



# VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

www.vozka.org  
ročník XXI  
březen 2018

1

**Radim Běleš:**

**Každý je odpovědný sám za sebe a svůj život**

**„Dedo, posím, pijed’...“**

**aneb Hlídacím dědečkem ve Švýcarsku**

**Malířka Mariam Paré:**

**Když jsem ochrnula, přátelé mě opustili...**

# VOZKA ZOOM 2018



## Fotosoutěž o 5 000 Kč

Loňské fotosoutěže **VOZKA ZOOM** s podtitulem **Život v pohybu** se úspěšně zúčastnilo 13 autorů, kteří do naší redakce zaslali celkem 58 fotografií. Deset nejlepších jsme pak vybrali na putovní výstavu. Ta začala vernisáží na Krajském úřadu Moravskoslezského kraje, poté ji viděli návštěvníci olomouckého Centra aplikovaných pohybových aktivit a celý únor byla k dispozici čtenářům v knihovně v Ostravě-Vítkovicích, odkud nyní poputuje do různých koutů naší vlasti.

Tyto fotografie si můžete pochopitelně prohlédnout i na webových stránkách [www.vozka.org](http://www.vozka.org).

Zároveň zahajujeme třetí ročník fotosoutěže **VOZKA ZOOM 2018** s podtitulem **Momenty života**, opět ve spolupráci s Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, konkrétně s jejím Centrem aplikovaných pohybových aktivit.

## Pravidla fotosoutěže a podmínky účasti

1) Soutěžící mohou zasílat do každé kategorie maximálně pět snímků na e-mailovou adresu: [sefredaktor@vozka.org](mailto:sefredaktor@vozka.org).

Všechny fotografie splňující pravidla soutěže budou zveřejněny na webových stránkách magazínu VOZKA: [www.vozka.org](http://www.vozka.org).

Uzávěrka soutěže je 31. srpna 2018. Snímky vyhodnotí odborná porota a **vítěz získá 5 000 korun**.

2) Zaslané fotografie přijímáme v digitálních formátech jpeg nebo tiff, v rozlišení minimálně 300 DPI, do maximálního formátu A4.

Snímky musejí být označeny: „Fotosoutěž VOZKA ZOOM 2018 – Momenty života“. Dále musí obsahovat jméno, příjmení a datum narození autora. Fotografie musí vyhovovat etickým normám a zákonům České republiky.

Soutěžící zodpovídají za to, že k fotografiím mají jasná autorská práva a že mají řádně vypořádána práva třetích osob, tedy osob zobrazených.

3) Organizátorem soutěže je redakce magazínu VOZKA. Veškeré zaslané fotografie se po skončení soutěže stávají majetkem organizátora, který si vyhrazuje právo snímky využívat a prezentovat s uvedením autora. Organizátor si rovněž vyhrazuje právo změnit pravidla soutěže.

© Copyright 2018 | Všechna práva vyhrazena



Fakulta  
tělesné kultury  
Univerzita Palackého  
v Olomouci



Katedra aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci

**Rádi fotografujete? Máte snímky v „šuplíku“? Zašlete je do fotosoutěže VOZKA ZOOM 2018 a pochlubte se nejen svým známým!**



Formulář pro návrh na udělení ceny

## REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2018

### NAVRHUJÍCÍ OSOBA (příp. organizace):

Název: .....

Jméno a příjmení: .....

Adresa: .....

PSČ: ..... Telefon: ..... E-mail: .....

Internet. stránky (pokud jsou): .....

Kategorie soutěže Rekordy handicapovaných hrdinů 2018 (zaškrtněte jednu z položek):

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

### NAVRŽENÁ OSOBA (příp. organizace):

Název: .....

Jméno a příjmení: .....

Adresa: .....

PSČ: ..... Telefon: ..... E-mail: .....

Internet. stránky (pokud jsou): .....

### ZDŮVODNĚNÍ NÁVRHU (v příloze lze přidat fotografie, dokumenty):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum: .....

## Vážení čtenáři a příznivci magazínu VOZKA,

web **hecPORTAL.cz** s mediální podporou magazínu VOZKA pro vás připravil druhý ročník celostátní soutěže

## REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2018.



- Tento projekt se uskutečňuje pod záštitou náměstka hejtmána Moravskoslezského kraje pro oblast sociální Jiřího Navrátila.
- Ceny REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ budou uděleny navrženým subjektům **za mimořádný počin, vzor nebo projekt ve prospěch osob se zdravotním postižením, a to ve čtyřech kategoriích:**
  - a) **Hrdinové handicapu** (příběhy obdivuhodných výkonů)
  - b) **Pečující v handicapu** (sebeobětující se osobnosti)
  - c) **Projekty handicapu** (projekty organizací a filantropů)
  - d) **Emisaři handicapu** (vzory ze zahraničí)
- **Návrhy** na udělení ceny podají navrhovatelé (fyzické i právnické osoby) na předepsaném **formuláři**, který je společně s dalšími informacemi k dispozici v aktuálním čísle magazínu VOZKA i na stránkách [www.vozka.org](http://www.vozka.org) a [www.hecportal.cz](http://www.hecportal.cz).
- Vyplněné návrhy **zasílejte e-mailem na:** [hecportal@seznam.cz](mailto:hecportal@seznam.cz). Do předmětu zprávy uveďte: **RHH 2018**
- **Uzávěrka** pro podávání návrhů je **30. září 2018** (včetně) a po vyhodnocení odbornou porotou budou výsledky slavnostně vyhlášeny v Ostravě. Zveřejněny budou mimo jiné v reprizační publikaci REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2018.
- Projekt REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ má celostátní působnost a cíl přispívat netradičními formami k lepšímu informování veřejnosti o aktivitách lidí se zdravotním postižením i těch, kteří se jim věnují.

Při nominacích Vám přejeme šťastnou ruku!

Za realizační tým Ing. Jiří Muladi, vedoucí projektu

Mediální podpora projektu:





## Letem světem

### Nejnovější technologie na INSPO



Návštěvníci 18. ročníku konference INSPO v Praze si na začátku dubna kromě jiného vyzkoušejí bezdrátovou náhlavní soupravu Emotiv EPOC, která umožňuje ovládat počítač pomocí mozkových vln nebo mimiky obličeje. Ne každý člověk totiž může používat k práci s počítačem klávesnici nebo myš. Proto vznikají rozmanité alternativní způsoby ovládání, které umožňují pracovat s počítačem i lidem s různým zdravotním postižením. Na konferenci, kde je možné zhlédnout nejnovější technologie dneška, se v době uzávěrky tohoto VOZKY přihlásilo už více než 370 účastníků. Více informací najdete na [www.inspo.cz/inspo-2018](http://www.inspo.cz/inspo-2018).

### Veřejný portál poskytovatelů zdravotních služeb

Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb (NRPZS) nabízí veřejnosti nahlédnout do kompletního přehledu všech poskytovatelů zdravotní péče v České republice. Najdete tam údaje o profilu a rozsahu péče poskytované jednotlivými zdravotnickými zařízeními, obsahuje na ně kontaktní údaje a další informace. Na adrese <http://nrpzs.uzis.cz> si tak můžete vyhledávat potřebné zdravotní služby.

### Přístupnosti tras a komunikací nejen pro lidi s postižením

Pohybovat se bez bariér potřebují vozíčkáři, ale i třeba rodiče s kočárky a malými dětmi i početná skupina seniorů. Přístupnost veřejného prostoru se tedy stává běžnou potřebou. Pražská organizace vozíčkářů vydala publikaci *Metodika kategorizace přístupnosti tras a komunikací*, jež navazuje na již tři roky používanou *Metodiku kategorizace přístupnosti objektů*. Systém je rozdělen na tři vzájemně se doplňující úrovně, které odděleně hodnotí: převažující sklon, šířku a kvalitu komunikace (značeno linií semaforové barevnosti); bodové bariéry na komunika-

ci, např. výškový rozdíl, zúžení, podélný sklon nebo příčný sklon (značeno příslušným piktogramem) a nakonec přechody a místa pro přecházení na komunikaci. Brožura je ke stažení na <http://presbarie ry.cz>.

### Konto Bariéry nadělovalo

Na svém posledním zasedání Rada Konta Bariéry podpořila 62 žádostí o příspěvek a rozdělila 1 421 167 korun. Více než 577 677 korun z projektu Konto Bariéry putuje mezi 32 tzv. standardních žádostí, například na pořízení mechanických vozíků, rehabilitačních kočárků nebo sluchadel. Další žádosti pak členové Rady posuzují individuálně. Rada schválila i tři žádosti na osobní asistenci. Více informací na [www.kontobariery.cz](http://www.kontobariery.cz).

### Handicapovaným pomáhají Tchajwanci

Celkem 14 000 amerických dolarů, tedy téměř 300 000 korun, věnovala pardubické obecně prospěšné společnosti LÉTHÓ Tchajpejská hospodářská a kulturní kancelář.

Tchajwanci vloni navštívili Základní školu a Praktickou školu SVÍTÁNÍ, jejíž handicapované absolventy sociální podnik LÉTHÓ zaměstnává. Projekt je zaujal, proto se ho rozhodli podpořit. Tento krok spolupráce a partnerství by mohl posloužit jako příklad pro další donátory.

### Vznikla mapa služeb rané péče

Nadace rozvoje občanské společnosti (NROS) vytvořila online mapu dostupných služeb rané péče. Jedná se o podpůrnou webovou stránku pro rodiny, které hledají pomoc. Součástí je návodné Desatero pro rodiče, které jim zodpoví otázky související s postižením dítěte. Vyhledávat v ní můžete podle místa bydliště a druhu postižení: <https://ranapece.vcasnapo.mocdetem.cz>.

### Srdcerváči rozdělivali

Vzniknou nová pracovní místa pro lidi s postižením – podporu získaly organizace BD – Tova, Dolmen Oáza, Farma Vrchní Orlice, Fokus Vysočina, Náruč, Portus, družstvo TEXman, Tichý svět, Zelený ostrov a Institut pro památky a kulturu. V lednu rozdělili Srdcerváči rekordních 628 000 korun deseti organizacím zaměstnávajícím zdravotně postižené kolegy. Veškeré finanční prostředky tak budou použity buď na vznik či úpravu pracovních míst nebo na technologické vychytávky pro konkrétní druh práce a podnikání lidí s postižením. Více na: [www.srdcervaci.cz](http://www.srdcervaci.cz).

## Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ .....	3–9
SOCIÁLNÍ SLUŽBY .....	10–25
VZDĚLÁVÁNÍ.....	26–27
ZDRAVOTECHNIKA .....	28–29, 60
ZDRAVOTNICTVÍ .....	30–33
KULTURA .....	34–37
SPORT .....	37–40
DOPRAVA .....	41–43
CESTOVÁNÍ, POBYTY .....	44–49
PORADNA .....	50–56
LIDÉ, VZTAHY .....	57–60
LITERÁRNÍ DÍLNA .....	60
HISTORIE .....	61
VĚDA A TECHNIKA .....	62
VOLNÝ ČAS .....	63–65
ČTENÁŘSKÁ INZERCE, VZKAZY ...	66
TIRÁŽ .....	66

HUMOR .....	47, 49
ROZHOVORY ....	24, 31, 33, 34, 35, 58
FOTOSOUTĚŽ VOZKA ZOOM .....	2

### Přílohy

- BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA
- REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2018 – PŘIHLÁŠKA

## Víte, že...

... podle výzkumu, který realizovala výzkumná agentura Nielsen Admosphere a který zjišťoval názory ředitelů a učitelů na dopady reformy společného vzdělávání (inkluzivní novely), se po prvním roce praxe nejvíce zlepšilo financování podpory vzdělávání pro děti se speciálními potřebami?

■ Ředitelé běžných základních škol se však nadále potýkají s nedostatkem asistentů pedagoga nebo speciálních pedagogů. Problém vidí učitelé také ve velkém počtu žáků ve třídách.

■ Výzkum potvrdil, že společné vzdělávání je pro většinu škol již běžnou realitou: 94 % ředitelů běžných základních škol uvedlo, že má dlouholeté zkušenosti se vzděláváním žáků s postižením a dalšími speciálními vzdělávacími potřebami.

■ V předešlých letech se školy často potýkaly s nedostatkem peněz na podporu dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. V předchozím školním roce ale už nebylo pro 72 % ředitelů financování zásadní bariérou.

■ Polovina učitelů také poukazuje na to, že je pro ně neúměrně zatěžující požadovaná administrativa spojená s podporou dětem se SVP.

(bf)

## Editorial

## IN VINO VERITAS

aneb

## Pokazit se tím nic nedá



Nedávno jsem se v hospůdce setkal s jedním Italem. Tonymu bude letos padesát, před patnácti lety se tady oženil a tvrdí o sobě, že zná asi „trži a půl tisíce“ českých slov. Občas lámanou češtinou dokáže tento veselý chlapík vysvětlit, že „přijel za svou velkou láskou a narodila se mu tady dcera, ještě větší láska“, která v deseti letech mluví perfektně česky, italsky a anglicky.

Když jsme trochu zabrousili do politiky (což se v hospodě nemá), Tony měl jasno. Sice nechápe, proč v italských volbách mohou volit Italové, kteří v Itálii nebydlí, ale korespondenčně volil a jeho hlas dostal Berlusconi, protože ten „dokáže ilegální migranty vyrážet – v Itálii pro ně není práce“.

Z české kuchyně má Tony rád všechno kromě bramboráků, neboť „ty mají moc oleje“. A jaké je v Itálii pivo? „Tam není pivo,“ odpověděl. To se mi nechtělo věřit – myslel jsem, že v komunikaci nastal zádrhel, a proto jsem otázku zopakoval.

„No tam je pivo,“ vysvětlil, „ale špatné. Když se ptáš na pivo, tak pivo je tady, v Česku. V Itálii je víno.“ Na to jsem reagoval, že u nás máme taky víno – ale odpovědí mi byl hurónský smích. Poučen kdysi i profesionálními vinaři jsem se snažil oponovat: „Oukej, červenému vínu u nás chybí slunce, ale bílé víno máme dobré...“ Když se Tony uklidnil, zavrtěl hlavou a povídá: „O červeném vínu vůbec nebváme. A vaše bílé víno není špatné. Ale není dobré...“

Protože jsme tuto diskusi vedli před Velikonocemi, rovněž jsem zasondoval, jak jsou na tom Italové s vírou.

„No my musíme,“ vyjelo z Tonyho naprosto samozřejmě. „Vždyť u nás je papež a díky papežovi celý svět ví, kde je Itálie. Člověk nemusí chodit do kostela, aby věřil, ale i tak devadesát pět procent Itálii do kostela chodí a všechno jsou katolíci.“

„Je ovšem tak automatická víra v Boha upřímná?“ zeptal jsem se. Tony se zamyslel. „Já ti povím slovy mé maminky: víra není špatná. Jestli je dobrá? Nevíme. Ale pokazit se tím nic nedá.“

A na to, ať si lidé nic nepokazí po celý letošní rok, jsme si přitukli.

Jiří Muladi

## Dvanáctá paralympiáda byla dosud největší v historii



Slavnostní zahájení bylo velkolepé

Foto: ČTK

**Necelé dva týdny po skončení olympiády začaly v Pchjongčangu XII. zimní paralympijské hry, kterých se zúčastnilo 49 národů a 567 sportovců, což je nejvíce v historii.**

Oheň společně zapálili Kim Un-čung, která na olympiádě dovedla jihokorejské curlerky k senzačnímu olympijskému stříbru, a její kolega na vozíku So Sun-sok. Na slavnostním zahájení samozřejmě nechyběla česká výprava, kterou tvořili sledge hokejisté a šestice lyžařů. Nastoupila na plochu stadionu před 30 tisíci diváky hned za Rusy, kteří se kvůli aféře se státem řízeným dopingem představili, po-

dobně jako na olympiádě, pod neutrální vlajkou. Českou vlajku přivezl na stadion třiapadesátiletý sledge hokejista Miroslav Hrbek, který startoval už ve Vancouveru a Soči.

Handicapovaní sportovci si na zimních hrách během devíti dnů rozdělili 80 sad medailí v alpském a klasickém lyžování, biatlonu, snowboardingu, sledge hokeji pro sportovce s poškozením dolních končetin a curlingu pro vozíčkáře.

Z důvodů uzávěrky se příběhům našich paralympioniků budeme podrobněji věnovat v příštím vydání našeho magazínu.



Českou výpravu vedl sledge hokejista Miroslav Hrbek

Foto: ČTK

S podporou Skupiny ČEZ a Nadace ČEZ

**Běžkaři na ČEZ City Cross Sprintu přispěli svou energií na sprchové lůžko pro seniory**

Závodníci i diváci závodu ČEZ City Cross Sprint, který se uskutečnil 10. února na speciálně připravené trati v Dolní oblasti Vítkovic, vysportovali na speciálním běžkařském trenažéru Nadace ČEZ 40 200 korun pro ostravské seniory. Domov se zvláštní péčí SILOE Ostrava použije finance k nákupu sprchového lůžka a dalšího potřebného vybavení.

Symbolický šek od Nadace ČEZ převzala Renáta Motyková, vedoucí Slezské diakonie v oblasti Ostrava a Havířov, která domov SILOE spravuje.

„Příspěvek použijeme na pořízení sprchového lůžka, které výrazně pomůže při hygieně u imobilních seniorů, a také na zakoupení nových kvalitních matrací. Děkuji moc všem, kteří se sportování pro dobrou věc zúčastnili,“ řekla po převzetí šeku dojatá Renáta Motyková.

Závod ČEZ City Cross Sprint probíhal za účasti veřejnosti i světových hvězd běžeckého lyžování na okruhu dlouhém 450 metrů okolo auly Gong. K odpočinku i zábavě před či po závodu zvala účastníky i fanoušky Energy zóna Skupiny ČEZ, v níž si každý návštěvník mohl zkusit simulaci běhu na lyžích na speciálním trenažéru s virtuální realitou. Podle času, ve kterém jednotlivec trati projel, připsala Nadace ČEZ konkrétní finanční částku právě na konto domova SILOE. Svou energii pomohli také závodníci, například bývalí reprezentanti Lukáš Bauer a Martin Koukal.

„Vážím si služeb Slezské diakonie pro nemocné seniory a další znevýhodněné skupiny našich spoluobčanů. Nabídka dobročinných projektů, na které lze přispět

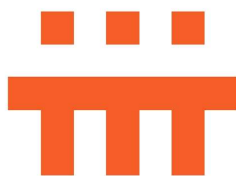
v rámci akcí EPP – Pomáhej pohybem, je opravdu široká a jsem ráda, že lidé v Ostravě měli možnost podpořit lokální organizace,“ uvedla ředitelka Nadace ČEZ Michaela Ziková.

V SILOE se zaměstnanci starají o péči lidem s poruchami paměti, aby zde mohli prožít pokud možno aktivní a důstojné stáří.

Slezská diakonie působí na území Moravskoslezského kraje již od roku 1990, kdy navázala na dřívější charitativní působnost Slezské církve evangelické započatou na počátku 20. století. V současné době působí také v Jihomoravském kraji. Provozuje více než šedesát středisek, v tuto chvíli 108 sociální služeb, která nemají samostatnou právní subjektivitu a jsou řízena centrálně Ústředím Slezské diakonie v Českém Těšíně.

*Vladislav Sobol  
mluvčí Skupiny ČEZ  
(red)*

**Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace ČEZ**



**NADACE ČEZ**

**PŘIJEĎTE SI ZASOUTĚŽIT  
na 21. Sportovní hry  
zdravotně postižených  
děti a dospělých  
DO KOPŘIVNICE**

I letos pořádá Asociace zdravotně postižených, smíšená organizace Kopřivnice, z. s., oblíbené sportovní hry – Memoriál Petra Douska. V sobotu 12. května 2018 vás před Kulturním domem v Kopřivnici čeká den plný her, sportu a zábavy, jehož vyvrcholení proběhne jako vždy na galavečeru ve velkém sále kulturního domu. Přijet můžete už o den dříve, ubytování je jako každoročně zajištěno v Domovech mládeže na ulici Komenského 1006 i se stravou a třeba až do neděle.

Program tradičně otevře už v 8.30 Městský dechový orchestr Kopřivnice s mažoretkami. O hodinu později se už první soutěžící vrhnou do tradičních disciplín, jako jsou vrh koulí, hod oštěpem a granátem, střelba ze vzduchovky, elektronické šipky, slalom mechanických a elektrických vozíků, okruh mechanických vozíků, běh a další doplňkové soutěže. V 11 hodin zahraje country skupina Kondoři a od 18.30 se na galavečeru odehraje slavnostní vyhlášení výsledků a volná zábava.

Pozvánku si můžete stáhnout na <https://azp.webnode.cz>. Vyplněnou ji zašlete nejpozději do 27. dubna 2018 na adresu: Irena Kučerková, Alšova 1139, 742 21 Kopřivnice. Případné dotazy na tel: 556 821 030, 604 719 434.

*Irena Kučerková  
předsedkyně AZP Kopřivnice  
Foto ze sport. her 2016: Jiří Muladi*



# Přijďte se podívat do Lysé nad Labem na krásné exponáty

**Výstava Šikovné ruce našich seniorů má dlouhou tradici a skvělou organizaci**

Centrum sociálních a zdravotních služeb Poděbrady vyhlašuje každoročně soutěž *Šikovné ruce našich seniorů – pro radost a potěšení*. Z prací zaslaných do této soutěže vždy uspořádá výstavu, letos už podevatenácté. Uskuteční se na Výstavišti Lysá nad Labem, a to souběžně s výstavami *Senior: Aktivní život*, *Lázeňský veletrh* a *Růžová zahrada* 21.–24. června 2018.

## Jedinečná výstavní akce s literární a fotografickou soutěží

V loňském roce se soutěže zúčastnilo přes tisíc seniorů s více než čtyřmi tisíci pracemi. Pozornost určitě zaslouží, že takováto akce pro seniory, ale ve výsledcích směřovaná ke všem generacím, je světově unikátní – nikde jinde se s podobnou výstavou a v tak velkém rozsahu nesetkáte. Její návštěvníci uvidí exponáty z oborů výtvarného umění – malby, kresby, plastiky, tradičních řemesel – řezbářství, keramiky, košíkářství, loutkářství, in-tarzií, ale i ručních prací – vyšívání, háčkování, pletení nebo práce se dřevem, kovem, papírem a dalších.

Součástí akce je rovněž vyhodnocení literární a fotografické soutěže a jako propojení generací expozice dětských výtvarných prací. Samozřejmě se návštěvníci mohou těšit i na doprovodný kulturní program.

Výstava je navíc rámována stánky a expozicemi poskytovatelů sociálních služeb. Je tady možné získat informace o sociální politice a službách, udělat si obrázek o úrovni zařízení sociální péče a zeptat se na to, co je zajímavé.

Po nainstalování výstavních expozic, na němž se od neděle do středy podílí rozsáhlý tým spolupracovníků bez nároku na odměnu, porota prohlédne všechny exponáty a udělí několik desítek ocenění (podle oborů). V pátek se spolu s dopoledním a odpoledním kulturním programem uskuteční slavnostní předání cen.

Neobyčejná výstava je přístupná veřejnosti v bezbariérové hale C lyského výstaviště od čtvrtka 21. do neděle 24. června, vždy od 9 do 17 hodin.

