšná společnost **Maltéžská pomoc** obdržela od Wheelchair foundation **16 dětských vozíčků, které nabízí k zapůjčení nebo daruje** potřebným dětem. Vozíky jsou z roku 2003, ale nepoužívané. Šířka sedáku je 30,84 cm.

Maltéžská pomoc má centra v **Brně, Praze, České Lípě, Olomouci, Mělníku, Hradci Králové, Uherském Hradišti, Otrokovicích a Karlových Varech**.

Zájemci o zapůjčení nebo darování se mohou ozvat na pražských kontaktech:



- e-mail: info@maltezskapomoc.cz,
- tel.: 257 534 935.

(di)



Kenneth E. Behring (vlevo) a Dr. Tom Lee.

roska
ČASOPIS ČESKÉ MULTIPLE SCLEROSIS SPOLEČNOSTI

1
2011

Křesadlo 2010
Konference EMSP v Praze
25 let činnosti Rosky Liberec

MS
INTE
OSK

**časopis pro lidi
s roztroušenou sklerózou
a ty, kteří se jim věnují
nebo se o ně zajímají**

aktuality a zajímavosti
osudy, životní příběhy lidí s RS
slovo lékaře
ze zahraničí
akce, sport, výlety
literární a výtvarná tvorba lidí s RS
rehabilitace a zdravá výživa
sociální a právní poradenství
inzerce, ohlasy a názory
luštění pro bystré hlavy

Vydavatel: Unie Roska, Česká MS společnost,
P O Box 38, 120 00 Praha 2, tel./fax: 266 712 511,
vydavatelstvi@roska.eu

Vychází 4 x ročně v cyklu jaro, léto, podzim, zima
Formát A 4, rozsah cca 64 stran a příloha
Cena jednoho čísla 14 Kč, roční předplatné 56 Kč

www.roska.eu

ROČNÍK XXVIII
1
2011

ROČNÍK XXVIII
2
2011

ROČNÍK XXVIII
3
2011

ROČNÍK XXVIII
4
2011

Asistenční psi ve škole II.

Jak se pes ve škole chová a jak se chovat k němu

(Pokračování z minulého čísla)

Požadavky na správné chování asistenčního psa ve škole jsou jasné a přísné. Pes ve škole musí být především zdravý a čistý. Zejména v období linání rovněž klientům doporučujeme častější kartáčování (např. vždy před odchodem do školy), aby po psu ve škole zůstávalo co nejméně chlupů. V průběhu vyučování leží pes vedle lavice žáka, pod lavicí nebo na jiném určeném místě, pokud nedostane od žáka výslovný povel k nějaké činnosti. Rozhodně se ale **nesmí volně pohybovat po třídě nebo jakkoli jinak narušovat výuku**. K tomu jsou asistenční psi speciálně vedeni. V průběhu přestávek se smí pes pohybovat pouze v těsné blízkosti žáka, zpravidla na vodítku. Neexistuje, aby se pohyboval volně po škole. **Pobyt ve škole není pro psa hra, je to jeho práce.** Venčení, např. o velké přestávce, zajišťuje žák sám nebo s pomocí asistenta, případně (po dohodě i žákem a učitelem) některý ze spolužáků, a to na místě vyhrazeném školou (po případné dohodě s cvičitelem). I tady trváme na úklidu za psem (asistent nebo spolužáci přímo při venčení nebo dodatečně rodinný příslušník, když žáka po vyučování vyzvedává ze školy). Naše společnost trvá na tom, aby žák i jeho rodiče dodržovali tato pravidla a zajistili, aby se i asistenční pes choval podle nich.

Učitelé a žáci by se měli v ideálním případě chovat tak, jako by pes ve škole snad ani nebyl. Tedy především **psa nevyrušovat, když při vyučování leží na vyhrazeném místě, nikdy ničím psa nekrmit, bez souhlasu žáka nikam neodvádět, nehladit, ale ani na něj např. nevolat.** Také je krajně nežádoucí, aby se ostatní pokoušeli dávat psovi sami nějaké povely. Pokud je třeba dát psovi povel, vždy je třeba požádat žáka, aby to udělal sám. Ale se všemi těmito zásadami a požadavky seznámí žáky i pedagogy cvičitel Pomocných tlapek při své návštěvě ve škole.

Důležitá je příprava

Nesmí se stát, že by se ve škole objevil žák s asistenčním psem najednou, bez upozornění. Celou věc je třeba dobře připravit předem. Pokud tedy škola na základě žádosti žáka uvažuje o tom, že by mu umožnila přístup s asistenčním psem, je dobré především informovat rodiče spolužáků, zeptat se, zda s tím souhlasí a zjistit, zda není ve třídě žák se silnou



Alice Mojžíšová z Kadaně se svou labradorkou Dianou. *Ilustr. foto: Pomocné tlapy, o.p.s.*

alergií na psí srst nebo s nezvladatelným strachem ze psů. Pokud ano, pak je nutné tyto věci řešit v rámci možností, které škola má. Když takové problémy nejsou nebo pokud se je podaří vyřešit, po dohodě s vedením školy přijede do školy některý z cvičitelů Pomocných tlapek. Jeho návštěva má dvojí účel: jednak cvičitelé chtějí co nejlépe poznat prostředí, kde se bude pes pohybovat a kde bude pracovat, ale také informují pedagogický sbor o tom, kdo jsou asistenční psi, jak pracují, s čím a jak ten konkrétní pes pomáhá jejich žákovi, jaký je jeho význam v životě postiženého dítěte. A protože dotyčného psa velmi dobře znají, informují

i o jeho specifických vlastnostech a dovednostech, chování a podobně. Zároveň je možné po dohodě s vedením školy určit místo na venčení tak, aby vyhovovalo provozu školy, ale i potřebám a bezpečnosti psa. Je také velice dobré, pokud má cvičitel možnost seznámit se s psem žáky třídy, informovat je o tom, jak se k psovi mají chovat a co je naopak zakázáno. To je jeden z velice důležitých předpokladů k bezproblémové „docházce“ asistenčního psa do školy.

Závěrem

Nechceme, aby přítomnost asistenčního psa ve škole znamenala jakékoli naru-

šení běžného chodu školy a pro pedagogické pracovníky přítěž nebo zdroj nējakých dalších povinností. Zkušenosti ze škol, kam psi docházejí, nám ale jasně ukazují, že při dobré spolupráci zejména mezi školou, žákem a jeho rodiči lze zajistit, aby docházka dítěte s asistenčním psem do školy byla bezproblémová a ke spokojenosti všech stran.

Ze zkušeností pedagogů...

■ „Pes Falco sem chodí již druhým rokem a je to úplně bez problémů,“ (Milan Molec, ředitel Soukromé obchodní akademie Podnikatel v Karlových Varech).

■ Velmi pěkně to v regionální televizi v pořadu „Těšínské minuty“ popsala ředitelka ZŠ Pod Zvonek v Českém Těšíně Renáta Wapieniková. Do její školy dochází Marek Izaiáš se psem Vinnym: „Je to skvělá zkušenost i pro zdravé děti, protože se učí soucítění. Marek má skvělé rodinné zázemí, a proto bychom chtěli toto zázemí vytvořit i zde ve škole, aby se tady dobře cítil jako integrovaný žák a aby nepocítil žádná omezení“. A my můžeme jen dodat – ano, to je přesně to, o co jde i nám.

■ „Za celou třídu musím napsat, že je to pro všechny velkým přínosem. Přítomnost pejska působí kladně na psychiku dětí, přináší do třídy klid a pohodu a navozuje dobrou náladu. Máme opravdu velmi pozitivní zkušenosti a určitě bych se pro přítomnost pejska ve třídě rozhodla znovu“ (učitelka speciální třídy karlovarské školy ve Svahové ulici, Mgr. Ivana Harzerová). K tomu ředitelka školy Martina Kheilová dodává: „V naší škole jsme rozdali rodičům dotazníky a nikdo proti psovi ve třídě nebyl“. To všechno bylo řečeno o Rozárce, která do školy doprovází Martina Hylského.

■ „Přítomnost Adama ve škole má pochopitelně pozitivní vliv i na všechny ostatní děti ve škole, pro které je možnost vidět Jakuba s Adamem možná jejich jedinou šancí porozumět životu a potřebám zdravotně postiženého. Rád bych upozornil na to, že asistenční pes při výuce odpočívá a sbírá síly na plnění svých povinností. Je jen na jeho pánovi, zda o přestávkách dovolí ostatním pohlázení nebo ne. Za celý kolektiv naší školy bych rád uvedl, že přítomnost Jakuba a Adama je pro nás všechny velkým přínosem.“ (Jiří Červenka, ZŠ praktická a ZŠ speciální, Kraslice). Jen pro pořádek dodáváme – Jakub Pražák je žák a Adam jeho asistenční pes.

... a rodičů nebo žáků

■ „U nás na škole vedení nemělo žádné výhrady. Nyní jednáme se střední školou, kam má můj syn nastoupit. Za celé čtyři

roky, co s ním byl ve třídě asistenční pes, si nikdo nestěžoval,“ (maminka Ládi Maksouda, kterého doprovází fenka Iris do ZŠ Ladova v Litoměřicích)

■ „Dokonce se vyměnili i ředitelé a problémy nenastaly. Všichni byli nadšení z toho, že mají něco navíc“ (maminka Anety Krylové, ta chodila do základní školy ve Štěpánově s labradorem Gypsym)

■ „Učitelé o Vinnym říkají, že je nejhodnější žák a s paní ředitelkou nebyl žádný problém. Přístup Vinnymu do školy povolila. Spolužáci díky Jirkové přednášce vzorně dodržují pravidla. Vinnymu se ve škole velice líbí!“ (z e-mailu Marka Izaiáše, který chodí do ZŠ Pod Zvonek v Českém Těšíně s labradorem jménem Vinny. V textu zmíněný Jirka je hlavní cvičitel Pomocných tlapek Jiří Tomášů, který předem vysvětlil Markovým spolužákům, jak se mají k Vinnymu chovat, co se smí a co ne).

■ „Máme sedmiletého syna Karla a šikovnou společnost Ajšu. Zatím jsme neměli problémy. Kája chodí do 1. třídy na běžnou ZŠ. Ve škole má asistentku pedagoga, která mu se vším pomáhá. S Ajšou ho proto ráno doprovodíme do budovy a do šatny a odpoledne ho zase vyzvedneme. Minulý týden nás paní učitelka požádala, abychom Ajšu nechali ve škole 2 hodiny na výuku o zvířatech. Ajša byla moc hodná.“ (z e-mailu Vaculíkových o jejich docházce do školy s Aišou)

■ „Dnes se nám přihodilo něco moc pěkného. Měli jsme velkou radost a chci se s vámi o ni podělit, protože na tom máte taky zásluhu. Představte si, že Kuba dnes dostal ve škole od všech pelíšek, aby nemusel ležet na zemi, svíček na vánoce a tři pytle granulí. Od Filipa (to je Pavlův asistent) si zjistili, jaké granule žere, a přesně ty mu dali. A ještě dostal obálku s penězi, které zbyly. Já tomu pořád nemůžu uvěřit, je to od nich moc pěkné. Tak jsem volala třídní, abych jí poděkovala, říkala mi, že s tím přišly děti. No, ono jim je už patnáct... Řeknu vám, že já mám vánoce už dnes. Ještě že jsem nebyla přímo u toho, já bych to obřečela...“ (z e-mailu, který poslala Pomocným tlapkám maminka Pavla Báči. Pavel chodí se svým asistentem Kubou do ZŠ Staré Město)

■ „Falco se mnou chodí i do školy. Chodím do normální základní školy spojené i se základní uměleckou školou. Tuto školu navštěvuji od poloviny šesté třídy a teď chodím do deváté. Ale Falco se mnou chodí do školy až od sedmé třídy, protože do té doby byl ve výcviku. Na Falca si ve škole všichni zvykli a mají ho rádi. Ze začátku se mnou přišel do školy i Falcův cvičitel pan Jiří Tomášů, který nám pomohl s tím, aby se mnou mohl Falco být ve škole, a zároveň vysvětlil

mým spolužákům, jak se mají k Falcovi chovat. Vyučovací hodina vypadá jako každá jiná, akorát je ve třídě o žáka navíc. Falco leží vedle mé lavice a spí. Občas tedy i chrápe učitelům do výkladu. Ale když mi něco z lavice upadne, např. sešit, tužka nebo cokoliv jiného, hned se vzbudí a ochotně mi to podá. Také někdy nosí učitelům mojí žakovskou knížku. Když mu jí dám do tlamy a učitelé ho zavolají, Falco žakovskou přinese. No a když mi zapíšu známku, tak Falca zase zavolám já a on mi jí přinese zpátky. Ale Falco má za úkol nosit jenom jedničky a jiné známky nebrat!“ (takhle hodnotila Lucka Faldusová svou docházku do základní školy se psem jménem Falco. Teď už spolu chodí na střední školu).

Kde to jde (a komu moc děkujeme!):

- Soukromá obchodní akademie Podnikatel, Karlovy Vary,
- ZŠ Ladova, Litoměřice,
- ZŠ Pod Zvonek, Český Těšín,
- ZŠ Štěpánov,
- ZŠ Svahová ulice, Karlovy Vary,
- ZŠ praktická a ZŠ speciální, Kraslice,
- ZŠ Staré Město.

Ladislav Metelka, Pomocné tlapky
o.p.s.



Asistenční pes je věrným a poslušným pomocníkem doma, venku i ve škole.

Ilustr. foto: Pomocné tlapky o.p.s.

**A jaké zkušenosti s asistenčním psem ve škole máte Vy?
Napište nám o tom!
Do Vašeho Vozky!**

Nové knihy



Celebritami proti své vůli



Miloš Velemínský,
128 str., 149 Kč, Triton.

V návaznosti na českou devalvací termínu celebrita je na místě připomenout, že to ještě neznamená, že existují i skutečné celebrity, o kterých se nepíše, mnohdy o to ani samy nestojí, ale svými skutky a konáním jsou skutečnými a následováním hodnými, i když utajenými celebritami. Jsou to rodiny, ale především ženy, které pečují o postižené děti. Cílem publikace je informovat matky postižených dětí, pracovníky zařízení, která o tyto děti pečují, občanská sdružení, studenty zdravotně sociálních a sociálních programů a oborů i širokou veřejnost o existenci těchto utajených, avšak skutečných celebrit.

Bolesti zad: mýty a realita



Jan Hnízdil, Blanka Beránková, Jiří Šavlík,
232 str., 224 Kč, Triton.

Do ordinací přichází denně více než osmdesát procent pacientů s bolestmi zad, jejichž příčinu se nepodaří objasnit ani těmi nejmodernějšími prostředky lékařské techniky. Stejně tak svízelná a neúspěšná je pak i následná léčba. Na jejich vzniku se totiž podílí řada faktorů ústících do chronického přetížení možnosti organismu, stresu, jehož synonymem je i sedavý životní styl, nedostatek aktivní regenerace, případně nadváha. Východiskem z těchto obtíží pak v drtivé většině případů není užívání léků a opakované návštěvy lékařských specialistů, nýbrž právě komplexní psychosomatický přístup objasňující skutečné příčiny obtíží, motivující pacienty k využití vlastních zdrojů a k aktivnímu přístupu v péči o vlastní zdraví. Kniha obsahuje kromě části teoretické, věnované prevenci, včasné diagnostice a léčbě, i doporučení konkrétních pohybových programů, kompenzačních cviků a úpravy životního stylu.

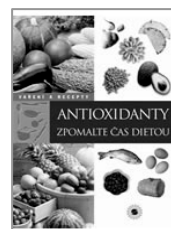
Rádce pacienta



Vydalo Ministerstvo zdravotnictví ČR, zdarma.

Publikace, kterou připravili přední odborníci ve zdravotnictví, přispěje k lepší orientaci pacientů při kontaktu se zdravotními službami. Seznámí je s jejich právy a povinnostmi v rámci poskytování zdravotních služeb a posílí jejich postavení v systému zdravotnictví. Publikace vznikla za odborného dohledu předního českého odborníka na kvalitu ve zdravotnictví Davida Marxe, vedoucího Ústavu všeobecného lékařství 1. lékařské fakulty UK Bohumila Seiferta, předsdkyně Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP Hany Cabrnchové a za spolupráce patientských organizací z Kóalice pro zdraví. Distribuce publikace Rádce pacienta bude probíhat průběžně v krajských nemocnicích a prostřednictvím praktických lékařů pro dospělé. Více informací: Ministerstvo zdravotnictví ČR, Vlastimil Sršeň, tel.: 224 972 166, e-mail: tis@mzcr.cz.

Antioxidanty: Zpomalte čas dietou



Nakladatel: Sun,
112 str., 179 Kč.

Vědci prokázali, že stárnutí buněk lidského těla je přímo ovlivněno volnými radikály, které neustále vznikají v lidském těle. Antioxidanty jsou přirozené obranné látky, sloužící k boji proti volným radikálům, a je možné je tělu dodávat prostřednictvím stravy. Zpomalení procesu stárnutí organismu tedy můžeme napomoci správnými stravovacími návyky. Z uvedených poznatků nakladatel vycházel při výběru receptů pro tuto kuchařku. Najdete zde jídla zdravá, ale zároveň velice chutná, která vám pomohou zpomalit čas a obohatí váš jídelníček.

Lidské potřeby ve zdraví a nemoci, aplikované v ošetrovatelském procesu



Marie Šamánková a kolektiv, 136 str., 189 Kč, ANAG.

Publikace zpracovává téma lidských potřeb ve zdraví a v nemoci, snaží se o propojení teoretických poznatků z této oblasti s jejich využitím v ošetrovatelském procesu. Zabývá se vybranými teoriemi potřeb, pojetím potřeb ve zdraví,

v krizi i v nemoci. Blíže se zaměřuje na potřeby nemocných v intenzivní péči, při náhlém pohybovém poškození nebo somaticky vážně nemocných dětí. Neopomíjí ani problematiku potřeb rodinných příslušníků nemocných. Kniha je určena pro studenty i poskytovatele ošetrovatelské péče.

Bazální stimulace



Karolina Friedlová,
168 str., 199 Kč, Grada.

Základní učebnice pro sestry a studenty ošetrovatelství na všech úrovních studia i pro jejich pedagogy. Autorka se zabývá nejen uspokojením základních lidských potřeb, ale zohledňuje i terapeutický a profylaktický význam ošetrovatelské péče, která je poskytována v konceptu bazální stimulace. Kniha poskytuje teoretické poznatky o koncepci bazální stimulace a praktické rady k péči o pacienty, kteří jsou v kómatu, nebo s těžkým zdravotním postižením. Text doprovází názorné fotografie. Autorka má evropský certifikát bazální stimulace a jako jediná v ČR získala licenci na pořádání kurzů.

Vojtův princip



Václav Vojta, Annet Peters, 200 str., 495 Kč, Grada.

V polovině 20. století vypracoval Václav Vojta na základě pozorování změny spasticity při manipulaci s dítětem školního věku s infantilní spastickou diparézou terapeutický koncept – reflexní lokomoci. Léčba reflexní lokomocí představuje možnost zabránit vývoji infantilní cerebrální parézy a její fixaci hlavně u „ohrožených kojenců“, kteří ještě spasticitu viditelně neprokazují, a je dnes neodmyslitelnou součástí moderní fyzioterapie v neurologii, ortopedii, chirurgii jak u dětských, tak u dospělých pacientů.

Meritum: Nevýdělečné organizace



Nakladatel: Wolters Kluwer, Annet Peters, 316 str., 490 Kč.

Jde ucelený průvodce fungováním nestátních neziskových organizací v roce 2011.

(bf), (dz)

Nechcete utrácet za knihy? Půjčte si je v nejbližší bezbariérové knihovně!

Koňský trenážer RIDE Tutor

Uživatelka „jízdu“ doporučuje i para a tetraplegikům

Koňský trenážer **RIDE Tutor** je novinkou mezi posilovacími a rehabilitačními stroji na našem trhu. Pohybový trenážer simuluje jízdu na koni a „jízda“ na něm by měla zlepšovat držení těla (páteře), rozvíjet pevnost a pružnost svalů, trénovat nervový systém, posilovat břišní, stehenní a zádové svalstvo. Zlepšit by se měl metabolismus, plicní a krevní oběh. Přinášíme vám zkušenosti uživatelky, paní Ing. Jitky Kadlecové, která je už čtyřicet let paraplegičkou. Vyzkoušela si ho v Centru Paraple.

„Svou konstrukcí a přednastavenými cvičebními programy pro zlepšení jezdeckých dovedností **není trenážer zařazen mezi rehabilitační přístroje určené speciálně pro osoby se zdravotním postižením. Přístroj však může výrazným způsobem pomáhat osobám, které potřebují posilovat výše uvedené části těla vhodným nastavením programů.**

Nastupování

Je nutná pomoc asistenta, který klienta z vozíku posadí na sedlo a doladí správný sed uprostřed sedla. Sezení je bezpečné. I když na vozíku musím být opřená, na sedle mi páteř dobře drží, opření není potřeba. Stačí držet se držáku před sebou. Je bezpečnější mít nohy ve třmenech, dodává to větší stabilitu, i když jsou nohy zcela pasivní. Dobrý stabilizovaný sed podporuje i rozkročení nohou.



Jízda

Pro klienta je vhodný co nejpomalejší pohyb, ten lze dobře prožívat, soustředit se na něj a vyrovnávat stabilitu těla. Domnívám se, že toto ovládání rovnováhy mohou zvládat i **těžce postižení začátečníci** a že je to základní nácvik postižených svalů, které se na tomto přístroji pohybují. Ve vozíku jsou tyto svalové skupiny pasivní, bez náznaku pohybu.

V programu 1 nastupuje po chvíli vyšší rychlost pohybu, nutné je udržování rovnováhy, spolupráce s přístrojem je náročnější. Další vyšší rychlosti vidím jako kontraproduktivní, spolupráce odpadá a tělo se jen třese. Když začne přístroj jezdcem „házet“, je nutné snížit rychlost na minimum. Myslím, že **pro rehabilitaci vyšší rychlosti nejsou žádoucí.** Záleží na výši postižení a celkové tělesné kondici cvičícího, jakou rychlost ještě zvládá. Rozhodně by neměl vyšších rychlostí využívat, nejsou účinnější.

Délka cvičení

Je třeba si vyzkoušet, jak dlouhá doba jízdy je možná pro aktivní spolupráci a vyrovnávání stability. Nejméně 5 minut, nejvýše však 20 minut pro osoby, které mají dobrou tělesnou kondici.

Přesednutí zpět na vozík

Opět s pomocí asistenta. Nejprve je nutné přehodit nohu, aby byly obě na straně přistaveného vozíku, a potom přesunout tělo jezdce na vozík.

Procvičované svaly

Nejvíce jsou procvičovány břišní svaly, kyčle, hýždě, zádové svalstvo nad hýžděmi, stehna, zvláště ve spodní části v pokračování hýždí. Pohybem se jemně masírují i všechny orgány uložené v břiše, zvláště střevní systém.

Má to smysl pro para i kvadruplegiky

Jsem paraplegička cca 40 let, svou pohyblivost udržuji stálým procvičováním. V Centru Paraple jsem na trenážeru RIDE Tutor jela vícekrát.

Jak už jsem říkala, mile jsem byla překvapena možností sedu bez opírání zad. Při pohybu přístroje jsem nejprve cítila mravenčení v nohách a celkové proteplení. Musela jsem spolupracovat i dýcháním. Pohyby byly příjemné, uvolňovaly celé tělo, cítila jsem i pohyb hýždí. Při druhém cvičení jsem již vydržela větší

tréninkovou dávku. Zřejmě jsem se již tolik nebála, věřila jsem více přístroji, že mne neshodí, a víc jsem si užívala pohybů. Zkusila jsem i vyšší rychlost, ale raději jsem se vrátila k rychlosti pomalejší, při ní jsem měla přece jenom větší jistotu.

Po cvičení jsem měla pocit proteplení a uvolněnosti ještě několik hodin. Lépe se mi sedělo a pohybovalo na vozíku. Svaly v břiše i na zádech vykazovaly lehkou únavu. Asi bych necítila potřebu cvičit každý den, ale domnívám se, že tento způsob pohybu cca 2–3× týdně **po delší dobu by přinesl trvalé zlepšení pohyblivosti, zpevnění vnitřních orgánů a zlepšení jejich funkce. Zvláště účinný může být pro postižené, kteří jsou na vozíku teprve krátce a mají ještě svalstvo se zachovalými svalovými vlákny.**

Bylo by dobré nastavit programy tak, aby nebylo možné samovolně přejít na vyšší rychlosti. Při tomto nastavení bych zařadila jízdu „na koni“ jako základní procvičovací program pro paraplegiky i kvadruplegiky. Je schopný příjemně procvičovat tu část těla, kterou je pohybováno nejméně. Svým lehkým masážním účinkem by zřejmě zastránil i číhající dekubity.“

Cena tohoto trenážeru (např. od společnosti BodyOrbit) se na trhu pohybuje okolo 30 000 Kč, maximální povolená hmotnost je 120 kg, napájení AC 230 V/50 Hz nebo AC 110 V/50 Hz, příkon 690 W, počet přednastavených programů 5, počet úrovní rychlosti 9, displej zobrazuje rychlost, nastavený program, časovač, úroveň a indikaci napájení. K dispozici je v barvě šedo-černé, rozměry jsou 114 × 58 × 95 cm a hmotnost 65 kg.

Ing. Jitka Kadlecová,

(pp)



Nenechat hlavu běžet naprázdno

Lubomír Mráz a vynález, který vozíčkářům otevírá všechny dveře

Studuje na střední škole při Jedličkově ústavu v Praze a věnuje se programování i počítačové grafice, dokonce profesionálně. Jmenuje se Lubomír Mráz.

„Bylo pár věcí, na kterých jsem si vyřezal zuby, na některých zakázkách jsem i prodělal, ale práce s počítačem je jedna z mála možností seberealizace pro lidi s postižením,“ říká Lubomír Mráz.

Kromě jiného se však do soutěže magazínu Technet přihlásil s vynálezem, který mu doslova otevírá všechny dveře. „Vážněji postižení se s vozíkem často nedostanou ke dveřím dost blízko, aby si je mohli sami otevřít,“ vysvětluje mladík, který se neobejde bez elektrického vozíku.

Verze není finální

Z poměrně jednoduchých materiálů zhotovil Lubomír Mráz pomůcku, která i vozíčkářům s těžkým postižením pomáhá při otevírání dveří. Vynález sám o sobě není nic složitějšího. „A není to tak úplně můj nápad,“ přiznává Lubomír. Ovšem komerční typ, který dostal do ruky, byl pro něho příliš těžký. Byl vyrobený z oceli a mladík postupně ztrácí svalovou hmotu, takže manipulace s těžkými předměty ho vyčerpává, podobně jako řadu jiných vozíčkářů. Proto chtěl Lubomír vytvořit hlavně odlehčenou verzi „drapáku“ na kliku. První prototyp sestavil z dílů stavebnice Merkur. „Spíše se ohýbal nástroj, než klika,“ říká sám autor.

Nakonec tedy sáhnul po triviálnějších materiálech: „Abych dosáhl žádoucího výsledku, nepotřebuji žádná uhlíková vlákna, stačí dřevo. A pomohli jsme si kusem látky a lepicí páskou,“ říká. Rozdíl v hmotnosti je zásadní.

To neznamená, že by nebylo co zlepšovat. „Rozhodně bych tuhle verzi neoznačil za finální, spíše jen vývojářskou, pokud se tedy k dalšímu vývoji dostanu. Mám totiž spoustu jiné práce i koníčků,“ směje se vynálezce. Svému účelu však už současná verze slouží obstojně.

Výrobky za pár korun

Volba jednoduchých materiálů přispěla k tomu, že výroba samotného zařízení byla snadná, ale Lubomír ji přesto nezvládne sám. „Pomáhají mi s tím vychovatelé z Jedličkova ústavu, na jejichž ochotu si rozhodně nemůžu stěžovat,“ říká vozíčkář.

Dřevo se podle něho osvědčilo i v dalších drobných vynálezech. Vymyslel na-



Lubomír Mráz se svým zlepšovákem – „drapákem“ na kliku.

příklad vylepšenou verzi jinak běžně prodávaného drapáku, který senioři či postižení používají pro zvedání drobných předmětů ze země.

„Výsledek je robustnější než většina prodávaných modelů, a protože jsme použili na čelisti dobrý protiskluzový materiál, můžete s ním uchopit i věci, které v jiných drapácích kloužou.“ Levné materiály a jednoduchý design navíc znamenají, že oba výrobky stály jen pár korun. „Když si podobné jednoduché pomůcky chcete koupit, jejich cena je překvapivě vysoká, často v tisících,“ říká Lubomír Mráz.

Jak vymyšlení zlepšováků, tak práci i studium považuje za

nezbytné. Podle jeho vlastních slov člověk nesmí nechat běžet hlavu naprázdno. To by se z depresí nedostal.

Připravil Jiří Muladi,

foto: Matouš Lázňovský, Technet.cz



Mrázův „drapák“ pro zvedání drobných předmětů ze země.

Co dokáže šikovná hlava a dobré srdce

Miroslav Vacek vylepšuje invalidní vozíky

Už pár let se důchodce Miroslav Vacek pouští ve své garáži do různých pokusů o vylepšení invalidních vozíků pro ty, kterým mají usnadnit nelehký život a omezený pohyb. Kromě toho má za sebou několik úctyhodných výkonů při zdolání našich hor i zápisy do knihy rekordů. Na invalidním vozíku, který vylepšil svým ručním pohonem, se podíval na Klet', Praděd, Ještěd a Sněžku. Ale jeho poslední počín sportovní výkony značně přesahuje: udělal na míru vylepšený invalidní vozík, který jen tak věnoval mladé ženě s postižením.

• Kdy jste se svým vynálezem uspěl poprvé?

O svůj první zlepšovák či vynález jsem se snažil už ve třetí třídě základní školy. Týkal se sběru brambor při vyorávání, ale ten, se kterým jsem uspěl na patentovém úřadě, přišel až v roce 2005. V televizi jsem viděl závod pro vozíčkáře Ironman na Havaji. Pak jsem slyšel pro mě zaklínací větu, kterou si vyslechl i závodník: kdybys měl lepší kolo, stál bys na bedně. Tak jsem se rozhodl vylepšit handbike. Napadlo mě, že by přece stačilo změnit pohyb paží z otáčivého na kyvadlový v účinném úhlu a na delších klikách a upravit záběrové převody, aby se člověk nemusel tak namáhat. Abych nedopadl jako už několikrát předtím, nastudoval jsem si veškeré potřebné materiály a poprvé mě z úřadu nevyhodili pro špatné zpracování.

• Spočítal jste si někdy ty hromady hodin, které strávíte v dílně?

„Nikdy, ani mi to na mysl nikdy nepřišlo – je to můj koníček.“

• Vše si financujete sám. Jak získáváte materiál?

Například z kovošrotu nebo z cyklistických opraven. Když ale z kovošrotu něco vykupujete, tak to stojí dvakrát tolik.



Miroslav Vacek při rekordu v Pelhřimově.

Další variantou je sebrat více železa a menší množství si odtud odnést.

• Jak testujete svá vylepšení vozíku?

Nejdříve na sobě. Než se do něčeho takového pustím, vše do detailu změřím a přestavbu vozíku ušiji přímo sobě na míru. Potom se obrátím na nějakého kamaráda vozíčkáře, aby mi vylepšený vozík otestoval a doporučil případné změny.

• Když se povede zmetek, co s ním?

Rozřezu bruskou a začínám znova.

• Kde všude vás mohli lidé potkat?

Od roku 2007 se pravidelně účastním předváděcích akcí na veřejnosti v Plzni, Praze a Liberci pod názvem „Věda a technika v ulicích“ pořádané organizátory projektu Česká hlava nebo předváděcích, zábavných i vzdělávacích akcí ve Žďáru nad Sázavou. Obdobně tomu je v Českém Krumlově, kde jsou každoročně konány

„Dny s handicapem, bez bariér“ nebo „Dny tělesně postižených“ pořádaných Sdružením I MY v Soběslavi. Jezdím i do Ždánic u Brna, kde se konají soutěže na historických kolech pod názvem Ždánický histopedál i za účasti Rakušanů.

• A co rekordy?

„V České knize rekordů mám zapsaných pět. Mezinárodního festivalu rekordů a kuriozit pořádaného Agenturou Dobrý den v Pelhřimově se zúčastňuji od června od roku 2007. Jsem pyšný na dva nejhodnotnější. Na zdolání kolmé překážky vysoké 23 cm s vozíčkářkou na invalidním vozíku a doprovodnou osobou sedící na upraveném kole za vozíkem. Nejvíce si pak cením rekordu v jízdě do vrchu na Sněžku na invalidním vozíku s předním adaptérem hnaným soupaž kyvavým pohybem před tělem. Tady je na místě, abych poděkoval doprovodnému týmu kamarádů – Jiřímu Židovi, Karlu Schneiderovi, Karlu Boháčovi (technické zabezpečení) a Haně Fischerové (zdravotní zabezpečení), bez jejichž pomoci bych na naše „kopečky“ těžko vyjel.“

• Jaké máte nejbližší výrobní plány?

„Chystám se zhotovit handbike pro manžela kamarádky, který spadl se střechy, porušil si páteř a pohybuje se na vozíku. Rád bych také vyrobil zdravotnické lehátko, které by usnadnilo práci sestřičkám. V nemocnici jsem pracoval, takže vím, jak je těžké s nehybným pacientem manipulovat.“

Zdroj: Tábořský deník, foto: archiv M. V.

Připravil Jiří Muladi



Vozík s přední a zadní nástavbou.

Pomůcky pro kvadruplegiky

Od domácí péče přes užívání a ovládání auta až k technické pomůcce k vozíkům

Pro toto číslo Vozky jsme vybrali nabídku pomůcek pro kvadruplegiky, které usnadňují ty nezákladnější činnosti.

Prezentujeme pomůcky těch firem, které reagovaly na naše vyzvání a do naší redakce zaslaly informace na toto téma. Společnost DMA Praha nabízí pomůcky pro domácí péči a sebeobsluhu, firma IROA nabízí pomůcky, které usnadňují užívání a ovládání automobilu, a nakonec od společnosti Medico vás může zaujmout užitečná drobnost – prodloužení páček brzd na mech. vozíku.

DMA Praha: Sebeobsluha

Ani jedna z pomůcek uvedených v přehledu společnosti DMA Praha **není hrazena pojišťovnou**.

■ Talíř s vyvýšeným okrajem



Má protiskluzovou přísavku, barevné provedení: červená a bílá, cena: 290 Kč.

■ Vyvýšený okraj na talíř



Univerzální použití, barevné provedení: červená a bílá, cena: 150 Kč.

■ Miska s vyvýšeným okrajem



Protiskluzová přísavka, barevné provedení: červená a bílá, cena: 290 Kč.

■ Stojánek na vajíčko



S přísavkou, 2 ks, cena: 70 Kč.

■ Hrnek s výřezem pro nos



Barevné provedení: červená a bílá, cena: 90 Kč.

■ Hrnek s pítkem



Dvě víčka s různým průtokem, cena: 130 Kč.

■ Ergonomický hrnek s víčkem



Víčko s pítkem, ergonomická ucha, cena: 340 Kč.

■ Prkénko kuchyňské



Protiskluzová úprava, ergonomické zářky, cena: 280 Kč.

■ Držák horkých talířů



Pro vyndávání talíře z mikrovlnné trouby apod., protiskluzové ergonomické madlo, cena: 230 Kč.

■ Lžička ergonomická nastavitelná



■ Lžice ergonomická nastavitelná



■ Vidlička ergonomická nastavitelná



■ Nůž ergonomický



Platí pro ergonomickou lžičku, lžici, vidličku i nůž: zesílený protiskluzový úchyt, možnost připevnění fixačního pásku na suchý zip, cena: 230 Kč/kus.

■ Fixační pásek na suchý zip



Příslušenství k příboru, cena: 110 Kč.

■ Nůž ergonomický



Ergonomické pravoúhlé madlo, cena: 490 Kč.

■ Nůž ergonomický pravoúhlý



Ergonomické pravoúhlé madlo, cena: 590 Kč.

■ Nůž ergonomický s vidličkou



Ergonomické madlo, cena: 630 Kč.

■ Podložka protiskluzová



Role 200 × 40 cm, možnost vystříhnutí jakéhokoli tvaru, cena: 2 180 Kč.

■ Drtič prášků



Šroubovací, malý zásobník, cena: 160 Kč.