## Výstava Senior: Aktivní život

Tato výstava je především o síle a odhodlání překonávat překážky a žít plnohodnotný aktivní život navzdory postižení



*Jedna z ukázek šikovných rukou seniorů*

*Foto: Výstaviště Lysá nad Labem*

či vyššímu věku. Právě tím dokáže oslovit úplně každého.

V odborné části výstavy najdou návštěvníci **nabídku pomůcek a služeb pro různé druhy handicapů, zdravotní poradny, odborné semináře, prezentace zařízení sociální péče všech typů a rovněž tu budou vystavovatelé se zbožím nezbytným pro každodenní život**. Lidí, kteří potřebují pomoc společnosti z důvodu vysokého věku, fyzického či psychického postižení nebo kvůli sociálnímu

handicapu, bude stále přibývat. A protože specializovaných akcí pro tento segment obyvatelstva je jako šafránu, předpokládáme, že výstava Senior se bude i nadále rozvíjet.

**Kontakt:** Výstaviště Lysá nad Labem, spol. s r.o., Masarykova 1727, 289 22 Lysá nad Labem, [vll@vll.cz](mailto:vll@vll.cz), [www.vll.cz/](http://www.vll.cz/); Ilona Fišerová, tel. 724 395 811.

*Ilona Fišerová,  
manažer výstav*



*Výstaviště Lysá nad Labem*

*Foto: www.ceskakrajka.cz*



# Přijed'te na RETRO LHOTU 2018!

## Zavzpomínáme, zatancujeme a zasoutěžíme...

Po delší pauze si vás dovoluujeme pozvat na retroakci, kde zavzpomínáme na uplynulé roky a zároveň i na lidičky, kteří už mezi námi nejsou. A připomeneme si je promítáním fotografií z různých setkání. Kdy a kde? Setkání začíná v **pátek 15. 6. 2018 v 16 hodin v Turistické ubytovně TJ Sokol v Horní Lhotě**. Najdete ji na ulici Záhumení č. 44. Ukončení plánujeme na 17. 6. nejpozději do 14 hodin. Vítané je retro oblečení.

### Zábava a sportovní soutěže

Po pátečním příjezdu a ubytování se ve 20 hodin všichni sejdem na večerní venkovní tancovačce. Zahraje kapela **Tygrasz**, jejichž někteří členové hrají ve skupině Úspěch.

Po celý sobotní den se budeme věnovat sportovním dovednostním soutěžím, třeba hodu podkovami, oštěpem, diskem, hodu na cíl či střelbě ze vzduchovky a luku. Můžete se projet na koních (hypoterapie) a vyzkoušet canisterapii se psy. Sobotní klání zakončíme ohodnocením soutěžících a pak se přesuneme k ohni vítězů, kde si zazpíváme za hudebního doprovodu skupiny **Gigiband**.

### Za každého počasí

V neděli dopoledne se všichni rozloučíme a budeme se těšit na další společné setkání. V případě nepříznivého počasí akci přesuneme do vnitřních prostor ubytovny s menší úpravou programu. Po celou dobu bude zajištěné jídlo i pití. Po včasné předchozí domluvě je možné zajistit osobního asistenta, odvoz a ubytování.

Nocleh nahlaste spolu s potvrzením účasti **do 31. 5.** na níže uvedené kontakty. Platbu za ubytování zašlete na účet č. **2501408214/2010**. Do poznámky uveďte své jméno a počet nocí. Cena za jednu noc a osobu činí **170 Kč**. Případné dotazy a připomínky rádi zodpovíme.

**Kontakty:** Tomáš Vlk, 725 763 361, tomasvlk64@seznam.cz, Ivo Lapčík, tel. 607 124 052, ivocik73@seznam.cz.

*Tomáš Vlk  
Foto: archiv VOZKA*



*Kulturní vystoupení dětí (Lhota 2003)*



*Podvečerní vyvrcholení společensko-sportovního dne (Lhota 2003)*



*Osobní asistence (Lhota 2003)*



*Střelba z luku (Lhota 1999)*



*Střelba ze vzduchovky (Lhota 2003)*



*Hod podkovou (Lhota 2002)*



*Hra Chyť si svého vozičkáře (Lhota 2004)*



*Úsměvy do objektivu (Lhota 2002)*

# Kronika

Palec nahoru i dolů

## Vybájl si krádež



Překvapivý zvrat nastal v letošním případě jednoho okradeného vozičkáře v Praze. Ten došel na policii s historkou, že mu někdo ukradl peněženku s doklady a platební kartou. Policisté nelenili a vbrzku zajistili muže, který platil údajně zcizenou kartou. Jaké bylo ale překvapení, když zjistili, že na vozík upoutaný mladík, který i v televizi tvrdil, že byl okraden, kartu svému kamarádovi sám zapůjčil. Nicméně muž kartu používal k platbám, na kterých nebyli domluveni. Vozičkář nečekal, že policisté domnělého zloděje tak brzy vypátrají. Policistům se ke lži sám přiznal, žádný postih mu ale nehrozí.

## Zatuhlí sousedé plošinu prostě nepovolí...



Radkovi nechtěli sousedé povolit stavbu plošiny *Zdroj a foto: TV PRIMA*



Radek Pokruta z Prostějova utrpěl před několika lety vážný pracovní úraz, po kterém ochrnl a dlouho se léčil. Teď by se rád vrátil do svého bytu. Narazil ale na problém. Sousedé mu nechtějí povolit stavbu plošiny pro vozičkáře – argumentují tím, že by se zúžila celková šířka schodiště. Radek dokonce nabízel, že by plošinu mohli užívat všichni sousedé, třeba ti starší. Podle vozičkářů podobné případy nejsou ojedinělé, přitom nikdo neví, kdy sám bude potřebovat podobné zařízení. Radek tak prodává svůj byt, ale už teď hledá v Prostějově takové bydlení, kde se svým vozíkem problémy mít nebude.

## Opilec na vozíku způsobil nehodu



Vloni v říjnu se vydal podnapilý 47letý muž na ortopedickém vozíku v Hradci Králové do vozovky mimo přechod pro chodce. Nepřesvědčil se, že může bezpečně přejít a vjel přímo do jízdní dráhy osobnímu autu

Škoda Felicia, které do boku vozíku narazilo. Vozičkář se dvěma promile v krvi měl štěstí, vyvázl totiž bez zranění. Řidič měl pech – nehoda odhalila, že na vozidle není vylepená platná známka o technické prohlídce a nemohl předložit ani zákonné pojištění k vozidlu. Škoda na autě činila dva tisíce, na vozíku čtyři tisíce korun.

## Akce a reakce: Invalida skončil v příkopu



Ilustrační foto: ČTK



Záchranáři v lednu museli na Klatovsku transportovat muže upoutaného na ortopedický vozík do nemocnice, když se mu řidič vozidla Renault Megane po projetí pravotočivé zatáčky nestačil vyhnout. V protisměru jel totiž nákladňák. Řidiči v Meganu se nakonec sice podařilo zastavit včas, následovala ale série reakcí – za ním jedoucí osmnáctiletý řidič v Passatu do něj narazil, takže se auto poroučelo směrem k muži na vozíku. Invalida skončil s těžkým zraněním v příkopu...

## Invalida se sám neoblékl, pomohla mu asistentka prevence kriminality

Handicapovaný muž bez domova se loni v prosinci sám nedokázal obléci, pomohla mu asistentka prevence kriminality. Při prosincové obchůzce kolem hřbitova v Liberci si asistenti kriminality městské policie povšimli jednoho z mužů bez přístřeší, když byl za chladného počasí u zdejšího altánu vysvěčený do půli těla. Nejprve se domnívali, že jde událost spojenou s přemírou alkoholu, pak se ukázalo, že muž je bez jedné horní končetiny a snaží se nasadit košili. V chladném počasí se vysvěkl ze staré, aby ji vyměnil za čistou, ale s jednou rukou to nezvládal. Asistentka prevence kriminality proto muže oblékla, a přitom se dozvěděla, že jde o sedmašedesátiletého důchodce, který je na ulici teprve 14 dnů. Na ulici ale zůstat nechce, prý čekal na vyplacení důchodu, aby si našel bydlení.

## Elbee dobývá Francii a Itálii



Výrobci unikátních speciálních aut pro vozičkáře Elbee z Moravičan na Šumpersku se daří stále silněji prosazovat v zahraničí.

Firma, jejíž výrobky už se prohánají například po francouzských či italských silnicích, proto posílila a zmodernizovala výrobu.



Zdroj: idnes.cz, foto: Elbee Mobility

„Po Elbee je celosvětová poptávka, aktuálně se pohybujeme v řádově desítkách vyrobených kusů. Prodeje v dalších zemích teprve rozbíháme, vůz má ale potenciál stát se standardem v mobilitě tělesně postižených. Do budoucna už přemýšlíme i o elektrické verzi vozidla,“ uvedl jednatel společnosti Elbee Mobility Ladislav Brázdil mladší.

Specialitou vozidla je otevírání celé přední části, řidič tak nemusí do vozu přisedat z vozíku, ale rovnou s ním zacouvá do kabiny. Elektricky ovládané dveře na dálku a nájezdni plošinu pak zaklopí i s volantem.

## V Praze se opět hraje basketbal na vozíku



Zleva: trenér Jaroslav Menc, triatlonista Zbyněk Švehla a pardubický basketbalista Tomáš Nevěčný

Zdroj: aktuálně.cz, foto: Jan Povýšil



Pod vedením basketbalistů z WBS Pardubice a jejich trenéra Jaroslava Mence se v Praze rozjel basketbalové tréninky pro veřejnost, ze kterých by se měl formovat další basketbalový klub. Pravidelných týdenních tréninků se od ledna účastní jak zkušení sportovci, tak úplní začátečníci.

Ve sportovní hale Základní školy Na Líše se každé úterý konají tréninky týmu Pražští jezdcí. Basketbal na vozíku si do tělocvičny přišla vyzkoušet například tenistka Petra Křížková nebo několikánásobný absolvent triatlonového závodu Ironman Zbyněk Švehla.

# Napsali jste nám



## Komunikační prostředek pro člověka s nefunkčními prsty

Vážení čtenáři a redakce, prosím Vás o radu, která se týká možnosti pořízení nějakého přístroje na dorozumívání. Mám neteř, která je zcela odkázána na pomoc svojí matky. Ta však potřebuje nakoupit, k lékaři, leccos si zařídit a dcera tak zůstává doma sama. Je schopna si rukama něco přišoupnout a odšoupnout, ale prsty jí nefungují. Tlačítkový mobilní telefon prostě neumáčkne a na dotykový si ruku jen položí. Máte někdo nějaký tip na komunikační prostředek vhodný pro člověka s nefunkčními prsty? Pokud ano, napište do redakce VOZKY.

Děkuji Vám.

Jana Kocmanová

## Cestování vlakem: Polepšete se ČD!

Pan František Šenk z Opavy, který napsal do tohoto VOZKY reportáž o své cestě za rodinou do Švýcarska a zpět, poskytl redakci komunikaci s Českými drahami (ČD) ohledně potíží při těchto cestách vlaky IC 513 a 514. Nejprve jeho stížnost.

Dobrý den,

jsem vozičkář na mechanickém vozíku a občas používám k přepravě spoj z Opavy do Prahy a zpět IC 513 a 514. Zatím se mi ani jednou nestalo, že by k naložení a vyložení byla vždy (tj. 4× za cestu tam a zpět) použita vestavěná plošina. Obsluha (vždy příjemná) musela zavolat v Praze externí plošinu nebo jednou v Opavě i ruční snesení z vagonu...

V odstupu jednoho týdne jsem jel do Prahy a zpět do Opavy – vestavěná plošina nefungovala a na zpáteční cestě mi personál nabídl ruční vyložení ve stanici Ostrava-Svinov a odtamtud jsem měl jet Elefantem do Opavy. A důvod? V Opavě nebyl v sobotu ve 20 hodin, tedy v době příjezdu vlaku, nikdo k dispozici pro obsluhu mechanické pojízdné plošiny, přičemž průvodčí má oprávnění jen pro obsluhu plošiny vagonové.

Vyložení ve Svinově jsem odmítl s tím, že můj průvodce mechanickou plošinou v Opavě přiveze a mě s ní vyloží. Naštěstí to nebylo potřeba, v Opavě byla k dispozici pracovnice ČD, která mě bez problémů vyložila...

Myslím si, že vestavěná plošina má minimum závad, ale proškolení vlakového personálu pro její obsluhu je prostě nedostatečné. To, že na WC netekla voda

v umyvadle při obou jízdách, přičemž to byl prokazatelně stejný vagon, svědčí o tom, že s touto závadou jezdil nejméně týden. Nové mýdélko vedle nefunkčního kohoutku působilo úsměvně, stejně tak upřímná nabídka průvodčí, že vzhledem k poškozenému zavírání dveří WC mě u nich pohlídl.

Rád s vámi jezdím, ale polepšit byste se mohli!

A odpověď ČD.

Vážený pane Šenku,

věřte, že nás velmi mrzí důvody Vámi zaslané stížnosti. Ujišťujeme Vás, že není naším cílem získávat nespokojené zákazníky. Na základě Vašeho podnětu, za který Vám děkujeme, jsme prověřili vlakovou dokumentaci. Dne 28. 1. 2018 byl ve vlaku IC 514 řazen vůz, u kterého byl záznam o poruše zdvihací plošiny, která byla po odstavení vozu DKV opravena. Dne 3. 2. 2018 byl ve vlaku IC 513 zařazen vůz Bbdgme (nejednalo se však o stejný vůz), u kterého byly zapsány závady: WC (násilné poškození), zdvihací plošina – poškozeno, nefunkční. Také tento vůz byl stažen z provozu a zjištěné závady byly opraveny. Dále jsme Vás podnět postoupili příslušnému odbornému úseku ČD, a.s. za účelem opakovaného proškolení zaměstnanců vlakového doprovodu z používání zdvihací plošiny.

Omlouváme se Vám jménem národního dopravce České dráhy za vzniklé komplikace při využití našich služeb. Věříme, že Vás tento negativní poznatek neodradil od využívání našich služeb, a že nám i nadále zachováte svoji přízeň.

Děkujeme za Váš zájem o námi poskytované služby.

S pozdravem

Dana Šlajerová

Generální ředitelství ČD, a.s.

## Vydání známkového sešitku Hamzovy léčebny a města Luže

Vážená redakce a čtenáři, ve středu 7. 3. 2018, v den 150. výročí narození zakladatele Hamzovy léčebny prof. Dr. Františka Hamzy, se konalo slavnostní vydání známkového sešitku Hamzovy léčebny (dále HL) a města Luže. Autorem známkového sešitku je grafik Martin Škroch. Akce se konala v Konferenčním sále HL a byla zcela veřejná. Prodej známkového sešitku HL s osmi námětovými známkami a též pamětního listu HL, na který je možné nalepit známku ze známkového sešitku a nechat si ho

ora- zítkovat jedinečným příležitostným razítkem na příležitostné přepážce České pošty (dále ČP) probíhal už přímo v sále HL. Zájem byl i o prodej pamětního listu České pošty, na kterém je umístěna samostatná známka prof. Dr. Hamzy, která již byla vydána 21. 2. 2018. Autorem návrhu této známky je Petr Minka a rytcem je Jaroslav Tvrdoň. Pamětní list je opatřen ochranným proužkem a příležitostným razítkem s datem 7. 3. 2018. Autoři návrhu příležitostného razítka, které je zmiňováno výše, jsou Martin Škroch, Jana Zavřelová a Václav Volejník. Razítko je ale majetkem ČP. Z tohoto důvodu byla v HL pouze v tento významný den zřízena ona příležitostná poštovní přepážka. Příležitostné razítko bylo po 7. 3. 2018 k dispozici ještě dva dny na poště v Luži a následně bylo odesláno zpět do Prahy, kde bude trvale uloženo do Poštovního muzea.



Upozornění nejen pro filatelisty: jedná se o mimořádný souběh vydání známek na identické téma, které je spojeno s jménem prof. Dr. Františka Hamzy. Samostatná příležitostná známka prof. Dr. Hamzy a známkový sešitek mají jedinečný sběratelský význam a hodnotu.

V případě známkového sešitku se totiž jedná pouze o limitovaný počet 1 900 ks a již nyní je o něj značný zájem. Je důležité podotknout, že se jedná o známky, které se mohou volně použít na jakékoliv standardní psaní, ale tyto známky nelze zakoupit na pobočkách České pošty. Můžete si ho pořídit v Informačním centru Hamzovy léčebny nebo na dobírku po objednávce na adrese: info@hamzova-lecebna



a.cz. Dále pak bude možný nákup v Informačním centru města Luže a na e-shopu města [www.luze.cz/kontakty/e-shop.cz](http://www.luze.cz/kontakty/e-shop.cz). Je to vůbec poprvé, co je Hamzova léčebna a město Luže spojeno s vydáním známek.

Ing. Jana Nováková  
Hamzova odborná léčebna  
pro děti a dospělé

# Novopacký Život bez bariér provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek, přechodné ubytování a nabízí mapy bezbariérových tras pro vozíčkáře po městě

Organizace Život bez bariér, z.ú., se zabývá mnoha činnostmi, ale dnes bychom chtěli informovat o projektech, které jsou součástí integrace lidí se zdravotním postižením do běžného života. Provozujeme rozsáhlou půjčovnu kompenzačních pomůcek, nabízíme přechodné bezbariérové ubytování a připravili jsme mapy s bezbariérovými odpočinkovými a turistickými trasami po Nové Pace.

V půjčovně nabízíme více než 150 pomůcek, např. polohovací postele, ortopedické vozíky, motomechy, zvedáky, chodítka, koupelnové programy i drobnosti k sebeobsluze. A poptávka je veliká. Pomůcky potřebují nejen lidé s handicapem, ale i lidé po úrazech a seniři. Často nás kontaktují také studenti, kteří se zajímají, jak pomůcky fungují a k čemu se používají.

## Pronájem pomůcky

Získat pomůcku do pronájmu je velmi jednoduché. S uživatelem uzavřeme písemnou smlouvu o pronájmu. K sepsání smlouvy je nutné předložit platný občanský průkaz nebo jiný doklad totožnosti. Uživatel je povinen uhradit platbu za pronajatou kompenzační pomůcku v den výpůjčky. Cena za pronájem je stanovena dle aktuálního ceníku, který najdete na [www.zbb.cz](http://www.zbb.cz).

Půjčovna je otevřena denně od 7.30 do 15.30 hodin, na adrese Centrum bez bariér, Opolského č. 148, Nová Paka. Výhodou výpůjčky je také skutečnost, že není časově omezena. Pomůcky si lze zapůjčit krátkodobě, ale také dlouhodobě – např. na několik měsíců.

Na naši půjčovnu kompenzačních pomůcek se obrací klienti nebo jejich rodinní příslušníci napříč Českou republikou. Pronájem pomůcky je totiž mnohdy jediným řešením, neboť získat vlastní může být složité, ať v rámci získání poukazu od lékaře nebo schvalovacího procesu u některých z pojišťoven.

## Bezbariérové ubytování

Objekty, kde provozujeme veškerou naši činnost – sociální a doplňkové služby, jsou plně bezbariérové. Máme i prostory, které nabízíme na přechodné ubytování pro vlastní klienty, zaměstnance, ale i turisty, kteří navštíví Novou Paku. Pokoje určené k bezbariérovému ubytování jsou většinou jednolůžkové nebo



Život bez bariér Nová Paka – Centrum klášter

Foto, zdroj: ŽBB

dvoulůžkové a mají vlastní sociální zařízení. Každý ubytovaný určitě ocení naše bezbariérové parkoviště a velmi příjemné prostředí. Přímo v areálu je park s cvičicími stroji, při pobytu můžete využít i některé z kompenzačních pomůcek z naší půjčovny.

## Bezbariérové trasy mapovali vozíčkáři

Většina z hostů má zájem poznat město a jeho okolí. V Nové Pace je téměř 40 % obchodů s bezbariérovým vstupem. Kromě jiného má město Nová Paka mnoho pamětihodností, a proto jsme v rámci zvýšení atraktivity města připravili mapy bezbariérových odpočinkových a turistických tras. Zastavit se na nich můžete u děl významných sochařů, v nádherných parcích, u mnoha zajímavých objektů nebo si vyrazit na pohodový výlet do přírody. Všechny trasy jsou prověřené vozíčkáři, takže máte jistotu, že vás nepře-

kvapí žádný dopravní zádrhel. Mapy si můžete vyhledat na našich webových stránkách nebo je v tištěné podobě dostanete v Informačním centru města Nová Paka na ulici F. F. Procházky 70 (Městské muzeum – Klenotnice).

Naše organizace už 13 let pomáhá lidem se zdravotním postižením, seniorům a lidem v nepříznivé sociální situaci. V roce 2006 jsme zakoupili na splátky areál bývalé nemocnice a kláštera a postupně jej opravujeme. Snad se nám podaří v dohledné době vytvořit další důstojné prostředí pro rozvoj našich sociálních a doplňkových služeb. Držte nám palce.

**Kontakt a další informace:** Život bez bariér, z.ú., Lomená 533, 509 01 Nová Paka, tel.: 493 724 159, tel. půjčovna: 720 994 024, [info@zbb.cz](mailto:info@zbb.cz), [www.zbb.cz](http://www.zbb.cz).

Marie Vokurková  
Život bez bariér, z.ú., Nová Paka  
(red)



Půjčovna kompenzačních pomůcek

# Maraton s roztroušenou sklerózou OPĚT REKORDNÍ

Celkem 356 226 korun vybrali organizátoři už sedmého čtyřiaadvacetihodnového cvičebního Maratonu s roztroušenou sklerózou (MaRS). Zacvičit si a podpořit pacienty s roztroušenou sklerózou (RS) přišlo více než 3 300 lidí z 33 měst. Loňského ročníku se zúčastnilo 3 244 nadšenců a výtěžek činil 260 967 korun.

MaRS je mezinárodní dobročinná sportovní akce, při níž se lidé pod dohledem zkušených terapeutů střídají v kruhovém tréninku nebo skupinových cvičeních, která jsou vhodná pro pacienty s RS.

„Základem terapie RS je komplexní přístup – časné zavedení biologické léčby spolu se zdravým životním stylem, intenzivní rehabilitací a pravidelným pohybem pacientům s RS zásadně oddálí vzplanutí nemoci,“ vysvětluje doc. MUDr. Dana Horáková, Ph.D. z MS Centra při Neurologické klinice 1. LF UK a VFN Praha.

## Jako jeden tým

Hlavním cílem MaRSu je tedy motivovat nemocné k pravidelnému pohybu. A to se daří.

„Jsmo nadšení, že zájem o maraton každý rok stoupá. Účastní se více lidí, připojují se další města v tuzemsku i zahraničí, v některých městech se dokonce cvičí na více místech. Tím se jen naplňuje původní myšlenka akce, že nikdo není na nemoc sám a bojujeme všichni společně jako jeden tým,“ říká Kateřina Bémová z Nadačního fondu IMPULS, který MaRS organizuje. Peníze z dobrovolného vstupného a darů poputují i tentokrát na speciální fyzioterapii a nákup rehabilitačních pomůcek pro pacienty s RS, které zdravotní pojišťovny nehradí.