■ Půlič prášků



Jednoduché ovládání, malý zásobník, cena: 220 Kč.

■ Otvírák sklenic



Guma, protiskluzový úchop, cena: 170 Kč.

■ Otvírák sklenic stolní



Pro různé velikosti sklenic, protiskluzové vložky, cena: 830 Kč.

■ Otvírák konzerv elektrický



Ovládání jednou rukou, cena: 1 030 Kč.

■ Multiotvírák



Otvírá zátky, PET lahve, plechovky, cena: 140 Kč.

■ Multiotvírák



Otvírá sklenice, lahve, plechovky, vína, cena: 160 Kč.

■ Mycí houba



Prodloužený úchop, cena: 290 Kč.

■ Houba meziprstní s kartáčkem



Prodloužený úchop, vyměnitelné náhradní nástavce, cena: 410 Kč.

■ Držák toaletního papíru



Prodloužený úchop pro intimní hygienu po toaletě, cena: 840 Kč.

■ Navlékač ponožek



Ulehčuje oblékání ponožek bez nutnosti ohýbání, cena: 140 Kč.

■ Navlékač punčoch



Umožňuje navlékání punčoch bez nutnosti ohýbání, cena: 220 Kč.

■ Zapínač knoflíků



Ulehčuje zapínání knoflíků pouze jednou rukou, cena: 290 Kč.

■ Elastické tkaničky



Ulehčují nazutí obuvi bez nutnosti vázání, cena: 150 Kč.

■ Elastické tkaničky



Ulehčují nazutí obuvi bez nutnosti vázání, 3 páry, cena: 150 Kč.

■ Ergonomický úchyt na tužky



Gumový, průměr 5 mm, 3 kusy, cena: 140 Kč.

■ Držák nápojů na vozík



Składací, univerzální použití, cena: 120 Kč.

■ Ergonomický držák klíčů



Pro tři klíče, cena: 180 Kč.

■ Rukavice R3 Quadru Max



Univerzální návlak na zápěstí a dlaň, velmi snadné navlékání, dlaň z materiálu se zvýšenou mechanickou odolností a přil-

navostí k obruči, vypolstrování dlaně gelem pro zmírnění tlaku, jedna univerzální velikost, cena: 650 Kč.

Kontakty a další informace:

- DMA PRAHA s.r.o., Kunice 207, 251 63 Strančice, tel.: 323 610 610, fax: 323 664 335, dmapraha@dmapraha.cz, www.dmapraha.cz.
- Pobočky: České Budějovice, Jeseník, Jičín, Kolín, Kolín 2, Kyjov, Praha, Příbram, Teplice.

IROA: Užívání a ovládání auta

Lidé s postižením dolních a částečně i horních končetin řeší při používání vozidla dva základní problémy: jak nejlépe zajistit nastupování do vozu a naložení vozíku, a pokud se to podaří, jak bezpečně řídit a ovládat auto.

Nastupování usnadní například **přesedací sedátko** (to může být elektrické nebo mechanické) nebo **otočná deska**, která umožňuje otočení sedadla o devadesát stupňů a částečné vysunutí z vozu. Tuto situaci může vozičkář zvládnout i systémem turny, carony atd., kdy se osoba může v autě přepravovat dokonce na stejném sedadle jako na vozíku a vlastně nepřesedá, jen se mechanicky přesouvá na sedadlo. **K naložení vozíku můžeme použít jeřábek** (ať už pro vozík mechanický nebo těžší elektrický), svou nezapustitelnou úlohu pro snadné nakládání mají i **dodatečně montované posuvné dveře**, pokud nejsou rovnou v původní výbavě vozu. Pro rodinné příslušníky, kteří řeší přepravu svých blízkých, může být dobrou zprávou to, že vozičkáře mohou ve **větších tzv. multiprostorových vozech přepravovat přímo na vozíku za pomoci nájezdové rampy a upevňovacích pásů**.

A jaké jsou možnosti pokud chcete řídit? Podívejme se na hlavní zásady pro bezpečné ovládání auta. Nejdůležitější je najít vhodné ovládání brzdy a plynu, které bude vyhovovat uvedenému postižení. Brzdových a plynových pák je více druhů, každý si může vybrat podle toho, co mu vyhovuje. Některé typy ručního ovládání jsou vhodné spíše pro auta s automatickou převodovkou, jiné pro auta s mechanickou převodovkou. Také **pro ovládání volantu je důležité najít vhodnou fixaci ruky na volantu**. Další pomocné prvky pomáhají například při uvolnění řadicí páky u automatu, ovládání směrovek, stěračů a tempomatu nebo manipulaci s ruční brzdou.

A jak na financování? Pro letošní rok ještě platí, že těm, kteří kvůli postižení podle vyhlášky č. 182/1991 Sb. potřebují zvláštní úpravy automobilu (ruční ovládání a vše co s ním souvisí), je poskytnut **příspěvek na zvláštní úpravu v plně**

výši takové úpravy. Žádost se podává na příslušném sociálním odboru městského úřadu nebo okresního úřadu.

■ Pomocné držáky pro lepší držení volantu rukou



■ Sdružená páky brzdy a plynu pro kvadruplegii 1



Brzda a plyn pro kvadruplegii s fixací ruky a možností ovládat další funkce tlačítky.

■ Mechanická páka pro snazší ovládání ruční brzdy



■ Úprava ruční brzdy – mechanická páka pro snazší ovládání ruční brzdy



■ Nástavec na řadící páku u automatu a elektrické ovládání ruční brzdy knoflíkem



■ Individuální úprava řazení – úprava řadící páky



■ Řazení automat – uvolnění řadící páky automatu ze základní polohy



■ Konkrétní příklad individuální úpravy přímo na míru – levá ruka zafixovaná pro ovládání volantu, pravou ovládáme sdruženou páku plynu a brzdy (dole vpravo), inverzně umístěnou páčku směrovek (vpravo pod volantem) a tempomat (vpravo nahoře pod volantem).



■ Automatická fixace vozíku v podlaze auta. Používá se většinou pro řízení auta z vozíku.



Kontakty a další informace:

- IROA-HDC s.r.o., Eledrova 718, 181 00 Praha 8, tel: 233 552 309, e-mail: iroa@volny.cz, www.iroa.cz.
- Servis: Lodžská 808, 181 00 Praha 8, tel: 283 852 945, iroaservis@volny.cz.

MEDICCO: Prodloužení páček brzd na mechan. vozíku

Prodloužení brzdových páček pro jejich snadnější dosažení a ke snížení potřeby tlaku ruky při ovládání brzd jsou vhodná pro vozíky dodávané firmou Medicco. Prodloužení se dává na vozíky s krátkým chodem.



Cena: 706 Kč za pár. Cena je plně hrazena pojišťovnou.

Kontakty a další informace:

- MEDICCO s.r.o., Netroufalky 3, 625 00 Brno-Bohunice, info@medicco.cz, www.medicco.cz.
- Pobočky: České Budějovice, Liberec, Luže-Košumberk, Plzeň, Praha, Přerov, Ostrava.

Zdroj: DMA Praha, IROA-HDC, MEDICCO, zpracovali: (pp), (dz).

Máte nějakou speciální úpravu umožňující či zjednodušující sebeobsluhu kvadruplegika při běžných nebo speciálnějším činnostech? Pošlete nám její fotografii a krátký popis! Do Vašeho Vozky!

**Redakce 2: Pavel Plohák,
P.Plohak@seznam.cz,
tel. 737 238 933**

Bude možné počítač ovládat myšlenkou?

O systému ovládání počítače okem jsme už ve Vozkovi psali. Nyní vědci z Berlína (jako první na světě) propojili sledování očních a mozkových aktivit do jednoho celku tak, že jimi zkonstruovaný počítač bude ovládán pouze lidskými myšlenkami. Kromě vědců z berlínské Technické univerzity spolupracují na prototypu telepaticky ovládaného počítače také odborníci ze společnosti Siemens.

Ačkoli je tento výzkum v počátcích, vykazuje povzbudivé výsledky. Nejvíce trápí výzkumníky sledování mozkových aktivit a jejich zpracování na přesnou a jednoduchou kalibraci signálu. Správné určení jednotlivých podnětů vysílaných mozem si zatím vyžaduje velké množství elektrod na hlavě uživatele. K pokožce hlavy jsou připojeny pomocí vodivého gelu. Aby se vědci zbavili drátů a gelu, pokračují také ve vývoji miniaturní suché elektrody, která bude propojena rádiovým signálem. Počítač už je schopen rozeznat aktivitu určitých částí mozku a jeho součástí je i kamera snímající pohyb očí, umístěná přímo pod monitorem.

Když se uživatel zaměří na určitý bod na obrazovce, kamera zaznamená, že se tak stalo. Poté se uživatel soustředí na předem daný myšlenkový příkaz, například na stisknutí tlačítka. Systém tuto aktivitu v příslušné části mozku identifikuje, propojí oba vstupy a stiskne požadované tlačítko.

A kde najdou počítače ovládané myšlenkami uplatnění? Velký zájem má herní průmysl a výrobci různých trenažérů, ale PC ovládané myšlenkami nepochybně zkvalitní i život lidí s handicapem.

(di)



Umíte správně sedět na vozíku?

Jak jsme dělali modely na Ostravské univerzitě

MUDr. Lia Vašíčková, propagátorka správného sezení nejen na vozíku, přednášela na Katedře rehabilitace Ostravské univerzity a požádala mě, abych pro přednášku zprostředkoval modely-vozičkáře.

S kamarády vozičkáři jsme se sešli před katedrou. Paní doktorka nás seznámila s tím, co po nás budou jednotlivé skupiny studentů chtít. Každý jsme byli přiděleni k jedné skupině. Po úvodním seznámení studenti prováděli klasickou diagnostiku: vznik postižení, určení diagnózy, hodnocení posezu na vozíku. Zjišťovali polohu pánve a případné vybočení páteře. Potom jsme přesedli na vyšetřovací lůžko, kde hodnotili posez bez vozíku a vyšetřovali nás v leže na zádech, později i na břiše. Opět zjišťovali různá vykrivení a vybočení páteře apod.

Po vyšetřeních jsme se odebrali do společné učebny, kde jednotlivé skupinky spolu se svým modelem seznamovaly ostatní s diagnózou, hodnotili posez a navrhovali změny v sezení. Ostatní se mohli dotazovat, co je vede k navrhovaným doporučením.

Při tomto modelingu jsem si uvědomil, jak jsou podobné semináře důležité, zvláště pro studenty posledního ročníku – budoucí zdravotnické odborníky. Vozičkář čerstvě po úraze nepřijímá myšlenku, že by mohl sedět celý život na vozíku, a vůbec nepřemýšlí při výběru vozíku nad tím, jak by vlastně na něm měl sedět. Právě v této počáteční fázi mohou tito budoucí zdravotníci hodně pomoci.

Na konci semináře studenti hodnotili jeho přínos. Všichni se vyjadřovali velmi kladně. Mnoho z nich uvádělo, že teprve po této praktické výuce získali ucelenou představu o tom, jak přistupovat k problematice správného sezení na vozíku.

*Tomáš Dvořák,
ilustr. foto: internet.*



Pokrok vědy: Američan se postavil díky stimulátoru

Pěťadvacetiletý Američan Rob Summers nestál na vlastních nohou pět let. V roce 2006 ho srazil vůz a on tak utrpěl zranění páteře a ochrnil od pasu dolů. Úraz přerušil spojení nervových cest mezi mozkem a míchou, které normálně zprostředkovávají přenos příslušných signálů umožňujících koordinovanou chůzi. Patřil k těm nešťastníkům, kterým lékaři na jejich zoufalou otázku: „Kdy budu zase chodit?“, odpoví s drastickou upřímností: „Už nikdy.“ Summers se však stal prvním člověkem, u kterého už zcela neplatí, že přerušení míchy znamená nevratnou paralýzu. Koncem května byl zveřejněn výsledek výzkumné práce týmu amerických vědců, kteří Summerse léčili a použili přitom zcela novou metodu, jež se může u těchto typů zranění ukázat jako přelomová. Pro jejich pacienta to znamenalo neuvěřitelný zážitek a také obrovskou naději. „Stál jsem,“ jásal tento mladý



Američan Rob Summers.



„Stál jsem,“ jásal Rob Summers.



Bobu Summersovi implantovali do páteře elektrostimulátor a naordinovali mu speciální cvičení.



Rob Summers při speciálním cvičení s pomocí elektrostimulace.

muž. „Čtyři roky jsem se nedokázal pohnout a najednou jsem stál.“

Je mícha plnohodnotný zástupce mozku?

Doposud platilo, že tento typ zranění je neléčitelný. Obnovit nervové spoje po přerušení míchy zatím nikdo neumí. Výzkumníci si ale položili otázku, **zda jsou signály z mozku pro schopnost chůze opravdu nepostradatelné**. Implantovali proto Summersovi do páteře **elektrostimulátor**. Současně mu naordinovali speciální cvičení a zjistili, že může hýbat nohama i bez signálů z mozku. Muž znamenal také další mimořádné zlepšení – získal znovu kontrolu nad svým močovým měchýřem a opět poznal sexuální touhu. Může také pohybovat prsty u nohou, kolena i kotníky. Věří, že jednou bude zase chodit a běhat. Podstatou obje-

vu je, že **neurony v míše mohou zastat úplně všechny funkce, které jinak vykonávají nervy v mozku**.

Jen opatrná naděje

Studie prokázala, že v laboratoři u Summerse funguje elektrická stimulace. Fakticky je ale stále upoután na vozíček. Metoda bude nyní testována na čtyřech dalších pacientech. Vědci však zdůrazňují, že se **zatím jedná jen o nadějný nový přístup k léčbě paralýzy**. „Tento případ je zajímavý. Nedá se však soudit podle jednoho pacienta, do jaké míry může tento postup v budoucnu zajistit trvalé zlepšení při léčbě zraněné míchy,“ řekl BBC profesor Geoffrey Raisman z Institutu neurologie Kalifornské univerzity.

Zdroj: <http://aktualne.centrum.cz>,
foto: internet.

(hk)

Jednoduše proti bolesti

Akupresura pro všechny

Prastaré čínské přísloví říká: „Vynikající lékař nemocem zabraňuje, průměrný lékař léčí nemoci, které ještě nevypukly, bezvýznamný lékař léčí už existující nemoci.“

V dávné historii dostával lékař plat pouze tehdy, když pacient zůstal zdravý. A i když to samozřejmě vyžadovalo i aktivní spolupráci pacienta, dnes by mnohý lékař potřeboval sociální podporu. Cílem starobylého způsobu léčby byla rovnováha ve způsobu života: ve stravě, fyzické aktivitě, ve známostech a vztazích, v obecném postoji k životu a v povolání. Jedním z prostředků, které podporují tuto celostní medicínu, je i akupresura.

Přinášíme vám výňatky z knihy **Akupresura, jednoduše proti bolesti** od Wolfganga Möhringa, abyste si mohli při vašich potížích alespoň z části pomoci sami. **Můžete se naučit najít základní léčivé body a tím i zmírnit jednoduché potíže a předcházet nemocem.**

Akupresura – čínská masáž založená na tlaku prstů

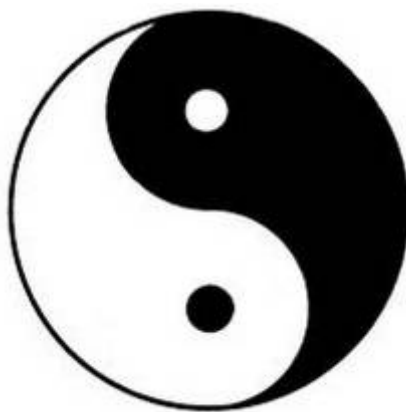
Na tomto místě vám nabídneme minimální základy této léčebné metody. Akupresura je součástí tradiční čínské medicíny, která existuje už tisíce let. Pozorováním souvislostí mezi přírodou, člověkem a vesmírem vytvořili staří Číňané systém, který umožňoval léčení nemocí a jejich prevenci. Jedná se o typ celostní medicíny, které jsme v dnešní době hodně vzdáleni. Moderní medicína (tzv. vítězná) často bere v úvahu pouze izolované symptomy. Avšak aby byl člověk zdravý, nestačí léčit symptomy, ale je třeba najít skutečnou příčinu obtíží a léčit, a pak také pravidelně aktivně preventivně působit na své zdraví a životní rovnováhu. Právě zde může akupresura hrát podpůrnou roli, protože pomocí ní dokáže i laik mírnit jednoduché potíže a předcházet nemocem.

Jin a jang

Pro náš malý vhléd do akupresurní praxe postačí základní vysvětlení principu jin a jang. Podrobnější, avšak velmi příjemným způsobem objasněné další principy, na nichž je založen základ tradiční čínské medicíny, pak přináší kniha, z níž čerpáme (viz závěr článku).

Podle starých Číňanů se energie veškerého tvorstva neustále pohybuje mezi dvěma extrémy, jako je den a noc, léto

a zima, život a smrt. Tyto extrémy se však nepovažují za protiklady, nýbrž za svá **doplnění**, která se navzájem střídají. Den přináší noc a noc zase den a plynule do sebe přecházejí. To je zákon prvků jin a jang. Oba pocházejí z božské podstaty, z **tao**. V symbolu kruhu celek představuje tao, jedna jeho polovina ve tvaru kapky představuje jin a druhá jang. Malý kroužek znamená, že v jin se vždy vyskytuje něco z jang a v jang je vždy přítomno něco z jin.



Životní energie či meridiány

Na základě zkoumání vzájemných vztahů mezi člověkem (mikrokosmos), přírodou a vesmírem (makrokosmos) bylo v dávném starověku zjištěno, že základem všeho a veškerého života je životní energie **Qi** (čchi). V lidském těle Qi cirkuluje v energetických drahách, které se nazývají meridiány. Ty jsou vzájemně propojeny a zásobují především ty orgány, podle nichž jsou pojmenovány.

Dvanáct hlavních meridiánů probíhá symetricky na obou polovinách těla, a to na povrchu i uvnitř těla. Meridiány vždy začínají i končí na prstech rukou a nohou. Dva z nich vždy tvoří pár podle principů jin a jang. Celkem vytvářejí v našem těle **tři energetické okruhy** (dále užíváme jen zkratky):

- meridián srdce (S) a meridián tenkého střeva (TeS) s meridiánem močového měchýře (MM) a meridiánem ledvin (L),
- meridián osrdečníku (Os) a meridián tří ohříváčů (ohňů, zářičů) (TO) s meridiánem žlučníku (ŽI) a meridiánem jater (J),
- meridián plic (P) a meridián tlustého střeva (TS) s meridiánem sleziny a slinivky břišní (SS) a meridiánem žaludku (Ž).

V moderní medicíně není příliš známá funkce tří ohříváčů. Jak už napovídá název, zodpovídá mimo jiné za produkci tělesného tepla. Vedle toho existuje ještě velký počet dalších drah. Celek si můžeme představit i jako systém navzájem propojených cest. Vedle hlavních meridiánů jsou pro tuto knihu důležité ještě dva mimořádné (nepárové) meridiány, meridián početí (PS – přední střední) a řídicí meridián (ZS – zadní střední), které probíhají podél středové linie těla přes břicho a hrudník směrem nahoru, případně přes hlavu a záda směrem dolů. Nákres drah meridiánů je na obr. 1.

Zdraví a nemoc

Člověk onemocní, pokud dojde k narušení rovnováhy mezi principy jin a jang. Tzn., že jeden z nich začne převažovat. V těle se vytvoří nerovnováha a životní energie Qi nemůže správně a bez překážky proudit. Symptom nebo bolest je signál, který nás informuje o vznikající energetické nevyváženosti z nějaké tělesné, duševní nebo duchovní příčiny. Podaří-li se příčinu této nevyváženosti nalézt a odstranit, začnou více či méně rychle mizet i příznaky nemoci.

Akupresura

Při akupresuře dochází ke stimulaci určitých důležitých bodů, které mají vliv na energetické dráhy těla. Většina akupunkturních bodů se nachází ve tkáni pod kůží, podél meridiánů probíhajících na povrchu těla. Na meridiánech leží mimodráhové (extradráhové) body (zkratka EX). Jsou jako stavidla nebo soutěsky, protože pomocí nich lze různými způsoby ovlivnit energii proudící v meridiánech. Některé způsobují hluboký zásah jako spínací body, tzn., že ovlivňují energetický cyklus těla. Jiné fungují spíše symptomatically, takže jsou vhodné pro léčení symptomů určité nemoci. V akupresuře se používají manuální techniky jako masáž a tlak prstů. Cílem je znovu vytvořit energetickou rovnováhu principu jin a jang v těle, duši a duchu člověka. Harmonizace vede k tomu, že bolesti a zdravotní poruchy mohou být zmírněny, případně vůbec nevzniknou.

Při autoaplikaci se akupresura osvědčila jako účinný prostředek k mírnění akutních a chronických potíží.

Autoaplikace

Autoaplikace je vhodná pro aktivaci

a vitalizaci, pro zmírnění jednoduchých zdravotních potíží a lehčích onemocnění (nachlazení, nadýmání, bolesti zubů apod.), pro první pomoc před odborným ošetřením, u dětí a velmi oslabených lidí (po konzultaci s lékařem), pro podporu tradiční léčby podle konzultace s ošetřujícím lékařem.

Nesnažte se aplikovat akupresuru při lokálních změnách kůže, jako je zánět, hnisání, poranění, mykotická infekce nebo křečové žíly, před nebo po jídle a po konzumaci alkoholu, při onemocnění rakovinou, otravách, silných infekcích, ale i obecně při jakémkoli těžkém onemocnění, když se potíže zhoršují nebo se vracejí.

Několik rad

Doporučujeme držet se návodů, pak se nemusíte obávat negativních vedlejších účinků. V těhotenství postupujte obzvláště opatrně a obecně na body působte pouze lehkým tlakem. Některé body, například body s obecně povzbuzujícím účinkem, byste vůbec neměli stimulovat – ty jsou v další části knihy vyznačeny zvlášť.

Nepotlačujte pomocí akupresury pravidelně se vracející potíže.

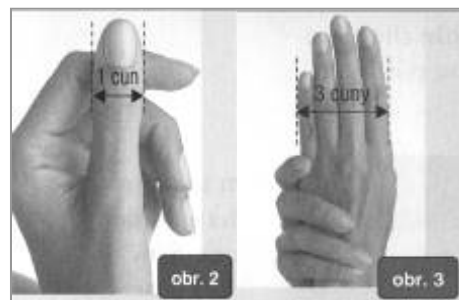
Umístění a vyhledávání akupresurních bodů

K vyhledání bodů používejte individuální tělesnou míru **cun**, která se v Číně běžně používá. Jednomu cunu odpovídá šířka koncového článku palce nebo délka druhého článku ukazováčku. Tři cuny odpovídají šířce ruky ve výšce středních kloubů prstů (viz obr. 2 a 3).

Prohlédněte si obrázky a prohmatejte kůži, dokud nebudete mít jistotu, že jste příslušný bod našli. Body se často nacházejí v prohlubních, kožních záhybech nebo svalových úponech. Bolest, pocit tlaku, napětí, otupělosti, chladu nebo tepla signalizují, že jste našli akupresurní bod. Používejte pouze popsané body a držte se návodů. Bolestivé body mají při léčení přednost, protože v těchto místech je narušený tok energie. Stimulujte jen tak dlouho a tak intenzivně, jak jste schopni to bez problémů vydržet.

Technika

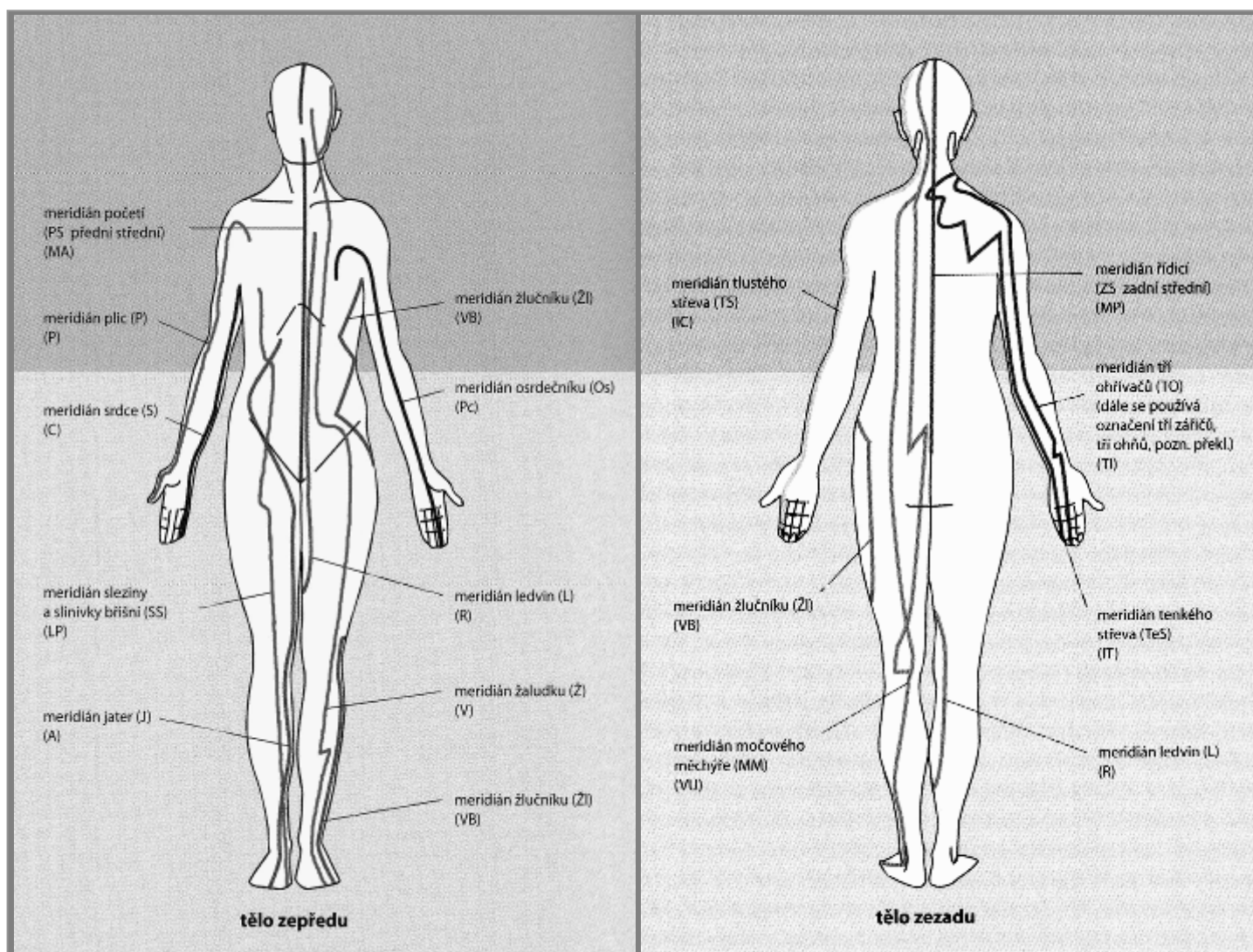
Není-li uvedeno jinak, stlačujte body kolmo k povrchu kůže bříškem prstů a nechte je lehce kroužit ve směru hodinových ručiček. Tlak byste měli pomalu



stupňovat s každým výdechem.

Další možností je prsty nebo dlaní lehce vibrovat na příslušném bodě – tato stimulace má lehce vitalizující účinky. Nebo lze 20–30× lehce a rytmicky poklepávat, a to špičkami prstů, dlaní nebo pěstí. Pro účel intenzivní akupresury můžete použít i nehty. Neměla by ale vznikat nepříjemná bolest, nýbrž pouze pocit tlaku.

U bolestivých bodů je třeba uvolnit bolest, měli byste s citem tlačit tak dlouho, dokud bolest neustoupí. Nevyvíjejte tak silný tlak, že byste byli během terapie napnuti. Představujte si, že s výdechem odchází z vašeho těla víc a víc bolesti. S výjimkou bodů nacházejících se na středové linii těla je nutno vždy působit na body na obou stranách těla současně



Obr. 1: Meridiány – energetické dráhy v lidském těle

nebo postupně (meridiány probíhají zrcadlově stejně na obou polovinách těla). Dodržujte uvedené pořadí terapie!

Frekvence a délka trvání léčby

Při akutních potížích provádějte akupresuru až 3× denně, pokud vám to prospívá. Při chronických potížích pouze jednou za dva až tři dny.

Silný tlak používejte kratší dobu, 3–5× po sobě po dobu několika sekund (max. 10). Slabší tlak používejte déle, zhruba 10× (každá stimulace by měla trvat max. 2 minuty).

V návodech je uvedena přibližná délka působení. Jestli chcete stimulovat hodně bodů, zredukujte celkovou dobu působení – a tím i dobu vyhrazenou na každý jednotlivý bod. Dospělí 5–20 minut, děti maximálně 10 minut, malé děti a miminka maximálně 4 minuty.

U dětí začněte s lehkým tlakem a intenzitu tlaku v porovnání k dospělým výrazně zmírněte. U malých dětí a miminek byste měli působit na každý jednotlivý bod maximálně 20–30 sekund a vyvíjet jenom lehký tlak. Při vyhledávání bodů je třeba se řídit mírou cun u konkrétního dítěte. Nepřetěžujte akupresurní body – delší stimulace neznamená také větší úspěch!

Než začnete

Zajistěte, aby v místnosti byl čerstvý vzduch a příjemná teplota. Zjednejte si klid, nemějte na sobě těsné oblečení a odložte hodinky, prsteny a náramky. Měli byste mít teplé ruce a nepříliš dlouhé nehty, uvolněte zápěstní klouby a třete ruce intenzivně proti sobě. Dýchejte klidně a pravidelně. Během terapie se soustředte na proudění energie a nikoli na potíže, vnímejte své pocity. Vyvíjejte snesitelný tlak kolmo a s lehoučkými pohyby. Nesnažte se působit na břicho přes napjatou břišní stěnu – na krk, hrudník a břicho je třeba obecně působit opatrně!

Při stimulaci některých bodů potřebujete partnera. Osoba, kterou léčíte, by měla pohodlně a uvolněně ležet na pevné podložce. V poloze na zádech podložte klasickým nebo válcovým polštářem kolena a v poloze na břiše nohy pod kotníkem. Po masáži příslušná místa několikrát promasírujte. Po akupresuře se ještě asi na 20 minut uvolněte a pak si důkladně odpočiňte.

Bolesti hlavy a migréna

Příčiny: vysoký krevní tlak, infekce, metabolické poruchy, záněty, ale také užívání určitých léků, nízký tlak vzduchu a změna počasí, nesprávné nebo nepravdělné stravování, psychický stres nebo

nedostatek spánku. Nežádka člověk potřebuje brýle, bolesti hlavy vyvolává trvalé přetížení očí. Nejčastější je migréna způsobená napětím. Psychická zátěž, spojená se špatným držením těla a nedostatkem pohybu, přitom vede k napětí šíjového svalstva, následkem čehož pak vznikají bolesti hlavy. U každého typu bolesti hlavy je důležité nechat zjistit přesnou příčinu! **Akupresura je velmi vhodná pro zmírnění akutních bolestí hlavy.**

Postup: Nejprve jemně mněte případná bolestivá místa kolem očí a na čele. Poté stimulujte v případě **jakéhokoli typu bolesti hlavy** MM (VU) 10, ŽL (VB) 20 a TS (IC) 4 (viz obr. 7, 8). Masírujte linii šíje až k uchu.

Při migréně a bolesti v oblasti spánků stlačujte bod TČ (TI) 5 (viz obr. 9). Poté přejděte k bodu ZI (VB) 4, ŽI (VB) 7, ŽI (VB) 8 a ZI (VB) 41 (viz obr. 10, 11).

Při bolestech v oblasti týla stlačujte body ZI (VB) 14, MM (VU) 67, TO (TI) 5, ŽI (VB) 41 (viz obr. 11, 12).

Při bolestech v celé oblasti hlavy nebo čela masírujte štiplavými pohyby MM 67 (viz obr. 13).

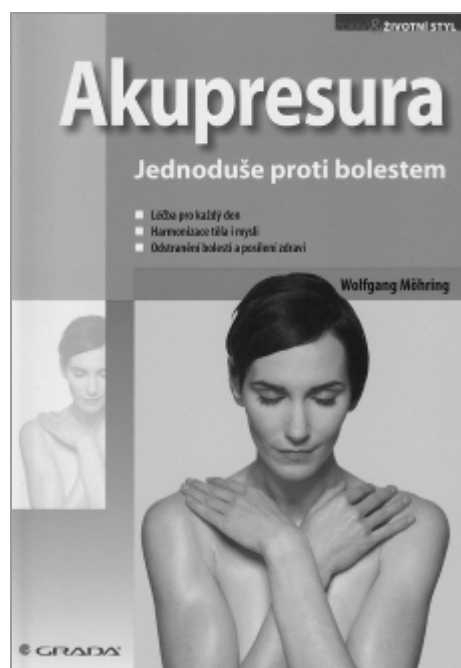
Při bolestech hlavy se osvědčila **studená koupel rukou, která má oživující účinky a zmírňuje bolest**. Ruce a předloktí držte po dobu 5 minut pod tekoucí studenou vodou, a poté je utřete dosucha. Před aplikací by měly být ruce a předloktí teplé. Při onemocnění srdce provádějte koupel rukou pouze po poradě s lékařem!

Pokračování příště.

Připravila Blanka Falcníková.

Doporučujeme

Akupresura – jednoduše proti bolestem, Wolfgang Möhring, 104 str., cena: 159 Kč, Grada.



Jak na nemoci? Nabanánujte se, radí odborníci.

Banán obsahuje tři přírodní cukry – cukrózu, fruktózu a glukózu – kombinované s vlákninou. Banán dává okamžitou podpůrnou dávku energie. Už pouhé dva banány poskytnou dávku energie potřebnou pro 90minutové cvičení. Toto žluté ovoce ve slupce ale také dokáže pomoci překonat řadu chorob a nežádoucích stavů. Tento text jsme sice nekonzultovali s odborným lékařem – dietetikem, nicméně řada zde popsaných rad je obecně známá. Připomínáme, že se jedná o rady pro zdravé osoby, např. diabetici by měli při konzumaci banánů počítat s jejich vysokou hladinou cukru.

■ Deprese

Podle výzkumů mezi lidmi trpícími depresí velká část z nich se cítí výrazně lépe po požití banánu. Je to proto, že banán obsahuje tryptofan, což je druh proteinu, který tělo přemění na serotonin, a ten zlepšuje náladu a celkově vás činí šťastnějšími.

■ Premenstruační syndrom

Vitamin B6, který se v banánu nachází, vám zreguluje hladinu glukózy v krvi, což kladně účinkuje na vaši náladu.

■ Anémie

Vysoký obsah železa v banánech dokáže stimulovat hemoglobin v krvi a pomáhá v případě anémie.

■ Krevní tlak

Banán má vysoký obsah draslíku a přitom nízký obsah soli, a to ho dělá perfektním nástrojem v boji proti krevnímu tlaku a tím i řadě dalších nemocí, např. riziko infarktu.

■ Na čilé myšlení

200 studentů ve škole dostávalo tento rok po dobu zkoušek banánovou potravu na snídani, svačinu a oběd jako prostředek na zvýšení výkonnosti jejich mozku. Výzkum dokázal, že toto ovoce pomáhá studentům soustředit se.

■ Trávení

Vysoký obsah vlákniny ve stravě tvořené banány pomáhá upravit činnost trávicího traktu do normálu a pomáhá překonat problémy bez použití laxativ.

■ Kocovina

Jeden z nejrychlejších zabírajících způsobů k odstranění stavů po nadměrné konzumaci alkoholu je udělat si banánovo-mléčný koktejl oslazený medem. Banán ztláčí žaludek a s pomocí medu vybuduje nazpět zničenou hladinu cukru v těle, mléko pak dodá tělu tekutinu.

■ Pálení žáhy

Banány jsou přírodním antacidem, takže pokud máte problémy s pálením

žáhy, snězte banán na úlevu.

■ Ranní bolesti

Pár kousků banánu mezi jídlem pomáhá udržet hladinu cukru ve vyvážení a odstraňuje ranní bolesti.

■ Komáří bodnutí

Předtím než sáhnete pro gel na ošetření bolestivého vpichu po komárech, vyzkoušejte potřít bolestivé místo vnitřkem z banánové slupky. Velké množství lidí zjistilo, že banán je neuvěřitelně účinný ve snížení pálení a podrážděnosti pokožky.