Letos lidé cvičili třeba v Brně, Českých Budějovicích, Hradci Králové, Jihlavě, Karlových Varech, Liberci, Mostě, Olomouci, Ostravě, Klimkovicích, Plzni, Praze nebo v Teplicích. V zahraničí se připojila města ze Slovenska, Polska, Švýcarska, Francie, Finska a Turecka.

## Složité léčba

Roztroušená skleróza je chronické závažné onemocnění centrálního nervového systému, jehož příčina není doposud známa. Alarmujícími příznaky RS jsou zejména poruchy hybnosti, koordinace pohybu, citlivosti a zraku. Toto onemocnění propuká většinou v mladším věku, častěji postihuje ženy. Pro RS je typické střídání období záchvatů (atak) a období zdánlivého klidu. Tento proces je nepřed-



vídatelný, a proto i léčba či prevence je složitá. V současné době v tuzemsku podstupuje biologickou léčbu přibližně 11 000 nemocných s RS.

Nadační fond IMPULS vznikl v roce 2000. Jeho cílem je podporovat projekty v oblasti vědy, výzkumu a terapie pacientů s RS mozkomíšni v ČR. Přispívá zejména na fyzioterapii a psychoterapii, které nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, věnuje se podpoře vzdělávání a osvětové činnosti. Jako jediná nestátní nezisková organizace v EU je zřizovatelem celostátního Registru pacientů s RS

(ReMuS), jeho financování zajišťuje z vlastních zdrojů.

Veronika Ostrá  
Foto: NFI  
(red)



# Co plánuje Centrum Paraple na letošní rok?

Centrum Paraple, o.p.s., dlouhodobě podporuje lidi s poškozením míchy a jejich blízké. Pomáhá jim v období krátce po úrazu i v dalším životě. Prostřednictvím svých služeb otevírá společně s klienty možnosti pro změny a snaží se nacházet cesty k naplněnému životu. A které služby a aktivity připravilo Paraple na letošní rok?

## Sociální rehabilitace – pobytová služba

Klíčovou službu postupně doplňuje o zajímavé workshopy a semináře. Klienti tak mohou získat potřebné informace z oblasti výživy, péče o zdraví, práce s bolestí, údržby vozíku a kompenzačních pomůcek atd.

Pobyty jsou organizovány turnusově. Klienti tedy přijíždí najednou a po třech týdnech službu zase společně opouštějí. To Parapleti umožňuje lépe plánovat program a pružně reagovat na potřeby klientů. Každý turnus je tak trochu jiný...

Společně strávený čas nabízí příležitost k formálnímu i neformálnímu sdílení, „nováčci“ jsou přirozeně vtaženi do dění a v partě se plánuje i řada společných aktivit na večery a víkendy, často za doprovodu dobrovolníků. Klienti mohou využít pobytovou službu opakovaně, třeba i vícekrát v jednom roce. Rozhodující je vždy zhodnocení nepříznivé sociální situace, možnosti služby na situaci reagovat a poskytnout podporu.

V roce 2018 Paraple plánuje 15 třítydenních turnusů sociálně-rehabilitačních pobytů s kapacitou 20 míst na každém z nich.

## Tematické programy zaměřené na aktivní pohyb

V rámci těchto pobytů si klienti Paraple mohou vyzkoušet rozličné pohybové aktivity v různých koutech republiky. Vyrážejí na ně s podporou zkušeného a spolehlivého týmu centra, externích specialistů a dobrovolníků. Ti jim zajišťují kompletní asistenci na pobytu i při sportování, pomáhají s výběrem vhodných pomůcek, které může centrum zapůjčit či jejich zapůjčení zprostředkovat. Také je nasměrují, kde a jak sportovat dál.

A na co se můžete těšit?

### Lyžování

Pobyt v Jizerských horách pro začátečníky a mírně pokročilé, kde se seznámí se základy sjezdového a běžeckého lyžo-



Bezbariérový objekt Centra Paraple v Praze 10 – Malešičích



Výuka lyžování na monoski v Jizerských horách



Týden pohybových aktivit – tenis



Týden pohybových aktivit – jachting na katamaránu



Pobyt v přírodě s dobrou partou



Ambulantní fyzioterapie, zde cvičení s fyzioterapeutem

vání, lyžováním na monoski, biski, dualski, kartski a sledge.

## Týden pohybových aktivit

Čeká vás seznámení s celou řadou sportů, jako jsou plavání, lukostřelba, střelba ze zbraně, potápění, tenis, stolní tenis, atletika, orientační běh, jízda na handbiku, florbal, ragby, jízda na čtyřkolkách, boccia a další. Vše si vyzkoušíte na vlastní kůži díky spolupráci s mnoha sportovními kluby.

## Splouvání Vltavy

Co takhle sjíždět řeku na nafukovacích kánoích se speciálně upravenými sedačkami pro začátečníky i pokročilé? Samozřejmě s vodáckým instruktorem. Spát budete ve stanech a spacácích na různých tábořištích.

## Pobyt v přírodě

Při tomto pobytu se seznámíte se základy outdoorových aktivit a k tomu potřebným vybavením: kanoemi, kajaky, katamarány, handbiky a čtyřkolkami.

## Cyklistika

Vyzkoušíte si jízdu na handbiku v nenáročném terénu po krásných koutech Novohradských hor či v Polabí. To už stojí za to, ne? Navíc je akce ideální pro začátečníky a mírně pokročilé, účastníci budou rozděleni do skupin podle výkonnosti.

## Kurz jízdy na čtyřkolce

Paraple spolupracuje na pořádání tohoto adrenalinového kurzu, kdy se účastníci pod vedením instruktorů Motoklubu vozíčkářů seznámí s bezpečnostními pravidly, různými typy čtyřkolek a jejich základní údržbou, s jízdou a základy sebeobsluhy v terénu.

## Kurz potápění

Centrum se podílí i na pořádání kurzu, ve kterém si účastníci osvojí základy techniky potápění a zásady bezpečného ponoru. Nácvik probíhá v bazénu a celý kurz zakončí ponor ve volné přírodě. Na kurzu Paraple spolupracuje se Sportovním klubem vozíčkářů Praha a celý výcvik probíhá pod vedením profesionálních potápěčů z organizace Resstart.

## Máma, táta na vozíku

Centrum Paraple obnovilo dlouholetou tradici víkendového programu **Máma, táta na vozíku**, ve kterém se zaměří na otázky plánování rodičovství, partnerství a výchovy dětí, přinese praktické rady z oblasti pomůcek a vychytávek při péči ►

o děti, ale i pohled na rodinu jako systém. Nabídne také důvěrný prostor pro sdílení ženských a mužských témat.

### Výtvarné víkendy

Pro letošek má Paraple v plánu dva víkendové workshopy zaměřené na rozvoj výtvarných dovedností. S podporou vlastních ergoterapeutek, externích lektorů a asistentů tak může zažít radost z tvoření každý.

### Odborné sociální poradenství

V průběhu celého roku poskytuje Centrum Paraple lidem po poškození míchy

a jejich rodinám také informační servis. Dle charakteru zakázky poskytuje službu daný odborník – sociální pracovník, psycholog, ergoterapeut, fyzioterapeut, pohybový terapeut nebo zdravotník.

### Ambulantní fyzioterapie

Na základě lékařského poukazu mohou klienti využít i službu ambulantní fyzioterapie. Ta probíhá buď rehabilitací s fyzioterapeutem, mechanoterapií (vertikalizací, na motomedu či pneuvenu) nebo elektroléčbou či s pomocí vířivky.

Podle kapacitních možností nabízí centrum obvykle celkem 10 návštěv rozložených do 1–2 návštěv týdně.



*V dílně se dají realizovat opravy a úpravy kompenzačních pomůcek*



*Ambulantní ergoterapie a poradenství správného sedu na vozíku*

### Cvičení s terapeutem

Klientům, kteří mají zájem cvičit a nevyužívají místní pobytovou službu, nabízí Paraple v podvečerních hodinách individuální cvičení s terapeutem. Služba ale není hrazena ze zdravotního pojištění, klient si jí platí sám.

### Posilovna

Zlepšit svou fyzickou kondici mohou klienti v moderní posilovně vybavené speciálně navrženými posilovacími stroji, které umožňují posilovat bez nutnosti přesezení a jsou vhodné i pro klienty s vyšší lézí.

Cvičení probíhá pod vedením pohybového terapeuta a podle sestaveného individuálního plánu. V posilovně můžete využít motomed, speciální posilovací stroje, veslovací, lyžařský, kanoistický a cyklistický trenážer, klasické tělocvičné náčiní nebo handbikový trenážer.

### Projekt Pod Parapletem

Cílem v poslední době velmi oblíbeného projektu je vytvořit z Centra Paraple místo kulturního a společenského dění.

„Chceme propojit lidi na vozíku a komunitu v okolí prostřednictvím zajímavých volnočasových aktivit,“ říká David Lukeš, ředitel Centra Paraple. „Připravujeme akce pro děti i dospělé – například setkání se zajímavými hosty, filmové večery, koncerty a divadelní představení, výtvarné, muzikoterapeutické a pohybové workshopy, cvičení pro veřejnost a další. Průměrně jde o 6–10 aktivit měsíčně. U nás také mohou klienti využívat i celou škálu doplňkových služeb. Nadále provozujeme půjčovnu kompenzačních a sportovních pomůcek a provádíme jejich servis, včetně oprav vozíků. V odpoledních hodinách opět nabízíme i masáže. Všechny aktivity pro klienty, případně veřejnost, chystá zkušený, odborný a přátelský tým.“

*Zdroj a foto: Centrum Paraple, o.p.s. (red)*

## Centrum Paraple KONTAKT

Centrum Paraple, o.p.s.  
Ovčárcská 471  
108 00 Praha 10 – Malešice  
Telefon: 274 771 478  
E-mail: [paraple@paraple.cz](mailto:paraple@paraple.cz)  
<https://www.paraple.cz/>



## Dominik druhým neřekne, co ho bolí a co by si přál

Dominik žije ve Vrbně pod Pradědem-Železné a jeho život je o hodně složitější oproti vrstevníkům. Proto se mu zástupci Moravskoslezského kraje rozhodli pomoci. Na letním gastrofestivalu Jak šmakuje Moravskoslezsko, který se konal v Karlově Studánce, uspořádali jednodenní sbírku do kasičky. Její výtěžek byl po dohodě s rodiči Dominika určený na rekonstrukci koupelny v domku, aby byla pro chlapce, který je upoután na speciální ortopedický vozík, dobře přístupná. Vybralo se přes 13 000 korun a dalších 10 000 přidal město Vrbno pod Pradědem.

Dominik přišel na svět před 18 lety s dětskou mozkovou obrnou a spasticitou všech končetin, brzy se přidala epilepsie a těžká skolióza páteře. I běžná viróza chlapce ohrožuje na životě. Je zcela odkázan na celodenní péči své maminky i svých blízkých. Dominik dojížděl do speciální základní školy, mimo jiné pro radost z pobytu s jinými dětmi nebo z hodin zpěvu. Nemluví, nechodí, dokáže sedět pouze s oporou a po omezený čas. Rád naslouchá zpěvu mamky nebo dědy, má několik oblíbených hraček, rád pobývá na zahradě u domu. Svá přání, spokojenost či nelibost umí projevit spíše jen hlesnutím. Maminku sám neobejme, nepoděkuje jí. Nikdy druhým neřekne, co ho bolí a co by si přál.



### Přestavba koupelny

Maminka s Dominikem celá léta cvičila Vojtovu metodu, později přidala rehabilitační cvičení podle Bobatha. Jezdívali do rehabilitačních center a lázní. Boskovice, Klimkovice i jiná místa pomáhala Dominikovi pokročit ve vývoji motoriky aspoň o krůček dále. Rodina musela zaří-



Výtěžek sbírky předal mamince Dominika na vrbenské radnici náměstek hejtmana Moravskoslezského kraje Jan Krkoška. Starostka Květa Kubičková (vlevo) ještě přidala Dominikovi krásnou a veselou hračku – klauna. „Už to vidím, jak s ní bude chtít spát jako s polštářkem,“ radovala se Lenka Svobodová

dit bezbariérový přístup do domku a další úpravy, aby bydlení více vyhovovalo potřebám chlapce na vozíčku.

Zcela akutní se stala stavební úprava koupelny. A když táta bývá v práci, na dlouhých cestách za volantem, nejvíce namáhavých úkonů zůstává na paní Lence – křehké drobné ženě s úžasnou vitalitou. I dcera Lenka, která je mámě oporou a bráchovi vnímavou sestrou, dospěla a osamostatnila se.

„Máme už prostředky na základ přestavby koupelny. Budeme navazovat dalšími nutnými úpravami. V koupelně už máme instalován zvedák, ale jinde v domě to bohužel nejde. Ve stropěch totiž máme rákos, jak to u starších domů bývá. Nejde tedy Dominika přesunovat bez zvedání a přenašení na vozíček z pokoje do pokoje. A on už je docela velký kluk,“ řekla paní Svobodová, když převzala na vrbenské radnici výtěžek sbírky. Slíbila, že bude veřejnost informovat, jak

darované prostředky využili a jak přestavba koupelny pokračuje.

### Vážít si života

„Lidé jsou různí, tak to znají i jiné rodiny s postiženými dětmi. Někdo nechápe, proč se o Dominika staráme, jiní jsou lhostejní. Ale jsou našťastí i takoví, kteří chtějí pomoci. Před několika lety vrbenští motorkáři nechali vyrobit kalendář, aby jeho prodejem pomohli našemu synovi. Bylo to krásné gesto. Z výtěžku jsme mohli pořídit pomůcky, které Dominikovi pomáhaly nebo pomáhají doposud. Třeba zimní fusak do vozíčku, odsávačku hlenů a další potřebné věci. Moc všem upřímně děkuji,“ říká Lenka Svobodová.

Dominik je její prioritou, vděčná je za podporu rodiny i přátel. Sama překonala vážnou nemoc, o to víc si dnes váží každého hezkého dne.

Text, foto: Mgr. Alena Kiedroňová (di)

# ParaCENTRUM Fenix připravilo Arteterapeutické večery a chystá tradiční rekondiční pobyt na Březejci

Letošní novinkou, kterou připravilo ParaCENTRUM FENIX, z. s., pro své klienty, jsou Arteterapeutické večery s Justýnou. Budou se konat jedenkrát za měsíc a pro účast není nutná žádná předchozí výtvarná zkušenost. Jsou určeny klientům, ale také jejich pečujícím osobám, rodinným příslušníkům a přátelům.

## Tvorbou k sebepoznávání

Je to metoda využívaná v psychoterapii k sebepoznávání a terapeutické léčbě skrze různé formy umění. Jakákoli tvorba může být prostředkem sebevyjádření. Toto sebevyjádření v arteterapii využíváme a snažíme se z něj vytěžit něco pro sebe. Arteterapie uvolňuje emoce a podporuje představitost. Otevírá dveře k našemu nevědomí, tedy tomu, co v sobě máme, i když si to neuvědomujeme.



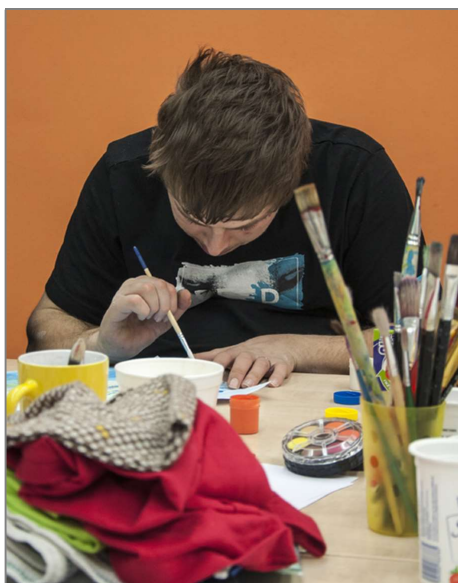
*Na dovolené v Březejci si „nabijete baterky“ až do dalších prázdnin*



*Arteterapeutické večery s Justýnou. Která že to je? Přijďte se k nám podívat!*

Výtvarné dílo můžeme chápat jako výtvarnou, symbolickou metaforu, která umožňuje ztvárnění našich představ o vnějším světě a našem místě v něm. Skrze arteterapii můžeme překonat stres či krizovou situaci, ale také odhalit své skryté zdroje a možnosti adaptace na složité situace. Arteterapie pomáhá podpořit pozitivní přístup k životu, radost a kreativitu. Je to forma komunikace se sebou samými i s druhými lidmi. Nejde v ní o konečný vzhled „výrobku“, ale o proces a prožitek z tvoření samotného.

Na setkáních budeme tvořit, ale budeme o dílech také mluvit – o tom, co jsme vytvořili a jaké to pro nás bylo. Budeme mluvit o významech, pocitech náladách či přáních. Využijeme také krátké relaxace a imaginace.



*Arteterapii k sebepoznání*

## Kdy, kde a jak?

Setkání budou probíhat zdarma v budově ParaCENTRA Fenix v Brně (Nětroufalky 787/3, do které se dostanete i bezbariérovými autobusy číslo 60, 61 a 82. Je možné je absolvovat všechny nebo i jednotlivě.

Na daný večer je nutné se **závazně přihlásit** nejpozději týden před plánovaným setkáním, abychom věděli, s jakým počtem účastníků máme počítat.

*Justýna Hanáková  
psycholog*

## Březejc 2018: dva termíny

I když sotva začalo jaro, je potřeba pomalu uvažovat o tom, jak budeme trávit letní dovolenou. Jako každý rok, tak i letos vám nabízíme možnost s námi strávit jeden týden v plně bezbariérovém areálu v DS Březejc, který je situován v krásné přírodě na Vysočině.

Kvůli rekonstrukci „Pavilonu Praha“, jehož součástí jsou velké pokoje, tělocvična, rehabilitační a společenská místnost,



*V bazénu se vozičkář může spolehnout na pomoc asistentů*

kteří nebudeme mít letos k dispozici, musíme tentokrát rekondiční pobyt rozdělit do dvou termínů.

První pobyt bude probíhat v termínu **29. 7. až 4. 8. 2018** a bude koncipován jako „aktivnější“ s různými adrenalinovými aktivitami. Druhý pobyt bude pojat více rekreačně a proběhne od **5. 8. do 11. 8. 2018** (oba termíny vždy neděle až sobota).

Na každém z termínů můžeme uvítat 10–15 vozičkářů, jejich rodinné příslušníky a doprovody. Jelikož jsou pokoje pro dvě až tři osoby, počítáme i s variantou, že větší rodina bude potřebovat dva pokoje. Z kapacitních důvodů nebude pobyt tolik personálně obsazený, proto s největší pravděpodobností nebude možné využít rehabilitační cvičení každý den.

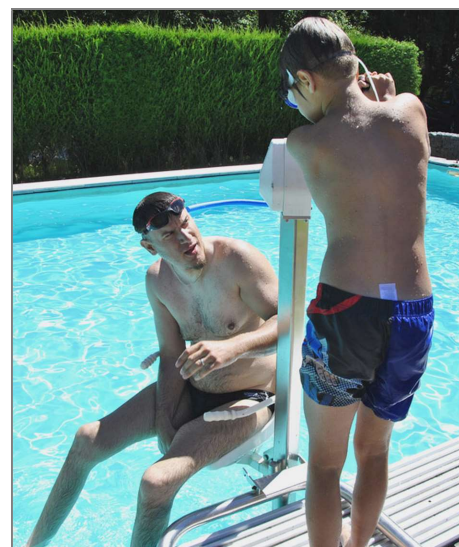
I když došlo ke zdražení stravného, podařilo se nám pro vás udržet stejnou cenu jako loni (3 250 Kč nad 12 let, 2 000 Kč 3–12 let, do 3 let bez nároku na postel a stravu zdarma).

Přihlášku s vybranou možností termínu najdete na našich internetových stránkách [www.pcfenix.cz](http://www.pcfenix.cz) nebo si ji můžete vyzvednout ve společenské místnosti Fenixu. Vyplněnou ji, prosím, odevzdejte nejpozději **do 31. 5. 2018**.

V případě jakýchkoliv dotazů neváhejte kontaktovat Mgr. Kristýnu Náhlikovou na tel.: 724 532 710 nebo e-mailu: [nahlikova@pcfenix.cz](mailto:nahlikova@pcfenix.cz).

*Mgr. Kristýna Náhliková  
vedoucí fyzioterapeutka*

*Foto: archiv ParaCENTRA Fenix*



*Vstup vozičkářům do bazénu umožňuje bazénový zvedák*



*Nechte se u nás pošouchnout k aktivitě!*

Představujeme:

# Každý jdeme životem s nějakou výzvou...

**Středisko VÝZVA ostravského Centra pro rodinu a sociální péči nabízí dětem a mladým lidem se zdravotním postižením odborné sociální poradenství RODINNÝ PRŮVODCE, osobní asistenci OASA, odlehčovací službu RESPIT, sociálně aktivizační službu integrační klub BRÁNA a také PŮJČOVNU POMŮCEK.**

Čtvrtstoletí své existence slaví letos ostravské Centrum pro rodinu a sociální péči. Je složeno ze dvou středisek: RODINA a VÝZVA, které bylo založeno později, v roce 2002 manželi Svojanovskými. Dětem a mladým lidem se zdravotním postižením pomáhá VÝZVA žít životem, který se podobá běžnému životu jejich vrstevníků, nabízí jim nové možnosti a překonává s nimi jejich znevýhodnění. Pečující rodiny pak podporuje a pomáhá jim zvládat náročnou péči i těžkou životní situaci. Dvacet kmenových zaměstnanců a více než šedesát asistentů střediska ročně poskytne služby třem stovkám uživatelů.

## Odborné sociální poradenství RODINNÝ PRŮVODCE

### Ucelené informace v pravou chvíli

„Nabízíme odborné sociální poradenství a podporu při řešení obtížné životní situace dětem a mladým lidem se zdravotním postižením do 35 let, jejich rodinám a osobám pečujícím. V duchu sloganu Nejste na to sami,“ říká vedoucí služby Monika Olšaníková. „Naším posláním je provázet rodiny se členem se zdravotním postižením na jejich cestě tak, aby se jejich život vyvíjel co nejpřirozeněji a přes náročnost péče mohly žít co nejvíce podle svých představ.“

Uživatelé služby mohou získat komplexní informace pro rozhodování v konkrétní situaci, dovednosti k obhájení svých práv a nároků, psychickou podporu a zkušenosti ostatních pečujících. Poradci jsou připraveni pomoci s orientací ve velkém množství informací, kterými jsou pečující většinou zahlaceni, a s hledáním zdrojů péče, aby nedocházelo k dlouhodobému přetěžování, které by mohlo vést až k syndromu vyhoření.

„Kromě odborného poradenství a provázení pořádáme Tematická setkávání pečujících osob, kde mohou účastníci sdílet své zkušenosti, najít vzájemnou podporu a načerpat síly. Vedle těchto setkání pod vedením odborných lektorů pořádáme čas od času i setkání kreativní – pro po-



*VÝZVA pomáhá tělesně postiženým překonávat jejich znevýhodnění*

vznesení duše,“ uvádí Monika Olšaníková.

V roce 2017 služba RODINNÝ PRŮVODCE poskytla 176 rodičům a jejich dětem 1 029 intervencí, 132 kontaktů a zorganizovala 15 setkání skupin rodičů.

„Služba je tedy určená dětem a mladým lidem do 35 let se zdravotním postižením tělesným, mentálním, kombinovaným, včetně poruch autistického spektra,

ale i s vzácným onemocněním. A samozřejmě jejich rodinám a pečujícím osobám,“ vysvětluje Monika Olšaníková. „Službu poskytujeme ve Středisku VÝZVA, v areálu Syllabova 19 v Ostravě-Vítkovicích. Uživatelé ji mohou využívat i v místě bydliště, v zařízeních, která navštěvují nebo na jiném dohodnutém místě s dojezdovou vzdáleností do 40 kilometrů od kanceláře služby.“

**Služba  
RODINNÝ PRŮVODCE**

**Dokáže lidem poradit  
v následujících oblastech:**

- příspěvky pro osoby se zdravotním postižením (příspěvek na péči, na mobilitu, na pořízení zvláštní pomůcky), průkazy OZP, dávky státní sociální podpory a hmotné nouze
- pomoc při odvolání proti nepřiznání adekvátního stupně příspěvku na péči, průkazu OZP, kompenzační pomůcky apod.; při nespokojenosti s průběhem využívání sociální služby nebo přístupu institucí
- poradenství a podpora v oblasti vzdělávání a integrace osob se zdravotním postižením
- doprovod při jednání na úřadech, ve školách, institucích
- zprostředkování kontaktů na odborníky, sociální služby, volnočasové aktivity apod.
- poradenství v otázkách invalidních důchodů a svéprávnosti
- orientace v nabídce kompenzačních, rehabilitačních a didaktických pomůcek; možnosti získání pomůcky ze zdravotního pojištění, dávek pro OZP a příspěvků nadací

Poradci uplatňují zásady diskretnosti, možnosti zůstat v anonymitě, rovnocennosti, spolupráce, individuálního přístupu a bezbariérovosti. Službu poskytují kvalifikovaní pracovníci bezplatně a anonymně. Bezplatně si uživatelé mohou rovněž půjčit knihy s tematikou týkající se zdravotního postižení.

Všechny služby najdete na adrese [www.vyzva.prorodiny.cz](http://www.vyzva.prorodiny.cz).

**Osobní asistence OASA**

**Osobní asistence umožňuje  
uživatelům nezávisle  
se rozhodovat o svém životě**

Osobní asistence OASA pomáhá 65 dětem a mladým lidem překonávat překážky plynoucí z jejich zdravotního postižení. Za rok jim poskytnete na 30 000 hodin osobní asistence, aby žili doma, chodili do školy, studovali, scházeli se s kamarády, trávili čas podle svého výběru, hledali nové možnosti, získávali nové zkušenosti a radovali se z toho, co dokážou.

OASA poskytuje osobní asistenci dětem a mladým lidem, kteří potřebují dopomoc. Jedná se převážně o děti a mladé lidi s kombinovaným postižením, dětskou



mozkovou obrnou, poruchou autistického spektra, zrakovým postižením, děti a mladé lidi s velmi těžkým zdravotním postižením, děti s podporou dýchání tracheostomií a s podáváním stravy přes PEG.

Osobní asistenci mohou využívat pravidelně, třeba každý den (má pak většinou u sebe jednoho stálého asistenta na pravidelnou dobu – například na dvě až osm hodin denně) nebo jen občas a nepravidelně, podle svých aktuálních potřeb kdykoli v průběhu 24 hodin. Nepravidelnou osobní asistenci poskytují asistenti na dohodu o provedení práce. Stále častěji poskytuje OASA osobní asistenci v odpoledních a večerních hodinách i o víkendech.

Osobní asistent pomáhá uživateli služby při zvládnání běžných úkonů, při podávání stravy, pomáhá mu v přípravě do školy, při cvičení, zajišťuje cesty do školy a různých kroužků nebo doprovod při trávení volného času, třeba i při nákupu. V našem regionu je OASA jedinou a také jedinečnou službou, která se věnuje osobní asistenci u dětí.

„Službu osobní asistence poskytujeme podle aktuálních potřeb uživatelů. Ti za službu platí dle platného ceníku. Osob-



ní asistenci poskytujeme v rámci Moravskoslezského kraje, s dojezdem do 40 kilometrů od zázemí služby ve Středisku VÝZVA. Ve službě pracují čtyři sociální pracovníce a pět desítek osobních asistentů. ▶

**Uživatel se zrakovým  
postižením:**

**S OASOU je můj život  
ve tmě pestrobarevný**

Díky osobní asistenci v OASE začal být můj život pestrý. Mohu se svobodně rozhodovat, poznávat nejruznější místa v Ostravě, restaurace, kina, čajovny a mnohem více. Asistence mi do života přináší nový rozměr a nové možnosti, o kterých se mi nikdy před tím ani nesnilo. Nahrazuje mi zrak, který je v životě člověka nepostradatelný. Díky asistenci mohu studovat, plavat, skákat do vody, jezdit na tobogánech a pouťových atrakcích, smysluplně trávit svůj volný čas např. návštěvou kina, čajovny, nakupovat, a dokonce si i nějakou tu dobrotku vlastnoručně připravit. Asistence mi zkrátka umožňuje žít život stejně kvalitní, svobodný, zcela plnohodnotný a smysluplný, jaký žijí ostatní.

Na službě OASA si nejvíce cením maximální vstřícnost a ochotu asistentů. Zkrátka probíhá naprosto bezproblémově a na skutečně profesionální úrovni. Já osobně tedy mohu tuto službu vřele doporučit každému, kdo hledá spolehlivou osobní asistenci se skutečně velmi přátelským, zodpovědným a odborným přístupem.

## Odlehčovací služba RESPIT

### Mám čas... a mé dítě je v dobrých rukou

RESPIT poskytuje terénní a ambulantní odlehčovací službu u dětí a mladých lidí od jednoho roku do 35 let se zdravotním postižením, aby byl jejich pečujícím umožněn nezbytný odpočinek a seberealizace. Odlehčení pečujícím osobám nabízí prostřednictvím krátkodobé občasně asistence u jejich dětí podle jejich okamžitých potřeb. Mohou si vyřídit potřebné záležitosti, mít čas pro sebe a nabrat potřebné síly.

V rámci odlehčení nabízí RESPIT i **rehabilitační asistenci**, kdy asistenti pravidelně uskutečňují s dětmi či mladými se zdravotním postižením v domácím prostředí rehabilitační cvičení, která potřebují pro udržení či rozvoj jejich zdravotního stavu. Terénní odlehčovací služba je dostupná pro uživatele z Ostravy a okolí do 15 kilometrů. Ambulantní služba je poskytována v prostorách Střediska VÝZVA v areálu Lékařské fakulty Ostravské univerzity na Syllabově 19 v Ostravě-Vítkovicích.

„RESPIT v roce 2017 poskytl 45 rodinám pečujícím o děti se zdravotním postižením 2 050 hodin odlehčovací služby. Jako součást odlehčení jsme také poskytli 18 dětem a mladým lidem se zdravotním postižením 493 hodin rehabilitační asistence,“ říká vedoucí služby Aneta Badžgoňová. „Ve službě pracují dva sociální pracovníci, poskytovaní přímé péče zajišťují za rok až čtyři desítky asistentů odlehčovací služby na dohodu o provedení práce. Jde vesměs o empatické a nadšené studenty humanitních a lékařských oborů. Jinak odlehčovací služby jsou potřeba stále více. S naším rozsahem i cílovou skupinou jsme vlastně v Moravskoslezském kraji jedineční.“



## Integrační klub BRÁNA

### Udělat někoho šťastným, to přece za to stojí

Sociálně aktivizační služba integrační klub BRÁNA umožňuje setkávání dospívajících dětí a mladých lidí se zdravotním postižením ve věku od 12 do 35 let. Prostřednictvím různých aktivit je podporuje v osamostatňování a pomáhá jim proplout branou do dospělosti.

BRÁNA pracuje s uživateli v rámci individuálních setkání, kdy se mladí lidé s postižením zdokonalují v konkrétní činnosti, znalosti či dovednosti, kterou si chtějí zrovna osvojit, nabízí sociálně terapeutické činnosti v dramatické, výtvarné a šicí dílně, pořádá setkávání dospělých nad tématy, která potřebují řešit, pravidelná klubová setkání pro všechny, zprostředkovává návštěvy kulturních a společenských akcí nebo pořádá sobotní výlety a akce.



## Asistentka odlehčovací služby Petra:

### Společnost by měla být jedna velká rodina...

Pracovala jsem v RESPITU jako asistentka odlehčovací služby necelé tři roky a získala množství zkušeností, zažila řadu zážitků, a především jsem získala nové přátele i nový pohled na svět. Život není jenom práce, peníze, internet a všudypřítomný stres, je to především čas, který nám byl dán, abychom jej strávili plnohodnotně, šťastně a společně s ostatními. Každý člověk je jiný, má jinou povahu, schopnosti, dovednosti, tělesnou a duševní zralost – zkrátka každý jsme jedinečný. A proč jsem začala pracovat jako asistentka odlehčovací služby? Abych alespoň částečně odlehčila pečujícím osobám v jejich každodenní starosti o děti.

Společnost by měla být jedna velká rodina, která si za všech okolností pomáhá a podporuje se. Nikdy nevíme, kdy budeme pomoc potřebovat i my. A je to právě Centrum pro rodinu a sociální péči, které se v rámci Střediska VÝZVA snaží formou nejrozličnějších služeb a aktivit, ale také pílí a dobrosrdečností všech zaměstnanců, pomoci rodinám s dětmi a mladými lidmi se zdravotním postižením.

„BRÁNA v roce 2017 uspořádala celkem 196 sociálně aktivizačních činností pro 30 dospívajících dětí a mladých lidí se zdravotním postižením. Kromě toho poskytla mladým lidem z BRÁNY 3 117 intervencí a 750 kontaktů. Na aktivitách pomáhalo 30 dobrovolníků, kteří v BRÁ-



NĚ odpracovali 2 000 dobrovolnických hodin. Právě přítomnost a podpora ze strany dobrovolníků je pro nás stěžejní. Pomáhají s přípravou skupinových aktivit a zároveň i s vytvářením příjemného integračního prostředí. Každého dobrovolníka vítáme a jsme za něj rádi,“ uvádí vedoucí služby Darina Pawlaková.

## Výlet

### BRÁNA v Praze

Už nějakou dobu jsme měli v hlavě nápad na výlet pro naše Bráňáky. Měla by to být nějaká delší cesta pod vedením dobrovolníků. Zájem byl velký, a tak jsme vyrazili společně do Prahy. Parta se sešla parádní a s velkou chutí zažít nová dobrodružství.

Sešli jsme se brzy ráno na nádraží – a dobrodružství opravdu začalo hned –, protože jsme se trochu zapomněli a měli co dělat, aby nám neujel vlak. Po výstupu na hlavním nádraží jsme se vydali směrem metro. Dostali jsme mapku, kde jsme se snažili všichni zorientovat v bariérových a bezbariérových zastávkách, směrech jízdy a směrech nástupu a výstupu. Někte-



## Maminka Aničky:

### Kamarádství, zážitky a humor...

Jako rodič jsem velmi ráda za existenci integračního klubu BRÁNA, kde může má dcera prožít své volné chvíle přesně tak, jak si to ona sama představuje. S dobrovolníky, kteří se vzápětí stávají i jejími kamarády. Zasměje se s nimi, probere svoje starosti a trápení, pochlubí se úspěchy, ale hlavně prožívá i neuvěřitelnou spoustu nových zážitků a zkušeností. A díky této pomoci můžeme i my rodiče na chvíli opustit každodenní stereotyp a udělat si chvíli pro sebe. Odpočívat a nabírat síly s vědomím, že zrovna teď je naše dítě ve společnosti někoho, s kým je mu dobře, kdo ho vyslechne, kdo mu poradí, kdo ho rozesměje, kdo ho činí v danou chvíli šťastným. A udělat někoho alespoň na chvíli šťastným přece za to stojí.

řili byli v metru úplně poprvé, ale všechno jsme zvládli jako profesionálové. Vyrazili jsme k naší další zastávce, kterou byl Pražský hrad.

Předtím jsme se museli posilnit na ten kopec, který k němu vede, a tak jsme si dali skvělý oběd. Každý si vybral nějakou tu specialitu, zaplatil a pokračovalo se. Z Pražského hradu jsme se dostali přes Karlův most na Staroměstské náměstí, kde jsme okusili trdelník se zmrzlinou a okoukli orloj. Trochu jsme si odpočinuli a pak už byl čas se vrátit na nádraží, abychom stihli odjezd vlaku bez nervů. Cesta domů byla opět veselá.

*Verča  
dobrovolnice z BRÁNY*



## Zásady poskytování služby integračního klubu Brána

- 1. INDIVIDUÁLNÍ POTŘEBY** – Respektujeme lidi, kteří využívají naše služby, takové, jací jsou. Nasloucháme jejich potřebám a podle našich možností je pomáháme naplnit.
- 2. UPLATNĚNÍ SVÉ VŮLE** – Věříme v to, že se každý člověk umí správně rozhodnout a že dokáže být samostatný. Každý má zodpovědnost rozhodovat se sám za sebe.
- 3. ČLOVĚK JAKO ODBORNÍK** – Ten, kdo naše služby využívá, je odborník na svůj život – na to, co potřebuje, na to, jak věci řeší. My ho na cestě podpoříme a doprovodíme.
- 4. SPOLEČENSTVÍ** – Skrze druhé lidi může člověk prožívat sám sebe. Dáváme příležitost setkávání se v bezpečném prostředí.
- 5. PŘIROZENÉ PROSTŘEDÍ** – Nevytváříme umělý svět. Snažíme se, aby všechny návčky probíhaly v přirozeném prostředí a v přirozených situacích. Věříme v lidskou důstojnost každého jedince. Chceme mu pomoci tuto důstojnost prožívat, rozvinout a v případě potřeby i hájit. Jako součást organizace pracující na základě křesťanských hodnot naplňujeme skrze naši službu hodnoty úcty, respektu a lásky.

## Půjčovna kompenzačních pomůcek

### Pronájem za výhodné ceny

Mimo režim sociálních služeb Středisko VÝZVA nabízí k vypůjčení za výhodné ceny velký sortiment pomůcek a potřeb, které jsou určeny nejen osobám se zdravotním postižením, ale také osobám s dočasnou změnou zdravotního stavu i rodinám se zdravými dětmi.

Vybrat si můžete některou z 200 kompenzačních pomůcek, včetně speciálního sportovního vybavení:

■ **Kompenzační pomůcky pro zmírnění nebo překonání handicapu** pro osoby se zdravotním postižením – např. rehabilitační kočár, speciální sedačka do auta, zvedák do vany, mechanický vozík, schodolez, nájezdové rampy, komunikátory, iPad, speciální počítačové příslušenství atd.

■ **Rehabilitační a polohovací pomůcky** určené k dlouhodobé rehabilitaci nebo nápravě zdravotního stavu po úrazech a operacích – např. rehabilitační válce, klíny, vaky, sítě, balanční pomůcky, ►

hmatové disky, dotykový chodníček, pís-kovnička a další.

■ **Didaktické pomůcky** vhodné pro roz-voj motoriky, logického myšlení a smy-slového vnímání – např. didaktické hry, světelný panel, puzzle, skládačky a pikto-gramy.

■ **Sportovní potřeby** pro sport a volný čas osob se zdravotním postižením a rodin s dětmi – např. tříkolka, cyklovozik BE-NECYKL, cyklovozik CROOZER, hand-bike, monoski, saně Snow komfort, pří-davné kolečko k ortopedickému vozíku FREEWHEEL nebo speciální vozítko SPECO.



Veškeré pomůcky půjčujeme na zá-kladě písemné smlouvy za poplatek dle platného ceníku. Na adrese <http://vyzva.prorodiny.cz> najdete odkaz na půjčovnu s aktuálním nabízeným se-znamem, ceníkem a pravidly nájmu.

## A jak to ve Středisku VÝZVA chodí?

### Práce pro dobrou věc

**Maminka o osobní asistenci pro Lucku:** Děkuji naší osobní asistentce za Lucku, že se o ni tak krásně stará a že ji rozumově a pohybově posunuje dopředu. Proto se Lucce naskytly větší možnos-ti, než měla před tím. Osobní asistentka má obrovskou zásluhu na tom, že je Lucka tak šikovná a mnohem víc komu-nikuje. Rozhoduje ráda sama za sebe a má z toho velkou radost. Naše asistentka je úžasná a prostě dělá s naší slečnou kouzla.

**Maminka Věrka:** Jsem ráda, že jsem v době po narození mé dcery se zdravot-ním postižením našla na internetu kontakt na Rodinného průvodce. Bylo to období častých návštěv lékařů, velkých obav a nejistot. Pracovnice služby nás navštívily u nás doma a od té doby nás zkušeně provází. Vzhledem k tomu, že se děvčata ze služby velmi dobře orientují v proble-



matice zdravotního postižení, přinesla do naší rodiny mnoho informací, nápadů a optimismu. Začala jsem se také scházet s rodiči dětí s postižením v otevřené sku-pince a potkala tak lidi, se kterými máme společné téma. Zúčastňuji se i Tematic-kých setkání pečujících, kde se pod vede-ním lektora učíme řešit situace, které život přináší. Rodinný průvodce nám mno-hokrát poradil v otázkách nároků na soci-ální dávky, při integraci dcery do školy, v nabídce kompenzačních pomůcek i ve vý-běru odborného lékaře. Děkuji všem z Ro-dinného průvodce za jejich podporu.

**Asistentka odlehčovací služby Ane-ta:** Co mi práce asistenta přinesla? Skvě-lý pocit, lásku k bližnímu a zjištění, že nejvíce, co můžu dát druhému, je společ-né sdílení životních okamžiků. Asistence v odlehčovací službě otevře oči každému z nás. Je to nezapomenutelná a velmi obo-hacující zkušenost. Proto bych chtěla po-děkovat všem, kteří stojí u zrodu nových asistentů, dále motivují ty současné a ja-kýmkoli způsobem pomáhají nám všem.

**Osobní asistentka z OASY:** Práce osobního asistenta mě zaujala tím, že mů-žeme dělat takovou práci, která nás baví, a zároveň tím pomůžeme lidem. Můžeme je podpořit v činnostech, které dělají. Doprovázet je mezi jejich přátele, vrstev-níky, aby žili svůj plnohodnotný život. Byli šťastní a spokojení a s úsměvem na tváři. To člověka v roli osobního asi-sidenta naplňuje a motivuje k další práci. Chodím z práce s pocitem naplnění, že ten den měl svůj význam, že se něco povedlo a že ten den byl pro všechny fajn.

**Asistentka RESPITU Elena o Han-ce:** S Hankou jsme si velice sedly a rády

spolu trávíme čas. Občas nám ty dvě hodiny asistence týdně ani nestačí k pro-brání všech „dívčích témat“, ke cvičení nebo k nějaké tvůrčí činnosti. Hančina srdečnost, vlídnost a upřímnost je pro mě vždycky milým zpestřením dne.

**Dobrovolnice Eva z BRÁNY:** Klub-ové akce, při kterých můžu doprovázet a pomáhat, je pro mě zábavou a skvělé využití mého volného času. Je to čas plný smíchu, kreativity a získávání nových zkušeností. Jen je mi líto, že je nás tako-vých dobrovolníků málo.

**Asistentka Terezy Sabina:** Když po dlouhé zimě vysvitne sluníčko, hned vyrazíme ven pořádně provětrat kosti i vozík, který se opravdu nebojíme použít na plný výkon. S Terezkou totiž rády uží-váme každou chvíli, kdy si můžeme za-blbnout.

**Maminka Jarka o odlehčovací služ-bě:** Děkuji za všechno – přístup, vstříc-nost a snahu. Pořád mám obrovskou ra-dost z toho, že se vám tak rychle podařilo najít pro naši Nikolku asistentku.

## Kontakt a další informace:

Centrum pro rodinu a sociální pé-či z. s., Středisko VÝZVA, Syllabo-va 19, 703 86 Ostrava-Vítkovice, tel.: 552 301 404, [vyzva@prorodiny.cz](mailto:vyzva@prorodiny.cz), <http://vyzva.prorodiny.cz>.

Připravil Jiří Muladi

Foto: Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.



\_ bořím  
bariéry \_

\_ dělám  
radost \_

\_ jsem  
sám  
sebou \_

Chceš dělat

DOBRO

volně ?

\_ dělám  
co  
má  
smysl \_

\_ jsem  
oporou \_

- Baví Tě práce s lidmi? Jsi ochoten věnovat svůj volný čas druhému člověku? Chceš zažít něco nového?
- Integrovaný klub BRÁNA poskytuje sociálně aktivizační služby dětem a mladým lidem se zdravotním postižením. Vytváříme aktivity vedoucí k integraci do společnosti a k tomu nutně potřebujeme Tebe!
- Nabízíme Ti nová přátelství, nové obzory, zkušenosti i podněty pro Tvůj osobní i profesní rozvoj v zázemí stabilní neziskové organizace.



Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.  
Integrovaný klub BRÁNA  
774 244 081, brana@prorodiny.cz  
[www.fb.com/integracniklubbrana](http://www.fb.com/integracniklubbrana)  
[www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz)

## Starostka Petra Bernfeldová: Centrum Ostravy žije

**Jako lídr hnutí Ostravak se Petra Bernfeldová stala starostkou centrálního obvodu Moravská Ostrava a Přívoz. Co jí komunální politika dala a co naopak vzala?**

„V obecné rovině mohu říci, že mi ta funkce poskytla hodně zkušeností a potvrzení hesla, že devadesát procent úspěchu spočívá v přípravě. Přitom mi jednoznačně vzala spoustu času i soukromí, ovšem to je cena, která – zvláště v komunální politice – není nic mimořádného. A že z toho mám občas hlavu jako ‚kolo štěstí‘? Rozumím spoluobčanům, že tohle je vůbec netrápí.“

• **Co je tedy trápí ve vašem obvodu?**

Nejčastější nářky jsou na téma, že se centrum Ostravy vylidňuje. Jenže to už je spíš mýtus než pravda. S nástupem hypermarketů se totiž změnil životní styl, a to v závislosti na obchodních zónách. Není tedy divu, že v shopping parcích to žije víc (viz třeba Karolina) než jinde. Ale zároveň registrujeme zájem různých firem o nebytové prostory, takže se náš obvod nevytlidňuje. Na druhou stranu jsou s tím mnohdy spojeny problémy, jako třeba s parkováním aut, kdy jsme tady od toho, abychom hájili zájmy našich občanů a nikoli firemních pracovníků. A do toho se ještě někteří vlastníci nebytových prostor nechtějí přizpůsobit realitě, takže najít optimální řešení bývá často složité. Přesto se nám daří nacházet s různými investory společnou řeč a situace se postupně zlepšuje.

• **Jak se lidem u vás bydlí?**

Dlouhodobě věnujeme pozornost rekonstrukcím obecních bytů i celých domů. To je mimochodem způsob, jak oživit i tzv. neatraktivní lokality – do opravených bytů se dají nájemníci sehnat celkem snadno. Zvláště když je to pro ně cenově příznivé, jedná se zhruba o 70 až 80 korun za metr. A někdy si nájemníci rekonstruují byty svépomocí: malují společné prostory, dokonce i zateplují, vyměňují okna a rozvodny... To by bez perspektivy dobrého bydlení v našem obvodu určitě nedělali. Navíc lidé oceňují, že jsme začali sázet kytky, třeba u cest a v sadech, což ve výsledku také zpřijemňuje bydlení.