■ Nervy

Banány mají vysoký obsah B vitaminů s pozitivním vlivem na nervový systém.

■ Nadváha

Pracujete pod tlakem? Jedna psychologická studie ukázala na to, že práce pod tlakem často vede k přecpávání se uklidňujícími doplňky, jako je čokoláda nebo chipsy. Při průzkumu hospitalizovaných pacientů vědci zjistili, že mezi nejobežnějšími byla skupina osob pracujících v práci pod vysokým tlakem svých nadřízených. Aby bylo možné ovlivnit zvýšené požívání jídla vzniklé stresem, potřebujeme kontrolovat hladinu cukru v těle. Kousek banánu s vysokým podílem uhlohydrátů požitý každé dvě hodiny vám pomůže udržet tuto hladinu. Samozřejmě banán nekonzumujete, pokud je čas normálního jídla. Tomu určitě dejte přednost.



■ Žaludeční vředy

Banán je používán jako dietní jídlo při zažívacích potížích pro svou hladkou texturu a jemnost. Dokáže neutralizovat nadměrnou kyselinu a snižuje podráždění tím, že jemně obalí stěny žaludku.

■ Kontrola teploty

Banán dokáže snížit tělesnou i emoční teplotu nastávajících maminek. Například v Thajsku těhotné ženy pojídají banány, aby zajistily, že jejich dítě se narodí s normální teplotou.

■ Problém se sezónní citlivostí (SAD)

Banány dokážou pomoci lidem trpícím sezónní depresí, protože obsahují

přírodní tryptofan, který zlepšuje náladu.

■ Kouření a používání tabáku

Banány pomáhají i lidem, kteří se pokoušejí přestat kouřit. Vitamíny B6, B12 obsažené v banánech – draslík a magnézium – pomáhají tělu překonat příznaky nikotinové abstinence.

■ Stres

V banánu je životně důležitý minerál pomáhající normalizovat srdeční rytmus, pomáhá dodávat kyslík do mozku a reguluje tělesnou hladinu vody. Když jsme ve stresu, náš metabolický poměr se zvyšuje, a tak snižuje hladinu draslíku. To může být vyvážené nazpět s pomocí draslíkového „nabanánování“.

■ Infarkt

Podle výsledků zveřejněných v médiích pravidelná konzumace banánů snižuje rizik o vzniku infarktu až o 40 %.

■ Bradavice

Banán je jednoduchou přírodní alternativou v případě, že se chcete zbavit bradavice. Kus banánové slupky přiložíme na bradavici žlutou stranou ven a zlehka připevníme slupku náplastí.

Vypadá to, že banán je skutečně přírodní prostředek na mnoho potíží. V porovnání s jablkem má banán čtyřnásobně více proteinů, dvojnásobně více uhlohydrátů, třikrát víc fosforu, pětkrát více vitamínu A a železa a dvojnásobek jiných vitaminů a minerálů. Říká-li se, že jedno jablko denně zaručí zdraví, pak o banánu to může platit dvojnásob. Ale pamatujte – nic nenahradí pestrou stravou!

Dvě rady na závěr

- Chcete mít vaše boty rychle lesklé? Vnitřní stranou banánu přetřete svoje botky a zlehka přešetřete suchou látkou.
- Nikdy nedávejte banán do chladničky. Stejně jako všechny živé organismy i banány upravují složení svých buněčných membrán na správnou úroveň pružnosti podle teploty, v níž se nacházejí. Provádějí to změnou obsahu nenasycených mastných kyselin v lipidech membrán. Čím chladnější je banán, tím vyšší je množství nenasycených mastných kyselin a tím pružnější je buněčná membrána za dané teploty. Pokud ovoce příliš zchladíte, části membrány mohou nabýt přílišné viskozity a buněčné membrány ztratí schopnost udržet oddělené jednotlivé součásti buňky. Tak se smísí enzymy a substráty, které jsou za normálních okolností odděleny.

Zdroj: Internet, připravila (bf)

Krémy na opruzeniny řady Nivea

Opruzeniny mohou postihnout člověka v každém věku. U člověka sedícího na vozíku je výskyt častější. A pokud se k tomu přidají zvýšená tendence k pocení, tloušťka středních partií těla, problémy s únikem moči, používání inkontinenčních plen, je pokožka ke vzniku opruzenin náchylnější.

Základním opatřením proti vzniku opruzenin je hygiena. Při jejím nedostatku se může v zanícené pokožce uchytit i plíseň. Přehnaná hygiena je druhým extrémem vedoucím k podobným kožním projevům. Ne všechna mýdla, mycí emulze nebo vlhké utěrky pokožka dobře snáší. Při mytí v sedě nebo na lůžku zínkou může již zanícenou pokožku ještě více podráždit hrubá textilie.

O prostředcích proti opruzením jsme vás informovali již několikrát. Nyní přinášíme tip na krémy řady Nivea.

Nivea Baby Krém proti opruzeninám 100 ml



Chrání citlivou dětskou pokožku zadečku před vlhkostí a vznikem opruzenin a zarudnutí. Chrání před dráždivými účinky moči a stolice. Speciální voděodolné složení s 20 % oxidu zinečnatého a pantenolem. Cena 80–90 Kč.

Voděodolný krém vytváří na pokožce prodyšný film, který ji chrání před vlhkostí a pomáhá tak předcházet vzniku opruzenin. Olej z pšeničných klíčků pokožku zklidňuje a posiluje její přirozené ochranné funkce.

Nivea Baby Nutri Sensitive SOS krém 150 ml



Okamžitě zklidňuje začervenalou a podrážděnou dětskou pokožku, kterou intenzivně vyživuje, a pomáhá předcházet dalšímu podráždění. S organickým bambuckým máslem a omega-6 mastnými kyselinami. Cena: cca 90 Kč.

(dz)

„Ne ruka, to duše maluje“

Nakladatelství UMÚN vystavuje ve Světcích u Tachova

Na tradiční výstavu Nakladatelství UMÚN, obrazů malovaných ústy a nohama s názvem „Ne ruka, to duše maluje“, se 6. a 7. srpna přijďte podívat do Jízdárny ve Světcích u Tachova.

Světky jsou velmi romantickým místem nejen díky Aglájinu údolí. Můžete zde vidět ruiny pavlánského kláštera a nikdy nedostavěného zámku nebo monumentální stavbu jízdárny z 2. poloviny 19. stol., jejíž rekonstrukce probíhá od roku 2000. O této velkolepé stavbě, která je největší českou jízdárnou a dokonce druhou největší jízdárnou ve střední Evropě (hned po Španělské dvorní jízdárně ve Vídni) se můžete mnoho zajímavého dočíst na stránkách www.jizdarna-svetce.cz. Jízdárna není z bezpečnostních důvodů otevřena pro veřejnost. Její interiér je možno si prohlédnout pouze v rámci kulturních akcí (letní hudební festival „Dvěře jízdárny dokořán“, komentované prohlídky). Hlavní sál Jízdárny Světky je bez problémů přístupný vozíčkářům.

Výstava se bude konat v rámci historických slavností města Tachova a otevřena bude od 10 do 17 hodin. V letošním roce Nakladatelství UMÚN obohatí výstavu i novým krátkým filmovým dokumentem, ve kterém se čeští malíři sami představují.

Někteří umělci

Tomáš Janoušek



V osmi letech se Tomášovi stal úraz – porazilo ho auto. Od té doby je závislý na dýchacím přístroji, pohybuje se na vozíku, jeho končetiny zůstaly ochrnuté. Dva roky byl hospitalizován v dětské nemocnici v Motole. Již v nemocnici začal malovat, psát a ovládat klávesnici počítače ústy. Díky nesmírnému úsilí a obětavosti rodičů žije opět doma se svými dvěma sourozenci. Dnes mu malování vyplňuje jeho volný čas a přináší seberealizaci. Jak sám říká: „Je to moje práce.“ Rád jezdí na

výlety, poslouchá hudbu, sleduje sportovní přenosy a moc fandí hokejové a i fotbalové Spartě. Má velmi rád zvířata, doma má psi kamarádku a kocoura.



Tomáš Janoušek: Lvice Elza

Mgr. Šárka Dvorská



Paní Šárka je od narození připoutána na vozík a ochuzena o tvořivý pohyb rukou. Nesmírnou vůlí a úsilím se naučila psát a malovat ústy. Vystudovala Filozofickou fakultu Karlovy univerzity v Praze. Pracuje několik dní v týdnu v nemocnici jako psychologka. Je vdaná a velkou radost jí přináší dcery Maruška a Julinka.



Mgr. Šárka Dvorská: Ikarův pád

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

Zpracovala Hana Klusová

Představujeme: Nakladatelství UMÚN

Umělci malující ústy a nohama

Každým rokem sestavuje liberecké **Nakladatelství UMÚN s.r.o.** balíčky přání, které na první pohled okouzlí každého. Obsahují krásná sezonní přání – k Velikonocům, Vánocům, dopisní papíry apod. Nepřehlédnutelný je rovněž celoroční kalendář, stolní nebo nástěnný, s obrazy umělců z celého světa, nad jejichž provedením se až tají dech. V jednotlivých číslech Vozky už delší dobu přinášíme medailonky umělců, kteří svůj smysl života našli právě ve výtvarném umění. Dnes bychom vás rádi seznámili s historií samotného nakladatelství, jehož počátky se v naší zemi datují od roku 1993, a které úzce spolupracuje s celosvětovým Sdružením malířů malujících ústy a nohama se sídlem v Lichtenštejnsku.

UMÚN ve světě

Zakladatelem a prvním prezidentem Sdružení byl Arnulf Erich Stegmann, který se narodil v roce 1912. Ve svých dvou letech onemocněl dětskou obrnou a ochrnil na horní končetiny. Velmi brzy v něm jeho učitelé objevili a rozvíjeli malířský talent. Pracoval velmi dobře s olejem, akvarelem, dřevem a kamenem. Veškeré nástroje ovládal ústy. Studoval na grafické škole i v soukromých ateliérech. Hodně cestoval a pobýval na studijních cestách hlavně v Itálii. Již roku 1932 založil vlastní nakladatelství a vydával umělecké pohlednice a grafiky. Využil rovněž svůj organizační talent a kontaktoval další malíře malující ústy a nohama. Výsledkem jeho aktivit bylo v roce 1956 založení Sdružení malířů malujících ústy a nohama, v jehož čele stál jako prezident až do roku 1984. Jeho nástupkyní byla až



Sbírka poetických maleb Adriany Příbylové se už nerozrůstá...

do roku 2001 Marlyse Tovae. Novým prezidentem je od roku 2002 italský malíř s výjimečným talentem Eros Bonamini, který měl také ve Vozce svůj medailon v čísle 3/2010.

Jednotlivá nakladatelství Sdružení vznikala postupně po celém světě. Dnes je nalezneme ve více než 60 zemích.

Široká podpora umělců

Nakladatelství vydávají tvorbu malířů malujících ústy a nohama formou reprodukcí – přání, jmenovek k dárkům, dopisních papírů, uměleckých kalendářů a různých drobných dáreků a rozesílají je pouze poštou jako nabídkové jarní a vánoční kolekce. Objednat si je můžete také online na www.umun.cz.

Sdružení vychází z myšlenky zakladatele – neustavovat pro postižené tradiční dobročinnou organizaci, protože i lidé s těžkým postižením nechtějí být odkázáni na milodary, ale pokud mohou, chtějí žít a pracovat dle svých možností. Malíři neprodávají svá díla a jejich reprodukce přímo, ale činí tak prostřednictvím nakladatelství Sdružení v jednotlivých zemích světa. Postižení malíři nemusí tisk a prodej sami financovat – jsou ušetřeni případných ztrát a rizik z komerční činnosti. Sdružení také organizuje výstavy děl, jejich hodnocení, poskytuje stipendium i těm malířům, kteří ještě nedosáhli umělecké zralosti. Členům pak zajišťuje doživotní vyplácení honorářů, i když již ze zdravotních důvodů nemohou malovat, a celkově jim pomáhá, aby nemuseli žít izolovaně.

Více se o principech a členech sdružení, stipendistech, výstavách a případném prodeji originálů obrazů dozvíte na stránce www.vdmfk.com (domovská stránka Sdružení sídlící v Lichtenštejnsku, již i v českém jazyce).

Podpora sociálních domovů, výstavy v celé republice

Liberecké Nakladatelství UMÚN vedou pan Karel Stránský, paní Jitka Burdová a paní Jana Fialová. UMÚN podporuje různé sociální domovy, kde žijí a pracují malíři malující ústy nebo nohama: Hodkovice nad Mohelkou, Benešov u Semil, Nová Ves u Chrástavy a Litovel.



Pavel Hejhal

Pravidelná stipendia pro tyto umělce přicházejí například také z Lichtenštejnska.

Od roku 1995 začalo UMÚN díla svých umělců vystavovat. V Praze to byly výstavy například v Klementinu, Galerii Franze Kafky nebo ve Strahovském klášteře, dále byla díla vystavována v Liberci, Jablonci nad Nisou, Turnově, Prachově u Jičína, Lázních Běláhoř, Voticích, Mariánských Lázních, Lázních Košumberku, Ostravě, Šumperku, Benešově nad Ploučnicí a v Českých Budějovicích. Loni byly obrazy tělesně postižených umělců vystaveny od května až do srpna na šumavském hradě Velhartice.

Aktuálně UMÚN podporuje 8 malířů: **Petra Šrámka, Šárku Dvorskou, Lenku Kalinovou, Tomáše Janouška, Veroniku Svatošovou, Zdenku Ježkovou, Pavla Hejhala a Jakuba Hříbka.** Pan Jaroslav Ferianc byl stipendistou od roku 1996, zemřel v roce 2003, paní **Adriana Příbylová** zemřela loni v únoru.

Liberecké Nakladatelství UMÚN déle než 15 let spolupracuje se spřízněnými poetickými členy Literárního klubu Pegas Mělník

Na stránkách tuzemského **Nakladatelství UMÚN** – www.umun.cz najdete nabídku reprodukcí obrazů našich i zahraničních malířů, různých přání dodávaných s obálkami, dopisních papírů, jmenovek k dárkům a nabídku malých dárkových předmětů. Objednávat můžete jednoduše přes objednávkový list na webových stránkách.

Kontakt a další informace:

Nakladatelství UMÚN, s.r.o., Nad školou 1289, 463 11, Liberec 30, tel. 485 161 712, umun@umun.cz, www.umun.cz.

Zpracovala. Hana Klusová

Festival Tolerance podvanácté

Tradiční Slováký humanitární ples se opět vyvedl

Již dvanáctý ročník přehlídky zájmové umělecké činnosti lidí se zrakovým postižením, festival Tolerance s navazujícím Slovákým humanitárním plesem, byly v prvním březnovém víkendu příležitostí k setkání lidiček ze všech koutů naší vlasti. Letošní akce proběhla za podpory nadačního fondu Českého rozhlasu Světluška a mnoha dalších sponzorů.

Od čtvrtku se do Hodonína a Obecního domu v Dolních Bojanovicích sjížděli lidé, kteří přes svůj handicap vyvíjejí zájmovou činnost, mají se čím pochlubit a stávají se inspirací pro druhé. Čtvrteční program tak začal podvečerním vystoupením zrakově handicapovaných písničkářů v Dětském domově v Hodoníně. V pátek dopoledne jejich vystoupení viděli v Zeleném domě pohody pro mentálně postižené občany a odpoledne pro změnu v domově důchodců S-centrum Na Pískách v Hodoníně.

V Obecním domě v Dolních Bojanovicích probíhala umělecká i prodejní výstava chráněné dílny Charity Uherské Hradiště, kde byly k vidění hračky, košíky, proutěné výrobky, bižuterie, batikované zboží, apod. V pátek večer zde proběhlo vystoupení písničkářů, tanečních souborů, k vidění byly irské tance, zazpíval pěvecký soubor nevidomých Pastelky, zahrály a zazpívaly bluegrassová skupina Popojedem, rocková skupina Šroti, coun-



tryband SDU, folkaři Ořešák a renesanční skupina Tempus.

Masopust, kroje a vínečko

Zpestřením večera byla módní přehlídka vozíčkářů a zrakově handicapovaných ve stylu pařížské módy. Zaplněný sál Obecního domu připravil vystupujícím nádhernou atmosféru. V sobotu dopoledne navštívili účastníci festivalu hodonín-

ský fašaňk s lidovou zabijačkou a cimbálovou muzikou a viděli i masopustní průvod. Vyvrcholením setkání, na kterém se organizačně podílelo občanské sdružení **Oáza Hodonín a volné sdružení přátel hudby Diagonála Dolní Bojanovice**, byl tradiční **Slováký humanitární ples**.

Slavnostní večer zahájily famfáry krojované dechové hudby Kamarádi a vystoupení mažorettek Julia. Ples poté obohatil svým vystoupením taneční kroužek ZUŠ Dolní Bojanovice, polonéza a česká krojovaná beseda. Jako půlnoční překvapení se předvedly mažoretky seniorky Emča z Vlčkova. K tanci hrály už zmíněná dechová hudba Kamarádi, cimbálová muzika Zádruha a diskotéka. Nechyběla bohatá tombola a na stolech domácí koláčky a víno.

Výtěžek z plesu na bezbariérový areál Oázy

Po celý víkend si přítomní vozíčkáři mohli osobně vyzkoušet nejnovější modely elektrických i mechanických vozíků firmy Otto Bock, na nichž si mnozí vozíčkáři i zatančili. Celý víkend všechny provázela dobrá nálada a pohoda.

Výtěžek z plesu použijeme na **výstavbu bezbariérového areálu pro těžce zdravotně handicapované občany Oázy Hodonín**, jehož kolektiv tak děkuje všem, kteří přispěli finančně, věcným darem nebo i organizačně.

Kolektiv Oázy Hodonín.

Upravila Hana Klusová.



„Umíme se postavit na vlastní nohy“

Svaz paraplegiků připravil zajímavý osvětový projekt

Občanské sdružení Svaz paraplegiků spolu s Lukášem Pelechem (autor fotografií Lukáš Pelech) uspořádalo na přelomu dubna a května v pražské galerii DOX výstavu fotografií s názvem **Umíme se postavit na vlastní nohy**. Tématem výstavy je život vozíčkářů, kteří se nenechali zlomit svým osudem. Se svým zdravotním stavem nic udělat nemohou, se svým životem si poradit dokážou. Zvládají prakticky cokoli. Pracují, studují, sportují, věnují se umění. Svým přístupem a způsobem života všem vzkazují: „*Jsme na vozíku, ale nejsme u ledu! Nemůžeme chodit, ale umíme se o sebe postarat. Naše páteř je zlomená, ale my ne. I na vozíku můžeme stát na vlastních nohou!*“

Svaz paraplegiků hájí zájmy vozíčkářů, ovlivňuje přístup společnosti k nim, přesvědčuje veřejnost, že pomoci může doslova každý. Stačí trocha solidarity a respektu. Poselství Svazu paraplegiků i této výstavy bude dále šířit stejnojmenná celorepubliková kampaň, která na výstavu navázala.

Milovnice koní

Jednou z vozíčkářek, které pózovaly pro výstavu v DOXu je Maruška Bártová. Tato devětadvacetiletá sympatická slečna pracuje jako zdravotní sestra na americké ambasádě v Praze, kde se stará o zdraví

diplomatů a jejich rodin. Svůj handicap se snaží brát s optimismem. Vsedě má prý k pacientům blíž.

Maruška prožila spokojené dětství a nádherné dospívání. Dalo by se říct, že se jí dařilo téměř vše, na co sáhla. Začala studovat zdravotní školu, následně pokračovala na Univerzitě Karlově, kde ukončila obor všeobecná sestra bakalářským titulem, a poté si doplnila vzdělání oborem management ve zdravotnictví a sociálních službách. Aktivně sportovala. Kromě plavání patřila mezi její oblíbené činnosti i jízda na koni. Ta se jí ovšem ve dvaceti sedmi letech stala osudnou. Při jedné vyjížďce do přírody spadla z koňského sedla tak nešťastně, že si zlomila páteř. Bohužel došlo i k přerušení míchy a Maruška ochrnula na spodní část těla.

Nejsme přítěží

Když se od lékařů dozvěděla, že už nikdy nebude chodit, byl to pro ni šok. Zpočátku byla na sebe našťavaná, poté se zase litovala. Nakonec si díky svému okolí a hlavně podpoře svého partnera, se kterým už je osm let, dodala kuráž. „Člověk se s tím nesrovná asi celý život, ale musí se holt adaptovat,“ říká Maruška a vzpomíná, jak moc jí pomohla její nadřazená.

„Krátce po úrazu se mě zeptala, kdy se

vrátím do práce.“ Šéfová je ze Spojených států a podle slov Marušky jednají Američané s invalidními lidmi bez jakýchkoliv předsudků a berou je jako sobě rovné.

Dneska už Maruška opět vykonává naplno svoji funkci zdravotní sestry. Kromě toho jezdí autem, lyžuje a ráda „chodí“ na pivo s kamarádkami. A proč vlastně propůjčila svoji tvář osvětovému projektu? „Doufám, že se k lidem dostane zpráva o tom, že člověk na vozíku nemusí být jenom přítěž, ale že je schopen společnosti i hodně nabídnout,“ odpovídá Marie Bártová.

Putovní výstava

Celý projekt finančně podpořila Era Poštovní spořitelny. Od 9. května do 30. září 2011 bude výstava k vidění právě ve finančních centrech Poštovní spořitelny.

Putovní výstava za pět měsíců navštíví více než 20 měst po celé ČR. Termíny výstav jsou na: <http://www.postovnisporitelna.cz/Documents/Informace-z-PS/Tiskove-zpravy/TZ110420a.pdf>.

Zdroj: www.prozeny.blesk.cz,
www.doxprague.org,
www.postovnisporitelna.cz.
Zpracovala Hana Klusová.

Nenechali se zlomit svým osudem!



Marie Bártová pracuje jako zdravotní sestra na americké ambasádě v Praze, kde se stará o zdraví diplomatů a jejich rodin.

Bořek Šípek: Lidé musí chtít váš svět

Výstava a aukce v bezbariérovém prostředí Sanatorií Klimkovic

Naprostu mimořádnou událost zažili v březnu klienti, návštěvníci a hosté Sanatorií Klimkovic. Milovníci umění si tam v bezbariérovém prostředí mohli pořídit originální kousky z tvorby světově uznávaného designéra a výtvarníka Bořka Šípka za neobvykle nízké ceny.



Na výstavě, spojené s aukcí, byly tři desítky vesměs skleněných uměleckých objektů. Představovaly nejen průřez celou starší tvorbou Bořka Šípka, ale i jednotlivá díla z kolekce chystané pro letošní rok. Její prezentace proběhne v Miláně. K vidění byly i některé prototypy navržené pro světové designové firmy jako Triade, Skitsch, Swarovski či Sevres. Unikátem zde byla dva metry vysoká váza vytvořená pro návrháře značky Chanel Karla Lagerfelda. Ve stejném designu existuje pouze sedmáct kusů.

Výstavu doplnily přípravné Šípkovy skicy a také cyklus velkoformátových reportážních fotografií Jana Williama Drnka, které pořídil v loňském roce ve sklárně při výrobě skleněných didgeridoo (prastarý hudební nástroj) pro výstavu v New Yorku. **Bořek Šípek věnoval výtěžek z aukce jednoho ze svých děl dětské léčebně Sanatorií. Léčebna ho použije na nákup potřebného rehabilitačního vybavení.**

Bořek Šípek je kosmopolitní umělec, který po emigraci v roce 1968 působil v Německu, kde vystudoval architekturu a filozofii. Pak přesídlil do Nizozemska. Jeho díla jsou součástí stálých sbírek v galeriích v Paříži, Londýně, Amsterdamu, New Yorku, Soulu, Tokiu a dalších městech. Jako jediný výtvarník mohl po Josipu Plečnikovi zasáhnout do architektonické a výtvarné podoby interiéru Pražského hradu, kde zastával čestnou funkci hlavního architekta. Je držitelem několika prestižních ocenění – například v roce 1983 získal německou Cenu za architekturu, v roce 1991 titul Rytíř umění a literatury Francouzské republiky a v roce 1993 Cenu za užité umění a architekturu prince Bernharda.

Sám o sobě říká, že je anarchista a ateista. Navenek tichý, uvnitř rebel, filozof, architekt, designér a restaurátor, který si našel chvíli i na rozhovor pro Vozku.

• Mučíte se při hledání inspirací?

Tak to u mě nefunguje. Nedělám umění, takže to mám snazší. Mé věci mají praktický účel, jsou k užítku. Asi bych se zbláznil, kdybych měl stát před prázdným plátnem a hledat inspiraci, jak a proč něco namalovat. Ano, tvořím na základě emocí, ale racionálně, protože se jedná o věci, předměty nebo domy, ne o čisté umění. Umělci to mají mnohem těžší. Architekti a designéři se umění dotýkají, ale nejsou umělci.

• Pak se ovšem nabízí otázka: když vaše tvorba není umění, proč ji obdivují lidé na celém světě?

Za prvé v ní nejsou politické názory, což v umění bývá velmi často. A za druhé, v mé tvorbě je můj životní názor – to je to, co si lidé cení. To je to, co odděluje úspěšné a novátorské typy tvůrců od těch, kteří jen kopírují. Když tvoříte a chcete být nový, jdete na trh s celým svým viděním světa, nejen s nějakou skleničkou nebo domem. Lidé musí chtít váš svět.

• Jednou z nejvýznamnějších osobností, kterou jste oslovil svým viděním světa, je Václav Havel. Jak a čím vaše setkání začalo?

Nebylo to tak jednoduché, jak by se mohlo zdát. On mě objevil, když já žil ještě v cizině. Dlouho si zvykal na moje životní názory. Mým nápadům říkal šípkoviny. Jenže Václav Havel je velmi avantgardní, tvořivý a otevřený vůči novým věcem. Proto jsme se nakonec stali přáteli. Ale fakt, že jsem pracoval pro našeho prezidenta, mi paradoxně nejvíce pomáhá na mezinárodní scéně. Doma je to občas i zátěž zabarvená politikou.

• To je daň za úspěch, který se u nás moc neodpouští, a že jste drahý, to už vůbec ne...

Ale já nejsem tak drahý, jak se o mně občas šíří. Jako architekt mám ceny standardní, nejsem výjimečný. A jako designér? Mé věci stojí hodně jen tehdy, když jde

o volnou tvorbu, nebo o speciální zakázku. Něco vám řeknu. Před lety jsem udělal pro Američany třicet židlí po čtyřech tisících dolarech za kus. Speciální věc. A nedávno se jedna židle vydražila v Sotheby's za osmdesát tisíc dolarů. Takže na mých starých věcech vydělávají jiní víc, než já na nových.

• Je to tak, že s náročnější cenou jsou k vám i zákazníci náročnější?

Nepochybně. Chtějí mimo jiné určitou komunikaci o zakázce. Jednou se mi stalo i to, že jsem letěl do Japonska, na letišti se dvě hodiny bavil se zadavatelem a pak zase letěl zpátky. U tak osobních věcí, které si lidé nechávají u mě dělat, chtějí také osobní vztah. A já jim ho dávám. Proto jsem stále na cestách.

• Vlastníte v Praze thajskou restauraci Arzenal. Proč jste v podnikání zaměřil do tak odlišných vod od architektury a designu?

Ty vody nejsou až tak odlišné. Dobrý kuchař je bez nadsázky estét a znalec chutí, jeho jídlo je umělecký výtvar. Kromě toho thajskou kuchyni miluji – je ostrá, ale nezabíjí ostatní chutě. A samotní Thajci jsou úžasní a příjemní lidé. Nehádají se. I když mají spor, tak se smějí. Jsou ochotní, přívětiví a to mám rád.

• Vraťme se z Asie do Sanatorií Klimkovic. Co byste řekl na jejich adresu?

O těchto Sanatoriích například vím, že jsou to jediné české lázně, které léčí pohybově těžce postižené děti velmi účinnou jodobromovou solankou. Podařilo se v nich dětskou léčebnu pohybových potíží zachovat, přestože mnohé další je zavírají kvůli ekonomicky nevýhodnému provozu. I proto si tyto lázně zaslouží naši pozornost. Když k ní přispěju svojí tvorbou, mám pocit, že je užitečná nejen svou estetičností či uměleckou hodnotou.

Text a foto: Jiří Muladi, sanatoria-klimkovic.cz



AKČNÍ CENA NA CITROËN Berlingo s FLEXI RAMPOU

Akční cena platí pro držitele průkazu ZTP/P, pro dva vytipované modely Citroën Berlingo Multispace 1,6 (benzín i diesel).



319 900,-Kč

benzínová verze

334 900,-Kč

diesel

ceny jsou včetně DPH před přestavbou

Vybrané modely mají ve výbavě stříbrnou metalizu, modro-černá látka potahů sedaček, el. ovládaná okna, rádio, klimatizaci, dálkové centrální zamykání.

K dostání v prodejní síti Citroën a API.

Více informací naleznete na

WWW.APICZ.COM

API CZ, s.r.o. | Slapy 136, 391 76 Slapy u Tábora | T: +420 381 278 043, M: +420 606 070 992 | api@seznam.cz



AGAVE



AGAVE a.s., Vyšehradská 423/27, 128 00 Praha 2, e-mail: info@agave.cz

www.agave.cz

Na veškeré zboží lze zažádat o 50% příspěvek na příslušném sociálním odboru.



El. skútr STABIL 2
baterie 2 x 55 Ah,
motor 1200 W,
dojezd až 40 km
akční cena: 39.900 Kč

**Možnost nákupu
na splátky!**



**El. vozík
PRAKTIK**

baterie 2 x 35 Ah
motor 2 x 320 W
dojezd až 25 km

cena: 39.000 Kč

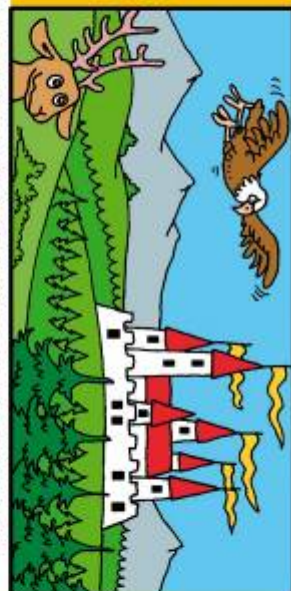


**El. vozík
BORA EKONOM**

baterie 2 x 55 Ah
motor 2 x 450 W
dojezd až 40 km

cena: 43.400 Kč

Telefon: 608 770 001



Poslyšte příběh o malém Ondrašovi, jeho věrném kamarádovi Kozlíku Matějovi a o tom, jak se vydali na hledání cesty k Hore Hor. Uprostřed vysokých hor a hlubokých hvozdů, za devatero řekami, tam, kde je Panem Lesů jelen Dušanček a na obloze kruží Zlatohlavý Orel. Pán Větru, tam úplně nahoru, kde je i ke Králi Olohoř, majestátnému Slunci nejlépe, je malé království Luk a Strání...



...a v něm se králi a královně narodili malý kluk. Páni královna a pan král mu dali jméno Ondraš.



Ondraš byl od mala neposeda. Všude musel být, všechno si musel prohlédnout.



Ze všeho nejráději se toužil se svými lesními kamarády a objevoval jedno údělí za druhým, co mu jen jeho síly stačily. Byl velice bystrý a zvědavý a všemu chtěl přijít na kloub, vše poskládat. Dobře poslouchal, co mu kdo řekl a dovedl se i dobře dívat na svět kolem sebe a tak se i velice rychle naučil rozumět řeči všech lesních tvorů. Znal každý palouk, kde sluníčko hrálo i každou túňku, v níž se dalo koupat a kde se daly chytat pstruzi.



Slyškovy Moudřiny mu napovídaly, kde nejlíp vyčkat na smrt. Či na díb a rozhlédnout se po okolí či si utrhnout nějakou lesní dobrotu. Usák Černoouško zas kde se nejlíp schovalit do kůbčička a chvíli si odpočinout na vyřítém mechu. Dobrým kamarádem mu byl i Zajíček Bílá Tlapka, s ním se nejráději toužil po všech paloučcích a lesních přehrádkách a objevoval tajemné skrytše veverek a ječků a zatlíval nejdříve dobrotrůzství.



Jednoho dne bylo velmi krásně. Sluníčko svítilo a hrálo o so šest a Zlatohlavý Orel, Pán Větru, kružil vysoko na nebi. Ondraš si vylezl do své pozorovatelny v koruně nejvyššího Stoletého Dubu ve svém království a najeďnou spářil něco, co dříve nikdy neviděl. Byla to ve velké dleř mohutná Hora Hor s krásnou bílou sněžnou žepičkou na svém vrcholu.



Ondraš seděl v koruně svého Stoletého Dubu ještě velmi dlouho a nemohl se na tu tajemnou Horu Hor vynadít. Velice jej lákalo se tam podívat. Jenže to nebylo tak jednoduché, protože, jak byl ze svých toulek s lesními kamarády zvyklý, Hora Hor byla skutečně velmi daleko a i on ze své pozorovatelny viděl, že k ní vede velmi dlouhá cesta, jejíž konec vůbec nemůže dohlédnout. Celou noc nemohl zamhouřit oči.

pokračování v příštím čísle

Bezbariérové chaty na Morávce - Beskydy



Tel. 721 744 810
abbungalovy@gmail.com
www.abbungalovy.com

Magazín VOZKA



nosič
Vaší reklamy!



časopis nejen pro sedící

Pětkrát ročně je Vozíčkář doručován bezplatně do vašich poštovních schránek a s ním informace ze všech oblastí života s postižením. Změny legislativy, kultura, kompenzační pomůcky, sport, nabídka akcí, lidské osudy i myšlenky, soukromá inzerce.

A stačí málo – pouze se zaregistrovat na www.vozickar.com nebo na telefonních číslech 777 010331, 537 021 493, popřípadě poslat email na adresu info@ligavozeic.cz.



www.vozickar.com

Časopis on-line

**KAŽDÝ DEN MÁTE
K DISPOZICI ZBRUSU NOVÉ
INFORMACE ROZTRÍDĚNÉ
V OBVYKLÝCH RUBRIKÁCH.**

Stejně jednoduše se můžete zaregistrovat k odběru horkých novinek do vaší emailové schránky. Tak vám neunikne naprosto nic.

Dokonce máte možnost se ke všem článkům sami vyjadřovat, posílat svoje názory, zážitky a také informace o aktivitách, které připravujete. K dispozici je vám i osobní inzerce, samozřejmě on-line.

Nezapomeňte, stačí pár doteků klávesnice a jste v našem světě plném informací.

**ruční ovládání na míru
individuální úpravy
pro handicapované**



nejširší sortiment, vlastní výroba a vývoj



**ruční ovládání - mechanické / elektronické systémy
jeřábky pro nakládání vozíků
invalidní vozíky s přesuvnou sedačkou do auta
otočné sedačky / elektrické posuvy / el. zádové opěrky
přesedací desky
odsuvné zadní dveře
nájezdové rampy / elektrohydraulické plošiny
další individuální úpravy vždy podle potřeb zákazníka**

**zápisy úprav do technického průkazu
ruční ovládání na více než 150 typů vozidel
technici s dlouholetou praxí
osobní přístup v takřka rodinném prostředí firmy**

**tel. / mob.: 321 781 363 / 608 977 274, 602 866 020
provozovna: Průmyslová zóna Bambosek, Týnec nad Labem
e-mail: malina@rucniovladani.cz**

www.rucniovladani.cz

ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

Vyrábíme a montujeme:

Elektrickou spojku - nově vyvinutá a vylepšená funkčnost - možnost individuálního nastavení. Brzdu a plyn, jeřábky, otočné sedačky, další úpravy dle přání zákazníka.

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

TŘÍKOLKY a jiná vozítka

- s třístupňovou převodovkou, čtyřkolky (velmi stabilní), možnost doplnit i elektromotor. VZP může přispět 5 000,- Kč (kód 18964, obor 07), sociální odbor až 50 % zbytku ceny.



Informace:

META Plzeň s.r.o.

Hřbitovní 31, 312 00 Plzeň

tel: 377 686 725

E-mail: metaplzen@volny.cz

www.metaplzen.cz



Úpravy automobilů pro zdravotně postižené

LUDVÍK ALEŠ S.R.O.

- kompletní sortiment od firmy Hurt, Quidosimplex, Api
- montážní středisko v Hodoňovicích u Frýdku - Místku
- dlouholeté zkušenosti s úpravami automobilů
- bezplatné poradenství

Kontaktujte nás

Tel.: +420 606 737 239, +420 608 761 497

E-mail: upravyvozidel@seznam.cz

Web: www.upravyvozidel.cz

GPS: 49°38'14.12"N 18°21'17.05"E

LUDVÍK ALEŠ s.r.o. Hodoňovice 221, Baška 739 01



Individuální úpravy vozidel

- * Úpravy sedaček
- * Nájezdové rampy
- * Přesedací zařízení
- * Zvedací zařízení
- * Nakladače invalidních vozíků
- * Dětské otočné, výsuvné sedačky a další.



Novinka:

**sjednáváme zvýhodněné zákonné
a havarijní pojištění pro ZTP.
Bonus + sleva až 45 %.**



**Výhradní zastoupení pro
Českou a Slovenskou Republiku**



INVACAR, s.r.o. Průmyslová 464, 387 11, Katovice
Tel.: 00420 383 388 186, 00420 383 326 027
Mobil: 00420 775 677 603, Fax: 00420 383 388 185
Info@invacar.cz
www.invacar.cz



Moje asistentka je pěkněj 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. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Píselec,
Tel.: 724 007 778, info@pomocnetlapky.cz
www.pomocnetlapky.cz



ČESKÝ VÝROBCE VYBAVENÍ PRO ZDRAVOTNICTVÍ, PEČOVATELSTVÍ A REHABILITACI



ZP-TECH s.r.o., Riegrova 342, 552 03 Česká Skalice
obchod: +420 775 776 090, +420 775 776 092
tel.: +420 491 11 22 90; obchod@zptech.cz

WWW.ZPTECH.CZ

Dodáváme špičkové zdravotnické pomůcky pro domácí použití a vybavení pro zdravotnická zařízení. Do našeho širokého sortimentu patří **chodítka pro usnadnění pohybu, elektrická a mechanická lůžka, postýlky, sedačky vanové a sprchové, kardiacká křesla, toaletní křesla, berle a hole, madla, schůdky, vyšetřovací lehátka, zástěny, rehabilitační pomůcky, výškově stavitelný nábytek a další.** Benefitem pro Vás je **možnost zapůjčení pomůcky, či možnost osobní prohlídky výrobků v sídle naší společnosti.** Výrobky jsou hrazeny ZP, ale můžete si je u nás objednat i přímo. V číselníku VZP je zařazeno více než 40 našich zdravotnických pomůcek. Výrobky Vám dovezeme, či zašleme přepravní službou. Můžete si je vyzvednout i osobně.

Zavolejte nebo napište si o náš kompletní katalog!

**VANOVÉ A SPRCHOVÉ
SEDAČKY**

LŮŽKA



MATRACE



VÝŠKOVĚ STAVITELNÁ KUCHYŇSKÁ LINKA





Databáze bezbariérového ubytování po celé ČR

Pomoc pro vozíčkáře a tělesně postižené

Nabízíme: hotely, penziony, lázeňské domy,
horské boudy, motely, rekreační zařízení aj.

<http://www.cestybezbarier.cz>

ROHO



antidekubitní podložky a matrace

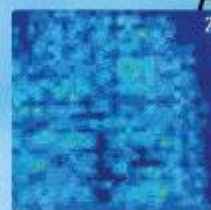
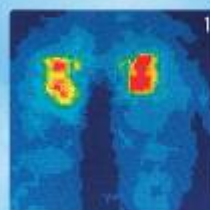
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků

hrazeny VZP

- 0000277

sk. 13



Rozložení tlaku u osoby
sedící na matraci (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



ALDIO

Přeprava imobilních osob

Dispečink Ostrava

☎ 8-14 h./zázn.: 596 786 353

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



ŠKODA Handy



Máte zájem o nákup nového vozu? Jste osobou se zdravotním postižením? Jste držitelem průkazky ZTP-ZTP/P? Máme zde nabídku právě Pro Vás - nové vozy se zvýhodněním pro hendikepované!

Škoda Octavia Príma Edition	1.2 TSI/77kW	Combi 1.2TSI/77kW
Běžná prodejní cena včetně DPH bez zvýhodnění	334.900,- Kč	364.900,- Kč
Sleva pro handicapované	43.537,- Kč	47.437,- Kč
Příspěvek státu na zakoupení motorového vozidla až	100.000,- Kč	100.000,- Kč
Odpočet DPH pro handicapované při přiznání příspěvku	48.561,- Kč	52.911,- Kč
Cena po odpočtech pro kupujícího	142.802,- Kč	164.552,- Kč

www.skoda-auto.cz, www.carclub.cz, tel: 739 306 712, e-mail: info@carclub.cz

Poezie z Vašeho pera

V tomto čísle si můžete přečíst básně naší nové dopisovatelky z ÚSP Hrabyně Johany Lucie Mallardové. Přijeme příjemný prožitek!

Johana Lucie Mallardová

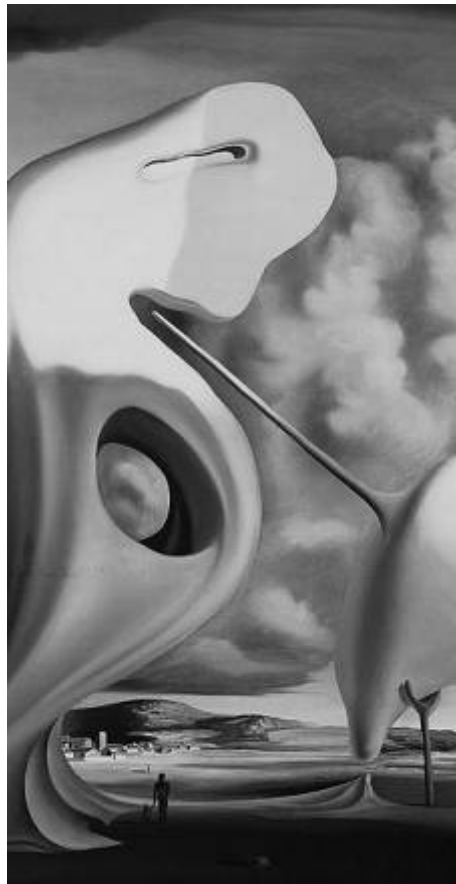
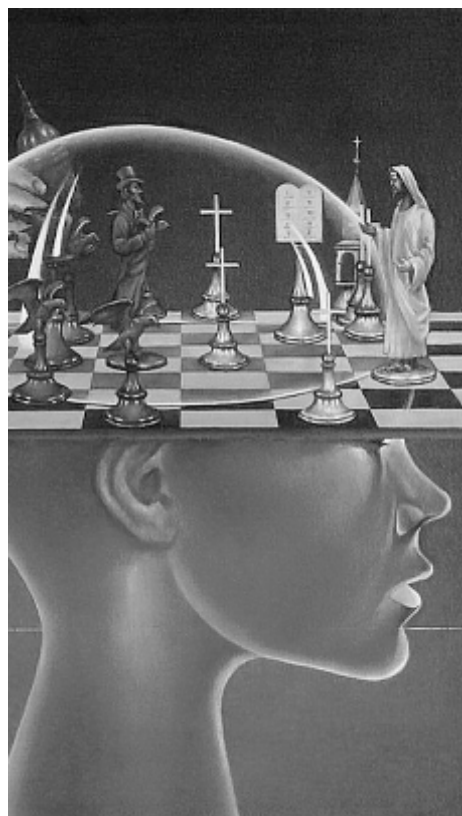
Blesky

*Ráno rozední se,
slunce nevyhází,
obloha temná,
radost mi schází.*

*Setmělo se,
hromy hřmějí,
lidé, co pravdy se bojí,
strachem a hrůzou se chvějí.*

*Prší a tráva pije,
porostou houby.
V lese, tam svobodně se žije,
mít rychlost vojáka Kouby,
nestrnula by tak rychle moje šije.*

*Krajinu okolní rozsvítí blesky,
kdo ale otevře zavřená srdíčka.
A kdopak vyčistí ty lidské mozky,
lidi, co překročili hranici rozjímání
až ti, co zamrzli, dovolí tání.*



K napsání této surrealistické básně mě vedl spíše tento dialog, chcete-li rozhovor mezi Michalem a třeba mnou: „Jak se máš?“ ptá se Michal. Já na to: „Kdybych se měla jen o trochu líp, už jsem dvojčata...“

Johana Lucie Mallardová

Dvojčata

*Vím, kdy ráno vstáváš.
Vím, co k snídani si dáváš.*

*Vím, jak češeš svoje vlasy.
Vím, že řasenkou maluješ si řasy.*

*Vím, po čem tvoje duše touží.
Vím i to, co tě právě souží.*

*Vím, co asi chystáš k obědu.
Vím, že já sama tohle nesvedu.*

*Vím, jak voní tvoje šaty.
Vím, já tohle všechno vím.
Vždyť ty jsi můj skorostín.*

Zážitky

Milana Linharta

Prorok

V dopravních prostředcích MHD jsem zažil nejedno dobrodružství. Nejčastěji se týkala sporů o místa k sezení pro osoby se zdravotním postižením. Občas však šlo o kapesní krádeže, agresivní výstupy i komické situace při mobilních telefonických hovorech cestujících.

Nedávno jsem jel tramvají z centra Ostravy. Venku panovalo extrémní tropické počasí, ve voze bylo horko a nedýchatelné. Jako většina pasažérů jsem byl i já upocený a unavený. „Můžu se vás zeptat, co máte?“ Nade mnou stál mladý muž v tričku, kraťasech, s ledvinkou kolem pasu. „Co máte na mysli?“ zeptal jsem se. „No s těma nohama,“ ukázal rukou na mé berle. „Jsem po úrazu páteře.“ „A už dlouho?“ vyzvídal stojící muž. „Skoro čtyřicet let,“ sdělil jsem zvědavci.

Muž s ledvinkou se zamyslel a pak se ptal dál: „Mohl bych se za vás pomodlit?“ Myslím mi proběhlo: svědek Jehovův, mormon, adventista sedmého dne nebo člen sekty slunečních templářů? „Ale ano, můžete,“ svolil jsem. „A mohl bych hned?“ zareagoval natěšený prorok.

Muž položil svou dlaň na mé rameno a začal odříkávat modlitbu. „Pane, shlédni, prosím, na tohoto nemocného člověka, který potřebuje tvou pomoc...“ Zraky všech přítomných byly s neskrývaným zájmem zaměřeny na mě a mého léčitele. Scénka vypadala skutečně dost komicky. Muž s hlavou zvrácenou k nebi, drmolící tajná zaříkadla, držící se ramena sedícího muže s francouzskými berlemi. Držící se proto, aby nespadl, že!?

„Tak já už musím vystupovat,“ přerušil jsem nečekanou terapii. „Ale vy jste skutečně věřící,“ pronesl naposled samozvaný Mesiáš. „Ano, jsem. A budu se za vás modlit taky, jestli chcete...“

Dávejte si pozor na všechny falešné proroky, kteří straší apokalypsou a slibují ráj. A to nejenom na ulicích, v podchodech nebo před obchodními centry, ale – jak vidíte – i v prostředcích městské hromadné dopravy. Boha si totiž nosíme ve svém srdci a cestu k němu si musí najít každý sám, pokud bude chtít.

Mgr. Milan Linhart

**Přítáhli jste i vy pozornost
svým handicapem?
Napište nám o tom!**

Co je pro nás boccia?

Haviřovský HELP klub pořádá stále oblíbenější turnaje

Pokračování ze str. 1

Celodenní maratón se zaujetím sledovala vedoucí odboru školství a kultury Mgr. Blanka Gelnarová a osobně ocenila vítěze. Příkladná byla opět účast mladých asistentů, kteří bez nároku na jakoukoli odměnu věnovali celý den mladým lidem s handicapem. Velkou posilou našim sportovcům jsou v poslední době také dobrovolníci z Adry.

„Když se před šesti lety vrátila dcera z Jánských Lázní a pořád mluvila o tomto sportu, uvědomila jsem si, jak haviřovským vozíčkářům chybí jakákoli možnost zábavy ve volném čase,“ říká Jana Nevrlá z Help klubu. „Velká podpora Církevního střediska volného času sv. Jana Boska překonala v rozšíření boccie v Haviřově největší problém. Nabídl nám tělocvičnu s bezbariérovým vstupem a potřebným zázemím. Postupně se naši hráči dostávali do výborné formy a chtěli se utkávat s konkurencí. Tak vznikla tradice našich haviřovských turnajů. Všechny je řídí Martin Kučera, dnes již absolvent oboru aplikované tělesné výchovy (těl. výchova handicapovaných) Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Je přirozenou autoritou pro sportovce i zdravé asistenty, kteří skvěle naplňují heslo sdružení – pomáhat lidem s postižením je normální. Haviřovské turnaje si získávají mezi handicapovanými velkou oblibu a co je hlavní, naši hráči vždy patří mezi nejlepší!“ pochvaluje si Jiřina Nevrlá.

Jiřina Nevrlá, Help klub, sdružení rodičů a přátel dětí s postižením, (pp)

HELP klub

HELP klub vznikl v roce 1991 spontánně při setkávání rodičů dětí postižením, kteří vodili své děti do nově zřízeného stacionáře na ul. Lipová v Haviřově. Zakladateli byli p. Pěva Žaludová a ing. Otakar Nevrlý. Od svého založení organizace sdružuje rodiny dětí s postižením, které musí denně řešit podobné potíže s výchovou dětí v rodinách, s problémy ve školních a zdravotnických zařízeních, při styku s úřady, s integrací mezi zdravou populací, s bezbariérovými přístupy apod. Mezi současné aktivity patří: zaměření na rodiče, kteří zůstávají dlouhodobě ve společenské a sociální izolaci – poskytování možnosti kurzů, školení a besed, kurzy práce s počítačem, základy angličtiny, keramiky, asertivity, pečení perníčků a malby na hedvábí, besedy s odborníky



Hráč s postižením rukou dává pokyny asistentce k nasměrování házecího korytka.



Jeden z oceněných hráčů.

z oblasti sociální, ze školských zařízení a úřadu práce, návštěvy výstav zdravotních a kompenzačních pomůcek, pořádání předváděcích akcí. Děti se setkávají při tvůrčích dílnách, sportovních akcích nebo při setkáních se studenty Pedagogického lycea.

Kontakt a další informace:

HELP KLUB, sdružení rodičů a přátel dětí s postižením, Základní škola, Mánesova 1, 736 01 Haviřov-Město, telefon: 596 810 830, mobil: 777 081 830, helpklub@centrum.cz, www.helpklub.cz.

Boccia pro všechny



Na 5. haviřovském turnaji v boccii se sešlo 26 vozíčkářů z Haviřova, Ostravy, Olomouce, Frýdku-Místku a Brna.

Mistrem ČR v curlingu vozíčkářů A tým Jedličkova ústavu Praha

Ve dnech 30. 4.–1. 5. 2011 proběhlo **Mistrovství České republiky v curlingu vozíčkářů**, které se odehrálo v curlingové hale v Praze-Roztylech. Hlavním pořadatelem byl Sportovní Club Jedličkova ústavu Praha z pověření České federace Spastic Handicap ve spolupráci s Českým svazem curlingu. Hrál se podle Mezinárodních pravidel vozíčkářského curlingu zpracovaných Světovou curlingovou federací a vydaných propozic. Hrál pět týmů v pořadí dle Ligy vozíčkářů 2010/11. SC Jedličkova ústavu Praha B se MČR nemohl zúčastnit.

Složení týmů

- SC JÚ Praha A:

Musílek Radek, Viktorová Olga, Kříž Ondřej, Beneš Štěpán.

- **Nové Město nad Metují:**

Pokorný Radek, Tluk Martin, Procházka Luděk, Břinčilová Jana.

- **HSC Velké Meziříčí:**

Gottlieb Petr, Charvátová Michaela, Dvořák Bohumír, Coufal Jan, Polívka Jaroslav.



Část závodníků družstva Nového Města nad Metují.



Putovní pohár v rukou reprezentanta Jedličkova ústavu.



Závodníci družstva Jedličkova ústavu Praha posuzují vzájemné umístění kamenů družstev v kruhu.

- **Slovensko:**

Ďuriš Radoslav, Jakubec Branislav, Pitoňák Dušan, Kánová Alena.

- **Polsko:**

Eugeniusz Błaszczak, Maciej Karaś, Jarosław Gosz, Agnieszka Kachel.

Finále přineslo tuhý boj

Do finále se dostal tým Polska a Prahy A, kdy o vítězi musel rozhodnout extra end. V tom byl úspěšnější Sportovní Club Jedličkova ústavu Praha A, který tak získal titul Mistra České republiky a převzal putovní pohár.

- **Celkové pořadí:**

1. SC Jedličkova ústavu Praha A
2. Culani – Polsko
3. SK Nové Město nad Metují
4. 1. WCC – Slovensko
5. HSC Velké Meziříčí

Text, foto: Bc. Pavla Vrbová, SC Jedličkova ústavu Praha,

(pp)

Orientáči zahájili sezónu

Projekt SKV Praha „Sportujeme pro vozíčkáře“,
Švédsko a konečně domácí závody

Projekt „Jana běhá pro SKV Praha“

Už několik sportovců se rozhodlo postupně podpořit projekt „Sportujeme pro vozíčkáře“. Naposledy to byla opavská sportovkyně Jana Glabazňová. Když začala trénovat na svůj první maraton, **zavázala se poslat jednu korunu za každý uběhnutý kilometr na účet Sportovního klubu vozíčkářů Praha**. Nezůstala sama. Myšlenka pomáhat vlastním sportovním výkonem našla příznivce z celé republiky. Přidalo se celkem 12 lidí, kteří každý její uběhnutý kilometr ocenili též jednou korunou. Na účtu vozíčkářského klubu se tak postupně scházely peníze určené na nákup sportovního vybavení pro oddíl orientačního závodu. Během několika měsíců se sešlo přes 13 tisíc korun.

Dne 10. 4. 2011, nedlouho po svých padesátých narozeninách, se v Paříži Jana zúčastnila 35. ročníku mezinárodního závodu **Marathon de Paris**. Maraton znamenal vyvrcholení projektu podpory Sportovního klubu vozíčkářů Praha.

„Jana nastartovala projekt, který jsme nazvali ‚Sportujeme pro vozíčkáře‘. Postupně pro nás začali sportovat další lidé, Zdeněk z Prahy pro nás jezdí na kole a juniorská mistryně republiky pro nás hraje squash. Věříme, že budou následovat další. Jana byla prvním odvážným sportovcem, přestože šlo o její první maraton v životě. I když Jana neběžela jen pro výsledek, nevedla si vůbec špatně. Mezi 32 tisíci závodníky skončila ve své kategorii v první třetině. Jsem rád, že jí mohu gratulovat k jejímu výkonu a především jí poděkovat,“ říká Bohuslav Hůlka, předseda Sportovního klubu vozíčkářů Praha.

Kdo Janu Glabazňovou blíže nezná, tak připomeňme, že žije v Opavě a je jí 50 let. V roce 2005 se seznámila s orientačními závodníky SKV Praha a od té doby se věnuje pořádání orientačních závodů pro vozíčkáře a zejména disciplíně trail orienteering, ve které také sama úspěšně závodí.

Novinky z orientačního běhu

Udály se vcelku velké věci, a to především v oblasti klasifikace pro Paralympic class, tedy Para kategorii. Už mezi „nás“ nemůže kdokoli, kdo má jen nepatrný pohybový handicap, což znamená, že



Orientáči SKV Praha na závodech ve Švédsku. Sedící zleva: Jana Kost'ová a Bohouš Hůlka.

se vozíčkářům otevírají větší možnosti – lepší umístění na závodech, větší šance dostat se i na mezinárodní závody a třeba až na mistrovství světa, které letos proběhne v létě ve Francii.

Dalším velkým počinem, navíc mezinárodním, bylo **jmenování Bohuslava Hůlky do mezinárodní Komise závodníků trail-o při IOF** (Mezinárodní federace orientačních sportů). Je jediným zástupcem v podobné komisi za naši republiku vůbec, navíc v této komisi jediný s tělesným handicapem. Je to velkým oceněním i závazkem pro české orientační sporty!

Přesná termínovka letošních závodů je k prostudování na: <http://www.trailo.cz/-zavody/zavody-2011/>.

Jana Kost'ová

Švédsko: Kristianstad

Díky projektu „Jana běhá pro SKV“ si náš oddíl orientačních sportů mohl pořídit velmi výkonnou a kvalitní čelovku (Tesla X Pro). Mohli si ji vyzkoušet na prvních letošních závodech vůbec, a to ve Švédsku. „Tuhle sezonu jsme v orientačním

oddílu zahájili dle mého názoru pěkně od podlahy,“ říká Jana Kost'ová. Orientáči SKV Praha (Bohouš Hůlka, Boris Dvorský a Jana) vyjeli rovnou do Švédska, země orientačním sportům zaslíbené. Což znamenalo nezvyklý terén, velmi kvalitně připravený závod a extra výkonnou konkurenci. „Jela jsem se tam hlavně učit. Na to jsou totiž švédské (resp. severské) závody ideální,“ vysvětluje Jana. „Když ale člověk vidí výsledkovou listinu a sebe v její poslední čtvrtině, jeho sebevědomí to nepřidá. Ve Švédsku totiž v kategorii elita startují opravdu elitní závodníci, kteří za rok udělají jen v trail-o kolem 50 závodů a mají tak podstatně víc zkušeností,“ usmívá se Jana Kost'ová.

Závodů se účastnili také Forstovi, Mirek Slovák a Pavel Dudík, pro které byly tyto závody o to zajímavější, že se na nich měl nominovat náš první reprezentant pro letošní MS ve Francii pro kategorii Open. Nejlepší výsledky dosahoval průběžně Mirek, takže má účast letos jistou. Ani ostatní Češi ale nenechávali Skandinávce v klidu, a i když neohrozili jejich medailové pozice, v tvrdé konkurenci se také neztratili.

Sezona se konečně rozjela!

O velikonočním víkendu jsme se účastnili prvních českých závodů v trail-o. Počasí přálo a mohli jsme si tak užít nádherných lesů v Kozlech u České lípy. Všechny tři závody (dva sobotní, jeden nedělní) byly opravdu na velmi vysoké úrovni a i pro zkušené závodníky velká výzva.

V sobotu dopoledne jsme si mohli vyzkoušet první oficiální TempO v Čechách. Nová varianta trail-o, rychlejší, ne tak náročná na délku trati a přesuny, velmi zajímavá, s velkou perspektivou do budoucna. V TempO si za SKV nejlépe vedla Jana Kost'ová, v celkovém hodnocení bez rozdílu para/open kategorií se umístila na 6. místě, v těsném závěsu na 7. místě se pak umístil Bohuslav Hůlka.

Po rozevřice na dopoledním Tempu jsme se odpoledne mohli směle vrhnout na mezinárodní mistrovství České republiky v trail-o. Závodu se účastnilo celkem 27 závodníků. Velmi mne potěšila velká účast vozíčkářů a pevně doufám, že je těžký lesní terén neodradil od dalšího závodění. Celá trasa vedla po lesních cestách, což bylo náročné i pro asistenty, kteří to ale zvládali na výbornou. Mohli jsme si tak vyzkoušet opravdový orientační běh, v lese, v přírodě, což by bez jejich pomoci nebylo možné. Ani závodníci to ale neměli jednoduché, museli se vypořádat s délkou tratě a potřebou soustředit se na řešení těžkých úkolů celkem téměř dvě a půl hodiny.

Místrem ČR v para kategorii se stal Bohuslav Hůlka, druhé místo získala Jana Kost'ová a bronz si odvážela Jitka Burianová.

Nedělní závod – druhé kolo Českého poháru – byl připraven v lesích u Stvolínku. Terén byl nepatrně přívětivější, stavitel ovšem ještě trochu přitvrdil. Opět dvě a půl hodiny pekelného soustředění se na chytáky a velmi náročné kontroly.

Jana Kost'ová

Deštivá Opava

Prvomájový závod v Opavě byl trochu zastíněn počasím, neprálo nám tak jako před týdnem v Kozlech, kde bylo krásně slunečno. V Opavě bylo deštivo a teplota jen kolem 9 °C po celý závod, po závodě samozřejmě přestalo pršet a při vyhlásování i výsledků vysvitlo i sluníčko. Trať byla tentokrát situována do městské části Opavy, závodilo se především v centru města a v přilehajícím parčíku (Dvořákovy sady). V mé kategorii „elektrický vozík a vozík s doprovodem“ se nejvíce dařilo Borisi Dvorskému z našeho klubu, který zvítězil asi o minutu před druhým Michalem Ondryášem, třetí skončil Jiří Michelfeit a já jsem po menším orientačním

zkratu skončil těsně čtvrtý, jedna chyba mě stála čtyři minuty, asi jsem se v tom dešti a zimě málo soustředil.

Kategorii „mechanický vozík“ ovládl Bohumil Mrva, druhý skončil Petr Krystek a třetí Miroslav Špidlen.

Jinak se závod po organizační stránce určitě povedl, jen bych některé kontroly zařadil trochu víc „bezbariérově“, kdo byl bez doprovodu, měl problém si u některých kontrol „pípnout“. Hlavně přes vyšší patníky a nemožný nájezd jinudy, bylo zapotřebí požádat asistenta (který byl poblíž kontroly) o pomoc a tím se zbytečně ztrácely vteřinky. Ale jinak to byl závod hezký, teda až na to počasí.

Milan Lučný

Redakční úprava: (pp)



Bohouš Hůlka z SKV Praha byl jmenován do mezinárodní Komise závodníků trail-o při IOF. Stal se tak jediným zástupcem v podobné komisi za naši republiku vůbec, navíc v této komisi jediný s tělesným handicapem. Na snímku na závodech v Kozlech u České Lípy.

**Chtěli byste se věnovat
orientačním závodům
pro vozíčkáře?**

**Více se dozvíte na:
www.skvp Praha.org/skv/kontakt/
nebo www.trailo.cz/co-je-trail-o/.**



Tak jako Milan Lučný (na snímku) i ostatní orientační závodníci se v Opavě potýkali s deštěm a nízkou teplotou.

Monoski na Pradědu

Opavští školáci – vozíčkáři – lyžovali v Jeseníkách

Jednou z velmi vydařených akcí, kterou v letošní zimě uspořádala opavská základní škola pro děti s tělesným postižením **ZŠ Dostojevského**, byl **sportovně rehabilitační pobyt v Jeseníkách**, kterého se účastnilo i **Centrum podpory integrace UP Olomouc**. Cílem bylo umožnit lyžování dětem – vozíčkářům, jež za běžných podmínek lyžovat nemohou.

Hotel Figura sice není bezbariérový, ale díky **vstřícnému přístupu personálu byly vybrány pro děti na vozíčku ty nejvhodnější pokoje**. Vypůjčený schodolez navíc zajistil téměř úplnou bezbariérovost.

Počasí přálo, a tak mohla monoski svištět po svahu. Nejdříve byla vyzkoušena sjezdovka „C“ a poté následoval přesun na „Malý Václavák“. Ten začínajícím monolyžařům padl jako ulitý! Dva a půl dne naplněné lyžováním byly ukončeny závodním slalomem, při němž děti zažily i dobrodružnou a radostnou atmosféru. Někteří olympionici by mohli závidět!

Poděkování všech zúčastněných patří paní Kudelové za zapůjčení schodolezu,



personálu hotelu Figura za rychlé přizpůsobení podmínek pro děti na vozíčku a všem učitelům, vychovatelům, instruktorům, Milanu Kopřivovi, Centru podpory integrace a ZŠ Ukrajinské z Ostravy za zapůjčení monoski. Bez nich by se sportovně rehabilitační pobyt nemohl zdárně uskutečnit. Dodejme, že Centrum podpory

integrace je projekt Univerzity Palackého v Olomouci – je financován evropským sociálním fondem a částečně také z rozpočtu ČR.

Mgr. Alexandr Gebauer, Centrum podpory integrace, www.apa.upol.cz, (di)

Rekordmani na jedné noze

Půlmaraton dvou dobrovolníků byl nakonec českým rekordem

První závod ze série **PIM (Prague International Marathon) Běžecského seriálu 2011, s názvem Hervis 1/2Maraton Praha**, odstartoval v sobotu 2. dubna z náměstí Jana Palacha u Rudolfiny. Po roce opět nabídl všem účastníkům i fanouškům možnost zažít nezapomenutelnou atmosféru světového závodu.

Půlmaraton měří 21,097 km a zúčastnili se jej i **dva dobrovolníci Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové, kteří jej odskákali po jedné noze. Jan Odehnal a Jan Krédla** se závodě zúčastnili v rámci kampaně „**Odskáčeme si to za Vás**“, jíž chtěli upozornit na problematiku lidí se zdravotním postižením. Celou trasu odskákali v čase 4 hodiny a 5 minut a tímto výkonem budou zapsáni do České knihy rekordů.

„Děkujeme jim, že to nevzdali,“ říká MUDr. Milena Černá, ředitelka Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové. „Bylo k tomu totiž zapotřebí hodně odvahy. Závod byl po třech hodinách předepsaného limitu ukončen a s ním i veškeré doprovodné akce. Byla uzavřena občerstvo-

vací místa, znovu byl zahájen provoz na silnicích. Kluci to však nevzdali a celou trasu odskákali i v provozu,“ dodává.

Oběma dobrovolníkům uchystali jejich fanoušci vlastní uvítání. „Kluci jsou neuvěřitelní. Sice to nestihli na čas, ale přesto si zaslouží obrovský obdiv. To je důvod, proč jsme jim připravili vlastní cílovou pásku s tím, že jejich výkon řádně oslavíme,“ nechal se slyšet jeden z fanoušků.

„Skoky jsme poctivě trénovali celou

zimou a jsme rádi, že jsme to nakonec zvládli. Chtěli jsme trasu odskákat bez ohledu na tříhodinový limit,“ uvedli v cíli oba účastníci půlmaratonu.

Na běžecké trase byla po celou dobu přítomná komisařka Agentury Dobrý den, jež zastřešuje v České republice oblast rekordů a kuriozit. Výkon Krédla a Odehnala bude zapsán do databanky rekordů v České republice v Pelhřimově a po-stoupí jako návrh do nové knihy rekordů.

(red)



Skokani Jan Kredl (vlevo) a Jan Odehnal

Severská výprava opět úspěšná

ABAK-počítadlo na Malmö Open 2011

Ve dnech 11.–13. února se ve švédském Malmö uskutečnil 11. ročník otevřených sportovních her handicapovaných Malmö Open 2011.

V celosvětové konkurenci, mezi 1 800 účastníky, dosáhli na medailové pozice i sportovci z České republiky. Občanské sdružení ABAK-počítadlo pracující při Střední škole prof. Z. Matějčka v Ostravě-Porubě, vyslalo 5 studentů s tělesným a zrakovým postižením.

Dvě medaile!

I přes velkou bojovnost Martiny Harašimové, Daniely Hlucháňové a Kláry Káňové se v plavání nepodařilo dosáhnout na medailové pozice. Ve stolním tenise **Barča Štěpánková z V3A získala stříbro a Barča Lassáková z V2A medaili bronzovou.** V tak obrovské konkurenci je to úžasný úspěch! Moc blahopřejeme a děkujeme za vzornou reprezentaci.

Akci spolufinancovalo Statutární město Ostrava. Moc děkujeme!

*Mgr. Renáta Staňková,
ABAK-počítadlo o.s.*



Šťastím zářící Barča Štěpánková získala stříbrnou medaili ve stolním tenise.

BOCCIA V OPAVĚ: turnaj školáků se vydařil

Škola pro děti s tělesným postižením v Opavě (ZŠ Dostojevského) uspořádala velikonoční turnaj v bocci. Pozvala žáky z dalších škol, a sice ze ZŠ Havlíčkova, ZŠ Slezského odboje a ZŠ Ukrajinská z Ostravy. Sedmadvacet hráčů bylo rozděleno do devíti družstev, které se utkaly ve zkrácené hře na dvě směny na dvou hřištích.

Jako třetí skončili žáci ze ZŠ Slezského odboje, přičemž o první místo se utkaly ZŠ Havlíčkova a ZŠ Ukrajinská z Ostravy. A jak se na finále sluší, byl to zápas nejdramatičtější! První směnu vyhráli dosud neporažení žáci ZŠ Ukrajinská 1:0, ovšem druhou, rozhodující, zlepšeným výkonem získali pro sebe žáci ze ZŠ Slezského odboje v poměru 3:0 a celkově zápas vyhráli 3:1. Gratulujeme!

Turnaji přálo počasí, atmosféra byla úžasná a fandění dětí se rozléhalo do širokého okolí. Velké poděkování patří každému, kdož se podílel na přímé organizaci turnaje, jakož i všem učitelkám a vychovatelkám, které zajišťovaly občerstvení, diplomy a dobrou náladu.

(di)



Představujeme: SKV Ostrava se specializuje na stolní tenis

Sportovní klub vozíčkářů Ostrava (SKV Ostrava) vznikl v roce 1994 a navázal částečně na činnost oddílu TJ Meta Hrabyně. K dnešnímu dni čítá 30 členů a je všestranně zaměřený. V oblasti sportu se specializuje především na **stolní tenis**, a dále pořádá odborné semináře z oblasti rehabilitace, zdravotnictví a sociální sféry.



Oddíl třikrát ročně pořádá víkendové sportovní soustředění, které se koná v Horní Lhotě. Účastní se jej jak hráči SKV Ostrava, tak i sportovci z jiných oddílů nebo reprezentanti ČR, kteří se proboují na ME a MS. Rádi tady jezdí mladí začínající hráči, aby si ověřili své schopnosti. K dispozici je velká tělocvična s hracími stoly. Tréninky probíhají dvoufázově pod dohledem reprezentačního trenéra. Sportovci mají k dispozici odborný rehabilitační personál a fyzioterapeuta z Rehabilitačního sanatoria v Karviné-Hranicích Lázní Darkov.

Stalo se už tradicí, že SKV Ostrava pořádá **Mistrovství České republiky** ve

stolním tenise vozíčkářů. V areálu TJ Mittal Ostrava na Varenské ulici se letos uskutečnil jubilejní, patnáctý ročník. Účastníci jsou nominováni na základě deseti nominačních turnajů, které se konají během roku v různých městech např. v Mohelnici, Liberci, Brně, Chebu, Praze a v Klatovech. Turnaj probíhá v kategoriích: paraplegici muži, kvadruplegici muži a samostatná skupina ženy.

Rekondice

Pro vozíčkáře z Ostravy klub jednou ročně pořádá **rekondiční pobyt**, který je zaměřen na rehabilitaci a na přednášky o zdravém životním stylu. Klienti se také dozvědí o novinkách a změnách v sociální politice. Rehabilitační část opět zajišťují odborníci z karvinského rehabilitačního sanatoria.

V dubnu a březnu letošního roku mohli návštěvníci knihovny v Ostravě-Michálkovicích zhlédnout výstavu fotografií z činnosti ostravského klubu vozíčkářů.

Zmiňované aktivity probíhají na vysoké úrovni díky finanční a hmotné podpoře státních institucí a firem. V posledních letech klub spolupracuje na projektech z EU v sociální oblasti a integraci tělesně postižených do každodenního života.

Kontakt a další informace:

SKV Ostrava, Gajdošova 14, 702 00 Ostrava, tel.: 596 885 334, 777 345 701, webmaster@skvostrava.cz, www.skvostrava.cz.

*Mgr. Lucie Jelínková, jednatelka
SKV Ostrava.
(hk)*



Na celostátním turnaji v Ostravě, který pořádá SKV Ostrava

Foto: archiv Vozka

Florbalový Prague Cup vyhrálo Torpedo Ladenburg

Domáci Jana Stárková
nejlepším
brankářem turnaje!

Koncem března proběhl v Praze již druhý ročník turnaje ve **florbalu na elektrických vozících (EWH) Prague Cup**, pořádaný týmem EWSC Jaguars Praha. Turnaje se zúčastnily týmy z Belgie, Česka, Itálie, Německa, Nizozemí a ze Slovinska. Celé sportovní klání se odehrálo ve Sportovní hale Radotín (nová a bezbariérově přístupná hala), hrál každý s každým.

Pořadí týmů po prvním dni bylo následující: 1. Torpedo Ladenburg (Německo), 2. Dream Team H.C. Milano (Itálie), 3. RHODIE Belgium (Belgie), 4. Cavaliers Praha (ČR), 5. BISO'65 (Nizozemí), 6. Trouble Makers (Slovinsko), 7. EWSC Jaguars Praha (ČR).