• **Máte v rámci bytového fondu rovněž bezbariérové byty?**

Samozejmě. Většinou se jedná o byty pro vozíčkáře, tedy v domech s výtahem. Ale nejsem spokojená se strategií přidělování těchto bytů. Praxe je taková, že Ma-

gistrát města Ostravy vede seznamy, na nichž neupřednostňuje občany našeho obvodu. Uvidíme, co s tím budeme moci udělat.

• **Co v oblasti bydlení můžete nabídnout seniorům?**

Je jasné, že jako všude v republice, i nám občané stárnou. Proto především vyvíjíme snahu udržet je co nejdéle v domácím prostředí, neboť to je pro ně samozřejmě nejvýhodnější. Konkrétně jim nabízíme rozvoz obědů, finančně podporujeme seniorlinku na městskou policii a od roku 2016 jsme zavedli seniorexpres, kdy za 20 korun v rámci obvodu a 40 korun v rámci města se dostanou s napříkladem k lékaři nebo na úřady. Kromě toho provozujeme dva domy zvláštního určení pro seniory a klienty s pečovatelskou službou. Je sice fakt, že počet žádostí zde převyšuje kapacity, ale řada seniorů tyto žádosti podává „dopředu“, aniž by to pro ně bylo aktuální. Celkově se dá říci, že kapacita vyhovuje. Dokážeme také zařídit i odlehčovací službu pro seniory a lidi s postižením, když si pečující v rodinách chtějí odpočinout.

• **Jak to vypadá s kriminalitou v centrálním obvodu Ostravy?**

Co se týká pocitu bezpečnosti, lidé by samozřejmě ocenili, kdyby byl větší. Nicméně naše statistiky nijak nevybočují z norem. Druhou věcí je, že občané všechny kriminální delikty nehlásí – většinou proto, že to podle nich nemá smysl,



Starostka centrálního obvodu Moravská Ostrava a Přívoz Petra Bernfeldová

že se nic nevyřeší. Jenže to jsme pak v začarovaném kruhu: když se nic neohlásí, není opravdu co řešit... Třeba v problematice bezdomovců ale zaznamenáváme zlepšení – je jich v našich ulicích méně, především díky pracovníkům v terénu, Armádě spásy a azylovým domům. A v MHD začali fungovat asistenti přepravy, kteří dělají pořádky s tzv. nepřízřivými. Takže v dopravních prostřed-



Obvod starostky Bernfeldové loni zvítězil v kampani organizované Krajskou radou seniorů a získal titul Město seniorům nejpřívětivější v kategorii nad 30 000 obyvatel

cích ubyly krádeže a arogance, což samotní pasažéři hodně oceňují.

• **Přejděme na téma kultura – čím se tady může obvod Moravská Ostrava a Přívoz pochlubit?**

Kdybych měla vyjmenovat všechny akce, bylo by to na hodně dlouho. V našem klubu Parník, který je bezbariérový, se celoročně uskutečňuje zajímavý kulturní program. Šestkrát ročně se setkáváme s jubilanty, kteří mají 80 až 90 let. V Minikinu, rovněž bezbariérovém, se promítá každý den a středy jsou speciálně věnovány seniorům – zveme je k diskusím na nejrůznější témata. V klubu Atlan-

tik je mimo jiné plno besed a cestopisných programů. Pořádají se příměstské tábory pro děti, zájezdy pro seniory i Vycházky pod kloboukem, což jsou mezigenerační procházky s průvodcem po zajímavých koutech Ostravy. Popularitu si získaly červnové Slavnosti řeky Ostravice se soutěží netradičních plavidel, Písek v centru s „plážovými“ akcemi na Masarykově náměstí přes prázdniny, Svatováclavský jarmark a další a další akce. Ty jasně dokazují, že centrum města žije.

*Jiří Muladi*

*Foto: archiv ÚMOB MOaP*



*Centrem obvodu Moravská Ostrava a Přívoz je Masarykovo náměstí se Starou radnicí*



*Komenského sady jsou oblíbeným prostředím pro vycházky všech generací*



*Vánoční trhy na Masarykově náměstí jsou završovány oslavou příchodu Nového roku*

## Abeceda života

**A** je ALEJ třešní z jara.  
Alej bílá jako pára.

**B** jsou BARVY zahrad v září,  
i tu kytku čeká stáří.

**C** jsou CESTY tam a zpátky,  
někdy dlouhý, někdy krátký.

**D** je DOMOV v tichém koutě,  
tam kde končí všechny poutě.

**E** je EVA. První žena,  
z ráje pro hřích vyhoštěna.

**F** je FALEŠ, sestra zrady.  
K ní se raděj otoč zády.

**G** jsou GESTA. Némá slova,  
za která se všechno schová.

**H** jsou HVĚZDY, co se třeptí,  
střepe slunce, noční kvítí.

**CH** je CHLĚB náš, živých  
lánů, naděj chudých, jídlo pánů.

**I** je INKOUST. První řádky,  
co jsi čmáral do pohádky.

**J** je JIZVA v duši skrytá,  
jizvy život nepočítá.

**K** je KÁMEN. Nezeštárne,  
jenom člověk to má marné.

**L** je LÁSKA. Slabé chrání,  
za peníze není k mání.

**M** je MATKA. Má nás ráda,  
i když pláče, i když strádá.

**N** je NOUZE. Přepych střídá,  
často po ní chodí bída.

**O** je OMYL. To se stává,  
čekáš pád a přijde sláva.

**P** je PRAVDA – maják v bouřích,  
nikdy oči nezamhouří.

**R** je RADOST. Malé ptáče,  
co si jen tak světem skáče.

**S** je SMUTEK. Kreslí vrásky,  
někdy bývá z velké lásky.

**T** je TOUHA, voda živá,  
její pramen v každém bývá.

**U** je ÚŽAS dětských očí,  
nad tím, že se země točí.

**V** je horká VŮŇ hlíny,  
každý musí mezi stíny.

**Z** je ZEMŘÍT, a tak tedy  
zet je konec abecedy...

## Nedaří se vám uplatnit na trhu práce nebo hledáte šikovné kolegy? Projekt VZDĚLÁVÁNÍ PRAXÍ pomáhá

Vzdělávání praxí pro zvýšení zaměstnatelnosti je projekt, který realizuje Fond dalšího vzdělávání, státní příspěvková organizace Ministerstva práce a sociálních věcí. Projekt je financován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR. Jeho hlavním cílem je zkvalitnit a zpopularizovat další vzdělávání a tím zvýšit konkurenceschopnost znevýhodněných osob na trhu práce.

Jak napovídá název projektu, jedná se o vzdělávání v reálném firemním prostředí. Získání praxe a příležitost naučit se nové věci od zkušeného odborníka jsou hlavní výhody, které lákají k zapojení do projektu. Je to také výjimečná šance, jak poznat pracovní prostředí dané firmy. Účast v projektu je bezplatná a po úspěšném absolvování účastníci obdrží certifikát, jakožto potvrzení nově získané praxe.

### Zapojit se mohou i lidé s postižením

Kdo se tedy projektu může zúčastnit? Na jedné straně uchazeči o vzdělávání praxí, což mohou být osoby nezaměstnané (včetně absolventů), osoby vracející se na trh práce (rodiče na/po mateřské či rodičovské), osoby starší 50 let nebo osoby se zdravotním postižením.

Na druhé straně se zapojují poskytovatelé vzdělávání praxí, což jsou v podstatě firmy, živnostníci, instituce státní správy či neziskové organizace, které nabízejí uchazečům možnost získat zkušenosti, nové kompetence a pomáhají jim zorientovat se v daném oboru a na příslušné pozici. Odměnou pro poskytovatele je kompenzace finančních nákladů za řádně uskutečněné vzdělávání praxí, kdy se výše částky odvíjí od typu pozice.

Od spuštění projektu bylo zahájeno přes 850 vzdělávání praxí. Úspěchem je, že 40 % proběhlých vzdělávání navázalo další spolupráci formou pracovního úvazku a dalších 40 % poskytovatelů po skon-



Účastnice projektu s mentorkou, pozice Mzdový účetní

čení vzdělávání praxí spolupráci zvažovalo.

### V jakém oboru je možné se vzdělávat?

Poskytovatelé vzdělávání praxí vypisují nabídky pro různé typové pozice napříč všemi obory. Aktuálně je možné vybrat si ze 156 nabízených typových pozic. Mezi nejžádanější obory patří Eko-

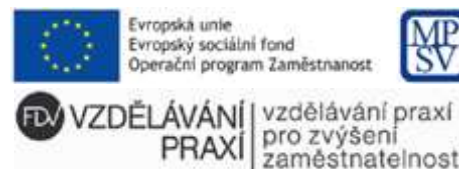
nomika, administrativa, personalistika a správa, dále Strojírenství, Pohostinství, gastronomie, cestovní ruch i obor Sociální péče a zdravotnictví. Velice žádané konkrétní pozice pak jsou Specialista projektů EU, Mzdová účetní, Provozní, Dělník ve výrobě apod. V sociální sféře jsou to pozice Pracovník v sociálních službách přímé péče a Pracovník v sociálních službách výchovný.

Na koho nebo kam se v případě zájmu obrátit? Veškeré informace o projektu jsou dostupné na webových stránkách projektu [www.vzdelavanipraxi.cz](http://www.vzdelavanipraxi.cz). Využít můžete e-mail [info@vzdelavanipraxi.cz](mailto:info@vzdelavanipraxi.cz), případně infolinku projektu 775 881 408.

*Mgr. Kateřina Krausová  
Specialista popularizačních aktivit pro CS  
Vzdělávání praxí pro zvýšení  
zaměstnatelnosti*

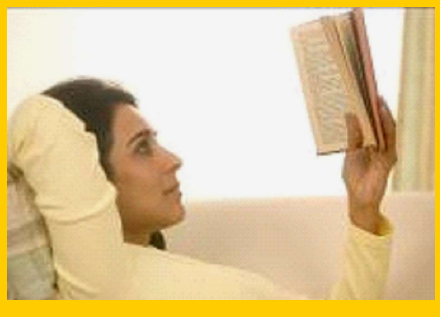


Účastnice projektu s mentorkou, pozice Veterinární lékař



## NAŠE TIPY

**Knihy, CD, DVD, internet**



### **Superpotravy: Kuchařka plná zdraví**



**Susanna Bingemrová, Hans Gerlach, 192 str., 349 Kč, Esence (2018).**

Kniha odpovídá na otázku, proč jsou superpotravy tak super. Ukřívají v sobě totiž mnoho cenných látek, díky nimž jsme zdravější a štíhlejší. Tyto látky najdete překvapivě nejen v exotickém ovoci, ale také v běžně dostupných surovinách, jako jsou vlašské ořechy, kadeřávek nebo borůvky. Kniha obsahuje mnoho receptů, které kombinují účinky superpotravin tak, abyste z nich mohli denně vytěžit maximum.

### **Vodící pes – kompenzační pomůcka pro osoby s těžkým zrakovým postižením**



**Kateřina Kavalírová, 88 str., zdarma, Okamžik (2018).**

Čtenáři se v publikaci dozvědí, jak probíhá výcvik vodících psů, jaké jsou výhody a nevýhody jeho pořízení, jakým způsobem může postupovat zájemce či jak pes pomáhá nevidomému v každodenním životě. Publikace je určena laické i odborné veřejnosti – lidem, kteří se setkávají se zrakově postiženými, tak i samotným zrakově postiženým. Brožuru ke stažení ve formátu PDF naleznete na: <http://www.okamzik.cz/main/okamzik/Publikace/VoPes.html>.

### **Jak překonat strach, úzkost, paniku a fobie**



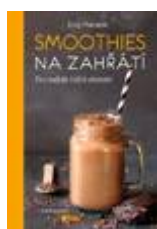
**Doris Wolf, 208 str., 269 Kč, Grada (2018).**

Bojujete s pocití úzkosti či záchvaty paniky? Máte strach z budoucnosti, ze samoty, z odmítnutí či selhání? Děsí vás výšky, psi nebo otevřená

prostranství? Bojíte se nemocí a smrti? Trápí vás nepříjemné fyzické příznaky spojené s různými formami strachu?

Zachovejte klid, nejste nenormální. Lehčí formou chronické úzkosti si alespoň jednou za život projde každý čtvrtý člověk a skoro každého desátého jeho strach výrazně omezuje v každodenním životě. Bez ohledu na váš věk nebo druh strachu pro vás máme dobrou zprávu – svůj strach můžete ovlivnit. Autorka, uznávaná psycholožka, v této knize vysvětluje, proč v určitých situacích pociťujete strach a jak jej můžete překonat. Úzkosti jsou v podstatě zlovyky, které se lze přeučit. V knize naleznete konkrétní účinné strategie, jak s nejčastějšími druhy strachu zacházet a jak je odbourat.

### **Smoothies na zahřátí**



**Pro každé roční období. Eliq Maranik, 144 str., 289 Kč, Grada (2018).**

Smoothies jediné v létě? Tak to už dávno neplatí! Nyní mají sezonu po celý rok. Hřejivá ovocná smoothies, doplněná bylinkovými čaji a ochucená kořením vám ráno dodají tolik potřebné vitamíny, minerály a vlákninu, abyste měli dostatek energie na další náročný den, a osladí vám i dlouhé chladné večery.

Kromě výborných receptů v knize najdete užitečné tipy a nápady na udržení přirozeného a vyváženého jídelníčku. Dozvíte se i spoustu zajímavostí o zdravotní prospěšnosti různých druhů bylin, ovoce a zeleniny (a to jak těch běžných, na které přísahaly už naše babičky, tak těch mnohem exotičtějších, které teprve objevujeme).

### **Uklidte si v hlavě**

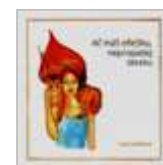


**Andy Puddicombe, 208 str., 269 Kč, Grada (2015).**

Tohle je meditace mindfulness – ale jiná – žádné zpívání manter a sezení se zkříženýma nohama. Kniha zbavuje meditaci zažitých mýtů a zpřístupňuje ji co největšímu počtu lidí. Všem, kteří si přejí jednoduše zjistit, jak se vypořádat se životem a zvládat stres – v práci, v osobním životě i ve své hlavě. Těm, kteří touží znovu zažít onen pocit otevřenosti, jenž si pamatují z dětství, schopnost užívat si to, že žijí. Těm, kdo chtějí vědět, jak „přepnout“, když přijdou domů z práce, jak v noci usnout, jak zlepšit své vztahy, jak nebýt podrážděný nebo naštvaný. Autor, diplomovaný klinický konzultant a bývalý buddhistický mnich,

ukáže, jak si za deset minut denně uklidit v hlavě. Poradí vám, jak k meditaci nejlépe přistoupit, jak ji nejlépe praktikovat a jak ji nejlépe využít v každodenním životě. Mít „pořádek v hlavě“ (headspace) v podstatě znamená dokázat být v klidu a pohodě naprosto se všemi myšlenkami či emocemi, které k nám přicházejí – jak s těmi pozitivními, tak i s těmi negativními, jako jsou smutek ze ztráty, vztek či zlost.

### **Ač máš eReSku, nepropadej stesku**



**Laura Janáčková, 125 str., 390 Kč, Nakladatelství Mladá fronta (2017).**

„Moji milí, čtvrt století se ve své práci setkávám s lidmi trpícími nemocí. Člověk není stroj, jehož tělo je v opravě, má duši. Duši, která může být lékem pro strádající tělo, mocnou silou překonávající bolest i strach a naději svítící v temnotách. Moderní medicína léčí nemocné tělo a často na duši zapomíná. Je tedy na vás, abyste o svou duši pečovali. Kniha, kterou právě držíte v ruce, by měla být nápomocná při překonávání těžkostí, které eReSka přináší. Přála bych si, abyste v ní společně se svými nejbližšími našli radu i porozumění. Vaše Laura.“

### **Zábavná kniha o lékařích**



**Peter Gitzinger, Linus Höke, 96 str., 199 Kč, Cosmopolis (2017).**

V této knížce najdete odpovědi na nejnáléhavější otázky týkající se lékařské existence. Proč trávíte v čekárnách hodiny a hodiny, i když jste objednaní na přesný čas? Proč se lékaři ze všech sil snaží, abyste nepochopili ani ten nejmenší detail ze své diagnózy? Jak je to doopravdy s alternativní medicinou, pápajícími přístroji či psychiatry? Odhalte fascinující zákoutí medicíny z opačné strany barikády – z pohledu lékařů.

(red)

## Podpora magazínu VOZKA

Projekt VOZKA je vydáván za podpory MZ ČR



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



## SCHODOLEZY MORAVA

- ✓ pomoc s vyřízením dotace na nový schodolez
- ✓ prodej a servis starších schodolezů
- ✓ půjčovna schodolezů - celá ČR a Slovensko

**VYŘÍDÍME DOTACI  
PRO NAŠE KLIENTY**

Samoobslužný schodolez



Schodolez / elektrický vozík



Schodolez o nosnosti 150 Kg



### Schodolezy Morava

web: [schodolezymorava.cz](http://schodolezymorava.cz) | [schodolez.eu](http://schodolez.eu) | [1schodolez.sk](http://1schodolez.sk)

email: [schodolezymorava@seznam.cz](mailto:schodolezymorava@seznam.cz)

tel: 777 000 851 / 736 535 743

adresa: Náměstí 1, 74721 Kravaře

**UMÍME VYŘÍDIT 100% DOTACI NA SCHODOLEZ!**

V současnosti stát dává 90% z ceny schodolezu a my za Vás doplatíme zbytek (10%).

V případě schválení příspěvku - Vás schodolez nebude stát ani korunu.

*Schodolezy Morava - „s námi Vám to půjde lépe“*

Tomáš  
VLK

[www.tomas-vlk.cz](http://www.tomas-vlk.cz)



**ZPROSTŘEDKOVÁNÍ  
PRODEJE  
ZDRAVOTNÍCH  
POMŮCEK**

**553 655 177, 725 763 361**

**INVA CAR** ÚPRAVY VOZIDEL PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ



**Otočné sedačky, nakladače invalidních vozíků,  
nájezdové rampy, hydraulické zdviže, přeseďací zařízení,  
kotvení invalidních vozíků, nástupní schůdky a další...**

**INVACAR, s.r.o. Průmyslová 464, Katovice, 387 11, CZ  
Tel.: 383 388 186, mobil: 775 677 604  
E-mail: [info@invacar.cz](mailto:info@invacar.cz), [www.invacar.cz](http://www.invacar.cz)**

# Unikátní operace

**České zdravotnictví v evropském srovnání obstálo.**

**V žebříčku, který hodnotil úroveň z pohledu pacientů, se Česko umístilo na 13. místě, v závěsu za Švédskem a Francií. Tuzemské zdravotnictví předčilo třeba britské nebo španělské. Tuzemští lékaři provádějí i světově unikátní operace a dosahují mezinárodních úspěchů.**

**Zároveň však naše zdravotnictví trpí různými neduhy, které by se podle odborníků měly řešit co nejdříve, než způsobí vážnější komplikace.**

Zdravotničtí experti vidí problém například v organizaci.

„Nakonec se pacient vždycky k péči dostane, jenom by to mohlo být lepší, mohlo by to být rychleji a mohlo by to být méně kostrbaté,“ říká Pavel Vepřek z iniciativy Zdravotnictví 2.0. Akutní péče patří v mezinárodním srovnání k těm nejlepším, naopak v prevenci zaostáváme.

„Zhruba 97 procent peněz, které jdou do zdravotnictví, se věnuje na léčbu. Jen tři procenta jdou na prevenci,“ upozorňuje náměstek ředitele pro léčebnou a preventivní péči z Ústřední vojenské nemocnice Ivan Jeřábek.

## Kardiochirurgie

**Biokompatibilní srdce se musí na operačním sále sestavit**

Lékaři z pražského Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) voperovali na konci listopadu 2017 pacientovi umělé srdce. Náhrada byla vyvinuta ve Francii. Váží 800 gramů, je tedy asi třikrát těžší a větší než lidské srdce, vnitřní uspořádání je stejné. Lékaři při operaci odstranili většinu srdce kromě levé a pravé síně.

„Během operace, která trvala přes osm hodin a na které spolupracoval čtrnáctičlenný operační tým, byla odebrána pravá i levá komora srdeční a na jejich místo operatéri implantovali umělé srdce,“ popsal přednosta Kliniky kardiovaskulární chirurgie Ivan Netuka. „Několikahodinový operační výkon byl velmi náročný zejména po technické stránce. Umělé srdce se skládá z celé řady součástí, které je třeba na operačním sále sestavit.“

Náhrada má 17 senzorů, které vyhodnocují aktuální stav pacienta. Mění tak au-

tomatically svou činnost. Přes břišní stěnu vede kabel k externí části s bateriemi a řídicí jednotkou, kterou pacient musí nosit s sebou, například v tašce.

Poprvé byla srdeční náhrada použita v roce 2014 ve Francii, v ČR jde o třetí úspěšný zákrok na světě. Osmapadesátiletý pacient je podle lékařů v dobrém stavu a náhrada funguje bezchybně. Muž trpěl oboustranným srdečním selháním, posledních osm měsíců byl trvale připojený k podpurným přístrojům a infuzím.

„Vzhledem k jeho vyššímu věku, stále se zhoršujícímu zdravotnímu stavu a vzrůstající plicní hypertenzi nemohl podstoupit transplantaci srdce, ani mu nemohla být implantována dlouhodobá srdeční podpora,“ vysvětlil přednosta Kardiocentra IKEM Jan Pirk.

Lékaři z IKEM se na náročnou operaci připravovali několik let přímo ve francouzské společnosti Carmat, která umělé srdce vyvinula v rámci klinické studie. Praktický nácvik implantace si vyzkoušeli na teleti.

První transplantace srdce proběhla v IKEM v roce 1984 a od té doby jich chirurgové provedli už 1 116.



Lékaři z pražského Institutu klinické a experimentální medicíny implantovali biokompatibilní umělé srdce českému pacientovi. Foto: IKEM

## Ortopedie

**Druhý den po operaci páteře může jít pacient domů**

Jako první v republice provedl tým specialistů z ortopedické kliniky Fakultní nemocnice Brno unikátní operaci páteře miniinvazivním postupem zvaným OLIF (oblique lateral interbody fusion). Po odstranění vyhrželé meziobratlové ploténky

## ČESKÉ ZDRAVOTNICTVÍ

■ **V čem je české zdravotnictví úspěšné?**

Práva pacientů, přístup ke svým lékařským záznamům, dostupnost lékaře, krátké čekací doby (na velký chirurgický zákrok, léčbu rakoviny, CT vyšetření, urgentní péči), nízká dětská úmrtnost a potratovost, rovnost v systému zdravotní péče, počet transplantací ledvin, zubní péče zahrnutá do veřejného zdravotnictví, kojenčká očkování, očkování proti lidskému papilomaviru. Třebaže nejsou podle expertů peníze na péči o chronické pacienty vždy využívány hospodárně a systematicky, nemocní se k léčbě dostanou. Zvyšuje se třeba počet lidí, kteří si provádějí dialýzu doma. V tomto ohledu je na tom v Evropě lépe jen pár zemí.