Druhý den byl ve znamení zápasů play-off. Bojovalo se o páté až sedmé místo, následovalo semifinále a finále. Do finále se proboujval tým **Torpedo Ladenburg** a **Dream Team H.C. Milano**.



Utkání skvěle úrovně nepostrádalo napětí až do konce. Nebylo divu, protože hráči z obou týmů jsou na reprezentačních soupiskách svých zemí. Jejich národní týmy obsadily přední místa na minulém mistrovství světa. Nakonec vyhrál tým Torpedo Ladenburg poměrem 3:1 a mohl tak oslavovat další ze svých mnoha titulů.

Slavnostní vyhlášení se konalo ve výškové budově City Tower na Pankráci. Individuální ceny získali: Paul Emmering z týmu Torpedo Ladenburg (nejlepší střelec), Pim Boon z týmu BISO'65 (nejlepší hráč s T-stickou) a Jana Stárková z týmu EWSC Jaguars Praha (nejlepší gólman).

Jsem stále začátečník, říká Jana Stárková

„K florbalu mě přivedla moje kámoška Iva, když mě po delší době našla na facebooku. Bylo to na začátku roku 2009. Po krátkém oťukávání mě tento sport chytnul, vstoupila jsem do klubu a tým mě hned v létě vzal na dva turnaje do Německa,“ vzpomíná na své začátky Jana Stárková. Na začátku roku 2010 se Janě podařilo sehnat peníze na vlastní sportovní vozík.



„Jsem stále ještě začátečník, ale doufám, že se budu stále zlepšovat a budu týmu přínosem. Na posledním kole ligy (říjen 2010) jsem se úplně náhodou dostala do role brankářky. Hrozně mě to baví, takže jsem přešla z háčka do brány,“ dodává Jana Stárková. A že jí to v brance jde, dokázala i na prestižním pražském turnaji!

(di)

A jak se sportuje ve Vašem klubu kdekoli v ČR? Napište nám o tom! Do Vašeho Vozky!

Ostravský koník 2011

Šachový festival
očima reportérky Johany Lucie Mallardové



Ostravský koník je **mezinárodní šachový festival**, který se uskutečnil od 30. 4. do 8. 5. 2011 v DK Města Ostravy. Turnaj se koná v příjemném prostředí, které nabízí bezkonkurenční hrací podmínky – rozlehlou a klimatizovanou hrací místnost a dostatek prostoru u desky. Občerstvit se můžete v přísálí bufetu, který je otevřen v průběhu celého festivalu. V tomtéž přísálí můžete analyzovat své vlastní partie, případně si poslechnout komentář mezinárodního mistra Lukáše Klímy k právě probíhajícím zápasům přenášeným on-line.

Každoročně je pro fanouška před hrací místností připravena zajímavá výstava se šachovou tematikou, dále pak velký výběr knih a šachového materiálu. Nemusíte hrát velký open turnaj, který vám třeba nevyhovuje, ale můžete si vybrat: můžete hrát silnější „A“ turnaj, o něco slabší „B“ turnaj, můžete poprvé usednout v turnaji seniorském nebo si jen přijdete zahrát bleskovky či holanďany. Turnaj dlouhodobě nabízí i jeden z nejvyšších cenových fondů v republice, startovné se naopak pohybuje na straně opačné a patří v republice k nejnižším. **Festivalu se účastní pravidelně i šachisté na vozíku.**

Vozka vám přináší rozhovor s jedním z účastníků šachového festivalu, panem **Milanem Volčíkem z ÚSP Hrabyně a z klubu ŠKTP Hrabyně (ELO FIDE 1619), který hrál FIDE OPEN „B“ turnaj.** Zaujal mě svým tlumeným tajemným hlasem a také svou přirozenou inteligencí.

• **Jak dlouho už hrajete šachy a co vás na této hře fascinuje?**

Šachy hraju od svých sedmi let. Zá-

vodně pak už 38 roků, od svých šestnácti. Ke hře v šachy je důležitá trpělivost, logika, přesnost, „moudrost“ – stejně jako v životě.

• **Je pro Vás důležité vždy vyhrát nebo je důležitější samotný prožitek z hraní?**

Především je to prožitek z hraní, protože hrát šachy je krásné a já šachy považuji za svůj druhý krásný život. Výhry i prohry jsou pomíjivé, mi zůstává zejména radost ze hry.

• **Připravujete se kupříkladu nějak zvláště na Ostravského koníka?**

Jsem sám sobě trenérem. A jsem v hracím tempu celoročně takže se na tento festival nijak zvláště nepřípravuji.

• **Jaké hrajete soutěže?**

Šachový klub tělesně postižených Hrabyně má 2 družstva: A družstvo postoupilo a bude hrát letos od října krajskou soutěž, a B družstvo bude hrát okresní přebor.

• **Motivují vás ceny a jiná ocenění?**

Samozřejmě že ceny mě vždy motivují. Ale, jak jsem už řekl, potěšení ze hry je mi víc. Mnoho různých ocenění (diplomů, medailí a pohárů) jsem získával především v mladším věku a ve věku juniorském – a to v praktickém i korespondenčním šachu doma i v zahraničí. Mým dosavadním největším šachovým úspěchem je účast ve finále mistrovství světa v korespondenčním šachu, které proběhlo v letech 1991–1994, avšak po 10 měsících bylo zrušeno a anulováno.

Rozmlouvala dopisovatelka Vozky z ÚSP Hrabyně Johana Lucie Mallardová,

foto: <http://petr-beran.rajce.idnes.cz>

Jiří Jiroudek brázdí hory na mechaníčáku

a vyznačuje trasy vhodné pro vozíčkáře



Pro vozíčkáře na mechaníčáku nebo elektríčáku jsou v Česku co do bezbariérové sjízdnosti nevhodnější právě Jizerské hory. Na fotografii Jiří Jiroudek nad osadou Jizerka, v pozadí na obzoru Pytlácké kameny.

Foto: archiv JJ

Vozíčkář Jiří Jiroudek vyznačuje turistické trasy pro podobně postižené lidi. Narodil se 29. července 1949 v Liberci. Vyučil se elektromechanikem. V roce 1969 narukoval na vojnu, rok nato měl těžký úraz, kdy si po pádu zlomil dva obratle, a od té doby je na invalidním vozíku. Od roku 1972 byl ženatý a s manželkou se odstěhoval do Kladrub, kde manželka pracovala jako rehabilitační sestra. Na začátku devadesátých let podlehl těžké nemoci. Roku 1999 se vrátil do Liberce. Rád prý využil nabídku z Geodézie, aby dělal to, co ho baví. Tedy **jezdil po horách a vyznačoval vhodné trasy pro vozíčkáře. Mapa Jizerských hor vyšla už třikrát, vyznačil například i Lužické hory, Zittauer Gebirge nebo Český ráj.**

Jiří Jiroudek jezdí na mechanickém vozíku. „Zatím mám zdravé ruce a taky víc ujeđu. Na elektrickém bych nemohl za úplňku v Jizerkách urazit šedesát kilometrů. Zatím tam nejsou zásuvky, aby se dal elektrický vozík dobít,“ říká Jiří. Vozíčkáři, kteří podle „Jiřího“ map jezdí, mají jistotu, že se po zvolené cestě dá skutečně

jet. Když je od křižovatky ke křižovatce modrý symbol vozíčkáře, znamená to, že tu cestu mohou projet.

Dřív prý jezdil radši sám, protože mu lidé nemluvili do toho, kam má zamířit. Dnes už se prý na túry vydává radši s někým. Ani mapa totiž člověku nezaručí, že se bezpečně dostane do cíle.

Jiří Jiroudek má za sebou několik obdivuhodných sportovních výkonů. **Vyjel např. na Sněžku, šestkrát dokázal zvládnout pochod Praha–Příčice, objel Bodamské jezero.**

Několik let jej mohli vídat cestující Českých drah, jak na hlavním libereckém nádraží radí lidem v tamním informačním centru. Než dostal výpověď pro údajnou nadbytečnost. „Dodnes mě to mrzí. Když se tam jeđu podívat, jsou tam dvě místa a obsazené jen jedno, tak nevím, kolik ušetřili, že tam nejsem. Tu práci jsem měl hrozně rád. Díky kontaktu s lidmi jsem se cítil jak ryba ve vodě. Potěšilo mě třeba, když jsem viděl, že lidé čekají, až bude volno u mě. Ale teď mám na druhou stranu aspoň čas na knížky a cesty,“ vysvětluje Jiří Jiroudek.

Zdroj: MF Dnes, (pp)

Vozka se Jirkou Jiroudkem zeptal

• **Jirko, jaké trasy vhodné pro vozíčkáře plánuješ mapovat letos?**

Plánování není moje „silná“ stránka. Navíc si říkám, že každé hory mají své



Jiří Jiroudek za svou činnost dostal ocenění Mosty 2010

Foto: Jan Škvára, Deník

vozičkáře. Spíše doufám, že se jinde objeví stejnej poděs jako jsem já a začne být aktivní v místě kde bydlí, kde to zná a „je tam doma“. Moje „území“ jsou Jizerky, východní část Lužických hor, Zittaugebirge (Žitavské hory), Český ráj mezi Valdštejnem a Hrubou Skálou. Ještě bych mohl jmenovat východní část Česko-Saského Švýcarska. Poslední dobou se rád vracím do Německé Zittau (Žitavy – v městském znaku má českého lva) k Olbezdorfer See – fůra vody a kolem krásný písčité cesty a k Berzdorfer See – je to na jižním konci Görlitz. Obě jezera jsou zrehabilitované povrchové uhelné doly zatopené spoustou vody.

Tedy neplánuji, jeden den mě popadne „chtíč“ a někde se vydám. Rád se vracím na známá místa. Většinou se na již projatá místa vracím s jiným „doprovodníkem“ a tak i ten má na co koukat.

Ona ta příroda pokaždé vypadá trochu jinak. Spíše jenom „rozšiřuju“ probádaná místa. Tady na severu se dělá, stejně jako jinde, hodně pro cyklisty. Většina cest je sjízdná i pro vozičkáře. Také přibývá asfaltových úseků. Po perkových cestách ale musím jet opatrněji a tím pádem pomaleji a mohu víc „čučet“ po krajině.

• **Které hory u nás v ČR jsou podle tvých zkušeností pro vozičkáře na mechanice nebo elektrice nejvhodnější co do bezbariérové sjízdnosti?**

Z toho mála co znám jsou to bezkonkurenčně Jizerské hory. Lze si vybrat náročnou i méně náročnou cestu. Na Smědavě, u Bukovce či v Bedřichově nebo na Nové louce lze zaparkovat a vyrazit se „kochat“ – jenom dávat pozor, abychom nedopadli jak pan Hrušínský... Nejvíce mám zkušenosti s „mechanikou“ – přeci jen si na ní vozím zadek už bez mála 42 let.

Když má někdo elektríček, tak by si tady na severu taky užil přírody. Na elektríčku by se mi nepodařilo „urazit“ o úplňku 60 km, jak se mi podařilo před několika lety. Navíc trochu prudší sjezd na cestě s písčitým povrchem by asi byl hazard se životem. To co si já dovoluji na „mechanice“ na „elektrice“ nejde.

• **Stala se ti při tvých sólo jízdách po horách nějaká nehoda a jak sis s ní poradil?**

Třikrát jsem se dostal do problémů, ale to bylo „za mlada“ tak před 5ti lety. Nyní už jezdím s „doprovodníkem“ a předem mu ale neříkám o kopcích, kde mi bude muset pomoci – nechci ho předem odradit. Jednou mi bylo pomozeno zpět na vozík, jednou jsem se „dohulákal“ o pomoc a v Českém Švýcarsku jsem si musel pomoci sám. A když dojedu někam, kudy to dál nejde tak to otočím a jedu jinudy, nebo zpět.

• **Jaký mech. vozík, resp. s jakým**

vybavením na rozdíl od běžných standardů vozičkáři chystajícimu se do hor bys doporučil (kola, konstrukce, náhr. díly apod.)?

Moje zásada od začátku mých „šíleností“ je, že vše jezdím na vozíku na kterým sedím celý den, žádný speciál. Momentálně mám MEYRU Domino X1. Vzadu mám standardní 24 palcová nafukovací a vpředu 7 × 1 3/4 palcová, taky nafukovací. Zatím jsem venku lepit nemusel. Jen jednou mi musel kamarád dofoukávat, naštěstí pár kilometrů od auta – takže jsem lepil až doma. Stejně se ale první dva cyklisti zastavili a ptali se nás jestli nepotřebujeme pomoc. Mám na vozíku „kolečka do zúženého prostoru“ a na kolech „rychloupínáky“. Jistě by nebyl problém i při lepení v přírodě. Jeden mi pomůže kolo sundat, já v klidu zalepím a další mi ho pomůže nandat, a je „vymalováno“. Ale i na tom nejběžnějším standardu lze zvolit vhodnou trasu.

• **Jakou radu na závěr bys dal vozičkáři chystajícimu se do našich hor?**

Snad tu, že do hor by nikdo neměl jezdit sám. Někdy se to může semlet tak, že se člověk nestačí divit. Navíc je s kým klábosit o tom krásnu kolem kterého jedem. Vyfotografovaná ještěrka, zmije, náprstník či hořec nebo krásnej kopec – to je to na co se dá dlouho vzpomínat. V Německu jsou kačeny a labuť, který zobou z ruky – doslova. Horská služba není od toho aby vozičkářům zalepovala kola či odtahovala uživatele el. vozíků. Jsi-li v horách buď ohleduplný a ony se ti odmění – možná. Když ne hned tak určitě někdy jindy.

Doporučené bezbariérové trasy pro vozičkáře, rodiče s kočárkem a handbikery:

Text připravilo sdružení Mobilita o.p.s. z Liberce na web. stránkách <http://www.jizerky.cz>.

Trasy jsou připraveny a navrženy tak, aby je mohli absolvovat jak vozičkáři (na mechanickém či elektrickém vozíku, s doprovodem i bez), tak rodiče s malými dětmi na kolech nebo s kočárky, v neposlední řadě vozičkáři – handbikeři.

V současné době je vytyčeno 9 základních tras, 3 z nich mají varianty (č. 1, 6 a 8) a 2 trasy jsou alternativní (č. 5 a 9).

Trasy jsou vedeny tak, aby z nich bylo možné shlédnout co nejvíce krás blízkého i vzdálenějšího okolí – panoramata Ještědského hřebenu, Jizerských hor, ale i Krkonoš, žitavské nížiny, frýdlantského výběžku atd.

O náročnosti každé trasy nebo jejího úseku vypovídá její barevné značení (modrá – nejlehčí, zelená – středně obtížná, červená – náročná). Trasy jsou v teré-

nu značeny barevně odpovídajícími šipkami s piktogramem vozičkáře a číslem trasy nebo terčíky s piktogramem vozičkáře. Všechny však jsou velice dobře sjízdné (horší je stav cest s panely – zejména na červené trase č. 5). Je však třeba zvážit nejen jejich délku ale i vrtochy počasí, které se v Jizerských horách může během několika hodin výrazně změnit.

Upozornění: **Trasy č. 1a, část č. 4 (od Kristiánova k Josefodolské přehradě), č. 5, 6a, 8, 8a (červené) nejsou vhodné pro handbiky.** Na některých jsou v poměrně špatném stavu panely nebo se na trase vyskytují odvodňovací kanálky (stružky, překopy). Vozičkářům, kteří nejsou sportovně zdatní, doporučujeme respektovat navržený směr cesty.

■ **Trasa č. 1**

Bedřichov parkoviště – Bedřichov „obora“ – bedřichovská přehrada na Černé Nise – přehrada Bedřichov, západní rozcestí – Závory – rozc. Pod Olivetskou horou – Gregorův kříž – Nová Louka – Bedřichov.

■ **Trasa č. 2**

Rozcestí u Gregorova kříže – Hřebínkem.

■ **Trasa č. 3**

Hřebínkem – rozcestí s Novou cestou – Nová cesta – rozcestí s červeně značenou cestou – Kristiánov – Blatný rybník – Nová Louka.

■ **Trasa č. 4**

Nová Louka – Blatný rybník – rozcestí před Kristiánovem (nad mostem přes Velký Kamenický potok) – Josefodolská přehrada na Kamenici – Hrabětice – Královka – Bedřichov.

■ **Trasa č. 5 – Trojkombinace**

Smědava – (Promenáda) – Jizerka – Pod Bukovcem – a zpět na Smědavu.

■ **Trasa č. 6 – Spojovací**

Křižovatka cest nad Hřebínkem – Tetřeví bouda – Štolpišská silnice – Na Čihadle – Na Knajpě – Kasárenská silnice – Smědava.

■ **Trasa č. 6a**

Na Knajpě (občerstvovací kiosek) – Smědava.

■ **Trasa č. 7**

Smědava – Předěl – Na písčinách – Nebeský žebřík – Tišina – a zpět na Smědavu.

■ **Trasa č. 8**

Rozcestí Čihadla – Rozmezí – Kristiánov.

Více info:

- <http://www.jizerky.cz>
- Mobilita o.p.s., Chrastavská 188/27, Liberec II, akape@seznam.cz, www.mobilita.cz.

(dz)

Připravili: (pp), (dz)

Dovolenková pohoda na Vysočině

Navštivte Jimramov nebo westernové městečko Šiklův mlýn

Penzion Jimram

Penzion Jimram, který byl vybudován přestavbou měšťanského domu, se nachází na náměstí malebného městečka Jimramov v údolí při soutoku pstruhové řeky Svratka a řeky Fryšávka. Nedaleká Polička je vstupní branou do Žďárských vrchů, jednoho z nejkrásnějších koutů Českomoravské vrchoviny.

První zmínky o Jimramovu pocházejí již ze 14. století a městečko si do dnešní doby zachovalo starobylý ráz a historické jádro. Ve vzdálenosti do 15 km od něj se nachází kromě Poličky třeba Bystřice nad Perštejnem a Nové Město na Moravě. O něco dál potom leží krásná historická města uprostřed přírody – Žďár nad Sázavou, Svitavy a Litomyšl.



Penzion Jimram, pohled ze zahrady

Komfortně a bezbariérově!

Apartmány (v přízemí bezbariérové) penzionu jsou koncipovány jako ložnice a obývací místnost s rozkládací sedací soupravou pro 2 osoby. Samozřejmostí je vlastní sociální zařízení. Ve všech apartmánech je možnost připojení na internet zdarma. Součástí komplexu je **bezbariérová restaurace**. K dispozici je též společenská místnost pro 40 osob, kde je možno pořádat soukromé oslavy. Kapacita ubytování je 33 osob.

Bezbariérový apartmán číslo 1 se nachází v přízemí a skládá se ze samostatné ložnice pro 1 osobu a obývací místnosti s rozkládací sedací soupravou pro 2 osoby. Součástí je koupelna s WC. Celková kapacita je 3 osoby.

Bezbariérový apartmán číslo 2 se také nachází v přízemí, ale na rozdíl od prvního je jeho součástí samostatná ložnice pro 2 osoby a rozkládací sedací souprava pro 2 osoby. Celková kapacita je tedy 4 osoby. Cena za noc se pohybuje okolo 400 Kč, přes léto můžete využít akčních cen pro týdenní pobyty. Na zahradě je k dispozici gril, majitelé penzio-

nu nabízejí možnost objednat si grilování selete, pstruhů, steaků, klobásek či jiných lahůdek. Těsně za zahradou protéká řeka Svratka s již zmíněnou „pstruhovou vodou“.



Jedno z lůžek 4lůžkového apartmánu č. 2



Dostatečně velká bezbariérová koupelna se sprchou, umyvadlem a WC bezbariérového apartmánu č. 1

Kontakt a další informace:

Penzion Jimram, Náměstí Jana Karafiáta 22, 592 42 Jimramov, tel.: 561 205 696, 732 586 505, info@jimram.cz, www.jimram.cz.

Je libo americkou dovolenou?

Co byste si opravdu neměli nechat ujít, je westernové městečko **Šiklův mlýn**. Autentickou atmosféru divokého západu, jak ji známe z kovybojek, můžete zažít právě tady, v unikátním a největším přírodním zábavním areálu Šiklův mlýn ve Zvoli nad Pernštejnem. Kombinace kvalitního ubytování, zábavy a krásné přírody z něj dělá unikátní ráj pro rodinnou dovolenou. V areálu probíhají denně mimo pondělí atraktivní westernová vystoupení, americké a mexické dny, country tance, dny koní, hudební vystoupení, motorkářské show. Lze si užít také adrenalinové zábavy ve stylu Military & Off-Road, aeroshow (v areálu je malé letiště pro ultralighty a přistávací „háčko“ pro vrtulník), využít přírodní koupaliště nebo vyjždět na koních či dostavníkem.

Objekt je bezbariérový!

Westernové městečko nabízí širokou škálu možností ubytování: stanový kemp, dřevěné chaty, srubové apartmány nebo tříhvězdičkový **Hotel Colorado Grand**. V nabídce najdete jak individuální pobyty v termínech dle vašeho výběru, tak i zvýhodněné týdenní pobyty.



Hotel Colorado Grand

Pestrá zábava na celý den

Třikrát denně probíhá v areálu westernový program, v provozu jsou stylové restaurace, zoologická zahrada, vláček Union Pacific, věnovat se můžete lukostřelbě, jízdě na koni, využít můžete půjčovnu dobových kostýmů aj. Ti odvážnější mohou zvolit jízdu na čtyřkolkách nebo vojenským „bévépěčkem“, zahrát si můžete paintball, vyzkoušet hod tomahawkem, zahrát si míčové hry, využít přírodní koupaliště, rybník pro rybaření, pobyt v indiánské vesnici aj.



Akční divadlo v Šiklově mlýně

Ke koupání můžeme doporučit přírodní, ekologicky čištěné koupaliště přímo v areálu s tobogánem „divoká řeka“ nebo koupání v nedalekém lomu v Dolní Rožince (3,5 km), klasické koupaliště a krytý bazén v Areálu sportu v Bystřici nad Pernštejnem (11 km), popř. Vodní ráj Jihlava (59 km).

Kontakt a další informace:

Western – Šiklův Mlýn s.r.o., Zvole 49, 592 56 Zvole nad Pernštejnem, tel.: 566 567 400, 602 750 130, e-mail: western@western.cz, www.western.cz.

Zpracovala: Hana Klusová

V Rakousku jsou na vozičkáře připraveni

Skvělé ubytování pro vozičkáře!

Pro ty z vás, kdo zatoužíte vydat se dál než jenom po českých luzích a hájích, máme několik tipů na **kvalitní bezbariérové ubytování v německy mluvících zemích**. Na stránkách www.rollstuhl-urlaub.de věnovaných speciálně dovolené na vozičku budete mít opravdu z čeho vybírat. Stránky jsou sice v němčině, ale s trochou trpělivosti a překladacem na Googlu to jistě bravě zvládnete!

Horní Rakousko – – podhůří Alp

Hotel Gallspacherhof ***



Hotel Gallspacherhof

Tento lázeňský hotel se nachází v Horním Rakousku v samotném centru městečka **Gallspach**, které leží **mezi Linzem a Passau**. Krásné podhůří Alp s vynikajícím počasím a křišťálovým vzduchem tvoří základ pro relaxační pobyt.

Tříhvězdičkový Gallspacherhof je malý **hotýlek, který se specializuje již přes 30 let na ubytování hostů s postižením**. Je kompletně bezbariérový. Jeho součástí jsou velká zahrada, prostorná jídelna, parkoviště a kvalitní výtahy. Vše je zaměřeno na vaše pohodlí. Ze 40 pokojů, které mají vlastní sociální zařízení, je 35 zcela bezbariérových. Jsou velmi vhodné i pro hosty s těžkým tělesným postižením. Na pokoji jsou výškově nastavitelné postele, elektrická nemocniční lůžka a celá řada praktických pomůcek pro vozičkáře. Hotel zajišťuje také výlety a exkurze po okolí.

Kontakt a další informace:

Hotel Gallspacherhof, Familie Günther u. Johanna Wurm, Valentin-Zeileis-Straße 1, A – 4713 Gallspach, Österreich, tel.: +43 (0) 7248 66166, hotel@gallspacherhof.at, www.gallspacherhof.at.

Burgenland

Burgenland je nejvýchodnější částí Rakouska u maďarských hranic. Je to oblast jezer, hradů, zámků, klášterů, vinic a sadů.

Penzion Sekt a Víno – Walter Klein



Penzion Sekt a Víno – Walter Klein

Bezbariérový penzion je místem jako stvořeným pro milovníky vína a šampaňského, pozorovatele živočišného a rostlinného života a pro všechny, kteří si chtějí odpočinout od každodenních starostí.

Penzion se nachází v **chráněné oblasti Illmitz, v srdci národního parku Neusiedlersee-Seewinkel**, kde hnízdí velké množství ptáků.

Nově vybudované pokoje a apartmány nabízí moderní ubytování, venku vás čeká upravené nádvoří s trávníkem, pergola s grilem, zahradní přístřešek, altán, bazén a stůl na stolní tenis. Součástí penzionu je vinný sklípek. Taková podvečerní sklenka vína s výhledem na jezero určitě stojí za to!



Vinný sklípek Walter Klein

Pokoje penzionu jsou vybaveny standardně, mají vlastní sociální zařízení. Apartmány mají navíc vybavený kuchyňský kout, lednici a další užitečné zařízení. Okolí nabízí relaxační procházky v přírodě, navštívit můžete místní malé farmy, které nabízejí produkty domácí výroby, nebo různá muzea apod..

Kontakt a další informace:

Sekt und Wein – Walter Klein, Obere Hauptstraße 90, 7142 Illmitz-Burgenland, Österreich, tel./fax: +43 (0) 2175/2213, +43-699111 00 144, klein@sektundwein.at, www.sektundwein.at.

Mariazell – klenot Štýrska

Hotel Dům Sv. Františka ***



Hotel Dům Svatého Františka

Mariazell ležící 150 km od Vídně je největším poutním místem Rakouska a jednou z nejvýznamnějších mariánských svatyní střední Evropy. Toto poutní místo založené již v roce 1157 ročně navštíví přes 1 milion poutníků. Na hranici mezi Mariazell a St. Sebastian, necelých 10 minut chůze od hlavního náměstí v Mariazell, naleznete pohodlný, malý tříhvězdičkový hotel Dům Svatého Františka, který je vynikajícím výchozím bodem k prozkoumání místních atrakcí.



Panorama předhůří Alp

Hotel má bezbariérový přístup a 6 pokojů upravených speciálně pro **vozičkáře, kteří jsou již stálou klientelou**. Všechny pokoje jsou komfortně vybaveny. Součástí hotelu je kromě jídelny nebo společenské místnosti také krásná zahrada a zvláštností je soukromá kaple.

Kontakt a další informace:

Hotel Haus Franziskus, 8630 St. Sebastian / Mariazell, Heimweg 3, Österreich, tel.: (0043) 03882-6023, fax: (0043) 03882-6023, kontakt@haus-franziskus.at, www.haus-franziskus.at.

Zpracovala: Hana Klusová

Dovolená u Atlantiku bez bariér

Krásná a monumentální Madeira a žhavé Španělsko

Blíží se čas dovolených, a proto bychom vám rádi dali tip na pobyty u moře v **krásných destinacích Madeiry**, která je hitem letošního léta, a žhavém Španělsku. Cenově výhodné zájezdy pořádá cestovní kancelář **Busfrape tour s.r.o.** Jejím cílem je poskytovat všem klientům kvalitní služby v oblasti autobusových zájezdů v zimě i létě, příp. i s vlastní dopravou, a to za velmi přijatelné ceny. Na stránkách Busfrape najdete kompletní katalog v elektronické podobě. Kromě pobytových zájezdů k moři nabízí také atraktivní zimní zájezdy do Rakouska a na Slovensko, na jaře a v létě do Norska, Holandska a Irska. Na základě vašich speciálních požadavků je cestovka schopna připravit jakýkoliv zájezd do převážně bezbariérového prostředí. V ceně každého pobytu je zahrnuto komplexní cestovní pojištění od České podnikatelské pojišťovny.

Madeira – Funchal

Hotel Golden Residence ***

Madeira je portugalský ostrov ležící ve stejnojmenném souostroví necelých 600 kilometrů na západ od pobřeží Maroka. Na Madeiru se dostanete letadlem z Prahy do Funchalu (hl. město Madeiry) pravidelnou linkou s přestupem v Lisabonu. Hotel se nachází v západní části Funchalu poblíž pláže, na útesu nad oceánem, přímo u pobřeží promenády. Do centra města jsou to 4 km, do moderního obchodního centra Madeira Forum je to 300 m.



Hotel Golden Residence, Madeira

Golden Residence je moderní stylový hotel. Zaručuje vysoký standard služeb a krásný výhled na jeden z nejvyšších útesů na světě. **Veřejné prostory a všechny typy pokojů jsou bezbariérové (na vyžádání v plné výbavě pro vozíčkáře).**

Samozřejmostí je restaurace, bar, Wi-Fi připojení, salón krásy, společenská místnost s televizí, biliard, vnitřní a venkovní vyhříváný bazén, sluneční terasa s lehátky a slunečníky zdarma, meditační místnost, fitness centrum, lázně – SPA, masáže, vířivka, sauna. Objednat si můžete **pomocné pomůcky do bazénu pro lidi s tělesným postižením.**



Hotel Golden Residence, Madeira

Pokoje mají elegantní interiér s časověným výhledem na moře. Jsou většinou dvoulůžkové, s vlastním sociálním zařízením, satelitní TV, připojením na internet, klimatizací a telefonem. Domluvit si můžete celodenní stravu. Cena za 2lůžkový pokoj je od 20 190 Kč.

Španělsko – Costa Brava, letovisko Santa Susanna

Hotel Caprici ***

Velmi oblíbené, nově postavené španělské letovisko **Santa Susanna** leží v oblasti **Costa del Maresme**, na **úpatí pohoří Montenegro**, zhruba **50 km severně od Barcelony**, na **pobřeží Costa Brava** s písčnými plážemi.



Hotel Caprici

Část hotelů je na pláži a další leží podél hlavní promenády lemované palmami, kde je celá řada obchůdků, restaurací a kaváren. Blízko je také zábavní park Marineland s kouzelnou show delfinů, lachtanů a papoušků. Za pozornost stojí

vodní park s různými atrakcemi a bazény.

Oblíbený **hotel Caprici** leží přímo u nádherné písčité pláže nedaleko centra letoviska. Má venkovní bazén, restauraci, kavárnu, připojení na internet a součástí pobytu jsou i oblíbené večerní animační programy. **Hotel má bezbariérový přístup.** V nabídce jsou dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením a s možností přistýlek, klimatizací, telefonem, SAT/TV a balkónem. Strava je zajištěna formou polopenze. Na tuto dovolenou se dopravíte pohodlně kvalitním autobusem z Prahy (možnost nástupu i z jiných měst). Ceny jsou v rozmezí od 7 990 Kč do 12 390 Kč.

Španělsko – Costa Maresme, Pineda de Mar

Hotel Montemar ***

Pineda de Mar je klidné a pěkné letovisko vzdálené 45 km od Barcelony, kam se lze dostat místním vlakem. Centrum městečka je tvořeno množstvím obchůdků, restaurací a kaváren. Hlavní promenáda se táhne napříč městem.

Hotel Montemar je velmi příjemný hotel **nedaleko centra letoviska Pineda de Mar**, který disponuje 250 pokoji a má **bezbariérový přístup (do všech částí hotelu i do bazénu)**. Hotel nabízí širokou škálu služeb a zábavy. Čistá široká pláž s jemným pískem je vzdálena asi 300 m od hotelu. K dispozici jsou lehátka a slunečníky (za poplatek cca 5–6 euro/den). Samozřejmostí je klimatizace, kvalitní vybavenost pokojů a pestrá strava.



Hotel Montemar

Doprava na místo je zajištěna luxusním autobusem, cenové rozpětí je od 7 590 Kč do 11 190 Kč.

**Španělsko – Costa Brava,
Lloret de Mar**

Hotel Cleopatra ***

Letovisko Lloret de Mar leží na strategickém místě na **jihu Costa Bravy**, asi **75 km od hlavního města Katalánska Barcelony** a **100 km od francouzských hranic, v provincii Girona**.

Sezóna v této destinaci probíhá po celý rok. V letních měsících je Lloret navštěvován především rodinami s dětmi, v zimních měsících je potom oblíbeným cílem španělských a francouzských seniorů. Lloret je vskutku městem kosmopolitním, v jeho centru a na hlavní třídě San Pere se potkávají turisté ze všech koutů světa.



Hotel Cleopatra

Hotel Cleopatra je příjemný hotel blízko rozlehlé písčité pláže v centru letoviska. Jeho součástí je venkovní bazénem a kavárna, sauna a k dispozici je připojení na internet. **Hotel má bezbariérový přístup.** Pokoje jsou dvoulůžkové, standardně vybavené s vlastním sociálním zařízením, klimatizací, telefonem a televizí. Většina pokojů je s balkónem. Stravování si můžete zvolit jako polopenzi neb plnou penzi. Doprava je zajištěna kvalitním autobusem. Ceny jsou od 7 290 do 12 190 Kč.

Kontakt a další informace:

Busfrapetour s.r.o., areál STK Bohdalec, Nad Vršovskou horou 88/4, objekt č. 9, dveře č. 206, 101 00 Praha 10, tel/fax: 274 771 131, 773 646 419, e-mail: info@busfrapetour.cz, www.busfrapetour.cz.

*Tip poslal Milan Linhart,
zpracovala Hana Klusová.*

**Strávíte letos dovolenou
v bezbariérovém prostředí
v Česku nebo v zahraničí?
Dejte nám o tom zprávu
a pošlete fotky!
Do Vašeho Vozky!**

Pomůže projekt Athena na cestách vozíčkářům?

Dvacetiletý **Jiří Mára** je jediným Čechem, který na vozíku objel téměř celý svět. Letošní cesta po afrických zemích završí putování rodiny Márových kolem světa. Dokazují tak, že fyzické postižení rozhodně není handicapem pro cestování. Svě zážitky z cest, ale i rady lidem se specifickými potřebami představili začátkem března účastníkům ostravského workshopu projektu **ATHENA na cestách**, který se zabývá propagací bezbariérového cestovního ruchu.

Na workshopu upozornili zástupci různých organizací na nedodržování zákona u poskytovatelů služeb cestovního ruchu. Bohužel u nás neexistuje instituce, která by bezbariérovost kontrolovala a vymáhala. Cestování lidí s handicapem naráží na nedostupnost spolehlivých a podrobných informací o přístupnosti turistických zařízení. Špatná je i úroveň vzdělání zaměstnanců. Stává se potom, že i když je zařízení bezbariérové, bariéry vytváří právě personál svým neprofesionálním chováním. Motivace pro provozovatele zařízení je přitom obrovská. Jen v Evropě se přístupný cestovní ruch týká zhruba 130 milionů lidí – potenciálních klientů.



Splňte si sny cestováním

Jiří Mára se svým synem Jiřím, který je upoután na vozík, projel už země jako Nový Zéland, Ekvádor, Galapágy, Grónsko nebo Japonsko. Cestování se stalo smyslem jejich života, díky němuž mohou naplnit Jirkovy sny, a co nejvíce mu přijemňují jeho nelehkou cestu životem. Jsou tak dobrou motivací pro ostatní vozíčkáře, protože zdravotním postižením život nekončí. Praxe je ale taková, že vozíčkáři většinou musí vybírat místo své dovolené spíše podle přístupnosti.

Provozovatelé služeb cestovního ruchu na poptávku lidí se zdravotním postižením dosud dostatečně neodpovídají. Přitom se jedná o zajímavé zákazníky i pro zcela komerční zařízení. Většinou

necestují sami – jezdí ve skupinkách, nebo s doprovodem, což může přinést znásobení zisku. Výhodou je také to, že často a rádi cestují mimo hlavní sezóny. Jsou rovněž věrnými klienty. Pokud jsou se službami spokojeni, vrací se na stejná místa i v dalších letech.

Překážky na každém kroku

Velkou překážkou, která komplikuje cestování lidí s postižením, je nepřístupnost staveb. **V praxi se totiž důsledně nekontroluje, zda jsou nové budovy bezbariérové, tak jak jim ukládá zákon.**

Problémy jsou také v **dostupnosti spolehlivých a podrobných informací o přístupnosti zařízení.** Ta často používají piktogram vozíčkáře jako symbol bezbariérovosti, ve skutečnosti to však mnohdy znamená pouze to, že k danému objektu můžete dojet autem. Když se ale chce vozíčkář jít najíst do restaurace, zjistí, že nemůže přejet přes vysoké prahy a nejsou zde ani dostatečně upravené toalety. Výrazné zlepšení situace by přinesla větší vzdělanost pracovníků v cestovním ruchu.

Cesty Jirky Máry byly uskutečnitelné jen díky tomu, že se setkávali s ochotnými lidmi, kteří věděli, jak pomoci. U nás je však povědomí o cestování vozíčkářů jen velmi malé.

Více informací o projektu Athena na cestách, který má podpořit rozvoj lidských zdrojů a zaměstnanost v oblasti bezbariérového cestování, naleznete na **www.poject-athena.cz**. O cestování Jiřího Máry se svým synem se více dozvíte na **www.jirkamara.cz**. Aktuální informace o tom, jak podpořit Jirku na jeho cestách, o připravovaných podzimních besedách nebo o možnostech objednávky knih a DVD o jejich cestách najdete právě na tomto webu.

„Knihu a film o dubnové expedici po Africe vydáme na podzim, máte se na co těšit! Jirka díky této výpravě už navštívil všechny obydlené světadíly a je v tomto směru mezi vozíčkáři naprosto výjimečný. Věřím, že nám tato skutečnost významně pomůže pozitivně působit na zdravotně postižené. Našemu sloganu „Každý cíl je dosažitelný!“ bezmezně věříme,“ říká Jiří Mára senior.

Zdroj: www.project-athena.cz,
www.jirkamara.cz,

(hk)

Cestování na vozičku

Na výletě do polské Pszczyzny

Vozičkář, který je navíc více postižený, nemá možnost delších výletů. Protože Ostrava je nedaleko Polska, nabízí se prozkoumat možnosti pro jednodenní výlety autem právě do příhraničních oblastí našich sousedů.

Vydali jsme se na cestu přes Český Těšín. Hned za bývalým hraničním mostem po levé straně je na malém návrší vidět vysoká věž Piastovská ze 14. století. Okolí věže a přilehlého parku je upravené a cesty dobré. Vozičkáři mohou využít pomoc doprovodu – je to do kopce, i když malého. Z věže je nádherný výhled, ale vozičkáři na věž nemohou. Mohou si z malé plošiny prohlédnout tabulí zobrazující objekty, které je možné z vyhlídky pozorovat v krajině, tj. města (oba Těšíny) a Beskydy. U této plošiny stojí nádherná a zachovalá románská rotunda sv. Mikuláše (prý jedna z nejstarších budov v celém Polsku). Město je daleko větší než česká část. Má velkou katedrálu – farní kostel z 13. století (přebudován v 18. stol.) – nebo známou studnu třech bratrů. Před druhou světovou válkou tam bylo možné často potkat žida v kaftanu, ale dnes už ne. Pokračovali jsme do Visly.

Visla, Szczyrk

Toto zimní středisko je velice rozsáhlé. Je spojeno s Polským Těšínem elektrickým vlakem a mimo menších hotelů jsou tam i hotely na úpatích a svazích hor, na jejichž velikost nejsme u nás zvyklí. Středisko má nákupní centra a jedno „náměstíčko“ u hlavní cesty, které je lemováno obchody-stánky z obou stran a kde jsme se na vozičku svobodně pohybovali. Na celém tom středisku je vidět, že se proměňuje k lepšímu. Pokud bychom pokračovali v cestě rovně, dojeli bychom do Istebny. Ale my pojedeme na odbočku k prvnímu jezeru – přehradě na řece Visle. Navážeme-li na cestu nahoru plnou



Zámek Pszczyzna.



Zámek Pszczyzna: lustrový sál.

serpentin až do sedla o výšce 934 m, jsme už prakticky ve Szczyrku, dalším lyžařském středisku. Nahoře na sedle je vidět několik ubytoven, vleků a dokonce vidíme manévry se sněžným dělem. I tam chvíli zůstaneme. Pak projíždíme Szczyrkem dolů až do Bielska-Bialé. Aniž bychom se zde zdrželi, jedeme přímo do Pszczyzny směrem na Katowice.

Pszczyzna – hlavní cíl cesty

Projíždíme velkým dlouhým městem a pak odbočíme doleva a dojedeme k malému náměstíčku, kde jednu stranu tvoří zámek, který je v turistických průvodcích nazýván perlou Horního Slezska. Opozdál stojí novobarokní evangelický kostel a nedaleko náměstí katolický kostel Všech svatých. Za zmínku stojí Muzeum slezského tisku s Telemanovou jizbou. Nás však zajímá především zámek.

Jedeme už na vozíku do Brány vyvolených, kde doprovod koupí lístky pro vstup. Zdá se, že budeme obtížně překonávat velký schod před vstupem do zámku. Obsluha zámku okamžitě zprovoznila přejezd schodu pro voziček. Už při vstupu do zámku určeného pro vozičkáře (kdysi pro služebnictvo, pro běžné turisty je vchod ze dvora, stejný jako kdysi pro panstvo) jsme si mohli prohlédnout nádherné schodiště Zámku se někdy říká „malé polské Versailles“. Interiér zámku je velmi bohatý. Každý pokoj či sál je vybaven trojjazyčným názvem a stručnou charakteristikou (polsky, německy a anglicky). Polští průvodci vozičkáře dopraví

do prvního patra výtahem. Tam si např. může prohlédnout nádherný dvoupodlažní zrcadlový sál. Do druhého patra mohou vozičkáři opět výtahem. Ve druhém patře jsou velmi pěkné chodby a malá ukázka středověké zbroje. V informačním středisku mají k dispozici různé cestovatelské brožury o tomto zámku, a to dokonce i česky. Zámek rád navštěvoval německý císař Vilém II. Za první světové války byl někdy sídlem štábu německé armády (často tu pobýval i maršál Hindenburg). Prohlídka zahrnuje také tehdejší kartografické středisko pro armádu. V nejbližším okolí zámku je nádherný park, ve kterém je např. i hřbitov Hochbergů.

Chalupky

Zpátky volíme cestu přes Jastrzębie-Zdrój, Wodzisław Śl. do Chalupek u českých hranic, kde je zámek snad od 13. stol., který byl často přestavován. Posledním majitelem byl Rothschild a nyní je to hotel a restaurace. Vypadá zajímavě. Podobně je to s českými Šilheřovicemi u polských hranic, jichž poslední majitel byl také Rothschild. Celý tento výlet je lépe rozdělit na dvě jednodenní části, aby pro-bíhal zvolna a beze spěchu. Ale určitě stál za to!

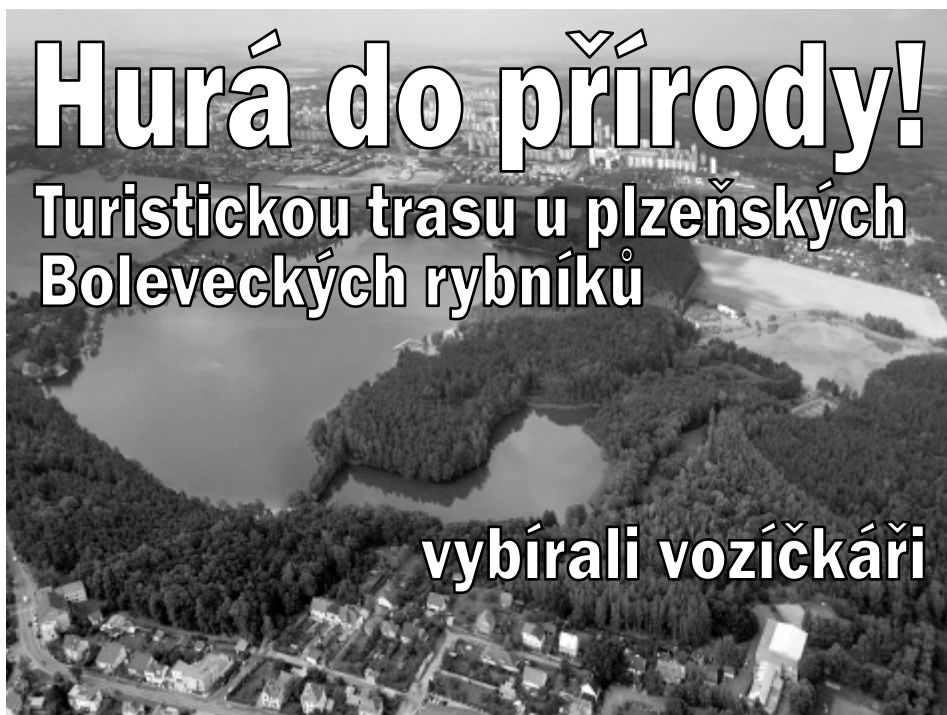
Karel Mitura,
mezititulky, zvýraznění – red.

Více info a virtuální prohlídka zámku:

Pszczyzna: <http://zamek-pszczyzna.pl>.

Hurá do přírody!

Turistickou trasu u plzeňských Boleveckých rybníků



vybírali vozíčkáři

Stále více přibývá možností, kdy se mohou vozíčkáři vypravit na výlety bez obav ze záludných kořenů a příkrých kopců. Na okraji Plzně zpřístupnil Klub českých turistů **třetí turistickou trasu připravenou speciálně pro vozíčkáře**. Vznikla v dubnu u oblíbených **Boleveckých rybníků**. Jedna její část měří pět kilometrů a druhá je o kilometr kratší.

Vozíčkáři už s nadšením udělali první výpravy. Tyto turistické trasy se přitom od těch klasických liší spíš jen v detailech. Klub českých turistů při jejich přípravě nedělá terénní úpravy, ani nechodí s barvou a štětcem po lese.

Využívají se již značené turistické trasy, kde je minimum překážek. Šipky s logem vozíčku se umístí na stávající i nové

rozcestníky. Ve vývěsních stojanech se umístí speciální mapa. Takto označené trasy jsou zárukou, že po nich projedete bez problému celou stezku.

Náročnost cest je rozlišena podle barev. Nejschůdnějším terénem vedou modré trasy, červené jsou vhodné spíše pro výlety na elektrickém vozíku nebo s doprovodem, černé jsou určeny pro nejzdatnější vozíčkáře.

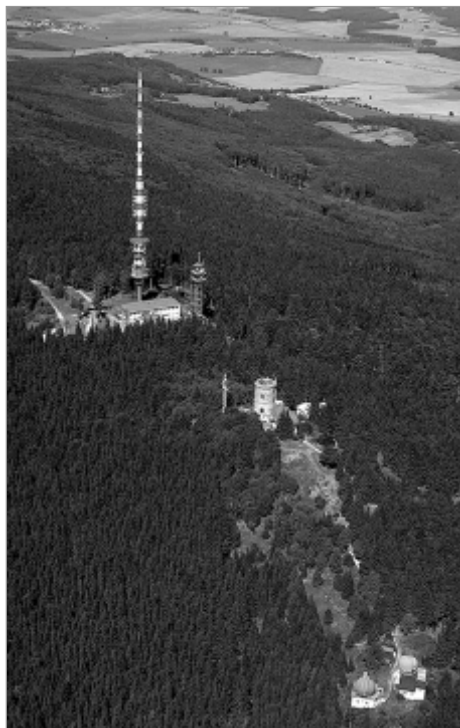
Trasy vybírají sami vozíčkáři

Tato nová trasa na okraji Plzně je zatím třetí u nás podobného druhu. První stezka vznikla v červenci 2009 v Brně. V srpnu loňského roku pak trasa v Lutově na Třeboňsku (Krajem Emy Destinové). Letos na podzim se počítá se stezkou v rozlehlých lesích u jihovýchodního cípu Hradce Králové. Výhledově se zvažuje i Praha, Vizovice, Ostrava a další lokality. Plánují se i internetové stránky zaměřené na tyto stezky. Trasy vybírají sami vozíčkáři. Například stezka v Brně je jednou z deseti tras, které vytvořoval Radim Liška, jenž se před sedmi lety při cyklistických závodech srazil s autem a částečně ochrnil. Pozitivní ohlasy zaznamenal i Klub českých turistů. Všichni se shodují, že je potřebné vozíčkáře dostat z uzavřených stěn do přírody mezi ostatní turisty.

Zdroj: <http://zpravy.idnes.cz>, (hk)

Letos poprvé na Klet'

Baterka el. vozíku nezklamala, přestože má tři roky...



Televizní vysílač, rozhledna a hvězdárna na Kletí.

Konečně nás vozíčkáře vysvobodilo počasí a mohli jsme opustit svá obydlí – byty, pokoje, kutlochy...

Už bylo pár dní, které slibovaly, že vše bude jinak, že zimě už konečně odzvonilo a i pro nás vozíčkáře nastane čas procházek, toulek a s nimi spojených radovánek. Už nám nebude dělat společnost pouze rodina a pár věrných kamarádů, kteří za námi zajdou, máme-li to štěstí a máme ji a je, dále pak počítač a internet.

Víkend, přesněji neděle 3. 4. 2011, byla snad téměř letní. Na vozíku nebyla zima, milosrdné bezvětří dovolilo slunečným paprskům s větší intenzitou pronikat k prochládlým kostem a kloubům. Konečně!

Jsem z jižních Čech. Nejvyšším kopecem je tu Klet' (1 084 m). Vždy několikrát do roka testuji, zda mě tam baterka mého elektrického vozíku vytáhne. V červnu jí budou tři roky, tak jsem měl obavy. Naštěstí se ukázalo, že liché. Spolehlivě, i když s velkým úsilím a mou vírou v ni, jsme cestu zvládli. První výprava na Klet' stála za námahu a riziko.



Zatímco chodící vystoupali na klet'skou rozhlednu (v pozadí), autor článku se po výstupu posilnil.

Cestou jsem potkával jasně žluté petrklíče, běloučké sasanky, zářivě fialové květy lýkovec, už kvete zlatý dešť, objevují se kočky, šedá se mění na zelenkavou. Obloha měla ten nejnádhernější odstín modré (což je asi po zimě asi každý, ale v tom je to kouzlo jara). Na rozhlednu jsem s vozíkem nemohl, ale všichni z ní scházeli s tím, že byly vidět Alpy. Prostě – je jasno, zřetelno a ze strany počasí konečně přívětivo. Kéž by nám to vydrželo co nejdéle!

Michal Pospíšil

OHLEDNUTÍ

Boženy Šimkové

Horní Bečva připravená i pro vozíčkáře



Hotel Duo

Bezbariérové pohodlí nabízí nově zrekonstruovaný **Hotel Duo na Horní Bečvě**. Hotel se nachází v klidném prostředí s nádherným panoramatickým výhledem na celý hřeben masívu Radhoště.

Ve dnech 10.–17. 4. 2011 se v prostorách hotelu konal rekondiční pobyt Rosky Ostrava, jehož se zúčastnilo i deset vozíčkářů. Prostory hotelu jsou bezbariérové. Na každém patře hotelu je kromě ubytovacích pokojů i společné WC pro muže, ženy i vozíčkáře. Bezbariérové pokoje jsou nově zrekonstruované a musím říct, že jsou docela útulné. Mají prostornou koupelnu s madly, toaleta je vyvýšená a rovněž má madla, umyvadlo je ergonomické, zrcadlo kyvné.



Interiér sociálního zařízení u dvojlůžkového pokoje

Volný čas mezi cvičením trávil řada z nás ve wellnes centru nebo u kávičky v café baru, protože počasí bylo během našeho rekondičního pobytu ještě studené. Navštívili nás i sněhové vločky, které bohatou sněhovou peřinou vytvořily nádhernou pohádkovou krajinu. Vše okolo i ve mně evokovalo čas vánoční. Bylo příjemné vidět při ranní rozcvičce za okny vzrostlé smrky pokryté sněhem. Příjemné samozřejmě pro nás, ale stromy si po dlouhé zimě už určitě zvykly na jaro! Jaro se na horách už totiž docela zabydlelo, a proto se jen tak nechtělo vzdát své moci.

Hotel nabízel dostatečné množství prostor ke cvičení. Ve skupinkách a pod vedením zkušených cvičitelek cvičili imobilní i mobilní. A to v tělocvičně i v bazénu. Můj záměr vyzkoušet si část Cyklostezky Bečva, na kterou se dá napojit u přehrady na Horní Bečvě, nevyšel. Určitě si to někdy projedu, moc mě to láká!

Na co se můžete těšit při putování po Cyklostezce Bečva?

Ať už si k návštěvě této cyklostezky vyberete kteroukoli roční dobu, můžete se opravdu těšit na příjemný zážitek! Od pramenů Rožnovské a Vsetínské Bečvy až po soutok s Moravou máte na 141 kilometrech možnost poznávat pamětihodnosti, přírodní krásy, lidové tradice i místní speciality Valašska, Moravské brány a Hané. Bezpečné a komfortní stezky sledující tok Bečvy jsou jako stvořené pro cyklisty a inline bruslaře každého věku, ale využít je mohou i vozíčkáři, turisté a běžkaři. Čeká vás příjemná jízda pestrou krajinou po bezpečné komunikaci. Velká část cyklostezky je vedena po nově vybudovaných úsecích s vyloučením motorové dopravy. Část trasy je vedena po málo frekventovaných místních komunikacích a zpevněných lesních a polních cestách. Pouze minimum trasy zatím musíte absolvovat po silnicích. I tady se však připravují projekty, které zajistí, že od pramenů Vsetínské a Rožnovské Bečvy až po soutok Bečvy s řekou Moravou projedete bez obav a po skutečné cyklostezce.

Co můžete cestou vidět? Je toho mnoho. Samozřejmě se můžete pokochat krásnou přírodou Beskyd, půvabnými valašskými dřevěnicemi roztroušenými po obcích a městečkách regionu nebo soustředěné v rožnovském skanzenu.

Zdroj: www.cyklostezkabecva.cz

Báječná stezka

Z Ostravy-Hrabůvky od kruhového objezdu se můžete napojit na velmi příjemnou cyklostezku, která vás zavede do malebné krajiny Poodří až k jistebnickým rybníkům. Celá stezka vede vstříc slunci. Pouze třikrát a ve velmi krátkých úsecích projedete státní silnici.

Stezka nejprve protíná u Dakoty silnici Plzeňskou (semafony) a pokračuje přes Bělský les, který opouští v Zábřehu

u smyčky tramvaje č. 11. Pokračuje kolem zahrad a rodinných domků a mírně klesá pod most na Výškovické ulici. Protíná Proskovickou ulici a po projetí kolem zahrádek se ocitnete v dlouhé chladivé aleji, která o kousek dál a po pravé ruce kopíruje slepé rameno řeky Odry. Najednou na vás dýchá klid toku, vlhkost vzduchu, vůně divoké zeleně a ticho. Dále projíždíte otevřeným prostorem mezi loukami až k altánku s občerstvením na břehu řeky. Tady vás cesta navede na silniční most přes Odru a hned se napojíte na zcela novou část cyklostezky, která kopíruje pravou stranu silnice až k železničnímu přejezdu v Polance nad Odrou. Za přejezdem můžete pokračovat cca kilometr přímo po silnici nebo po chodníku po levé straně silnice. Směrovka na Rybářskou baštu vás přivede k odpočinkovému občerstvení před vjezdem na zpevněnou šterkovou cestu. Cesta má vystavěné dva nové můstky. Vede přes národní přírodní rezervaci Polanská niva a přírodní rezervaci Polanský les. Informační tabule seznamují návštěvníky s faunou a flórou těchto rezervací. Můžete tu pozorovat mokřady nebo lužní les. Stezku jsem projela až k jednomu z velkých polanských rybníků. Od výchozího místa u rondlu v Ostravě-Hrabůvce je to jedenáctikilometrová nádherná vyjížďka. Vřele doporučuji! Je vhodnější vydat se na stezku v týdně. O víkendu na ni bývá dosti rušno. Přeji Vám všem nádherné dny se spoustou příjemných prožitků!



Foto: archiv Boženy Šimkové, turistik.cz

**Jestliže se ti něco nelíbí,
změň to. Jestliže to
nemůžeš změnit, změň
na to svůj náhled.**

Mary Engelbreit

Nelince

Do vínku od strejdy Filouse

*Naposledy, když jsem zkoušel
rýmovat,
Matoušek se jal život přátelům
zpeřstřovat.
O Katku a Toma Vlkovy se tehdy
jednalo,
teď štěstí i Páju a Katku
Ermisovy potkalo.*



Manželé Ermisovi v porodnici

*Dvanáctého května přišla na svět
krásná holčička,
pojmenována Nelinkou byla ta
maličká.
Ať rodičům svým přináší radost
jen
a vše špatné se jí vyhýbá
obloukem.*



Nelinka Ermisová

*Co do vínku ti může Filous starý
dát,
snad jako hodný strejda bude tě
mít rád
a Filousky až se k tobě někdy
dostanou,
tak dárečky, láskou a pečlivostí
tě uhranou.*



Pyšný otec Pavel Ermis

*Takže si uživej života plnými
doušky,
s grácií zvládni všechny životní
zkoušky.
Pokud Filous vydrží, než vyrosteš
trošičku,
naučí tě oblíbenou (sprostou)
básničku.*

*Mirek Filipčík,
foto Pavel Ermis.*

*Vysvětlivky: Filous – Mirek Filipčík,
Filousky – manželka a 2 dcery MF –
– pozn. red.*

**Potkala Vás podobná šťastná událost?
Napište nám o tom a pošlete fotku!
Do redakce 2 Vašeho Vozky:
Pavel Plohák, tel.: 737 238 933,
e-mail: P.Plohak@seznam.cz**

Postřehy

Milana Linhart

Život se skládá z maličností

Nedávno jsem si musel opět koupit nové boty. Když chodíte o franckách a máte boty za měsíc „vyšmatlané“ jako bezdomovec, je jejich spotřeba enormní. Proto je každému jasné, že nebudete nakupovat u Bati. K tomuto účelu jsou nevhodnější stánky vietnamských trhovců, jakých je u nás řůra.

Jeden z nich je v centru Ostravy, v bývalém obchodním domě ASO, vedle sídla známé zdravotní pojišťovny. Na mé nohy a k mé spastické chůzi se však každá obuv nehodí a musí se řádně odzkoušet. V obchodě měli prodavačku Češku, takže jsem s dorozumíváním problém neměl. Slečna byla moc ochotná a nakonec jsem si vybral dvojce boty za velmi příznivou cenu. A když už jsem byl v dobré náladě, tak jsem se rozhodl přikoupit si lehkou bundu. Seděla mi, proto jsem neváhal a také si ji vzal. Prodavačka mi pomohla s vybraným zbožím k pokladně. „Sesetsedesadevet,“ usmála se na mě vietnamská pokladní. Položil jsem peníze na pult. „Ese deset korun,“ požádala mě po jejich přepočítání. Hledal jsem po všech kapsách i v batohu, ale nic. „Bohužel, víc u sebe nemám!“ sdělil jsem jí. „Vis so, to je dobry,“ hodila Vietnamka obnos do pokladny a zavřela ji. „Zítřka vám ty peníze donesu,“ slíbil jsem. „Ty nemusis, ty spatne chodis,“ ukázala rukou na mé berle a obrátila se k dalšímu zákazníkovi.

Ten den byl pro mne prostě jeden z těch málo šťastnějších. Na druhý den jsem se do obchodu vrátil a k dlužné částce jsem ochotně a lidské vietnamské prodavačce přidal čokoládu. Každý den se totiž takové věci člověku nestávají, ale je to fajn. Vždyť život se přece skládá z maličností, no ne?

Mgr. Milan Linhart

**A jaké „maličkosti“ občas vyplní
mozaiku Vašeho života?**

Napište nám o tom!

Do Vašeho Vozky!

Redakce 2: Pavel Plohák

P.Plohak@seznam.cz

tel.: 737 238 933

RÚ Kladruby: Co lidský osud, to odvaha, vůle a naděje

Zařízení s 265 zaměstnanci, které je jedním z nejmodernějších svého druhu v naší zemi. RÚ Kladruby. Zájem o pobyt zde je obrovský. Před nedávnem přišlo v jednom dni dokonce 29 návrhů na rehabilitaci. Mimořádná kvalita i výsledky poskytované péče jsou podloženy více než šedesátiletou tradicí a specifickou organizací léčby. Průměrná doba pobytu je 47 dnů. To je v kostce rehabilitační ústav v Kladrubech.

Ale žádná statistika nedokáže vyličit bezpečet životních příběhů, kterými je tento ústav vyplněn. Podívejme se na tři z nich.

Žít v pohodě

Když mu bylo patnáct, zjistili lékaři, že má od malička srdeční vadu – zúženou aortu. Při operaci se dokonce ocitl v klinické smrti, a když se probal, měl ochrnuté nohy. „Mám v nich cit, ale nemohu chodit. Ležel jsem tehdy půl roku nepohyblivý na lůžku v nemocnici, sestřičky se o mě musely starat, otáčet mě, umývat...“ vypráví **Jan Rajznover** (32) z Jesenice u Prahy.

Psychicky to nesl velmi těžce. Před operací se učil automechanikem, ale pak vše skončilo. „Člověk si v takové situaci někdy i pobřečí, nestydím se jako chlap to přiznat. Hodně mi pomáhali a pomáhají rodiče i kamarádi, to je opravdu velmi důležité, takže jsem se dostal z nejhoršího,“ pokračuje.

„Když se můj stav zlepšil, snažil jsem se dost cvičit. V kladrubské léčebně jsem pobýval poprvé před čtrnácti lety. Tady je to opravdu dobré, vše je bezbariérově upraveno, jste mezi lidmi, kteří jsou na tom podobně jako vy,“ vysvětlil Honza. Horší je to prý v jeho bydlišti, kde stále nejsou v některých místech přístupy pro vozičkáře.



Postupem času si našel zaměstnání a pracuje u firmy, která se zabývá automatickým zavlažováním zahrad. Počítá cenové nabídky, projektuje a je tam maximálně spokojený. „Žiju jako každý, ráno vstanu a jsem až do odpoledne v práci. V Jesenici máme partu vozičkářů, sportujeme, všichni

jezdíme v autech, na čtyřkolkách, už jsem jel dokonce i na motorce. V zimě sjíždíme kopce na monoski, která je určená pro lyžování handicapovaných. Také začínáme s vodním lyžováním, hrajeme na vozíku tenis, tancujeme, rádi si popovídáme v hospodě u piva, prostě žijeme naplno.“

A nakonec se svěřil s tím, co považuje za nejdůležitější: „Chtěl bych mít rodinu, děti a žít v pohodě, to je pro mě priorit.“

Psí loužička

V červenci minulého roku šla v paneláku, v němž bydlí s rodiči, po schodech, na které se vyčůral pejsek. „Jeho pán to neuklidil, já si toho nevšimla a uklouzla jsem. Zřítěla jsem se na záda a pak z osmi schodů. Zlomila jsem si v bederní oblasti plotýnku a mám zpřetrhané nervy v páteři. Ve vteřině se mi změnil život, od té doby jsem na vozíku,“ vyličila neuvěřitelnou smůlu paní **Šárka Musilová** (20) z Trutnova. Kvůli svému údělu si někdy i poplakala a byla to těžká rána i pro její rodiče.



V každém patře jejich domu mají alespoň jednoho psa, takže se už asi nikdy nezjistí, který nájemník po zvířeti neuklidil a udělal jí ze života peklo. Je ale zřejmé, že on sám to ví a pravidelně ji v domě potkává, protože o úrazu se všichni brzy dověděli.

Šárka je vyučená servírka, studovala hotelovou školu a do maturity jí zbýval rok. Teď bere plný invalidní důchod a neví, co bude dál. Umí pracovat na počítači, mohla by zastat administrativní práci, ale volných míst moc není. „Víte, člověku nějakou dobu trvá, než mu po úrazu dojde, co se mu vlastně stalo. Bylo mi jasné, že mám ochrnuté nohy, ale teprve postupně mi docházelo, jaké překážky mě v životě vozičkářky čekají. V Trutnově je bezbariérový přístup do

nemocnice, ale jinde téměř nejsou, takže se bez pomoci nedostanu na nákupy, na úřady ani za kulturou,“ postěžovala si.

Šárka je v kladrubské léčebně poprvé, ale nemůže si vynachválit chování zaměstnanců i vybavení ústavu. Na rehabilitačním pobytu si také našla přítele Honzu (20), s nímž si moc rozumí a který je jí v těžkých chvílích vítanou oporou.

Aspoň trochu štěstí

Od narození má vážné potíže s nervy, tzv. neuropatii, a nemůže hýbat nohama a částečně ani rukama. Jako dívka nesla nemoc lépe než teď v dospělosti, protože její choroba se prý pomalu zhoršuje. Jmenuje se **Anna Čapková** (48) a je z Votic.



„Do Kladrub jsem nastoupila už podeváté. Personál je tady úžasný, zaměstnanci usměvaví, ke každému se chovají dobře,“ pochvalovala si Anna. „Jsem tady spokojená, protože všechno je tu postaveno tak, aby nám to vyhovovalo. Doma ve Voticích moc bezbariérových přístupů nemáme, snad jen v obchodě. A samozřejmě v našem domě s pečovatelkou službou.“

Přes neradostný osud zažila i mnoho šťastných chvil, zejména díky manželovi Františkovi (60), který je také handicapovaný. Vzali se před 13 lety a od té doby jsou stále spolu. „Byl to zázrak, že jsme se při tom našem údělu našli, sňatek nás vysvobodil ze samoty,“ řekla dojatě. „Alespoň v něčem jsem měla v životě štěstí.“

A každý den si přes počítač se svým manželem telefonuje.

„Lidé většinou dopředu netuší, jak by v roli člověka na vozíku reagovali, a jejich charakter se obvykle pozná až v krizové situaci. Někdo je bojovník a někdo ne,“ tvrdí ředitel rehabilitačního ústavu v Kladrubech Josef Hendrych. „Důležité je nebýt v krizové situaci sám, vědět, že máte blízké lidi a přátele, kteří pomohou. To se pak nese nelehký údel daleko snadněji.“

Zdroj: Šíp,
připravil Jiří Muladi

Ohlasy na článek o Deile Knox

Život je pro mě zázrak, říká Marie Pszcolková z Ostravy

V minulém čísle *Vozky* jsme vás mimo jiné seznámili s příběhem dlouholeté vozíčkářky Deily Knox, která se po mimořádném duchovním zážitku uzdravila a začala chodit. Tento příběh vzbudil ohlasy, o které se nyní s vámi rádi podělíme.

Důvěra v srdci

Není vůbec jednoduché hledat slova na tak životně důležité otázky, které se dotýkají podstaty mého bytí... Snad jen moje krátké svědectví ze života. Žiju obyčejný život ostravského seniora. Musím ale podotknout, že před 25 lety mě zasáhla Boží milost v mé těžké životní situaci – a ejhle, když jsem měla dost času na přemýšlení, jak jsem dosud žila a hlavně podle čeho jsem řídila svůj život, tu jsem objevila, že desatero, které jsem dávno opustila a v dospělosti s ním nijak nepočítala, je tím jediným, podle čeho chci žít svůj zbývající život...

Není to nijak lehké, ale můj život se změnil. Získala jsem velkou důvěru ve slova Písma svatého, hledala stále svoje cesty, pravdu a život podle něj. Znovu jsem prožívala radost, naději, spokojenost i v kruhu svých blízkých. Radovala jsem se z vnoučat, zdravých vnoučat... Ukázalo se však, že jedna vnučka přišla na svět s těžkou nemocí a bude jen na vozíku, lékaři neznají cesty uzdravení. Víte, co je pro mě Zázrak? Narodila se. Zázrak nového života. Je tady, mění svou nemocí okolí svých nejbližších, je sluníčkem, které dokáže rozdávat skrze svoji situaci myšlenky a rozjímání o smyslu života, o službě druhému, o podstatě bytí a spoustu, spoustu dalších vjemů.

Věřím v zázraky, věřím v modlitbu za uzdravení, a nejen za uzdravení těla, ale také všeho, s čím souvisí její život mezi zdravými dětmi. A to jsou kolikrát opravdu věci, které se mění. Ten článek o Deile Knox mi přijde krásný, hlavně jak je Jiřím Muladim napsán, prostě konstatuje. A ty se člověče zastav a přemýšlej, podle čeho žiješ.

Přijmout životní situaci, přizpůsobit se a přes všechny překážky být spokojený a šťastný, to dá práci, ale u Boha není nic nemožné. Nedokážu v modlitbě rázně vyžadovat zázrak od Boha, ať nemoc zmizí, ale dokážu Bohu svěřovat, co je v té souvislosti těžké, náročné, přijímám situace tak, jak přicházejí a věřím Mu. Ze srdce tu důvěru přeji všem, kteří prosí o zázrak!

Marie Pszcolková, Ostrava



Podhoubím zázraků je pokora

Asi znáte úsloví: co tě nezabije, to tě posílí. Jenže já jsem přesvědčen, že v duchovní oblasti to platí právě naopak: co tě neposílí, to tě zabije. Jinými slovy, duchovní pravdy se každému člověku musejí dávat právě v takové míře, aby je dokázal chápat, protože jinak se před nimi zabeďní a pro duchovní svět se stává mrtvým.

Paradoxem přitom je, že blahobyt způsobuje vzdalování člověka od Boha, zatímco utrpení ho přibližuje. Jenže on to není až takový paradox – adekvátně s mírou utrpení se totiž v člověku rozpouští a ztrácí zpupnost. Člověk se stává niterně pokornějším a právě upřímná pokora je ta úzká brána, skrze kterou lze Boha poznat. Právě pokora mění hodnotový žebříček člověka a ukazuje v pravém světle, co je pro život důležité a co je pouze pozlátkem. (Pozor, pokora v žádném případě neznamená ztrátu humoru a radosti ze života...)

A tak mi promiňte, že v případě vozíčkářů a lidí kolem nich teď „nosím dříví do lesa“. Vždyť i z příspěvků, které nám zasílají do redakce, lze mezi řádky vyčíst, jak kvalitní je jejich nitro.

Jiří Muladi,
autor článku o Deile Knox

Život je přece tady, ne někdy, až...

Mnoho z lidí si myslí, že jejich okamžiky života tak, jak jdou za sebou, se jim zdají poněkud nešťastnými, podobně jako způsob léta pro Antonína Důru z Vančurova Rozmarného léta, když *mani dýchal na kuličku přístroje Celsiova*. Jak by někdo bral takové dýchání na okamžiky

života, chtěl by být zdrav, bohat, krásný jako Ken nebo Barbie v době své největší slávy, válet šunky na těch nejkrásnějších plážích světa a mezitím si odskočit do Hollywoodu odehrát nějakou tu roli s umělými svaly jako Brad Pitt nebo Angelina Jolie (svalstvo, sic!, prsní, samozřejmě...), aby ho milovala dívčí srdce z celého světa a srdce princů, nastávajících to králů všemožných království. To by byl život!

Život není představa o tom, co by člověk chtěl vlastnit, není to vůbec představa myslí, je to POCIT, STAV VĚDOMÍ. A ten je nezávislý na tom, co bylo, co bude. Stejně jako LÁSKA nebo SVĚTLO, které jsou součástí tohoto POCITU, VĚDOMÍ. To je základní stav, ze kterého vyrůstá podhoubí pro tzv. ZÁZRAKY.

ZÁZRAK si nelze představit, předplácet, vyhrát v loterii nebo vyprosit na kolenou, pokud zároveň nepřijímáme ŽIVOT, JAKÝ JE. Pak je možné vše, doslova...

Ale pozor: přijetí pro „přijetí“ není tím pravým ořechovým. Však to vyzkoušejte, fungovat to nebude. Je třeba PŘIJMOUT SÁM SEBE, JAKÝ JSEM. Známe lidi na vozíku nebo s těžkým postižením, kteří jsou sami sebou. Jsou půvabní a ŽIJOU právě proto! Ne až někdy...

E. T.

Ilustrační foto: internet



Jiří Kříž: Je nutné fungovat dál

Musíte přesvědčit pacienta, že vy jste ten pravý, kdo mu pomůže

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové vyhlásil letos již sedmnáctý ročník Ceny Olgy Havlové. Týká se osobností, které navzdory vlastnímu zdravotnímu handicapu pomáhají ostatním lidem.

V roce 2010 se laureátem Ceny Olgy Havlové stal **MUDr. Jiří Kříž**, primář Spinální jednotky při Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství UK 2. LF a FN Motol. Porota ho vybrala ze 17 nominací za dlouhodobou pomoc paraplegikům v České republice.