■ **V čem české zdravotnictví zaostává?**

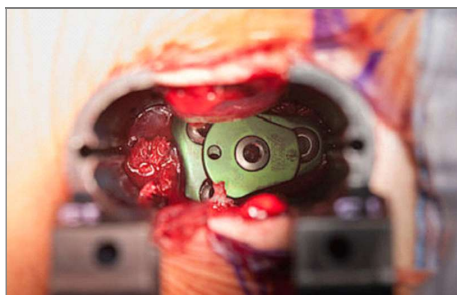
Elektronické recepty, nedostatečné snižování počtu kardiovaskulárních onemocnění, prevence (v oblasti regulace krevního tlaku, boje s alkoholem a podpoře fyzických aktivit), přístup k novým lékům a lékům proti artritidě.



je při této metodě prostor mezi bederními obratli vyplněn speciálním implantátem, jenž je následně stabilizován dlažkou se šrouby.

„Výhodami nového přístupu je především jeho šetrnost ke tkáním, menší operační rána a možnost upuštění od nutnosti následné zadní stabilizace páteře,“ konstatoval přednosta kliniky Martin Repko, který operaci vedl. „Protože zákrok nejde přes svaly, je pro pacienta mnohem šetrnější. Hojení je tedy méně bolestivé, operovaný člověk se rychleji uzdravuje, a pokud je v kondici, může jít i druhý den do domácího ošetřování. Sedět může prakticky hned po zákroku.“

Operace novou metodou přináší kromě odstranění bolesti bederní páteře i úlevu od tlaku zborcených plotének na nervové kořeny – tedy úlevu od bolestí nohou.



Po odstranění ploténky je prostor mezi obratli vyplněn speciálním implantátem a zajištěn dlažkou se šrouby Foto: FN Brno



Operaci vedl přednosta ortopedické kliniky Martin Repko Foto: FN Brno

## Kardiologie

### Vysoký tlak umí Na Homolce „spravit“ na počkání jako první na světě

Unikátní metodu, která má pomoci pacientům s vysokým krevním tlakem, vyzkoušeli lékaři z pražské nemocnice Na Homolce. Zákrok provedli u dvou pacientů. Při kontrole se pak potvrdilo, že tlak pacientům výrazně klesl a na nižších hodnotách se i drží. Ani jednomu z nich nezabíraly léky, tlak jim po nich neklesal a ohrožoval je na životě.

„Před operací to v extréměch bylo až 220 na 110, 220 na 115. Teď jsou nejčastější hodnoty 140 na 80,“ řekl jeden z dvojice pacientů, Miroslav Zajíček. „Věřil jsem tomu, že mi to pomůže a ono se to

vyplnilo,“ doplnil ho druhý hypertonik Miloslav Nádvorník.

Lékaři zavedli pacientům při jednoduchém zákroku třísky katetr do krční tepny k karotidovému tělísku a ultrazvukem ho zničili. Právě útvar, ačkoli je malý jako zrnko rýže, totiž ke zhoršení tlaku podle nových poznatků přispívá.

Když lékaři zákrok u prvních dvou pacientů prováděli, jen doufali, že jim pomůže. Nyní je však jasné, že jsou o krok blíž k cíli najít způsob, jak vysoký krevní tlak nejen kontrolovat s pomocí léků, ale úplně ho vyléčit.

„My chceme, aby se tento typ léčby po důkladném ověření rozšířil na běžnou populaci hypertoniků,“ konstatoval primář Petr Neužil.

## Hlavní je hřejivý pocit, že pomůžeme pacientovi

Rozhovor s primářem Petrem Neužilem

Primář kardiologického oddělení pražské Nemocnice Na Homolce profesor Petr Neužil je světově uznávaný kardiolog, který zavádí v Česku nejnovější léčebné postupy onemocnění srdce. Popírá, že jde jen o jeho úspěch, a zdůrazňuje, že cesta jeho pracoviště na špici nebyla jednoduchá. Je dána nejen jeho současným kolektivem, ale lékaři a sestrami, kteří tu dříve pracovali.



Primář prof. Petr Neužil

Foto: Václav Pergl, Právo

• **Mnoho let zavádíte nové postupy nejenom v Česku, ale i v celosvětovém měřítku. Je to běžné i na jiných pracovištích ve světě?**

Ambicí každého vynikajícího světového pracoviště je účastnit se vědeckého procesu, přičemž výzkum a vývoj jsou základní součástí takového prestižního pracoviště. Pokud tento kredit získáte, a věřte mi, že není vůbec jednoduché se do této pomyslné „první ligy“ dostat, pak se na vás obrací nejenom lidé z průmyslu, kolegové z ostatních pracovišť, zdravotní pojišťovny, ale především získáváte obrovský potenciál v rozhodování o další léčbě nemocných. Pacient z tohoto procesu tedy výrazně profituje.

• **Tradici má vaše pracoviště zejména v léčbě srdečních arytmií...**

V rámci tzv. nefarmakologické – tedy přístrojové – léčby poruch srdečního ryt-

mu bylo posledních dvacet let velmi dynamických a doufám, že nějakou dobu ještě bude. Zároveň s implantacemi kardiostimulátorů a defibrilátorů jsme zahájili program katetrizačních ablací srdečních arytmií. Tato léčba byla ještě před dvaceti lety prakticky neznámou metodou. Dnes patří mezi nejúčinnější nástroje, jak pomoci nemocným se srdečními arytmiemi. A to tak, že je odstraníme jednou provždy, tedy i bez následného podávání léků.

• **Změnil se nějak vztah lékaře a pacienta za dobu vašeho působení v medicíně?**

Na našem pracovišti se snažím o velmi aktivní přístup k pacientům. Pacient musí více nést odpovědnost za své rozhodnutí, my jako zdravotnický personál musíme umět pacientovi daný výkon vysvětlit tak dobře, aby on mohl rozhodovat na základě našich informací. Řada z nich už totiž přichází na výkon informačně připravena, protože studuje informace na internetu. Někdy je to na škodu, protože čerpají ze zdrojů neověřených. Je pak složité jim vysvětlit pravou podstatu zákroku a další léčby. Ale věřím, že 99 procent nemocných u nás dostane kvalitní a správnou informaci o svojí léčbě.

• **Když zhodnotíte váš osobní přínos pro pacienty, čeho si nejvíce ceníte?**

To sám nemůžu hodnotit. Nicméně právě určitá forma průkopnictví, snaha bourat bariéry a snažit se vždy najít cestu, jak pacientovi pomoci, to mě osobně žene vpřed. Je to samozřejmě spojeno s touhou poznávat. Pokud si vezmu výčet technologií, které jsme v naší nemocnici za posledních patnáct let zavedli, tak se není vůbec za co stydět, u řady z nich máme světové nebo české prvenství. Ale neděláme to pro to. Hlavní je hřejivý pocit, kdy víte, že můžete pacientovi, kterého znáte několik let, říci, že konečně máte léčbu, která by mu mohla pomoci.

## Ortopedie

### Jedinečný artroskopický zákrok lékařů FN Plzeň

Tým ortopedů v čele s MUDr. Petrem Zemanem z Kliniky ortopedie a traumatologie pohybového ústrojí FN Plzeň jako první ve východní Evropě provedl operaci, při které byl mladému pacientovi artroskopicky odstraněn nádor z kyčelního kloubu. ▶



MUDr. Petr Zeman

Foto: FN Plzeň

Dvaadvacetiletý student Jan trpěl více než rok krutými bolestmi pravé kyčle. Odborníci, které navštívil, sice diagnostikovali útvary uvnitř pravé kyčle, ale nebyli si jisti řešením. Až díky lékařům z pražské Rehabilitační kliniky Malvazinky byl Jan předán do péče specialistům na artroskopie kyčle z FN Plzeň.

„Před rokem jsem začal cítit bolest v pravé kyčli, která postupně přecházela do urputné bolesti v třísele a vystřelovala do celé nohy. Pro bolesti jsem nemohl chodit a tlumil jsem je stále silnějšími léky, které mi způsobily zánět žaludku. Poslední měsíce byly bolesti tak kruté, že jsem musel užívat opiátové náplasti. Díky dlouhodobému užívání analgetik jsem byl neustále utlumen, vzpomínky mám jen na silnou bolest. Celý rok jsem prožil jako by v bolestném oparu,“ vzpomíná na roční utrpení Honza.

„Unikátnost tohoto zákroku spočívala v tom, že jsem se po dohodě s pacientem a jeho matkou rozhodl pro pokus odstranit nádor artroskopicky. Artroskopickým operacím se na našem pracovišti věnujeme už déle než 12 let. Tento výkon jsme provedli miniinvasivně ze dvou vpichů délky 1,5 cm místo otevřené operace, při které by Honza musel podstoupit výkon rozsáhlým operačním přístupem délky minimálně 20 cm s dlouhodobou rekonvalescencí. Dokonale jsme zdiagnostikovali celý kloub, odstranili těžké sekundární změny způsobené růstem nádoru a současně odstranili tento nádor v celém rozsahu. U mladého pacienta Honzy nádor vyrůstal z kosti a zasahoval do nitra kyčelního kloubu. Vzhledem k jeho nevhodné lokalizaci v blízkosti velkých cév a nervů byl operační přístup k nádoru velmi složitý a poměrně riskantní. Museli jsme proto postupovat velmi obezřetně a trpělivě. Výsledky vyšetření potvrdily, že se našťastí jednalo o nezhoubný kostní nádor, který typicky způsobuje pacientům kruté bolesti a v oblasti kyčle se vyskytuje raritně,“ vysvětluje MUDr. Petr Zeman.

Výhodou artroskopického výkonu byla mnohem vyšší šetrnost a minimální zásah do zdravé tkáně a to umožnilo rychlejší rekonvalescenci. Pacienti po těchto artroskopických operacích už druhý den chodí o berlech. Honza odložil berle v průběhu třetího týdne. Nyní je zcela bez bolesti a nutnosti užívání analgetik.

„Děkuji doktoru Zemanovi, všem ostatním lékařům, sestřám i dalším pracovníkům z fakultní nemocnice za jejich profesionalitu i za lidský přístup. Zároveň děkuji celé své rodině za obrovskou podporu. Už jsem skoro nevěřil, že bych se někdy vrátil k fotbalu či atletice. Jakmile jsem přijel do FN Plzeň, vše dostalo nasmírně rychlý spád. Cítil jsem naději, že mě někdo vyléčí a zbaví té nepředstavi-

telné bolesti, a to se povedlo. Žiju zcela normálně, život bez bolesti je nádherný,“ dodává mladý student.

## Onkologie Úspěch Protonového centra Praha

Malý King Ashya (Brit) měl diagnostikován meduloblastom, který patří k nejzhoubnějším dětským nádorům. Vzniká v centrálním nervovém systému a bývá v malém mozečku, prodloužené míše nebo v mozku. Jeho případ vyvolal v roce 2014 velkou pozornost. Britští lékaři zjistili, že Ashya trpí nádorovým onemocněním mozku a několikrát ho operovali. Poté ale údajně jeho rodičům sdělili, že pro něj už více udělat nemohou.

Rodiče následně odvezli chlapce – bez vědomí lékařů – do Španělska, kde prý chtěli prodat rekreační nemovitost, aby měli na léčení v pražském protonovém centru. V Británii však na ně byl vydán zatykač kvůli zanedbání péče – několik dní strávili ve španělské vazbě. Nakonec jim soud léčení syna v zahraničí povolil a Ashya se podrobil léčbě v Česku (britská zdravotní pojišťovna zákrok zpětně proplatila). A zatím to vypadá, že protonová léčba mozkového nádoru byla v tomto případě úspěšná.

Onkologové z nemocnice v britském Southamptonu, kde stanovili první diagnózu, po kontrole posledních snímků uvedli, že nevidí žádný náznak toho, že by se rakovina vracela. Ashya podle svého otce nyní nejen mluví a chodí bez pomoci, ale jezdí i na kole a chodí s ostatními dětmi do školy.

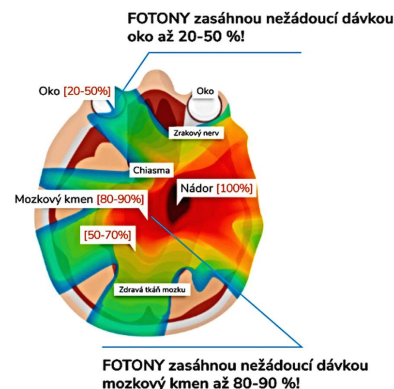
„Nemohl jsem ani mluvit, když mi to radiolog řekl. Musel mi to říct kategoricky: ‚Není tam nádor,‘“ popsal okamžik úlevy Ashyův otec Brett King.



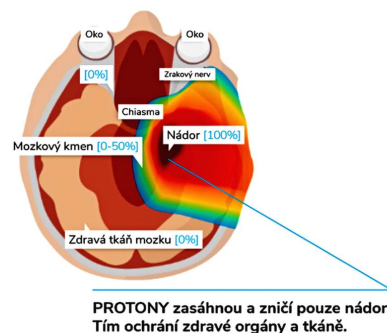
Proton Therapy Center Czech, s.r.o., v Praze 8

Proton Therapy Center Czech (PTC) v Praze je vybavené nejmodernější technologií protonové léčby Pencil Beam Scanning pro léčbu nádorů hlavy a krku, mozku a CNS, lymfomů, plic, prostaty, prsu, pankreatu a nádorů u dětí. Disponuje též specializovaným oddělením radiodiagnostiky a nukleární medicíny. Poskytuje i obecná diagnostická vyšetření, jako jsou výkony CT (počítačové tomografie), MR (magnetické rezonance) a PET/CT (pozit-

ronové emisní tomografie v kombinaci s počítačovou tomografií).



Fotony zasáhnou nežádoucí dávkou oko až 20–50 % a mozkový kmen až 80–90 %



Protony zasáhnou a zničí pouze nádor. Tím ochrání zdravé orgány a tkáň

## Transplantační chirurgie Transplantace u nejmladšího pacienta

Lékaři v Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) transplantovali játra čtyřměsíčnímu kojenci. Čtyřkilogramové dítě bylo nejmladším pacientem v Česku, u kterého takovou operaci provedli. Miminko, které dostalo nová játra, trpělo biliární atrezií – nevyvinuly se mu žlučové cesty, což ho ohrožovalo na životě.

„Transplantaci jater jsme u našeho historicky nejmladšího pacienta udělali metodou splitu jater – rozdělením jednoho orgánu dvěma příjemcům. Zvolili jsme tento postup, protože tak malý štěp bychom jinak pravděpodobně nezajistili,“ vysvětlil zástupce přednosty Kliniky transplantační chirurgie IKEM Libor Janoušek, který operační tým vedl.

Operace trvala pět hodin. Lékaři museli pro játra vytvořit i nové cévní zásobení. Velikosti všech cévních a žlučových struktur jsou u takto malých dětí v řádech milimetrů. Lékaři tak museli používat lupové brýle a speciální mikroskop. V současné době se operované dítě vyvíjí stejně jako ostatní vrstevníci a nemusí ani držet žádnou speciální dietu.

V IKEM během 22 let transplantovali játra v téměř 1 500 případech, z toho

## OPERACE MOZKU V PRAVĚKU

Už v mladší době kamenné se lidé podrobovali operacím lebky – a zákroky přežívali. Konstatovali to například lékaři z univerzitní kliniky v severoněmeckém Rostocku na základě počítačové analýzy lebky takzvaného müritzského Ůtziho.

Na lebce tohoto pravěkého člověka je vyvrtný otvor o rozměrech osmkrát pět centimetrů. Neurochirurg Jürgen Piek a radiolog Karlheinz Hauenstein podrobili lebku počítačové tomografii, aby zjistili důvod operace. To, že trepanaci müritzský Ůtzi přežil, dosvědčily známky hojení v oblasti rány. Podle výsledků analýzy žil po operaci ještě několik týdnů nebo měsíců.

„Kdo to provedl, musel svému řešení dobře rozumět,“ uvedl Jürgen Piek. Dodal, že šlo o účtyhodný výkon, protože lidé tehdy měli pro otevření lebky k dispozici jen primitivní nástroje, kterými mohli snadno poškodit mozkovou blánu.

Hrob müritzského Ůtziho archeologové odkryli při stavbě fermentačního zařízení u Vietzenu, nedaleko meklenburského jezera Müritz. Jméno dostal po slavnějším kolegovi z pozdní doby kamenné, který byl v mimořádně zachovalém stavu nalezen před čtvrtstoletím v Alpách. Dosud bylo v Evropě objeveno z doby kamenné na 450 lebek, které údajně nesou stopy trepanace.

u 120 dětí. V loňském roce se pak v ČR uskutečnilo přes 800 transplantací – nejčastěji ledvin, následovala játra, srdce a plíce.

## IKEM je plně srovnatelný se světovou špičkou

Rozhovor s přednostou Transplantcentra IKEM Pavlem Trunečkou

• Říká se, že transplantace je poslední volbou, když všechny předchozí léčebné metody selžou. Co je na tom pravdy?

To je velice častý omyl. Bohužel i velká část odborné veřejnosti si myslí, že transplantace je něco extra mimořádného. Ve skutečnosti je však standardní metodou, která má být pacientovi aplikována v okamžiku, kdy z ní může mít největší užitek. Místo toho třeba řada lidí se selháním ledvin dochází zbytečně dlouho na dialýzu a k nám se dostanou až příliš pozdě.

• Vaše transplantační centrum je největší v republice, provádíte 60 procent

orgánových transplantací. Na co jste specialisté?

Jako jediní u nás provádíme transplantace slinivky břišní či její tkáň produkující inzulin a transplantace jater u malých dětí. Poslední novinkou, kterou jsme zavedli před čtyřmi lety, jsou multiviscerální transplantace, při nichž pacientům transplantujeme střevo a případně i některé další orgány. Jde o chirurgicky mimořádně náročný zákrok, kterých se v Evropě v posledních letech provádí pouze několik desítek.

• Kolik pacientů u vás transplantaci střeva podstoupilo?

Prozatím šest pacientů, u nichž bylo třeba provést kombinovanou transplantaci. Selhání střeva bývá totiž velice často provázeno následným těžkým jaterním onemocněním. A proto je v průběhu jednoho zákroku většinou třeba nahradit oba orgány zároveň.

• A co transplantace jater u dospělých?

Po transplantaci ledvin je hned druhou nejčastější. Pacient se selháním ledvin může ovšem obvykle docházet na hemodialýzu, než se pro něj najde vhodný dárcce. Funkci jater ale nedokážeme plnohodnotně nahradit ani krátkodobě. Pokud člověku selžou játra náhle, pak mu bez rychlé transplantace zbývá jen pár dní života. Vhodných dárců je však v našem poměrně malém regionu málo. Proto někdy musíme složitě transplantovat i játra, která nejsou zcela kompatibilní. Anebo darovaný orgán rozdělit na dva štěpy pro dva příjemce. Játra mají naštěstí velkou schopnost regenerace. Pomocný jaterní štěp může tak například některým pacientům s akutním selháním pomoci překlenout kritické období, než začne jejich orgán znovu fungovat.

• V čem se liší transplantace jater u dětí a dospělých?

Děti potřebují podstatně menší jaterní štěp než dospělí. Dětských dárců je však extrémně málo. Chirurg proto musí játra od dospělého před transplantací buď zmenšit, anebo je rozdělit na dva štěpy, což je výhodnější. Větší z nich dostane dospělý, menší dítě. Dětských pacientů, kteří tento orgán potřebují, je naštěstí podstatně méně než dospělých. Nejčastěji játra transplantujeme u dětí, které nemají vyvinuté žlučové cesty, a v důsledku toho u nich vzniká jaterní cirhóza. A také u dětských pacientů s vrozenými metabolickými vadami.

• Kolik stojí transplantace jater?

Běžná úhrada v České republice se pohybuje okolo milionu a půl. Většinou se do této úhrady vejde – a to i u splitů. Samozřejmě jsou operace, které se nevyvíjejí zcela pozitivně, a pak také stojí mnohonásobně víc.

• IKEM se mimo jiné tak stal třetím pracovištěm na světě, kde se úspěšně provádí transplantace dělohy. Dá se tedy říci, že patří ke světové špičce v oboru?

IKEM patří – řekl bych – mezi kvalitní světová pracoviště. Netroufnu si vytvářet seznam od nejlepších po nejméně úspěšné, ale snad mohu říct, že naše centrum je svými výsledky plně srovnatelné se světovou špičkou.



Pavel Trunečka, přednosta Transplantcentra IKEM  
Foto: ČTK

## Budoucnost

### Operace s vypěstovanými orgány?

Že za deset let bude běžné transplantovat lidem orgány vypěstované z jejich vlastních buněk, o tom je přesvědčen americký vynálezce, spisovatel a futurolog Ray Kurzweil. Řekl to na veletrhu výpočetní techniky CeBIT v německém Hannoveru, v souvislosti s tím, že dnes může být situace pro lidi, kteří potřebují transplantaci, velmi těžká. Jsou zařazeni do pořadníku a není jisté, že nezemřou dřív, než se pro ně najde vhodný orgán. Ovšem i když se orgán najde a transplantace se podaří, musejí brát imunosupresiva, aby jejich tělo nový orgán neodmítlo.

Pokrok v počítačových a dalších technologiích podle něho přinese revoluci i do medicíny.

„Už nyní jsme schopni pěstovat orgány s DNA pacientů. Spolupracuji s firmou, kde pěstujeme srdce, plíce či ledviny. Jsme schopni je úspěšně voperovat zvířatům,“ uvedl Ray Kurzweil. „Brzy se to bude týkat i lidí. Řekl bych, že do pěti let to bude úspěšná experimentální technologie a za deset let zavedená terapie.“

Nové metody podle něho dodají lidstvu nevyčerpatelnou zásobu orgánů pro transplantace – a nezůstane jen u toho. Americký odborník počítá s tím, že v dohledné budoucnosti bude možné přeprogramovat imunitní systém, aby úspěšně bojoval s rakovinou, nebo vypnout geny spoluodpovědné za obezitu.

V dalších oblastech si Ray Kurzweil dokáže představit oblečení, které si lidé sami vytisknou na 3D tiskárnách, nebo také pokrytí energetických potřeb lidstva sluneční energií.

Téma připravil a stále pro vás sleduje Jiří Muladi

## Galerie UMŮN – Umělci malující ústy a nohama

## Mariam Paré: Když jsem ochrnula, zůstala jsem sama s otcem a bez prostředků, přátelé mě opustili...

Mariam Paré se stala obětí střelce, když stála na křižovatce na semaforech. To bylo v roce 1996. Stal se z ní kvadruplegik a život se zdál velmi těžký. Naučila se ale malovat ústy a později se z ní stala uznávaná umělkyně, jejíž malby ocenilo i několik celebrit. Patří mezi ně i Pierce Brosnan, kterého namalovala coby Jamese Bonda. Spojili jsme se s ní a požádali o rozhovor do VOZKY.