„Během dlouhé řady let jsme ocenili mnoho vynikajících osobností,“ říká MUDr. Milena Černá, ředitelka Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové. „Lidi na vozíku, kteří pracují pro vozíčkáře, neslyšící, kteří prosazují začlenění neslyšících do společnosti, seniory, ale též nevidomé či lidi s duševním, mentálním i onkologickým onemocněním. Máme štěstí, že je můžeme potkat, a že jejich příběh můžeme sdělit ostatním.“

Příběh Jiřího Kříže

V únoru roku 2002, když zkoušel na sjezdovce na Lysé hoře nové lyže, narazil do stromu.

„Moc si na samotný úraz nepamatuji, jen něco do určité doby,“ říká. „Komunikoval jsem s lidmi okolo, instruoval je o poranění, že mají zavolat horskou službu, aby vzala krční límec. Myslím si ale, že v ten moment jsem si neuvědomoval, jaké to bude dál. To jsem však nevěděl ještě v průběhu dalších měsíců. Každý člověk doufá, že bude v pořádku.“

Čekali v tu dobu s manželkou třetí dítě



MUDr. Jiří Kříž, primář spinální jednotky Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN Motol přebíral Cenu Olgy Havlové se slovy: „Nejsem si úplně jistý, jestli si to ocenění zasloužím... Jsem rád, že jsem ho dostal, je to výzva do dalších let, abych se snažil dál pečovat o pacienty.“

a kariéra se slibně rozvíjela – MUDr. Kříž pracoval na místě, kde byl spokojený a dostal se k operacím a výkonům, které by si jinde nemohl dovolit.

„To, co se stalo, si člověk opravdu nedokáže ani představit, musí se s tím snažit prát. Je zapotřebí určitá doba k tomu, aby byl schopný akceptovat, že zůstane na vozíku. Když se ta doba zkrátí, nedělá to dobrotu. Tehdy jsem nevěděl, jak probíhá rehabilitace a nakolik se můj stav zlepší. Bezprostředně po operaci jsem byl na neurochirurgii v Hradci Králové. Tam jsem měl opravdu černé myšlenky. To ale byla jediná doba, kdy jsem měl pocit, že takhle to nepůjde. Pak už jsem byl spíš ve vleku dalších událostí a rehabilitace, přežívání ze dne na den, říkání si, že to bude v pořádku. Beznaděj už tam ale nebyla.“

Dnes MUDr. Kříž přednáší u nás i v zahraničí, věnuje se hře na trombón, sportuje, cestuje a – je primářem na spinální jednotce.

„V roce 2004 se v motolské nemocnici otvírala spinální jednotka. Rok předtím jsem už začal pracovat na částečný úvazek také pro Centrum Paraple. Otvíraly se i další jednotky v Liberci a v Ostravě a různých jednání kolem toho jsem se účastnil. Někdo tehdy navrhl, že bych byl vhodným vedoucím lékařem spinální jednotky. Nevěděl jsem, jak by to bylo

přijato a jestli bych takovou práci zvládl. S docentem Kolářem jsme si o tom povídali a ani on si nebyl jist, dohodli jsme se proto nejdříve na částečném úvazku. Postupně jsme ale zjistili, že nám spolupráce vyhovuje a že jsem schopen se této práci věnovat v plném rozsahu.“

Svou práci klade na první místo, ale kromě toho se snaží o udržování vztahů s podobnými centry, přednáší, jezdí na semináře a kongresy u nás i v zahraničí. A když přivezou mladého kluka s úrazem, zná jeho pocity lépe, než kdokoli jiný.

„Ze začátku je výhoda v tom, že nevíme, jak to dopadne. Naději mají všichni. Po odeznění tzv. míšního šoku po čtyřech až šesti týdnech může nastat i výrazné zlepšení. Pokud se stav po takové době výrazněji nemění, je na místě začít přemýšlet o tom, že pacient by mohl potřebovat vozík. O aktuální psychice lidí se nejvíce dozvídáme od sester nebo fyzioterapeutů. Máme pravidelná sezení, kde všechno probíráme. Pacienti mohou mít různé změny nálad, na které je třeba včas reagovat, aby se neuzavřeli do sebe. Já sám, když jsem ležel na spinální jednotce, jsem měl pocit, že jedinou oporou je mi rodina a také přátelé. Odmítal jsem další pomoc. Ale díky tomu, že jsem tím prošel, vím, jak by měla vypadat komunikace psychologa s pacientem. Je však problém

přesvědčit pacienta, že vy jste ten pravý, kdo mu pomůže. Na to musí být opravdu autorita.“

MUDr. Kříž je přesvědčen, že každý člověk se musí nějakým způsobem snažit fungovat tak, jak mu to život zrovna umožňuje.

„Často si říkám – hlavně klid. S vážným úrazem se člověk nikdy nevyrovná, s tím se vyrovnat nejde. Můžete to akceptovat a nějak k tomu přistoupit, ale nemůžete se s tím smířit. Trochu se to dá překlenout i humorem. Byl jsem nucený jednou ulehnout na lůžko a pak jsem si uvědomil, že může být ještě hůř. Něco se prostě stane, vy se adaptujete, ale pak se může stát ještě něco dalšího. Takže hlavně klid – může být ještě hůř. Sám se snažím nerozčilovat, protože být na vozíku a ještě se vztekat... Vždycky jsem byl impulzivní, musel jsem se zklidnit. Děti mě ale doma moc nešetří. Jedna naše dcera je nevidomá a autistická, k tomu můj úraz – naše rodina je prostě taková bláznivá, někdy je to velmi na hraně. Ale je pro mě úžasné vidět a být přítom, když se lidé, třebaž odkázáni na vozík, dokážou vrátit k práci, začnou studovat, nebo založí rodinu... Je zapotřebí, si uvědomit, že život úrazem nekončí a (byť v omezené míře) je nutné fungovat dál.“

Připravil Jiří Muladi

Každým rokem přibude v ČR stovka vozíčkářů

Každým rokem v naší republice přibývá kolem stovky dalších lidí po poranění míchy, kteří potřebují k pohybu invalidní vozík. Tento trend se již nejméně 10 let nemění a i ve starší odborné literatuře můžeme nalézt obdobný počet. I přesto, že se nijak významně nelišíme od okolních zemí, měli bychom se více zaměřit na prevenci úrazů, abychom tento počet snížili. Již několik let u nás pracuje profesní organizace Česká společnost pro míšní léze při České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně na zlepšení léčebné, ošetrovatelské a rehabilitační péče o spinální pacienty. Celorepublikově sdružuje lidi po poranění míchy Svaz paraplegiků. Úzká spolupráce mezi těmito organizacemi by měla vést k vytvoření programu zaměřeného na prevenci všech typů úrazů, které vedou k poranění páteře a míchy. Vzhledem k tomu, že ani při celosvětově probíhajícím intenzivním výzkumu možností reparace nervové tkáně nepředpokládáme v dohledné době objev léku či metody, která by poraněnou míchu dokázala opravit, je prevence úrazů ten nejlepší způsob, jak snížit každoroční přírůstek „nových“ vozíčkářů.

Paralympionička si vymyslela zhoubnou nemoc

Důvod? Peníze

Bronzová medailistka z paralympiády z Pekingu **Jana Fesslová** se dostala do nemalých potíží se zákonem. Jak magazínu Vozka sdělila mluvčí územního odboru policie v Českých Budějovicích Regina Tupá, v současné době je Fesslová vyšetřována pro podezření ze spáchání trestného činu podvodu. Čtyřiatřicetiletá Jana Fesslová vylákala na dvou osobách nejméně 36 tisíc korun. Tvrdila, že potřebuje léky proti rakovině a invalidní vozík. Aby vše vypadalo věrohodně, zřejmě si i holila hlavu a obočí. I když peníze slíbila vrátit, dosud tak neučinila. Mluvčí českobudějovických policistů dodala, že handicapovaná sportovkyně sama na policii celou věc telefonicky oznámila. Přesto – pokud jí bude vina prokázána – hrozí jí až 2 roky vězení.

Bývalá vrcholová házenkářka utrpěla před 12 lety (den po její svatbě) při zápase těžký úraz a zůstala upoutaná na vozík. Získala řadu medailí na paralympiádách a světových hrách po sportovce s postižením. Je držitelkou rekordů v hodu diskem, oštěpem i ve vrhu koulí. Před čtyřmi lety vybojovala na paralympijských hrách v Pekingu bronz v hodu diskem. Věnuje se také florbalu. Získala cenu pro nejuspěšnějšího handicapovaného sportovce kraje.

„Překvapilo mě to a moc. Přesto ji stále mám rád, protože člověk, pokud je ve špatném psychickém stavu, dokáže dělat neuvěřitelné skopičiny...“ podělil se s námi jeden ze známých Jany Fesslové o své pocity. Přesto většina námi dotázaných lidí nehodnotí událost příliš dobře, neboť podle jejich slov to může vrhnout špatné světlo i na ostatní sportovce s handicapem. „Už tak se nám ledacos prosazuje obtížně. Doufám, že lidé pochopí, že jde o výjimku,“ uvedla k tomu mladá paralympionička a lukostřelkyně Markéta Sidková z Ostravy.

Český paralympijský výbor, který Fesslovou v jejích sportovních aktivitách podporoval, nemá podle mluvčího Pavla Lukeše v tuto chvíli jiné informace než ty z médií. „Nevyjadřujeme se k záležitosti, která je předmětem šetření orgánů činných v trestním řízení. Oficiální reakce výboru proto může následovat až poté, co bude znám výsledek vyšetřování. Obecně lze nicméně konstatovat, že podobné zprávy o svých členech nevidí ráda žádná organizace,“ uvedl Lukeš.

Podle informací z médií vše začalo le-

tos v dubnu, kdy Jana Fesslová oslovila manžele Královy z Ústí nad Labem, kterým měsíc před tím zemřela dcera. Podle manželů Fesslová zneužila jejich bolesti a řekla jim, že je ve velmi špatném zdravotním stavu a nutně potřebuje peníze.

Podobně Fesslová vyloudila 26 tisíc korun od Petry Kropáčové. „Poznala jsem ji přes manžele Královy. Fesslová říkala, že je hrozně nemocná a že jí doktoři dávají dva měsíce života. Prý by jí pomohlo 20 tisíc na léky, které si objedná z Francie. Mně jí bylo líto, tak jsem jí peníze dala,“ pronesla Kropáčová. Navíc uspořádala přes konto Bariéry sbírku, která měla paralympioničce zaplatit nový invalidní vozík.

Celá záležitost vyšla na světlo světa náhodou. A to v době, kdy paralympionička měla, podle svých slov, ležet v nemocnici v kómatu a po amputaci nohy. Byla ale na plaveckých závodech.

Připravila: Blanka Falcniková

Krátce o Janě Fesslové:

V srpnu 2009 dosáhla Jana Fesslová jako první vozíčkářka na světě nejvyšší horský průsmyk Khardung La v nadmořské výšce 5 680 metrů v indické části Himalájí. Dojela sem po náročné cestě s motorkářskou expedicí Blue Land. To již za sebou měla tři nové české rekordy v kategorii tělesně postižených sportovců v hodech diskem a oštěpem a vrhu koulí, medaili z paralympiády v Pekingu, celou sbírku domácích titulů a řadu vítězství na domácích i mezinárodních závodech. A také tři cesty do Číny, a další na Kubu a do Peru na Machu Picchu. Plní si tím své sny. Na první z cest do Číny se vydala úplně sama, se skrovným vybavením a minimem financí. Potřebovala sama sobě dokázat, že se svým handicapem dokáže žít a život na vozíku zvládnout. Má skvělého manžela, který nejenže ji po úraze neopustil, ale všemožně ji podporuje a při trénincích i na závodech jí dělá servismana. Dává si vysoké cíle a dosahuje jich. A má jich ještě spoustu: Další medaile z paralympiád, další cesty, dostudovat vysokou školu, dělat trenérku v házené. „Nechcípnu přece jen tak,“ říká s nadhledem.

Z knihy *Přece nechcípnu jen tak – Hynek Klímeck s paralympioničkou Janou Fesslovou*, Plejáda publishing s.r.o.

Bomba na poště

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

I vozičkář si potřebuje občas sám zajet na poštu či do banky a vyřídit si tam nějaké svoje povinnosti. Musím si například vyzvednout každou chvilku z nějakého úřadu nečekaný doporučený dopis, když mne pošťačka nezastihla doma a nechala mi lístek v dopisní schránce. Před Vánocemi je to vždy nějaký balíček z internetového obchodu. To zase pro změnu přijede rozvoz balíčků až kolem patnácté hodiny, kdy už jsem zalezlý v pelišku s oteklýma nohama. Párkrát jsem zkoušel vylézt ze své „nory“, ale než jsem se vyhrabal ke dveřím, byl už pošťák dávno pryč. Když není sníh, jezdím na poštu moc rád, protože je to pro mne výborný kilometrový trénink a mohu si v obchodech u pošty koupit co potřebuji. Hlavně barvy do tiskárny, DVD a jiné drobnosti, které v blízkém Albertu nemají ani náhodou.

V Dolních Zálezlech jsem své vztahy s poštou vzdal rovnou předem. Z velkého kopce, kde jsem čtyřicet let bydlel, bych sám nesjel. V půli kopce dolů bych nejspíše vyklouzl z vozíku a nebo bych to neubrzdil. A nahoru by mne musel vytlačit nějaký mladý, silný a zdatný kulturista, navíc jedině za tučnou „diškreci“. Naštěstí pošťákem v Zálezlech byl můj výborný kamarád, podle kterého se daly ráno i řídit hodinky. Nosil mi denní tisk, sem tam i pár honorářů za povídky v časopisech a hlavně jednou měsíčně invalidní důchod a příspěvek na péči. Když jsem byl měsíc a půl na rehabilitaci v Košumberku, pořídil jsem si Postžiro. Ze spinální jednotky na poštu v Lužích to byl poctivý kilometr a něco dolů. Nahoru to bylo velmi perných 45 minut jízdy. Než mi účet u Poštovní spořitelny pro handicapované udělali, jel jsem tam třikrát. Byl červenec, takže jsem tam jezdil raději dopoledne, abych to vedro ve zdraví vůbec přežil. Ruce mě neskutečně bolely a svaly mi v železo ztuhly. Po návratu jsem pak v jídelně u oběda byl zralý tak akorát rovnou na truhlu. Měl jsem těch kopečků, a že jich tam bylo, plné zuby. Jiné to bylo, když jsme se týden nato vraceli večer z hospůdky Klondajku. To mně to jelo! Po vypitých třech pivech jsem si připadal, jako bych seděl na „električáku“! Ten „poštovní“ trénink mi zřejmě přišel vhod.

V Milovicích-Mladé, kde jsem dva roky bydlel, byla pošta na velkém kopci v Lesní ulici. K dispozici byly dvě pře-

pážky, ale většinou, když jsem tam s ženou v zádech kolem 17 hodiny „dofuněl“, fungovala jako naschvál vždy jen jedna. A čekat ve frontě dvaceti našťvaných lidí, která vedla až ven, se mi nechťelo ani v sedě. Ještě že byla vedle pošty malá trafika. Zapikoloval jsem se do fronty k přepážce a paní šla prozíravě koupit sobě Sudoku a mě Bleska. Tam jsme strávili několikrát v měsíci spoustu hodin, někdy až do zavíracíky.

Nyní jsem, jak určitě víte, už dva roky Pražák. A Praha je přece matka našich měst, jak jsem se v mládí na základní škole učil. A taky že jo! Tady jezdit na poštu, to je pro mne, a určitě i pro jiné vozičkáře, neskutečná radost. Bomba, a to přímo lepší než ta atomová! Na poštu to mám z asistenčního domu ve Vondroušově ulici převážně z kopce. Jsem tam v pohodě za chvilku. Je to má i mé ženušky Renáty nejmilejší trasa. Zpět je to stejné asi jako v Košumberku. Je to pořád do kopce, navíc komplikované mnoha nájezdy a sjezdy na chodnicích. Ale s tím velmi důležitým a podstatným rozdílem, že v Lužích-Košumberku nejezdila ani bezbariérová tramvaj, ani autobus. V Praze-Řepích jezdí! Jupí! Navíc je s řidiči často při mém nástupu sranda. Většinou ochotně vylezou z vyhráté kukaně tramvaje či autobusu, vytáhnou a sklopí padací most, po mém najetí ho zaklopí. Jednou jsem po poděkování popřál mladému řidiči tramvaje pěkný večer (byl květen – měsíc lásky) a on mě popřál veselé Vánoce. Zákonem schválnosti je, že když jedu na kontrolu do Motola na urologii, zpátky jedu za dvě hodiny se stejným řidičem. A jednoho průpovídky mne opravdu pobavily: „Nevím, proč zrovna dneska trénujete dvakrát denně jen mně, když to umím. Jezdí tu další stovky bezbariérových vozidel!“

Jsem už starší pán a auto neřídím, mám ale šikovnou ženu, kterou naštěstí řízení auta a cestování se mnou baví. Tak proč bych se nevyvezl od pošty do kopce k nám domů. Cesta pro chodce, tedy i pro nás vozičkáře, totiž vede podchodem pod hlavní silnicí. Dříve mi bylo blbě jet jen jednu stanicí tramvají, ale „pěšky“ to bylo docela dobrodružství. Musel jsem doslova kličkovat sto metrů po kraji silnice k velké křižovatce mezi zaparkovanými auty, kde je celé odpoledne tak velký provoz, že mám s ženou v zádech co dělat, abych

se na druhou stranu ulice vůbec dostal. Druhá strana cesty je pro vozičkáře absolutně nevhodná, protože vede do velkého kopce a přes krátké a vysoké nepředpřisově nájezdy, je to zkrátka neskutečná mackačka pro vozičkáře i jeho doprovod. Letos mi bylo 65 let. Nesmím už blbnout jako janek zamlada, musím šetřit sebe a šetřit si i manželku. Proto jezdím tu jednu stanicí tramvají či autobusem. Tramvaje jezdí nyní po rekonstrukci tratě každou chvilku. A za ten čas, který s manželkou na poštu a cestou ušetříme, si dáme v restauraci Manta výborné kapučíno. A já často ještě vynikající česnečku navrch.

Na mé nejmilejší poště v životě, v Řepích, je ve vestibulu kousek od dveří na pultu takové moc pěkné modré tlačítko s modrým logem vozičkáře. To sice sotva zmáčknu, z moderní mašinky ale vyjede papírek s číslem a jsem během několika sekund na řadě. Často mám kolikrát co dělat, aby na mne obsluha přepážky, jedné z osmi, nečekala, než vytáhnou z batůžku nějaký „úřední glejt“, který mi přišel, a nezdržoval jsem provoz. Obsluha je tu velmi milá, kompetentní, profesionální a hlavně neskutečně rychlá. Přál bych nejen vozičkářům, ale všem lidem, aby na takovou fantastickou poštu chodili či jezdili tak rádi, jako tam jezdím já.

Jsem moc rád, že v Praze bydlím a užívám si všech těch výhod, které mi naše česká metropole nabízí. Byl bych moc rád, aby to, co je pro nás handicapované v Praze-Řepích normální, nebylo už moc dlouho žádným luxusem ani v jiných českých městech, městečkách a velkých vesnicích.

Josef Procházka

Ilustrační foto: Česká pošta



PROGRAM

Poradenství
a informace



Liga vozíčkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno

bezplatná linka: **800 100 250**

e-mail:

poradna@ligavozic.cz www.ligavozic.cz

Dotazy z Poradny pro život s postižením

Vybrané dotazy se tentokrát týkají **odstraňování bariér, tedy příspěvku na opatření zvláštní pomůcky a příspěvku na úpravu bytu.**



Na sociálním odboru žádáme o příspěvek na schodišťovou plošinu pro umožnění přístupu do objektu bytového domu. Našli jsme si firmu, která nás zaujala svojí nabídkou, a nechali jsme si od ní vypracovat cenovou kalkulaci. Ze sociálního odboru jsme však byli vyzváni, abychom dodali dvě nebo i tři cenové nabídky různých firem. Proč nám není umožněn výběr firmy dle našich představ? Přiznávám, že jsme si vybrali firmu o něco dražší, ale věříme, že kvalitnější.

Pokud sociální odbor vyhoví vaší žádosti a poskytne příspěvek na schodišťovou plošinu, chce, aby byly tyto peníze využity co nejúčelněji a zároveň ekonomicky. Pokud dodáte více nabídek od různých firem, bude si sociální odbor (ale také i vy) jistý, že vámi zvolená firma nemá předraženou nabídku. Pokud z nějakého důvodu upřednostňujete o něco dražší firmu, která se vám zdá nejlepší, doporučuji při žádosti o příspěvek uvést **důvod, proč upřednostňujete právě tuto firmu.** Konečný výběr bude na sociálním odboru, je ovšem důležité při tomto výběru se sociálním odborem komunikovat a na výběru se tak spolupodílet.



Chtěl bych se přestěhovat do jiného města ke své sestře. Byl mi ovšem před čtyřmi lety přiznán příspěvek na úpravu bytu, díky kterému jsem zrekonstruoval koupelnu. Budu muset vrátit celý příspěvek, pokud se k sestře přestěhuji?

S příspěvkem na úpravu bytu, dle vyhlášky č. 182/1991, se váže podmínka využívat tento byt nejméně po dobu deseti let od chvíle přiznání tohoto příspěvku. Pokud se z tohoto bytu přestěhujete dříve, bude nutné **vrátit jeho poměrnou část.** Ve vašem případě, tedy po uplynutí čtyř let, by se jednalo o **60 % z celé části přiznaného příspěvku.**

Pokud se ale budete stěhovat do jiného bytu z důvodu např. zhoršení vašeho zdravotního stavu, tedy proto, že se již o sebe v bytě nejste schopni postarat a toto bydlení se pro vás stává nevyhovujícím, je možné po domluvě se sociálním odborem upustit od vrácení poměrné části příspěvku.

*Ing. Kateřina Poláčková,
odborná konzultantka Ligy vozíčkářů
na odstraňování bariér,
katerina.polackova@ligavozic.cz,
www.ligavozic.cz.*

Aktuálně z legislativy

Sociální šetření v rámci řízení o příspěvku na péči od 1. 1. 2011

Od 1. 1. 2011 nastala v zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, drobná změna v § 25, která má za následek změnu v systému sociálního šetření v rámci řízení o příspěvku na péči.

Dříve sociální pracovníci při sociálním šetření sami zkoumali schopnost žadatele zvládat úkony péče o vlastní osobu a soběstačnosti uvedené v prováděcí vyhlášce č. 505/2006 Sb. Posudkoví lékaři následně hodnotili funkční dopad dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu na schopnost zvládat jednotlivé úkony a mohli na základě zdravotní dokumentace žadatele některé úkony, stanovené na základě sociálního šetření, vyškrtnout či naopak přidat.

Od začátku roku 2011 sociální pra-

covníci na základě pokynů z ministerstva vyhotovují souhrnnou zprávu ze sociálního šetření, kde slovně popisují několik oblastí (péče o vlastní osobu, výdělečná činnost či škola, rodinný stav a rodinné vztahy – kdo je schopen o žadatele pečovat apod., sociální vztahový rámec, péče o domácnost, souhrnná zpráva ohledně vhodnosti vybavení bytu, návštěv lékaře apod.). **Posudkoví lékaři pak na základě této zprávy ze sociálního šetření a zdravotní dokumentace stanovují, které úkony uvedené ve vyhlášce č. 505/2006 Sb. žadatel nezvládá, a na základě toho určí stupeň závislosti.** Úkony, které se hodnotí pro účely určení stupně závislosti, se nezměnily. Rozdíl je však v tom, že tyto úkony nově již nevyhodnocují sociální pracovníci a posudkoví lékaři, ale pouze posudkoví lékaři. Podmínky nároku na příspěvek na péči se tímto nezměnily.

Tyto změny byly nařízeny ministerstvem koncem roku 2010 přímo sociálním odborům obcí s rozšířenou působností a jsou věcí interní metodiky odborů. Neexistuje k tomu žádný prováděcí předpis.

*Lucie Marková, Dis.,
vedoucí programu Poradenství
a informace,
vedoucí služby Odborné sociální
poradenství,
lucie.markova@ligavozic.cz.*

COŽE? Cizí slova



- **Záněty nervového systému, neuroinfekce** – skupina infekčních onemocnění postihujících mozek (encefalitida), mozkové obaly (meningitida), míchu (myelitida) nebo periferní nervy (neuritida). Původ může být bakteriální, virový, parazitární aj., průběh akutní, nebo chronický. Závažnost onemocnění závisí na příčině, odezvě organismu, rychlosti stanovení diagnózy, včasnosti nasazení léčby a dalších faktorech. Záněty nervového systému se často vyskytují jako komplikace jiných chorob (např. příušnic, spalniček), nebo jako komplikace vyvolané očkováním (např. po vakcinaci proti černému kašli a vzteklině).

- **Mícha prodloužená** – část centrálního nervového systému (CNS) na přechodu mozku a míchy hřbetní. Obsahuje nervová centra důležitá pro řízení životních funkcí (dýchání, krevního oběhu a další).

(dz)

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

Kontaktní osoby:

Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák

• telefony:

596 914 660 (11–15 h, po–pá)

596 131 202 (9–11 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 obvod Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava-Jih, Poruba, Stará Bělá, Radvanice a Bartovice, Nadace rozvoje zdraví, Stavební firma Procházka s.r.o., Projektční kancelář Ing. Milan Blasbalg, Elektropráce Ivan Šustai, Vodohospodářské služby Ing. Martin Jaroš, Zprostředkování prodeje zdravotních pomůcek Tomáš Vlk.

OSTRAVA!!!

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Když se v Ostravě rozhlédnete kolem sebe, určitě najde bytový dům, který prošel výměnou oken, zateplením a úpravou vstupů. Na toto dílo musí být projekt zpracovaný projektantem s autorizací.

Chápu, že většina vstupů je řešena předloženými stupni nebo schodišti a že se jednoduše opraví stávající vstupy. Co ale nechápu, to je přidání jakési rádoby rampy popírající všechny stavební předpi-

sy a normy. Nejspíše je toto dílo určeno pro maminky s kočárky, v praxi, dle mého názoru, je ale zcela nepoužitelné.



Pohled na nájezd pro kočárky s nevyhovující šířkou



Nevyhovující zábradlí, sklon a šířka podesty.



Na pochozí plochu „nájezdu“ tady firma použila hmatnou dlažbu, která je v právních předpisech výslovně určena k použití jen pro účely potřeb zrakově postižených, jinak je její použití zakázáno. Jako protiskluzové jsou určeny jiné druhy dlažeb.

Co k tomu dodat? Stálo to peníze, v podstatě to k ničemu není, ale vždyť to nikdo nekontroluje, tak co!?

foto, text: (mf)

Co možná nevíte

Pokud nevíte, které tramvajové zastávky v Ostravě jsou přístupné, a hledáte další informace o bezbariérovosti ostravské MHD, **můžete si stáhnout brožuru**

ze stránky DPO www.dpo.cz/aktuality/soubory/bezbarier.pdf.

Problematikou přístupnosti tramvajových zastávek MHD v Ostravě se průběžně zabývá i Ostravská organizace vozíčkářů ve svém poradenství **Bez bariér**, viz <http://bariery.xf.cz/IMAGE/tramvoz.pdf>.

Bezbariérové tramvajové zastávky v Ostravě: využijte možnosti připomínek

Vážení ostravští občané se zdravotním postižením, zejména vozíčkáři. Na podnět pana náměstka primátora Ostravy pro dopravu Bc. Aleše Boháče se máme možnost vyjádřit k plánu rekonstrukcí nástupišť tramvajových zastávek z hlediska potřebnosti pro lidi se zdravotním postižením. Jedná se o to, které zastávky z připraveného seznamu (zájemcům bude na požádání zaslán, pokud napíšete na níže uvedený e-mail) jsou pro ně prioritní a které, pro ně důležité, nejsou v seznamu uvedeny vůbec.

Tramvajové zastávky musí sloužit co největšímu počtu lidí se zdravotním postižením. Své připomínky, žádost o seznam nebo připomínky za organizace zdravotně postižených zasílejte na e-mail:

poradnaoov@seznam.cz.



Co je platný nízkopodlažní spoj, když chybí bezbariérové nástupiště tramvajové zastávky, v tomto případě nástup přímo z cesty!?

*Připravil:
Mirek Filipčík*

Poradna Bez bariér zjišťovala přístupnost Krajského úřadu MSK pro vozíčkáře

Byli jsme osloveni paní Kateřinou Tomisovou ze sociálního odboru Moravskoslezského kraje, abychom zjistili slabá místa v možnostech orientace a přístupnosti osob s tělesným postižením na krajském úřadě a navrhli opatření k jejich nápravě.

Spolu s Mirkem Filipčíkem, vedoucím poradny Bez Bariér, jsme provedli osobní návštěvu této budovy a procházeli možné trasy z hlediska pohybu vozíčkáře, testovali jsme sociální zařízení a přístup k občerstvení.

Uzlovým bodem, kde se dozvíte všechny informace, je recepce. K ní se dostanete po případném zaparkování vozidla před vchodem posuvnými dveřmi na fotobuňku. Recepční vám poradí, jak se dostat na odbor, který potřebujete navštívit. V zadní části recepce je bezbariérové WC s omezeným prostorem ještě podle staré vyhlášky, stejně je to i ve druhém patře. Mirek s větší „elektrikou“ by při použití tohoto WC musel mít otevřené dveře, s mechanickým a menším elektrickým vozíkem můžete tato WC použít bez problémů. Vybavená jsou podle vyhlášky. Navštívili jsme samozřejmě i podatelnu a Czech-point. K nim se dostanete nájezdy za recepcemi, chybí tady ale snížené pultíky a přepážky, jinak přístup je bez omezení.

Cesta od recepce na sociální odbor, kde většina z nás směřuje s vyřizováním nějaké záležitosti, je celkem jednoduchá. Vyjedete jednoduše výtahem do druhého patra, chodbou vpravo se můžete dostat do předsálí jednacího sálu zastupitelstva a do sálu zastupitelstva, kde jsou vyhrazena i místa pro vozíčkáře. Vy se ale dáte chodbou vlevo kolem kanceláře hejtmana a po průchodu třemi dveřmi se dostanete do chodby, kde je vpravo nájezdová rampa do budovy F a po levé ruce šikmá schodišťová plošina, která je dostatečně velká i pro venkovní elektrický vozík. Tudy můžete zamířit k bufetu a opět do jednacího sálu krajského zastupitelstva, tentokrát dolů k pódiu. Pokud sjedete zcela vyhovující rampu, dostanete se na podestu ke dveřím, kterými zamíříte na sociální odbor.

Pokud bych měl shrnout možnosti pohybu vozíčkáře po budově krajského úřadu, tak jsou až na častou nutnost otevírání dveří vcelku bez problémů. Nešťastné umístění odboru sociálních věcí do budovy F je vnitřní záležitostí krajského úřadu. Z praktického hlediska by ale měl být odbor sociálních věcí a zdravotnictví umístěn na jednom patře vedle sebe, protože občané se zdravotním postižením nejčastěji míří právě na tyto odbory.

Příjemné putování po budově Krajského úřadu Moravskoslezského kraje přejí Tomáš Dvořák a Mirek Filipčík.

Připravil: Tomáš Dvořák

Jak vypadají bezbariérová doprava a komunikace ve vaší obci?

**Napište nám o tom!
Do Vašeho Vozíky!**

Vozka – redakce 2: Pavel Plohák,
vedoucí vydání, P.Plohak@seznam.cz,
737 238 933, Dolní ul. 87
700 30 Ostrava-Zábřeh

Vozíky se nemusejí vracet!

NRZP vyjednala převod zdrav. prostředků do osobního vlastnictví

NRZP ČR se podařil významný úspěch, který se týká problematiky vlastnictví zdravotnických prostředků, a to především vozíků pro invalidy. Rada se dohodla s VZP ČR na novém systému při výměně vozíku, podle kterého **již nebude muset být vrácen po skončení jeho životnosti, ale v případě zánmu klienta bude moci být uzavřena tzv. Dohoda o narovnání**. Ta umožní, aby klientovi po uplynutí užívací doby **mohl zůstat vozík v osobním vlastnictví**.

„Systém měl být spuštěn a plně funkční od 1.ledna 2011. Převod již vyřazených vozíků měl být výjimečně možný již dokonce ke konci roku 2010 formou dohody o ekologické likvidaci vozíku. Pojišťovně se však do provizorií nechtělo, tudíž asi moc takových převodů před koncem roku 2010 neproběhlo. Poté dostal náběh systému mírný skluz, plně se rozběhl až od 1.února 2011. Nyní je tedy již plně funkční,“ říká pro Vozku JUDr. Zdeněk Žižka z Legislativního odboru NRZP ČR, který spolu s předsedou NRZP ČR Bc. Václavem Krásou s pojišťovnou vyjednával.

Systém ale zatím funguje **pouze u VZP ČR**. Rada zahájila jednání i se Svazem zdravotních pojišťoven ČR, aby i ostatní pojišťovny nabízely stejnou možnost. Nyní je vše v jednání na ostatních pojišťovnách a je velký předpoklad, že i ony srovnají krok s VZP ČR a tuto možnost též nabídnou.

„Co se týká již funkčního systému **převodu zdravotnických prostředků** (tedy nejen vyřazených vozíků, ale i těch před skončením jejich životnosti a dalších zdrav. prostředků), které mají pojištěnci v užívání, je nutné zdůraznit, že **převod majetku pojišťovny do soukromého vlastnictví pojištěnce-uživatele pomocí Dohody o narovnání u VZP ČR, je řešením nenárokovým. To znamená, že každý převod bude posuzovat VZP ČR individuálně**. Jak nás však zástupci VZP ČR opakovaně ujistili, systém byl již naplno spuštěn a v současnosti je tedy již zcela funkční (i ze zkušeností některých pojištěnců-uživatelů vozíku víme, že převod u nich bez problémů proběhl.) Pracovníci všech krajských poboček VZP ČR jsou dobře připraveni tuto problematiku řešit,“ dodává Zdeněk Žižka.

Principy, na kterých je systém založen

■ Institut „Dohod o narovnání“ je nená-

rokovým institutem. To v praxi znamená, že každou individuální žádost pojištěnce VZP ČR o převedení zdravotnického prostředku, především pak vozíku, do jeho osobního vlastnictví a uzavření příslušné Dohody o narovnání vždy posoudí VZP ČR v celém jejím kontextu.

■ Předmětnou písemnou žádost o přenechání vozíku do osobního vlastnictví (žádost je neformální – neexistuje formulář) pojištěnec zašle vždy na příslušnou krajskou pobočku VZP ČR podle místa jeho bydliště, či pobytu a zde o ní rozhoduje ředitel Odboru zdravotní péče. Příslušný krajský revizní technik předkládá pro účely rozhodnutí řediteli svoje stanovisko.

■ VZP ČR též v rámci řízení rozhodne o výši úhrady za převáděný vozík, kterou, na základě Dohody o narovnání, provede uživatel nebo jeho rodinný příslušník. V případě převádění již vyřazeného vozíku by měla být výše úhrady víceméně symbolická.

■ VZP ČR má pro tento účel připraveny dvě formy Dohody o narovnání. Jedna forma je určena pro uzavření dohody mezi VZP ČR a samotným pojištěncem (užívatelem vozíku). Druhá forma je určena pro uzavření dohody mezi VZP ČR a pozůstalými po uživateli vozíku (jde o institut určený především rodinným příslušníkům uživatele, kteří mají zájem si vozík po zemřelém uživateli ponechat).

Systém se vztahuje na všechny zdrav. prostředky

„Možnost uzavřít Dohodu o narovnání se vztahuje na všechny zdravotnické prostředky. V případě vozíků tedy **jak na mechanické, tak i elektrické vozíky**. Požádat o dohodu je možné i v době, kdy ještě neuplynula směrná doba jejich užívání (5 let). Před uplynutím směrné doby užívání a před vyřazením vozíku z užívání z důvodu jeho opotřebenosti ovšem nebude cena vozíku symbolická, ale bude zůstatková, stejně jako např. při hodnocení automobilu u komerčních pojišťoven,“ vysvětluje Zdeněk Žižka.

Všechny kompenzační pomůcky hrazené zdravotní pojišťovnou patří do kategorie zdravotnických prostředků (zdravotnické prostředky je širší pojem). Dohoda tedy může být uzavřena i na jiné pomůcky, např. sluchadla, zvedáky atd.

Zdroj: Legislativní odbor NRZP ČR, (pp), (dz)

Dobrá zpráva pro všechny vozíčkáře

VSP

Vy se ptáte...,

...Vé-es-péčko
odpovídá.