• **Váš otec byl člen americké námořní pěchoty, který přišel do Maroka, když skončil službu ve válce ve Vietnamu. Po kom si myslíte, že jste zdědila umělecké nadání?**

Ano, narodila jsem se v Maroku, a ačkoliv můj otec byl mariňák, byl také velice kreativní člověk, který rád fotil a dělal moc hezké fotky celé rodiny. Zachytil tak celé moje dětství. Matka byla také hodně kreativní, zvláště v kuchyni. Myslím si, že tvořivý duch jsem pochytila od obou.

• **Pamatujete si ještě na to, jak se to všechno tehdy odehrálo? A co následovalo potom?**

Ta situace byla tehdy velice komplikovaná. Bylo mi dvacet a žila jsem v San Francisku. Jela jsem zrovna navštívit kamaráda v Richmondu. Když došlo ke střelbě, byla jsem zrovna v tomto městě a v kamarádově autě. Moji rodiče byli už dlouho rozvedení. Otec bydlel v Chicagu, matka v Arizoně. S ní jsem se prakticky od dětství nestýkala.

Po střelbě mě převezli na JIP, kam za mnou dorazil otec a zůstal u mě. Když jsem se dala trochu dohromady, řekl mi, ať jdu s ním do Chicaga, které mělo tehdy nejlepší rehabilitační centrum pro poranění míchy na světě. Chtěl, abych zůstala u něj, a že pak uvidíme, jak se věci vyvinou. Bydlel ale v bytě, kde byly jen schody, takže dost usilovně sháněl nějaký byt, kam bych mohla mít přístup na vozíku. Dlouho se to nedařilo, měla jsem z toho velké deprese, protože to vypadalo, že nakonec budu muset zůstat v domově s pečovatelskou službou.

Tam jsem nakonec pobyla pět měsíců. Učili mě, jak zacházet se svým tělem, jak si dojít na záchod, vyčistit si zuby a ostatní běžné sebeobslužné činnosti. Když jsem konečně získala byt na předměstí Chicaga, naučila jsem se, jak tam žít sama, tedy s občasnou pomocí asistentů.



*Mariam věnovala obraz Jamese Bonda Pierci Brosnanovi na setkání v jeho rezidenci v Malibu, kam ji pozval*

A začala jsem znovu malovat. Před ochrnutím mi to šlo docela dobře.

• **Střelec nakonec dopaden nebyl. Dostala jste nějakou finanční kompenzaci od státu či pojišťovny?**

Tehdy byly v USA trochu jiné zákony než dnes. Když se to stalo, bylo mi dvacet, žádné pojištění jsem neměla, a tak jsem nedostala ani dolar. Nepracovala jsem totiž dost dlouho na to, abych si mohla přispívat na pojištění. Zůstala jsem tedy zcela bez prostředků, s nezaplacenými výlohami z nemocnice ve výši skoro jeden milion dolarů...

Žila jsem jen díky charitě, což bylo sice hezké, ale psychicky mi to moc nepomáhalo. Neměla jsem žádné peníze, abych si upravila byt nebo koupila vozík. Pokud se člověk dostane v tak mladém věku do takto tíživé situace, snadno sklouzne k drogám a alkoholu. Při mě stál naštěstí otec. Nakonec jsem dostala tu nejnižší dávku a mohla si platit za byt. Byla jsem za to velmi vděčná a rozhodla se, že si musím najít práci co nejdříve, abych nebyla závislá na dávce. Všichni moji přátelé najednou zmizeli, ne snad proto, že by byli lakomí, ale proto, že ne-

věděli, jak s novou situací naložit – měli kamarádku, která s nimi nemůže chodit pařit, protože je na vozíku. Bylo to pro mě období samoty a strádání. Ale zase jsem díky tomu zjistila, jaké mám okolo sebe lidi. U nás se říká, že žebrák si nemůže vybírat, takže když mi dali vozík z druhé ruky, přijala jsem ho bez řeči. Je lepší mít použitý než vůbec žádný.

• **A pak jste se rozhodla opět pro malování...**

Po nehodě jsem si myslela, že pro mě život skončil. Nemohla jsem dělat vůbec nic, ani si odstranit vlasy z obličeje. Ale doktoři i asistenti mě stále povzbuzovali. Jak jsem třeba zářila radostí, když jsem se naučila používat vidličku a sama se najíst! No a jednou mě asistent požádal, abych si vzala do pusy tužku a zkusila napsat svoje jméno. Zčistajasna mi to v hlavě secvaklo a přišlo mi: „Můžu používat svoji pusku, to bych mohla i malovat...“

Věděla jsem, že mám v sobě umělecké srdce. A to mi teď říkalo, že bez ohledu na to, jak jsem fyzicky postižená, pořád mám sílu dát na povrch pocity, které mám uvnitř. Trvalo to hodně dlouho, než jsem se naučila malovat ústy. Věděla jsem ale,

že jen usilovný trénink mě může přivést na tu úroveň, na jaké jsem byla před ochrnutím.

• **Takže to byl tehdy váš motor...**

Ano. Když jsem začala malovat ústy, bylo to jako začít úplně od začátku – jako když se dítě učí chodit. Ale protože jsem neztratila znalosti v paměti a kreativitu v srdci, záleželo jen na tom, jak to přenést na plátno. Věděla jsem, že to prostě drímá ve mně a jen usilovným tréninkem to vyrobím. S každou kresbou jsem byla lepší a lepší. Moc jsem chtěla, aby se lidem moje kresby líbily. Ale ne proto, aby nade mnou útlocitně povzdechli: „Ááá, to je nádhera!“ jen proto, že jsem ochrnutá. Zpočátku se mi opravdu povedly jen dětské čmáranice, takže se nemohly líbit nikomu. Znovu a znovu jsem hledala způsob, jak komunikovat se světem, a přála si, aby lidé oceňovali moji kreativitu a talent bez ohledu na můj stav.

• **Dnes obdivujeme vaše precizní a čisté kresby. Jak to dlouho trvá takový obraz namalovat a co vás inspiruje?**

Malování je teď zcela přirozenou součástí mého života. Už si skoro ani nepamatuju, jaké to bylo malovat rukama. Ve svém bytě mám místnost, které říkám studio. Tam mám stůl s plátnem, pod který zajedu vozíkem. Nemohu sama vymačkat barvy z tuby, tak o to musím požádat na začátku týdne asistenta. Maluju třeba osm hodin denně – když jsem totiž sama, dostávám inspiraci. Většinou o námetu přemýšlím tak dva dny a pak teprve začnu malovat. Nedělám jen jeden druh malování, snažím se nacházet těžší a těžší výzvy – třeba portréty. Ty mi obvykle trvají při osmihodinové směně celý měsíc. Jiné malby trvají třeba jeden den, záleží opravdu na druhu. Protože maluju ústy, nemůžu to dělat silou, abych si nezranila krk a rty, takže mi to jde pomaleji.

• **Vystudovala jste webdesign a výtvarné umění. Znamená to, že chcete získat zaměstnání v tomto oboru?**

Pět let po svém ochrnutí jsem pracovala téměř rok jako grafička-návrhářka

a dalších pět let jako návrhářka pro kosmetickou firmu v Singapuru a pro firmu na obaly. Nějak jsem musela platit složenky. Ve škole jsem navštěvovala hodně kurzů, protože jsem byla lačná po informacích a říkala si, že mi to nic neudělá, když budu vědět hodně věcí. Teď jsem ale umělec na volné noze a žívím se malováním, takže na grafický design mi nezbývá tolik času.

• **Jste členkou mnoha spolků a organizací... Baví vás komunikovat s lidmi a sdílet své zkušenosti?**

Jak jsem vyrůstala, zjistila jsem, že mám potřebu cítit kamarádství a soudržnost s ostatními postiženými lidmi a být s nimi v kontaktu, a to nejen přes internet. Kromě členství v mnoha organizacích jsem i učila děti – i ty zdravé, jak malovat ústy. A že to byla zábava! Baví mě se účastnit programů, které pomáhají jiným postiženým lidem.

• **Jak se stalo, že vás pozval Pierce Brosnan do své residence v Malibu? Jaký byl?**

Ha, ha, ha... Hodně lidí se mě na to ptá a musím říct, že setkání s ním bylo jedním z nejúžasnějších zážitků v mém dosavadním životě. Je velice laskavý, příjemný a realistický. Mnoho lidí neví, že také rád maluje. V roce 2013 jsem malovala portréty a několik jsem jich vyvěsila na internet spolu s videem, jak maluju. Mezi nimi byl také portrét Pierce Brosnana.

Samozřejmě jsem si nikdy nepomyslela, že by o mně slyšel, ale nějak se stalo, že oslovil Celosvětové sdružení malířů malujících ústy a nohama, jehož jsem členkou. Ptal se na mě. Já jsem z toho byla tak hotová, že jsem mu chtěla ihned obraz poslat. A pak jsem najednou od něj dostala pozvání do Malibu, abych mu mohla dát obraz osobně... Dojeli jsme tedy tam. Asistent zaparkoval v garáži vedle jeho Aston Martina, on vyšel bos, jen tak v šortkách a tričku, se svými psy okolo a dal mi pusku na tvář. Šli jsme do obýváku a tam si celé odpoledne povídali o malování a umění. Pierce je vlastně velice osamělý člověk, přišel o manželku a nevlastní dceru, a tak svoji samotu zahání malováním. Bylo to velice emotivní, když mi vyprávěl o rodině, ukázal mi i obraz své dcery, kterou moc miloval a moc mu chybí. Maluje stejně jako já zářivými barvami, aby ukázal štěstí, které s nimi sdílí...

Později mi poslal litografii své malby, na kterou napsal: „Mariam, užij si svůj život, jak to jen jde. S láskou Pierce.“ Pořád ji mám u sebe.

• **Pokud byste mohla, změnila byste svůj život? Promiňte nám, nebyla vaše nehoda v jistém smyslu požehnáním? Zdá se, že vám přinesla malířskou kariéru, o které jste vždycky snila...**

To je velice zajímavá otázka. Často ji sama pokládám. Chodila jsem do umělecké školy, protože jsem opravdu chtěla být slavnou malířkou. V tomto oboru je ale konkurence tak velká, že pokud bych nebyla opravdu hodně moc dobrá, asi by ze mě byl komerční malíř, a ne umělec, jako jsem teď. Myslím, že bych se mohla měřit s ostatními malíři, ale nebyla bych schopná vytvořit taková díla, jako dělám teď. Když jsem se naučila malovat ústy, nepřemýšlela jsem o tom jako o práci, ale jako o radosti – mohu říct, že to prostě miluju. Takže to sice může znít trochu divně, ale moje ochrnutí mi dalo šanci malovat více a možná mám i trochu výhodu, protože lidé obdivují způsob, jakým je malba provedena.

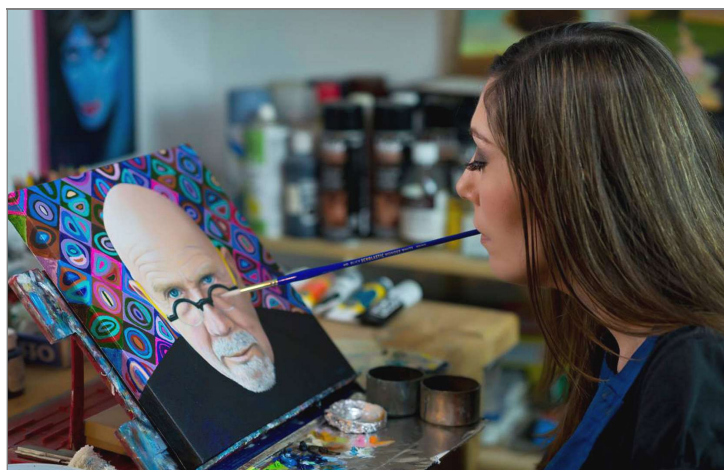
Jedním dechem ale říkám, že nechci, aby se lidé dívali na moje malby jenom kvůli tomu. Chtěla bych, aby se jim líbil obsah, aby je to provokovalo a teprve potom zjistili, jak a kdo to maloval. Samozřejmě bych byla ráda zdravá, vždyť kdo by chtěl být ochrnutý? Bez asistenta nemůžete dělat skoro nic. Myslím, že kdybych byla zdravá, že bych obětovala kariéru umělce, dělala bych spoustu jiných věcí ve svém životě a malování měla jen jako koníček.

• **Volají vám výstavní síně samy, že mají zájem o vaše malby nebo jim musíte sama nabízet své obrazy? Máte výstavy jen v Americe nebo i v cizině?**

Maluju už 22 let, ale úspěch mám teprve poslední tři čtyři roky. Konkrétně tady v Chicagu je moje jméno dost známé a galerie mi volají samy. Je to vlastně i díky setkání s Piercem Brosnanem, média mu věnovala dost velkou pozornost. Celosvětové sdružení malířů malujících ústy a nohama má sídlo v Lichtenštejnsku a momentálně je většina mých pláten v Evropě. Loni jsem měla velkou výstavu v Barceloně, letos se chystám do Říma a bylo by fajn zavítat i do Prahy.

Mariam Paré zpovídali Eva Csölleová a Vítek Formánek

Foto: archiv Mariam Paré



Mariam je schopna štětcem v ústech zachytit i ten nejmenší detail

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



Actreen® Glyc Set

Actreen® Hi-Lite Set

Actreen® Mini Set

## Actreen®

INOVATIVNÍ MOČOVÉ KATETRY  
SE SBĚRNÝM SÁČKEM

B. Braun Medical s.r.o. | [www.bbraun.cz](http://www.bbraun.cz) | [www.actreen.cz](http://www.actreen.cz)

# Kalpe

Český výrobce pohybových léčebných přístrojů

# Motren



**Motren Solo**

**Pasivní, asistované a aktivní cvičení dolních a horních končetin pro dospělé i děti od 3 let.**  
V nabídce **16 typů profesionálních přístrojů** pro pohybovou **rehabilitaci** končetin!

**Léčba s přístroji Motren - Rotren** snižuje výskyt a intenzitu spasmů, zlepšuje pohyblivost končetin, podpoří krevní oběh včetně srdce, zvětší objem svalů, podpoří trávicí soustavu i lymfatický systém a omezí další bolestivé symptomy.

**Financování přes nadace** nebo na splátky bez navýšení!



**Motren Duo 1**

Pronájem pohybových léčebných přístrojů a motodlah **od 50,-Kč/den**, rotopedů pro rehabilitaci od 35 Kč/den

- **záruční doba 3 roky** = záruka české kvality
- vyzkoušení přístroje **zdarma** po celé ČR a SR
- **nejnižší ceny** rehabilitačních přístrojů na trhu

- výroba rotopedů s tradicí **od roku 1990**
- **profesionální** záruční i pozáruční **servis**
- **rychlé dodání** přístrojů a rotopedů

- **individuální úpravy** dle přání
- **široká** nabídka příslušenství
- tisíce spokojených zákazníků



**Výroba, prodej, půjčovna, poradenství a servis pro ČR a SR: KALPE** - U Rakovky 1794, 148 00 Praha 4 - Kunratice  
[www.kalpe.cz](http://www.kalpe.cz) email: [kalpe@volny.cz](mailto:kalpe@volny.cz) tel: +420 737 289 277 +420 737 289 275 Facebook a YouTube: Kalpe.reha

# Stropní zvedák Oxford Elara

**solift**<sup>®</sup>  
specialista na zvedání a přesun

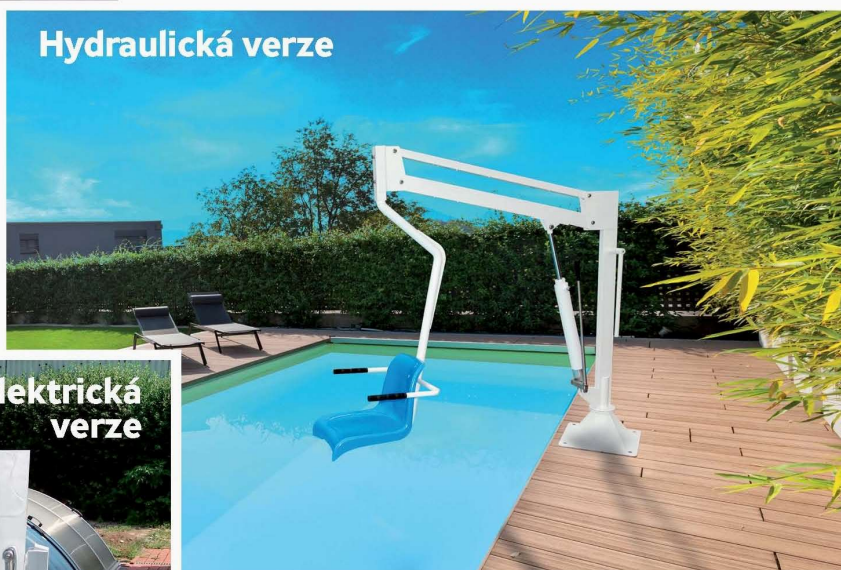


- Nové inovativní stropní zvedáky Oxford Elara s více možnostmi a variantami uchycení a příslušenství
- Nový moderní design
- Více variant kolejníc a zatáček
- Různé nosnosti (100 kg, 150 kg, 200 kg, 227 kg, 284 kg)
- Rychlá instalace do stropů, zdí i sádkartonových nebo dřevěných stěn

**MOŽNOST  
FINANČNÍHO  
PŘÍSPĚVKU 90 %**

## Bazénový zvedák **Tiby**

Hydraulická verze



Elektrická  
verze



soline | tiby

- Osazení nad terén nebo pod terén
- Možnost individuální výroby dle požadavku
- Velká nosnost až 160 kg
- Nerezová konstrukce
- Jednoduché ovládání

Volejte ZDARMA: 800 888 783 | e-mail: [info@solift.cz](mailto:info@solift.cz) | web: [www.solift.cz](http://www.solift.cz)



# PROFESIONÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL OD VÝROBCE

[WWW.RUCNIOVLADANI.CZ](http://WWW.RUCNIOVLADANI.CZ)

HURT s. r. o.

Bambousek 664

281 26 Týnec nad Labem

Česká republika

Tel.: +420 608 977 274 / +420 321 781 363

E-mail: [info@rucniovladani.cz](mailto:info@rucniovladani.cz)

[www.facebook.com/rucniovladani](http://www.facebook.com/rucniovladani)

Poradce pro Moravskoslezský kraj - tel. 724 314 876

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



# MAVE, SPOL. S.R.O. LIPTÁL

www.mave.cz , mobil: 777 628 329

- Speciální nízkopodlažní autobusy pro přepravu tělesně postižených a vozíčkářů
- Úpravy automobilů pro přepravu vozíčkářů
- Do ČR dovážíme vozítko Hippocampe!



## Prof. Jindřich Štreit: Problém je zapotřebí zviditelnit

Nefotí celebrity, erotiku ani módu. O to více se však zabývá sociálními tématy, která ho ve fotografii i filmu proslavila po celém světě. Jindřich Štreit patří mezi nejvýznamnější české fotografy. V březnu skončila v sále Knihovny Karla Dvořáčka ve Vyškově jeho (putovní) výstava fotografií s názvem *Kde domov můj*, aby se vzápětí přestěhovala do ostravské Vyšší odborné školy sociální. Stejnomená kniha se v loňské soutěži Nejkrásnější české knihy umístila na první příčce v kategorii Bibliofilie a autorské knihy.



Fotograf Jiří Štreit na vernisáži výstavy



2× foto: Jiří Muladi

Do světa bezdomovců se profesor Štreit ponořil bez předsudků a s pokorou, kterou si vybudoval v předchozích fotograficko-sociálních projektech, týkajících se mimo jiné drogově závislých lidí, života seniorů nebo lidí s postižením.

„Já pracuji v cyklech, a když si vyberu téma, tak nevidím, neslyším,“ říká světově známý fotograf. „Námět dlouho promýšlím, a pokud už znám prostředí, mohu pracovat s pravděpodobnostmi daných situací a ‚vymýšlet‘ obraz dopředu. A když už vím, co chci zachytit, pak je to následně jen o fázi čekání, kdy nastane ten správný okamžik souznění fikce a reality. A navíc, mě ani tolik nezajímá tzv. ‚člověk na ulici‘, to je ve své podstatě jen vnější efekt bezdomovectví. Mě zajímá člověk, který si vytváří svůj ‚pseudodomov‘“.



• **Znamená to tedy jít hlouběji a mapovat přímo utváření každodenního života lidí, kteří se ocitli na okraji společnosti?**

Ano. Veřejnost vnímá bezdomovce především z letmého kontaktu na ulicích, ale to je jen povrchní pohled. Každý si hledá domov a potřebuje nějaký pocit jistoty. Ten, kdo o zázemí přišel, si stále vytváří někde místo, kam večer složí hlavu, kde spočine, kde má alespoň něco svého. Mě zajímají třeba chlapi, kteří si stlučou svůj domov a ukotví se tam. V cyklu *Uzel* v životě jsem fotografoval muže, který přebývá sám ve srubu v lese, muže bydlícího v maringotce, dvojici žijící v bunkru, muže i ženy přebývající celoročně ve stanech. Vydal jsem se ale i do sociálních bytů k těm, kterým se už podařilo nějakým způsobem odrazit ode dna.

• **Může mít fotograf, který má sociální citění, vidět tolik osudů a lidské bolesti, pocit zadostiučinění ze své práce?**

Víte, mohu fotografovat i několik let, setkávat se s lidmi bez domova, navštěvovat squaty, azylové domy, sociální byty, ale pokud neudělám výstavu a na problematiku tímto způsobem neupozorním, nikomu tím neprospěji. Problém je třeba v první řadě zviditelnit. Nikdy jsem ne fotografoval „l'art pour l'art“ (umění pro umění), vždy jsem chtěl zároveň pomoci lidem, poukázat na ty, kteří jsou společností opomíjeni nebo nedostatečně pochopeni.

• **Zažil jste třeba momenty frustrace, kdy jste nemohl zmáčknout spoušť fotoaparátu?**

Frustrace se snažím vyvarovat. Kdybych podlehl psychickému tlaku, beznaději, nemohu nic vyfotografovat. To se mi stalo jednou v Olomouci, když jsem po letech našel lidi, které jsem kdysi fotěnkoval, v tak katastrofálním stavu, že jsem nebyl schopen pokračovat. Musím vidět i tu naději, smysl své práce, bez ní nemohu pracovat. To je směr i těch vytvořených cyklů *Kde domov můj* a *Uzel* v životě, aby dávaly naději a zároveň přispívaly k řešení otázky těch, kteří se ocitli vlivem nejrůznějších příčin na okraji společnosti.

**Výstava fotografií s názvem *Kde domov můj* v prostorách bezbariérové Galerie svět ostravské Vyšší odborné školy sociální potrvá do konce dubna.**

(di)

Neznačené foto: Jindřich Štreit

Profesor Jindřich Štreit mimo jiné spolupracoval na projektu *REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2017* a letošní ročník rovněž hodlá svoji účastí podpořit.





## Moje levá noha

(My Left Foot)

Sršení pozitivní energie...

Jaké to je, mít krásnou duši, ale tělo mrzáka? Jaké to je, mít mozek umělce, ale pokřivenou tvář? Jaké to je, mít v hlavě jedinečné nápady, ale nebýt schopný to sdělit ostatním? O tom je celovečerní debut režiséra Jima Sheridanana „Moje levá noha“.