Vozkova sociální poradna



739 776 104 (po 17. h)



veronika.malacova@centrum.cz

Potřebujete poradit? Nevíte si rady se změnami zákonů? Nevíte, jak správně sepsat odvolání? Jak komunikovat s úřady? Hledáte pomoc a nevíte, na jakou organizaci se obrátit? Kontaktujte Vozkovu sociální poradnu v oblasti sociálních služeb a pracovně právních vztahů!

Služba je poskytována osobám se zdravotním postižením, jejich rodinným příslušníkům a osobám, které se touto problematikou zabývají, popř. pečují o osobu se zdravotním postižením.

VSP zajišťuje:

- sociálně-právní a pracovně-právní poradenství,
- pomoc při jednání s úřady,
- poskytování informací v oblasti zaměstnávání osob se ZP,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí,
- zprostředkování kontaktu s navazujícími službami (poskytujícími odbornou pomoc).

Službu poskytuje Bc. Veronika Maláčová.

Jak VSP kontaktovat:

■ **Vozkova sociální poradna**, Bc. Veronika Maláčová, Louny, tel.: 739 776 104 (po 17. hod.), e-mail: veronika.malacova@centrum.cz.

■ **Písemné dotazy zasílejte na adresu:** Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30. Korespondence bude přeposlána do poradny.

Nejzajímavější dotazy budou otištěny v magazínu Vozka.

Otázky a odpovědi



Pobírám na dceru příspěvek na péči II. stupně a přišla jsem o zaměstnání. Měla jsem nárok na podporu v nezaměstnanosti, ale nyní nebudu brát ani podporu a práci jsem si zatím nenašla. Jaká v tuto chvíli funguje podpora státu? Kam se mohu obrátit?

Navštivte místně příslušný sociální odbor, oddělení dávek hmotné nouze, kde je možné požádat si o příspěvek na živobytí. Při podání žádosti se hodnotí příjmy osob, které žijí ve společné domácnosti za tři předchozí kalendářní měsíce, a na základě posouzení těchto příjmů je pak vypočtena výše příspěvku. Každá osoba má nárok na životní minimum, které je stanoveno zákonem, a pokud této částky nedosahuje, pak je možné si požádat o příspěvek na živobytí. Částka živobytí činí na 1 osobu 3 126 Kč.

Pokud je v domácnosti více osob, tato částka činí u první osoby 2 880 Kč, u ostatních 2 600 Kč a u dětí je částka živobytí stanovena dle věku dítěte. Tuto problematiku upravuje zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi, ve znění pozdějších předpisů. Výplata příspěvku na péči se do celkových příjmů, které se hodnotí při posouzení nároku na dávku, nezahrnuje.



Moje dcera by měla začít navštěvovat mateřskou školu. Já na ní pobírám příspěvek na péči. Může v tomto případě navštěvovat mateřskou školu po celý kalendářní měsíc nebo zde je obdobné omezení jako při pobírání rodičovského příspěvku?

Délka pobytu v mateřské škole při pobírání samotného příspěvku na péči **není omezena**. Byla by omezena v případě, že byste kromě příspěvku na péči pobírala z důvodu zdravotního postižení vaší dcery rodičovský příspěvek v základní výměře (7 600 Kč) do 7 let věku dítěte. Pak by pro pobyt vaší dcery ve školce platilo následující omezení: dítě dlouhodobě zdra-

votně postižené nebo dlouhodobě těžce zdravotně postižené může navštěvovat jesle, mateřskou školu nebo obdobné zařízení pro děti předškolního věku v rozsahu nepřevyšujícím 6 hodin denně nebo plní povinnou školní docházku.



Přišel jsem o zaměstnání a nyní pobírám podporu v nezaměstnanosti, mohu si něco přivydělat?

Privýdělek je možný pouze v případě, že byste se na úřadu práce zaevidoval jako uchazeč o zaměstnání před 1. lednem 2011. V tomto případě platí dle přechodných ustanovení k novele zákona o zaměstnanosti i nadále podmínky platné v roce 2010, tedy že je možné si měsíčně přivydělat až 4 000 korun, což je polovina minimální mzdy. Pokud jste se zaevidoval až v roce 2011, pak si přivydělat k podpoře již nemůžete. Pokud jste ale uchazečem o zaměstnání na úřadu práce a nemáte nárok na podporu v nezaměstnanosti, pak je také možné si přivydělat do výše 4 000 Kč hrubého měsíčně.



Chtěl bych se zeptat, jak je to se změnami na úřadu práce. Zaslých jsem, že by se měl změnit celý sociální systém.

Od 1. dubna začal fungovat nový „superúřad“ práce, jehož pobočky tvoří nyní různé úřady práce. Od příštího roku by se tato pracoviště měla zabývat nejen zaměstnaností, ale také vyplácet podpory a veškeré příspěvky a dávky. Úřady práce přeberou od obcí i organizování veřejně prospěšných prací včetně zajištění pracovníků. Řízení se tedy ujme jediný centrální úřad, vnitřně členěný na generální ředitelství, krajské pobočky a okresní pracoviště krajských poboček. Generální ředitelkou centrálního úřadu práce jmenoval ministr Kateřinu Sadílkovou, která vedla úřad práce v Liberci. Jejím náměstkem by se měl stát ředitel ministerského odboru sociálních služeb Martin Žárský.

Ministerstvo si od této organizační změny slibuje postupné snižování nákladů, které je nutné vydat na provoz všech

úřadů práce, až o čtvrtinu, omezit zneužívání sociálních dávek a sjednotit výplaty dávek. Zavedení nového systému má však také mnoho kritiků. Podle některých se zneužívání nezabrání, protože úředníci budou na vzdálenějších místech, a situaci nebudou tak dobře znát.

MPSV plánuje např. změnu ve struktuře dávek, a to tak, aby z dávek pro zdravotně postižené, které byly posuzovány a poskytovány samostatně u několika orgánů, vznikly nově pouze dvě agregované dávky: opakující se příspěvek na mobilitu a jednorázový příspěvek na zvláštní pomůcky.

V současné době ještě dochází k úpravám plánovaných změn, které by měly začít fungovat od 1. ledna roku 2012.



Existuje nějaký webový portál, kde naleznu pravdivé a aktuální informace, pokud budu potřebovat poradit např. s nárokem na příspěvek na péči nebo zjistit, o co bych si mohl požádat, pokud jsem osobou zdravotně postiženou?

Obrátit se můžete na sociální odbor ve vašem regionu, popř. na jakoukoli sociální službu, kde vám potřebné informace sdělí. MPSV také vytvořilo nový přehledný systém, který vám pomůže v orientaci sociálních dávek a služeb. Naleznete jej na webových stránkách: <http://socialniporadce.mpsv.cz> (viz obrázek vpravo).

The screenshot shows the website of the Ministry of Labour and Social Affairs (MPSV). At the top, there is a search bar and navigation buttons for 'RODINA', 'OBČAN', 'DŮCHODCE', 'NEZAMĚSTNANÝ', 'OZP', and 'OSVČ A ZAMĚSTNAVATEL'. The main heading is 'Přehled změn v působnosti ministerstva práce a sociálních věcí v roce 2011'. Below this, there is a detailed text block explaining the changes for 2011, including a note about the impact on the state social support system (SSP) and a reminder about the financial contribution to the state budget. At the bottom of the screenshot, there are six icons representing different categories: 'OBČAN', 'RODINA', 'NEZAMĚSTNANÝ', 'DŮCHODCE', 'OZP', and 'OSVČ ZAMĚSTNAVATEL'.

Prosaz provozuje krizovou linku

Nově bezplatné kontakty přes Skype, ICQ, Facebook a e-mail

Občanské sdružení Prosaz působí již 20 let v oblasti sociálních služeb a ve Vozkovi jsme o něm psali v minulém čísle. Připomeňme si, že poskytuje především **osobní asistenci a provozuje mimo jiné i krizovou telefonickou linku**. Linka zprostředkovává klientům komplexní péči, umožňuje odborně a aktuálně konzultovat problémy související s postižením, kompenzačními pomůckami, řešit náhlé krizové situace a využít poradenskou pomoc v životních situacích, které klienti přechodně nemají možnost řešit



vlastními silami. Linka je určena též klientům, kteří z důvodu absence sociálních kontaktů jsou osamoceni. Prosaz pomáhá i v oblasti sociálních služeb, provozuje chráněné dílny, pořádá rehabilitační a rekondiční pobyty nebo dětské tábory.

Vzhledem k finanční situaci došlo k omezení provozu krizové telefonní linky na **pracovní dny mezi 8–17 h**. Linka funguje na čísle **235 513 111**. Nově je možno ji bezplatně kontaktovat i přes **Skype, ICQ, Facebook a e-mail**.

Kontakty:

PROSAZ, společnost pro sociální rehabilitaci občanů se zdravotním postižením, Kodymova 2526, 158 00 Praha 5.

■ Krizová linka:

- Skype: krizovalinkaprosaz
- Icq: krizova linka Prosaz (618366675)
- Facebook: krizová linka Prosaz
- tki@prosaz.cz
- www.prosaz.cz

- **Osobní asistence a pečovatelská služba:** 251 614 469, 777 701 805
- **Sociální poradenství:** 777 701 802
- **Domácí zdrav. péče:** 251 615 543, 777 701 417

(hk)

Ilustr. foto: archiv Vozka



Pořizujeme si madlo k WC

Jednou ze základních a nejdůležitějších kompenzačních pomůcek pro zajištění sebeobsluhy při hygienických potřebách jsou sklopná madla k toaletní míse na WC. Dodavatelů a prodejců madel je celá řada. Měl jsem možnost získat dobrou osobní zkušenost s madly od firmy **Mazanec Fenix s.r.o. z Tábora**.



Jednou z funkcí sklopného madla je jednoduchý a pro vozíčkáře, nejen s postižením rukou, pohodlný a nejméně namáhavý způsob uchycení madla ve vyklopené poloze u stěny. (Vyklopení madla je potřeba při přesunu z vozíku na mísu a naopak.)

Některá výklopná madla mají uchycení ve vyklopené poloze provedeno plastovou objímkou samostatně přivrtanou ke stěně nad konzolou madla. Některé takové objímky při zaklapování madla kladou dosti velký odpor (čím výše nad konzolou madla je objímka uchycená, tím větší odpor klade). Nejnevhodnější způsob je zajištění madla bez objímky s nutností madlo ve vyklopené poloze u stěny povytáhnout směrem nahoru (!) a zasunout do zářáží v konzole.

V tomto článku představené madlo má plastovou objímku integrovanou přímo v konzole a s minimálně kladoucím odporem. Výhody jsou nasnadě: odpadá jedno vrtání a manipulace s madlem je pohodlná a jednoduchá.



Mísa opatřená z pravé strany madlem sklopným, z levé strany u stěny madlem pevným.



Plastová objímka k zařazení madla ve vyklopené poloze je integrována přímo do konzoly.



x		550	834
[Kč] bez DPH	smalt	843,-	1022,-
	nerez	1892,-	2122,-

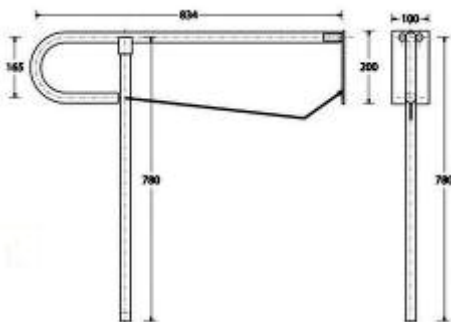
Sklopné madlo fy Mazanec Fenix v bílém smaltu o délce 834 mm stojí 1 022 Kč (+ DPH), madlo pevné 896 Kč (+ DPH).

Tip 1:

Pokud se vozíčkář přesouvá z vozíku na mísu jen z jedné strany a není z jiných důvodů potřeba, může být druhé madlo pevné (nesklonné), příp. lze použít jen madlo kotvené na boční stěnu.

Tip 2:

Pokud materiál zadní stěny není zcela způsobit pro pevné ukotvení konzoly madla, lze zvolit provedení madla s podpůrnou tyčí, např. také od této firmy:



Kontakty:

Mazanec FENIX s.r.o., Údolní 2997, 390 02 Tábor, tel.: 381 254 333. Obchodní oddělení: Martina Hánová, 603 259 718, e-mail: fenix@fenix-tabor.cz, www.fenix-tabor.cz (internetový obchod).

Nadační fond Cesta bezpečí

pomáhá lidem s handicapem v oblasti mobility

K založení nového fondu Cesta bezpečí došlo v prosinci minulého roku. Jeho zřizovatelem je společnost **Secar Bohemia, a.s.**, která má ve světě motorismu své platné místo a která dospěla k závažnému rozhodnutí – přispět z výnosů své úspěšné podnikatelské činnosti těm potřebným lidem, kteří nemají možnost podnikat ani možnost vydělat si dostatek finančních prostředků.

Pro svoji podporu si společnost vybrala imobilní občany, protože mobilita souvisí s jejich podnikatelským záměrem. Právě z této oblasti – motorismu – přibývá ročně velké procento imobilních občanů. Slovo pohyb je pro mnohé z nás samozřejmostí, ale v mnoha případech se do tohoto slova redukuje smysl života části naší populace.

Fond Cesta bezpečí proto nabízí pomoc osobám se závažným pohybovým postižením při zajištění jejich mobility. Poskytuje příspěvky na úpravy motorových vozidel, pomáhá při výchově handicapovaných řidičů a jejich získávání řidičského oprávnění. Za cíl si klade rovněž pořádání osvětových, kulturních, společenských a sportovních akcí.

Pro vaši bezpečnou cestu

Ačkoliv Nadační fond Cesta bezpečí vznikl opravdu nedávno, na jeho kontě se v současné době již nachází částka zhruba 700 000 Kč. Ruku v ruce s rostoucím kontem, díky systematické práci a informovanosti přibývá žádostí o pomoc. Proto se správní rada v čele s ředitelkou nadačního fondu rozhodla pro první dary, konkrétně montáže vyhledávacího zařízení **SHER-LOG**. Tato zařízení zajistí klid a dobrou pohodu sedmi vybraným imobilním občanům. Bohužel jsou mezi námi bezcharakterní nenechavci, co odcizí i speciálně upravený automobil či ortopedický vozík.

Prvními obdarovanými jsou pan Fučík, p. Faber, p. Volf, p. JUDr. Žižka, paní Šimková, p. Jechová a Integrovaná zahrada centrum – zastoupená p. Eibichem.

Kontakt a další informace:

Nadační fond Cesta bezpečí, Nad Lomem 14, 147 00 Praha 4, tel: 602 581 379, 221 513 340, nedbalova@cestabezpeci.cz, info@cestabezpeci.cz, www.cestabezpeci.cz.

(hk)

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



Pokrmu, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

Téma: opomíjená zelenina

Lilek neboli baklažán

Lilek je zcela jistě nezaslouženě opomíjená zelenina, i když už staří Řekové věřili, že nadměrná konzumace lilku připraví člověka o rozum. Proto jej nazývali jablkem bláznů. Naštěstí se přišlo na to, že když se nejí syrový, ale tepelně upravený, je vše v pořádku. Teplem se totiž zbaví nejen hořkosti dužniny, ale rozloží se i jedovatý solanin. Lilku se připisují síly, které zajistí dotyčnému peníze. Stačí prý plod rozpílit, vložit do něj bankovku, zase spojit a zakopat do země. Tomu, kdo to udělá, prý dříve či později přijdou peníze. Ještě jsem to nezkusila – možná proto, že ho raději připravuji rodině k večeři.



Ačkoli lilek může dosáhnout hmotnosti až dva kilogramy, labužníci dávají přednost plodům mnohem menším, nejlépe o průměru od 5 do 8 centimetrů, s lesklou hladkou slupkou a jasně zeleným stonkem i čepičkou. Větší a tím i starší plody mohou být vodnaté a hořké. Pokud to nevyžaduje recept, lilek před tepelnou úpravou neloupejte. Slupka je tenká, dobře stravitelná, a hlavně se přímo pod ní skrývá nejvíce tělu prospěšných látek.

Lilek se dá velmi dobře kombinovat např. s rajčaty, česnekem a bylinkami, rozumí si také s masem včetně ryb, skvělý

je na grilování. V Turecku mají prý na úpravu lilku víc než tisíc receptů.

Takže hurá na přípravu!



Kaviár chudých

Suroviny: Lilek, olej, sůl, pepř, citrónová šťáva, drobně posekaná cibule.

Postup: Dužinu opečených lilků po ochlazení umixujte s olejem, solí, pepřem, citrónovou šťávou a drobně posekanou cibulí. Podává se vychlazený s tmavým chlebem a využívá se i jako pomazánka nebo dip k jehněčímu masu či mořské rybě. Tento falešný kaviár je samozřejmě daleko levnější než ten z jiker ryb, ale obdobně chutný.

Zapečený lilek



Suroviny: Lilek, mleté maso, mrkve, sýr (parmezáň je výborný), cibule, česnek, pepř, olej, sůl.

Postup: Lilek vložte na chvíli (10 minut) do trouby, pak rozřízněte napůl a lžící vydlabejte dužinu tak, abyste nepoškodili slupku. Na oleji osmažte cibuli a maso. Dužinu lilku nakrájejte, nastrouhejte mrkev, obojí přidejte do pánve s cibulí a mletým masem. Okořeňte česnekem, pepřem, solí a chvíli společně osmažte. Směsí naplňte lilek, vršek posypte sýrem a asi dvacet minut peče v troubě.

Lilek zapečený s mozzarellou



Suroviny: 2 lilky, 2 vejce, mozzarella, parmezáň, bazalková pasta, česnek, cibule, hladká mouka, celer, olivový olej,

plechovka drcených rajčat.

Postup: Na rozpáleném olivovém oleji orestujte plátky česneku, cibule a celeru. Přidejte rajčata i se šťávou a směs půl hodiny povařte. Mezitím lilek podélně rozkrojte, půlky obalte v těstíčku z vajec a hladké mouky a osmažte dozlatova. Přebytný tuk odsajte ubrouskem. Na dno zapékací mísy naneste hotovou omáčku, na ni položte osmažené půlky lilku a pokryjte polovinou parmezánu i mozzarellou a bazalkovou pastou. Zalijte zbytkem rajčatové omáčky, povrch posypte druhou částí sýrů. Vložte na 20 minut do předem vyhřáté trouby a zapečte.

Lilek po ukrajinsku
(můj nejoblíbenější recept)

Suroviny: Lilek, rajčata, česnek, zakysaná smetana (nebo majonéza či bílý jogurt), sůl.

Postup: Lilek nakrájejte na půlcentimetrová až centimetrová kolečka, posolte a nechejte chvíli pustit šťávu, poté lehce obalte v hladké mouce. Osmažte na oleji nebo opečte nasucho v troubě. Opečený lilek potřete zakysankou, do které jste přidali česnek a sůl podle chuti. Na kolečka lilku se zakysankou položte rajčata nakrájená na kolečka. Je to možné připravit také tak, že na osmažená nebo opečená kolečka lilku položíte kolečka rajčat a navrch přidáte lžici majonézy nebo bílého jogurtu s cibulí nebo česnekem. Můžete posypat trochou oregana. Podávejte s chlebem nebo jako přílohu k masu.

Na závěr

Lilek je zelenina se značnou nutriční hodnotou. Obsahuje velké množství karotenu (provitamínu A), vitamínů skupiny B, hlavně kyselinu listovou a pantotenovou. Ještě víc je v něm minerálů, hořčíku, železa, vápníku, manganu, zinku. Ve slupce se skrývá rutin, který zpevňuje cévy a má také protisklerotický účinek. V lilku je rovněž značný obsah pektinů, údajně nejvíce ze všech druhů zeleniny. Devadesát procent hmotnosti plodu tvoří voda, proto je lilek vhodný při redukční dietě.

Dobrou chuť přeje Blanka!

Kvíz



Škola, školička

- 1) Škola, základ života! – to je český film natočený v roce 1938 režisérem Martinem Fričem. Určitě ho znáte, televize ho dává každý rok. Jak se jmenuje tamější třídní šprt?
 - a) Krhounek
 - b) Mazánek
 - c) Čuřil
- 2) Ve kterém svém díle se učitel národů – J. A. Komenský – věnoval výchově předškolních dětí?
 - a) Didaktika pro školy mateřské
 - b) Informatorium školy mateřské
 - c) Rukověť školy mateřské
- 3) Povinnou školní docházku zavedla u nás Marie Terezie. Ve kterém roce to bylo?
 - a) 1774
 - b) 1804
 - c) 1874
- 4) Kde se nachází tato jediná střední škola svého druhu v České republice – rybářská?
 - a) Jindřichův Hradec
 - b) Třeboň
 - c) Vodňany
- 5) Každý asi ví, že DAMU je zkratka pro Divadelní akademii múzických umění. Víte také, jak se jmenuje divadélko, které je součástí této pražské vysoké školy a ve kterém její studenti hrají svá absolventská představení?
 - a) Terč
 - b) Disk
 - c) Kruh
- 6) „Nikdy jsem nedopustil, aby škola stála v cestě mému vzdělání.“ Kdo je autorem tohoto citátu?
 - a) Mark Twain
 - b) Jan Werich
 - c) Oscar Wilde
- 7) Ve škole se nemusíme učit jenom číst nebo psát, ve speciálních školách – autoškolách – se učíme, jak zacházet s vozidlem. Kde byla v roce 1910 založena první autoškola v Čechách?
 - a) Pardubice
 - b) Mladá Boleslav
 - c) Plzeň
- 8) Řidiči si mohou vyzkoušet zvládnutí krizových situací na silnici v tzv. škole smyku. Víte, jak se nejlépe zachovat, když projíždíte místem s vysokou vrstvou vody a pneumatiky nestačí nahromaděnou vodu odvést, což vede ke ztrátě adheze a následnému zvýšení otáček motoru (tzv. aquaplaningu)?
 - a) prudké sešlápnutí plynového pedálu a přepnutí na autopilota
 - b) sešlápnutí spojkového pedálu, pevné uchopení volantů a držení původního směru jízdy
 - c) prudké sešlápnutí brzdového pedálu a následné opuštění vozidla
- 9) Rodiče, kteří chtějí, aby se jejich děti více věnovaly zpěvu, tanci, kreslení či hře na některý hudební nástroj, zapíší je do nějaké umělecké školy (dříve LŠU). Zde se mohou naučit hrát třeba na marimbu. Do které skupiny hudebních nástrojů tento patří?
 - a) bicí
 - b) strunné
 - c) dechové
- 10) Prestižní záležitostí pro školy samby v Brazílii je předvést své tanečnice na slavném karnevalu v Rio de Janeiro. Samotné slovo samba pochází z portugalštiny a v překladu znamená
 - a) tančit na vlnách
 - b) hříšný tanec
 - c) božská tanečnice
- 11) Letní filmová škola je již řadu let největším nesoutěžním filmovým festivalem v České republice. Které město je známé pořádáním této akce (letos v létě již 37. ročník)?
 - a) Mariánské Lázně
 - b) Český Těšín
 - c) Uherské Hradiště
- 12) Španělská jezdecká škola ve Vídni je úzce spjata s koňským plemenem lipicán. Počátky chovu těchto koní sahají do 16. století. Kde se nachází vesnička Lipice se světoznámým hřebčínem, podle níž se toto plemeno jmenuje?
 - a) Slovinsko
 - b) Makedonie
 - c) Rakousko
- 13) Jak se jmenuje v současnosti asi celosvětově nejznámější uličník rebel a poškoláček, syn Homera Simpsona z kultovního amerického animovaného seriálu Simpsonovi?
 - a) Alf
 - b) Bart
 - c) Denis

Správné odpovědi : 1a, 2b, 3a, 4c, 5b, 6a, 7a, 8b, 9a, 10c, 11c, 12a, 13b

Sestavila: Milena Zahumenská

Anekdoty

Rozčiluje se manželka jednoho motoristy:
„To tvoje auto dostalo už třikrát botičky a já musím chodit furt v těch starejch rozšmajdanejch krápech!“

Potká policajt bezdomovce a ptá se jednoho: „Kde bydlíte?“ „Nikde.“ „A vy?“ „Já taky nikde, my jsme sousedi.“

Aforismy

Stará panna je žena, která je celý život věrná svým budoucím milencům.

Sloni jsou bakterie, které se přírodě vymkly z rukou.

Jiří Žáček: Hovory s mým lepším já

Datum	Akce, místo	Pramen - str.	Pořádá, informace
OPAKUJÍCÍ SE AKCE			
celoročně	Rehabilitační 14denní pobyty pro ZP děti s rodiči, areál Jedličkova ústavu, Praha	Vozka 07/1-62	JÚŠ, Praha, 241 083 100, www.jus.cz, B. Vlasáková, 241 083 517, vlasakova@jus.cz.
do června 2011	Koncerty České komorní filharmonie. Kongres. sál, hotel Crowne Plaza Prague. Vozíčkáři + doprovody „volňásky“	Vozka 10/4-3	Jarka Franková, Pražská org. vozíčkářů, 224 827 210; 736 485 859.
2x týdně	Plavání jako sport i rehabilitace, bazén SOU pro těles. postiž. mládež, 17. Listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3-48	KONTAKT bB, Petr Musálek, 724 220 417
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@masernadlani.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. vozících – tréninky, hala Střed. odbor. učiliště pro handicap. mládež, 17. listopadu, Ostr.-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 VSŽŠ, Ostrava-Mar. Hory, tréninky pro členy SKO a zájemce o pohyb.	SKO	SKO – Sportovní klub Ostrava, M. Hüner, 595 781 901
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			
Rok 2011			
9. 5.–30. 9.	Umíme se postavit na vlastní nohy – putovní výstava fotografií, finanční centra Poštovní spořitelny. Termíny a místa konání výstav – viz článek.	Vozka 11/2-35	Poštovní spořitelna
18.–24. 7.	Prázdniny v Mukačevu, Ukrajina, pro ukrajin. děti z Děts. domova + naši majitelé 4kolek. Uzávěr. přihlášek 15. 5.	Vozka 11/1-72	SKV Frýdek-Místek, skvfm@skvfm.com.
22.–26. 7.	ŽABÍ DEJA VU – Zážitkový kurz pro dospělé, Šumava. Kurz je otevřen i lidem s tělesným postižením. Více na www.zabidejavu.webnode.cz.		Felix, o. s., Kozolupy, 777 828 318, www.zabidejavu.webnode.cz, www.felix-os.cz.
19.–21. 8.	Víkendový cykloturistický pobyt, Lednice a okolí, Jižní Morava. Uzávěr. přihl. 15. 6.	Vozka 11/1-72	SKV Frýdek-Místek, skvfm@skvfm.com.
3. 9.	Sejdeme se na Hoře – turistický výšlap na Pustevny a Radhošť. Uzávěr. přihl. 15. 8.	Vozka 11/1-72	SKV Frýdek-Místek, skvfm@skvfm.com.
16. 9.	Objevení hradu Helfštýn, hrad Helfštýn, pro nové členy a přátele SKV F.-M. Uzávěr. přihl. 15. 8.	Vozka 11/1-72	SKV Frýdek-Místek, skvfm@skvfm.com.
3.–7. 10.	Evropské dny handicapu, Ostrava	Vozka 11/2-11	Asociace Trigon, info@asociacetrigon.eu
7.–9. 10.	Víkend s dráčkem Mráčkem, pro rodiny s ZTP a zdrav. dětmi, Hodoňovice, základna Salesiánů. Uzáv. přihl. 15. 9.	Vozka 11/1-72	SKV Frýdek-Místek, skvfm@skvfm.com.
listopad	Cesta za duhou, výstava výtvarných prací tvůrců se zdravot. handicapem. Kavárna PAVILON Grébovka, Praha. Uzávěrka zaslání prací 30. 9.	Vozka 11/2-3	RS Centrum, Karlovo nám. Praha, www.cestazaduhou.cz.
4. 12.	Mikulášská nadílka, Hostinec u Čendy, Hodoňovice, pro rodiny s ZTP a zdrav. dětmi. Uzáv. přihl. 15. 11.	Vozka 11/1-72	SKV Frýdek-Místek, skvfm@skvfm.com.

Informace jsou přebírány z uvedených zdrojů a kromě akcí OOV není zárukou 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

Doprava na vybrané akce v Ostravě a okolí: dopravní služba OOV ALDIO, tel.: 596 786 353

Magazín VOZKA je vydáván a financován také za podpory a z prostředků:

- Ministerstva zdravotnictví ČR,
- Statutárního města Ostravy,
- Nakladatelství UMÚN s. r. o.,
- Městského obvodu Mor. Ostrava a Přívoz

OSTRAVA!!!

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na web. stránky OOV: www.vozickari-ostava.cz

PRODÁM

- Prodám použitou otoč. sedačku řidiče pro nástup a výstup vozičkáře. Plně funkční, masivní, výroba Hurt. Cena dohodou. Josef Fučík, Lomená 533, 509 01 Nová Paka, tel.: 603 828 353, e-mail: j.fucik@seznam.cz.



- Prodám velmi levně pásový schodolez zn. STAIR AID SA-2 ještě v záruce. tel.: 732 189 124.

- Prodám Citroen Berlingo Leader 1,6, dat. vyr. 11/2006, najeto 18 900 km. Modrá metalíza, klima, posuvné dveře z obou stran, plně el. vybavené. Spotřeba 7,5 l/100 km. Úpravy: nájezdová rampa s navijákem a kotvicím zařízením vozičku vč. pásů pro osobu na mech. nebo el. vozičku (v ceně 120 tis. Kč). Kromě vozičkáře mohou cestovat další 3 osoby. Cena: 220 tis. Kč nebo dohodou. Důvod prodeje: úmrtí manžela. Tel.: 720 576 517.

- Prodám pojízdný toaletní vozík s nádobou za 1 000 Kč; plastovou toaletní židli do sprchy za 700 Kč; novou elektronicky nafukovací antidekubitní matraci do postele za 3 000 Kč; nový antidekubitní polštář na sedačku vozičku za 500 Kč (pův.

cena 5 tis. Kč). Tel. 720 576 517.

- Prodám el. polohovací a rozkládací vozík Tracer – Expres 200 s nabíječkou. Vejde se např. do auta Audi kombi. Pořiz. cena 36,6 tis. Kč, prodejní cena 14 tis. Kč. Stáří 5 let, skvělý stav. Náhradní pravá polohovací stupačka. Tel.: 558 712 774, mob. 739 947 149.

- Prodám el. vozík, zakoupeny v červenci 2010. Velmi zachovalý, použit byl jen třikrát. Kontakt: Rostislav Toral, Kolmá 512, 739 34 Šenov u Ostravy, tel. mob.: 724 311 513.



Navštívili jste na vozíku zoo?

Pošlete nám fotku a krátký komentář!
Zajímavé příspěvky zveřejníme!

redakce Vozky

Přihláška k odběru magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

- **telefonicky:**
 - tel. redakce: 596 783 174, 10-17 h.,
 - tel. vydavatele, Ostravské organizace vozičkářů: 596 786 353 (8-13 h.)
- **e-mailem:** dzidopetr@volny.cz (redakce)
- **z webových stránek:** přihláškou staženou z www.vozickari-ostava.cz
- **dopisem:** adr. Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30

Při přihlášení uveďte: Vaši celou adresu a telefonní číslo.

Roční předplatné: minimální spodní hranice 100,- Kč/rok/4 čísla.

Při přihlášení v průběhu roku: částka podle počtu nevydaných čísel.

Číslo účtu pro platbu: 373704983/0300, specifický symbol: 201, variabilní symbol: VAŠE TELEF. ČÍSLO, zpráva pro příjemce: „VOZKA - rok předplatného“

Na požádání Vám můžeme zaslat poslední již vydané číslo (pokud je skladem).

VOZKA

kaleidoskop informací
pro vozičkáře

PRODÁM / KOUPIM

- Prodám Daewoo Lanos 1,5 i, elektron. ovl. spojka + brzda na pravou ruku – nově instalováno. Elektrická sedačka řidiče. Perfektní stav, garážováno. Najeto 80 tis. km, nová STK. Kvůli zhoršení zdravot. stavu nemohu vůz využívat. Proto také **hledám kontakt na majitele vozidla s automat. převodovkou a servořízením.** Tel.: 776 735 470, Tachov.

VOZKA

Severomoravský
magazín
pro vozičkáře
a jejich přátele

Rady,
inspirace
a motivace
pro život
na vozíčku

Vydává: Ostravská organizace vozičkářů, o. s., Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579, b.ú.: ČSOB a. s., 373704983/0300 ■ **Redakce 1 - objednávky, inzerce** (šéfredaktor, grafika, sazba, hospodaření, marketink): Ing. Petr Dzido (dz), Tylova 4, 700 30 Ostrava 30, tel. 596 783 174 (10-18 h.); dzidopetr@volny.cz ■ **Redakce 2 - vedoucí vydání, styk s dopisovateli, redaktor, korektor:** Pavel Plohák (pp), mob. 737 238 933, P.Plohak@seznam.cz, Dolní 87, 700 30 Ostrava 30 ■ **Redaktoři:** Blanka Falcníková (bf), Hana Klusová (hk), Ing. Jiří Muladi (dj) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Božena Šimková (bš), Milena Zahumenská, Josef Procházka, DiS. Veronika Malačová, Radek Krupa, Mgr. Milan Linhart, Dagmar Sedláčková ■ **Technická spolupráce:** Tomáš Dvořák, Radan Freiberg, Šárka Nosková, Marie Báňová ■ **Náklad** 1 510 ks ■ **Vychází** 4x ročně v Ostravě ■ **Cena předplatného:** minimálně 100 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 zkratkovy) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ **Vydáno za finanční podpory:** Ministerstva zdravotnictví ČR, Statutárního města Ostrava, Nakladatelství UMÚN, s. r. o., TATRA, a. s., Městský obvod Moravská Ostrava a Přívoz 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; Centrum 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.

VOZÍKY MECHANICKÉ, ELEKTRICKÉ A SKÚTRY

Vozíky standardní

HRAZENO PODŠTOVNŮ
typy: standardní nebo odlehčené
provedení, nastavitelná výška záďové
opěrky, nastavitelná odklopná podnožky,
odkloněná posranice, rychloupínací
zadní kola

předepíše: rehabilitační lékař, ortoped, neurolog
úhrnná doba: 1h30 min, roční Mkat ANO



Vozíky aktivní

HRAZENO PODŠTOVNŮ
typy: skládací nebo pevný rám
provedení: maximálně odlehčený rám,
nízká hmotnost, lehká ovladatelnost,
individuální nastavení všech parametrů,
široký výběr příslušenství a volitelných
prvků

předepíše: rehabilitační lékař, ortoped, neurolog
úhrnná doba: 1h30 min, roční Mkat ANO



Vozíky polohovací

HRAZENO PODŠTOVNŮ
typy: standardní nebo speciální
provedení: polohovací sedačky,
polohovatelný úhel sedu, opěrky zad
a podnožek, opěrka hlavy, možnost
brzd pro doprovod, abdukčního klínu
a bočních stabilizátorů

předepíše: rehabilitační lékař, ortoped, neurolog
úhrnná doba: 1h30 min, roční Mkat ANO



Vozíky elektrické

HRAZENO PODŠTOVNŮ
typy: standardní, komfortní, do terénu
provedení: individuální nastavení všech
parametrů, ovládání pro levou nebo
pravou ruku, maximální dojezd 40 km,
maximální rychlost 12 km/h, osvětlení,
široký výběr příslušenství

předepíše: rehabilitační lékař, ortoped, poliklinika,
vrostřední, úhrnná doba: 1h30 min, roční Mkat ANO



skútry elektrické

NEHRAZENO PODŠTOVNŮ
typy: tříkolové nebo čtyřkolové
provedení: rozkládací konstrukce, otočná
sedačka, naklápěcí košička, nastavení hloubky
a výšky sedu, maximální dojezd 40 km,
maximální rychlost 15 km/h, přední
a zadní osvětlení

předepíše: rehabilitační lékař, ortoped, poliklinika,
vrostřední, úhrnná doba: 1h30 min, roční Mkat ANO



DMA Praha Vám nabízí funkčnost, spolehlivost a originální design.
Přestaňte o svobodě jen snít, s námi ji máte na dosah...

více informací naleznete na

www.dmapraha.cz

K dostání ve zdravotnických potřebách po celé České republice, v e-shopu a v našich pobočkách.



ČESKO-SLOVENSKÝ HENDIKEMP 2010

byl
podpořen:



GŘ pro vzdělávání a kulturu
Program „Mládež v akci“



www.mladezvacki.cz



Máte TZP dítě? Zajímají Vás netradiční víkendové akce? Nabídku najdete na www.skvfm.com