Snímek byl natočen na základě stejnojmenné autobiografické knihy irského spisovatele Christyho Browna. Ten se narodil roku 1932 (zemřel 1981) a jediné, co si přinesl na svět, byla mozková obrna způsobená komplikacemi při porodu. Nemohl mluvit, nemohl se hýbat, jedinou, ovšem minimálně ovladatelnou částí jeho těla, byla jeho levá noha. Christy musí vynaložit nad lidské úsilí, když mu s tím vším kolem pomáhá obětavá máma, aby se naučil nohou psát a malovat. Jen tak je schopen začít dávat svému okolí najevo, že není prostoduchý idiot, ale chápající a inteligentní bytost. Že jeho mozek pracuje normálně, že uvnitř je zcela zdravý. Díky odborné péči začal Christy v dospělosti i srozumitelně mluvit. Snímek tak nakonec i přes tragickou zápletku srší překvapivě pozitivní energií, za což dílem může také fantastický Daniel Day-Lewis v hlavní roli, za kterou získal Oscara.

Ve filmu přitom nejde o glorifikaci postiženého člověka, co to někam dotáhl, ale ke slovu se dostává i jeho temná strana. Hlavní hrdina dost pije a dokáže dostat do rozpaků snad všechny kromě mámy. Často z něj číší hněv, hořkost a bolest, ale jeho vůle a inteligence nakonec triumfují. Z Christyho se stal neobyčejně citlivý člověk, manžel a spisovatel. Režisér se zaměřuje hlavně na ty chvíle jeho života, v nichž tvrdohlavý postižený muž odmítá svůj osud a boří mýty o lidech s handicapem.

Výjimečné herecké výkony podali všichni hlavní protagonisté, zejména však Daniel Day-Lewis a Brenda Frickerová v roli jeho matky. Daniel je znám tím, že se na své role mimořádně důkladně při-

pravuje, výkonu v „Levé noze“ předcházela detailní studie ochrnutí a jeho projevů. Tak se vžíval do postavy Christyho, že trávil každý den šestitýdenního natáčení od rána do večera na vozíku, mumlal jako Christy a nechával se od členů filmového štábu krmit a ošetřovat. Dokonce se naučil psát a malovat svou vlastní levou nohou tak dokonale, že na „filmové výstavě Christyho děl“ bylo vystaveno i několik jeho obrazů. Také si následkem nepřírozené pozice na vozíku během natáčení zlomil dvě žebra...

Kdybych Lewise jako herce neznala, nevěřila bych, že Christyho hraje opravdový herec. Jeho dokonalé nastudování pohybů i hlasových projevů postiženého člověka bere dech.

Knihu jsem nečetla, ale určitě stojí za to, už kvůli inspirativnímu postoji člověka, na jehož místě by to každý druhý vzdal a ponořil se do péče okolí. Film si můžete stáhnout na Ulozto.cz.

Blanka Falcníková



**Moje levá noha (My left foot), Irsko / Velká Británie, 1989, 103 min.**

Režie: Jim Sheridan, scénář: Jim Sheridan, Shane Connaughton, kamera: Jack Conroy, hudba: Elmer Bernstein

Hrají: Daniel Day-Lewis, Brenda Fricker, Kirsten Sheridan, Eanna MacLiam, Cyril Cusack, Ruth McCabe, Fiona Shaw, Hugh O'Connor, Adrian Dunbar, Ray McAnally, Jer O'Leary.

## Jiří Suchánek se stal Nejsympatičtějším stolním tenistou roku 2017

Při zahájení JKD SPED Mistrovství České republiky ve stolním tenisu, které se konalo první březnový víkend v Praze, vyhlásili pořadatelé výsledky ankety Stolní tenista roku. O nejlepších hráčích a hráčkách rozhodovala nejen veřejnost, ale také odborná porota složená z extraligových trenérů, reprezentačních trenérů seniorských i juniorských družstev, trenérů SCM a RCM, členů výkonného výboru ČAST, předsedkyně Trenérsko-metodické komise a předsedy Komise mládeže a Komise vrcholového sportu.

Na vyhlášení pozvali i stolního tenistu na vozíku Jiřího Suchánka. On sám nevěděl, co ho čeká. A pak už stál na pódiu a držel cenu Nejsympatičtější stolní tenista roku 2017.

„Je to samozřejmě ocenění nejen pro mě. Patří také oddílu SKST Liberec, za který hraji. Samozřejmě také rodině, partnerům a přátelům. A děkuju všem, kteří mi dali hlas. Vážím si toho. Jsem rád, že v anketě zdravých může figurovat také handicapovaný sportovec. Je jasné, že sport postižených může být nejen v anketách spojen se sportem zdravých. Ve světě je to normální,“ říká Jiří Suchánek.

(red)



# Ohlédnutí za 16. ročníkem Sportovních her tělesně postižených v Hrabyni

Pavel Carbol

Hry se každoročně konají na konci srpna a ani loni tomu nebylo jinak. V pátek 25. 8. ožil areál Centra sociálních služeb (CSS) v Hrabyni 192 sportovci s postižením a spoustou hostů a přihlížečích.

A šlo to ráz na ráz. V 8 hodin prezentace a o hodinu později už ředitel CSS a senátor Senátu PČR Vladimír Plaček za účasti vzácných hostů hry zahájil. A kdo se přišel podívat a podpořit skvělou sportovní akcí? Náměstek ministryně práce a sociálních věcí Petr Hejduk a Jan Vrbický ze stejného ministerstva, senátor Petr Orel, poslankyně Pavla Golasowská a Dana Váhalová, poslanci Miroslav Opálka a Herbert Pavera, europoslankyně Kateřina Konečná, hejtman MSK Ivo Vondrák a jeho náměstek Jiří Navrátil. Samozřejmě nesmím opomenout účast starostky Hrabyně Zdeňky Jordánové, primátora statutárního města Opavy Radima Krupaly a náměstka primátora Josefa Stiborského.

## Hry otevřel symbolický hod oštěpem

Slib za sportovce složil František Šenk a vlajku her – za znění jejich hymny – převzal Václav Dajčar z CSS. Konec zahajovacího ceremoniálu patřil Nikol Tabáčkové, loňské juniorské mistryni Evropy v hodu oštěpem z Grosseta a velké naději



Nikol Tabáčková, juniorská mistryně Evropy v hodu oštěpem z ME v Grossetu 2017



Vlajkonoši přinášejí vlajku sportovních her

české atletiky vůbec. Symbolický hod oštěpem z ortopedického vozíku všichni odměnili hurónským potleskem. A v 10 hodin to začalo...

Závodilo se celkem ve 13. disciplínách rozdělených do kategorií muži, ženy a kvadruplegici: jízda mechanických vozíků „malý okruh“, jízda elektrických vozíků „velký okruh“, slalom mechanických vozíků, slalom elektrických vozíků,

hod oštěpem, granátem (gumovým) a diskem, střelba ze vzduchovky, lukostřelba, šipky elektronické i foukací a královský sedmiboj.

Na hrách jsou samozřejmostí stejné podmínky v disciplínách, protože mezi sportovci převažují vozičkáři. Duch fair play je ostatně jedním z pilířů zdejších sportovních her. Chodící sportovci tedy soutěžili na židlích.



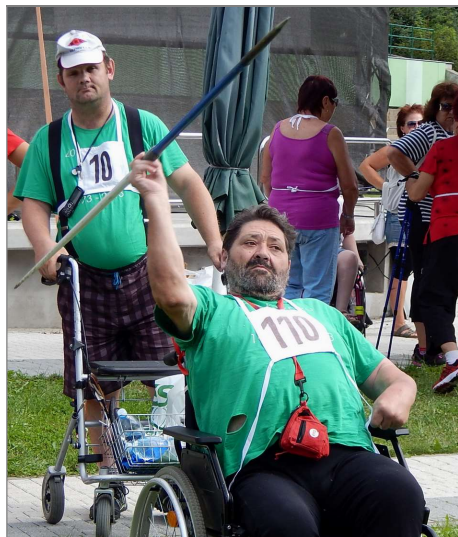
Diváci na slavnostním zahájení sportovních her

## Poklona pořadatelům, sláva sportovcům

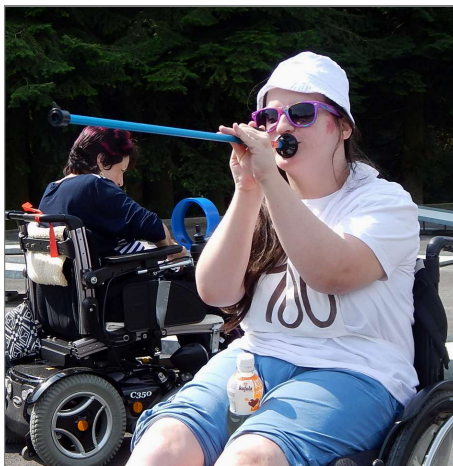
Sportovci z Moravskoslezského, Olomouckého, Zlínského a Jihomoravského kraje se do jednotlivých klání pustili s vervou, takže nebyla nouze o fronty na jednotlivých sportovištích. Ale organizátoři ukázali své kvality a vše zvládli bez sebemenšího problému.

Nad některými výkony sportovců jsem upřímně řečeno žasl. Obdivuhodná pohyblivost, síla a nadšení. Víc k tomu nemusím dodávat. A stejně jako se někteří měli ke sportovním výkonům, poradili si i s obědem či jen malým občerstvením, aby se jen posílili a nezatížili tělo nevhodnou stravou. Mysleli opravdu na všechno... Někteří se dokonce už v době oběda rozvíčovali na odpolední část sportovních her.

Je ale pravda, že většina soutěžících po skvělém obědě už tak moc soutěžit nechtěla a raději se zaposlouchala do písniček country kapely Kompromis. Další si mohli zkusit hod na basketbalový koš



Hod oštěpem



Foukací šípky



U startu jízdy elektrických vozíků na okruhu

ze sportovního ortopedického vozíku firmy Ottobock nebo si jen tak zahrát mini-golf.

## Domácí sportovci dominují

Před 16 hodinou veškeré soutěže skončily a soutěžící se už těšili na vyhlášení výsledků a ocenění nejlepších. Ceny se rozdávaly ve všech soutěžních disciplínách a kategoriích zvlášť. Jelikož oceněných bylo tolik, že bych je na tomto místě ani při nejlepší vůli nemohl vyjmenovat, shrnu alespoň ve zkratce úspěchy obyvatel CSS a sportovců z okolí.

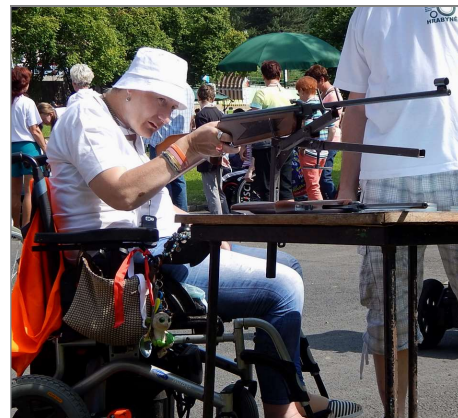
V jízdě a slalomu na mechanických vozících se z CSS Hrabyně umístil na 2. a 3. místě Jan Přecechtěl, v ženách suverénně kralovaly v obou disciplínách domácí – v jízdě na mechanickém vozíku v pořadí od 1. do 3. místa Alena Sroková, Pavla Kupková a Monika Galasová. Ve slalomu bylo pořadí od 1. do 3. místa Pavla Kupková, Alena Sroková a Sylva Křížňanská. Rychlostní disciplíny mají sportovci hrabyňského CSS v malíčku. Zvlášť když kategorie električáků zcela ovládl Oldřich Brantl, neměl prostě konkurenci. Druhý skončil v jízdě na okruhu

také domácí Jiří Procházka, hned za ním Jaroslav Kuthan. Ve slalomu Jirka obsadil 2. místo a bronz si odvezl Michal Mindek z CSRS Hlučín.

A jak myslíte, že dopadla kategorie žen? Ano, správně. Kompletní domácí žně: v jízdě na okruhu zlato Zdeňka ▶



Odreagování od sportovního zápolení u minigolfu a za příjemného poslechu kapely Kompromis



Střelba ze vzduchovky



Hod elektronickou šípkou

Štumpová, stříbro Olga Machárová a bronz Jindřiška Šišková. Ve slalomu zvítězila Marie Jaroměřská, druhá skončila Jana Hlaváčová a třetí Jindřiška Šišková.

## Zvítězili všichni

Dokonce i já jsem si odnesl tři stříbrné medaile, ale paradoxně z těch disciplín, u kterých bych to ani nečekal. V mých oblíbených jsem totálně pohořel.

Na 16. Sportovních hrách tělesně postižených nesoutěžili jen sportovci s handicapem, ale také ředitel a senátor Vladimír Plaček a další hosté. Pan ředitel si dokonce sedl na mechanický vozík a jel rychlostní disciplínu. Bylo fascinující sledovat, jak se snaží zajet co nejrychlejší čas. Má můj obdiv...

No a pak už se po 19. hodině rozprúdila volná zábava a někteří, včetně mě, museli domů. Škoda. Celý program – tanečnice u tyče, maďarská rocková legenda Omega, Laura a její tygři nebo Aleš Brichta (vše v podání zaměstnanců a přátel CSS Hrabyně) – se náramně povedl. Stejně jako závěrečný ohňostroj.

Ano, jak píše web CSS Hrabyně, „celá akce je příležitostí ke srovnání sportovních výkonů – handicapovaných sportovců obyvatelů CSS Hrabyně a dalších zařízení sociálních služeb, kteří tak mohou zúročit svoji celoroční přípravu na tuto sportovní událost. Sportovní zápolení v rámci Sportovních her však bylo také příležitostí se po roce znovu setkat a vzájemně se pobavit. Opravdovými vítězi se stali všichni zúčastnění sportovci...“, také jsem prožil nádherný den s dobrým pocitem, že jsem pro sebe mohl něco udělat.

A také věřím, že mi zdraví umožní se zúčastnit 17. ročníku Sportovních her v Hrabyni, který se bude konat opět na konci srpna. Dám vám včas vědět.

Loučím se s pozdravem *Sportu zdar, ale moc to nepřehánět...*



Ředitel a senátor Vladimír Plaček vjíždí do cíle



Foukací šipky vyhrál Václav Dajčar (uprostřed)



Autor článku (vlevo) obsadil druhé místo v hodu oštěpem



V jízdě na mechanických vozících, kat. ženy, obsadila první místo Alena Sroková (uprostřed)

# ALDIO je stále ve formě, časté opravy ale výrazně ukrajují z jeho rozpočtu

Uplynulý rok 2017 bych za Alternativní dopravu imobilních osob spolku Ostravská organizace vozičkářů popsala jako průměrný. Mám tím na mysli výsledek, ne úsilí, které vynakládáme. Celých 21 pracovních dnů doprava stála kvůli opakovaným opravám vozidla, za které jsme zaplatili 89 000 Kč.

Po téměř pěti letech provozu vozidlo neustále vyžaduje opravu toho či onoho, a protože si nemůžeme dovolit ignorovat tyto signály, nemeškáme a odvoláváme dojednané jízdy, což opravdu není příjemné. Chápeme důvody rozladění klientů, kteří jsou někdy i měsíce objednaní na vyšetření k lékaři. Opravdu se snažíme všem vyhovět. Jízdy někdy kumulujeme, jindy radíme klientům, ať se s lékaři dohodnou na posunutí času návštěvy, což se skoro vždy podaří.

## Nepřetržitý provoz a adrenalin na pochodu

Pokud mám jako dispečerka někdy vhodnou chvíli k opuštění pracoviště a vyřizování dalších důležitých záležitostí s chodem celé organizace, je to právě období, kdy auto kvůli poruše stojí. Klientům nemůžeme nabídnout záložní vozidlo a nejsme schopni odhadnout, jak dlouho bude oprava trvat. Někdy je totiž nutné objednat nový náhradní díl, aby servis opravu mohl provést. Zapeklitá situace. S pochopením klientů ale vždy nějak řešitelná.

Jinak jezdíme nepřetržitě, i když je pracovní doba řidiče od 6.30 do 15 hodin a dispečink je v provozu od 8 do 14 hodin. V případě nenadálé události nebo přepravy ve svátky vždy vyjdeme klientům vstříc. Na tržbách jsme loni získali 260 702 Kč a ujeli jsme 53 998 km.

Jako každý rok bylo ALDIO součástí festivalu Colours of Ostrava a zajišťovalo přepravu handicapovaných sportovců z letiště ve Vídni, Katovicích a Krakově, samozřejmě i zpět. Pro řidiče vozu i dispečerku jde o adrenalinové akce, protože se děsíme nějaké poruchy, kvůli které by sportovci nechytili letadlo apod. Ale kupodivu se žádná taková lapálie nekonala. Jestli má naše doprava nějakého skrytého patrona, dělá svou práci dobře...

## Kázeň klientů se lepší

Ano, chování klientů ve smyslu dodržení podmínek dopravy se opravdu zlepšilo. V loňském roce jsme nepožadovali žádnou úhradu pokuty za včas neodhláše-



Řidič Aldia Radek Hoza nakládá vozičkáře do vozidla

Foto: archiv Tomáš Dvořák

nou jízdu. Ty neuskutečněné měly jednoduché vysvětlení – musela nás nahradit rychlá přepravní služba nemocnic.

Každého klienta, který poprvé objedná přepravu našim vozem, upozorním na podmínky podle přepravního řádu a ceníku. Mnozí se o nás dozvídají z letáků, které jsme loni hojně roznášeli po zdravotnických střediscích či speciálních zařízeních pro zdravotně postižené.

## Poděkování

Jako každý rok upřímně děkujeme odboru dopravy na Magistrátu města Ostravy, který nám v roce 2017 opět poskytl neinvestiční dotaci ve výši 44 % plánovaných nákladů. Dále nás podpořil sociální odbor v oblasti podpory osob s handicapem a z odvodů z loterií a jiných podobných her. Podpořily nás Severomoravské vodovody a kanalizace a.s., městské obvody Ostrava-Poruba, Moravská Ostrava a Přívoz, nadace Agrofert a z městského obvodu Slezská Ostrava jsem obdrželi peněžní dar, stejně jako od jedné soukromé osoby. Za poskytnutí reklamní plochy na vozidle jsme dostali 15 000 Kč.

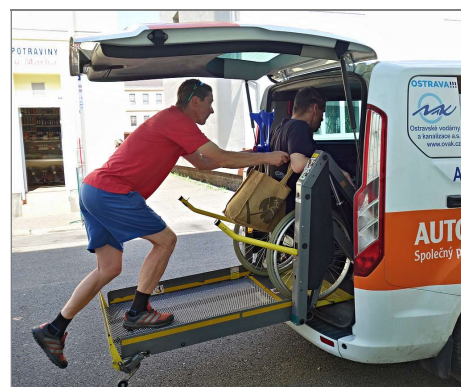
## Předsevzetí

Ano, i my si dáváme předsevzetí do nového roku: pokračovat beze změny. Nemáme ambice měnit službu, která funguje a kterou většina klientů oceňuje. Snažíme se a i nadále se budeme snažit zajistit dostatek finančních prostředků na pokrytí nákladů projektu, nakupovat pohonné hmoty v Dopravním podniku

Ostrava za nejnižší možnou cenu, zůstat klienty bezpoplatkové Fio banky a důvěřovat autu, u kterého jsme už snad „vychytali všechny mouchy“.

Držte nám palce!

Marie Báňová,  
vedoucí projektu ALDIO



ALDIO zajišťovalo přepravu vozičkářů i na festivalech Colours of Ostrava

Foto: Jiří Muladi

## Brněnské bezbariérové taxi HelpnuTi funguje úspěšně už téměř rok

Vozidlo má najížděcí rampu pro přepravu vozíčkářů bez přesedání. Přepraví tak ortopedický vozík mechanický i elektrický, kočárek, elektrický skútr a v rámci možností i jiné kompenzační pomůcky. Klienta taxi odveze na nákup, k lékaři i jinde. Důležitý je osobní přístup – pokud si přepravovaná osoba vyžádá doprovod, taxi HelpnuTi jej rádo poskytne.

„V případě delších cest nabízíme také možnost dohledu zdravotní sestry, která má dlouholetou praxi u lůžka,“ říká vedoucí taxi HelpnuTi s.r.o. pan Zdeněk Brabec.

„Nabízíme dopravu nejen po městě Brně, ale jezdíme třeba do lázní, na výlety, a to i do zahraničí. Kapacita vozidla je (kromě řidiče) jeden vozíčkář a jeden doprovod. V případě menšího vozíku je možné přepravit o jednu osobu více. V případě berlíčkářů, pro které je výška vozidla s ohledem na nástup a výstup rovněž výhodná, jsme schopni přepravit až čtyři osoby,“ upřesňuje Zdeněk Brabec.

Přestože taxi HelpnuTi provozuje službu bez jakýchkoli dotací, a zatím i bez sponzorských darů, snaží se držet ceny na co nejnižší hladině. Oproti běžnému taxi je bezbariérové taxi HelpnuTi o 40 % levnější. Vozidlo je vybavené taxametrem a ceny jsou vždy za celé vozidlo. Nástupní sazba je jednotná a činí 60 Kč. Pro klienty s průkazem ZTP/P, ZTP a držitele senior pasu činí cena 18 Kč/km.

„V loňském roce jsme úspěšně převáželi vozíčkáře a lidi s postižením na Evropských hrách handicapované mládeže Emil Open v Brně. Jezdili jsme i na výstavě kompenzační techniky Rehaprotext, kdy nám pořadatelé jako jedinému taxi povolili příjezd až k výstavnímu pavilonu,“ dodává Zdeněk Brabec.

### Objednávka a podmínky přepravy

Objednávky jízdy provádějte buď emailem na adresu: [bra.bec@seznam.cz](mailto:bra.bec@seznam.cz), kontaktním formulářem z webových stránek [www.helpnuti.cz](http://www.helpnuti.cz), telefonicky na 777 561 656 a konečně i písemně na adrese Michalova 1, 628 00 Brno. V místě sídla není kancelář.

Zákazník musí při objednání nahlásit, zda bude potřebovat pomoc a případně jakou. Dále nahlásí své telefonní číslo pro možnost ověření platnosti objednávky. Při



*Díky šikmé nájezdové rampě a kotvicím prvkům pro vozík může být vozíčkář přepraven bez přesedání*

přihlašování k přepravě nahlaste tyto údaje:

- jméno klienta,
- číslo průkazu ZTP/P nebo ZTP s postižením pohybového aparátu,
- telefonní číslo,
- druh postižení,
- trvalé bydliště,
- kdy, odkud a kam bude přeprava uskutečněna.

Objednávky jsou závazné až po potvrzení ze strany HelpnuTi.

### Jak to funguje

Přeprava vozíčkáře na elektrickém nebo mechanickém ortopedickém vozíku probíhá bez přesedání, a to prostřednictvím nájezdové rampy v zadní části vozu a výhradně s použitím kotvicího systému.

Při přepravě zvířat musí být bezpečně zajištěné (náhubek, přepravní klec, vodítko atd.).

Přeprava dětí do 12 let nebo do 150 cm je možná pouze v autosedačce, která je k dispozici ve vozidle.

Dopravce si vyhrazuje právo odmítnout z přepravy osobu vulgární, pod vlivem alkoholu nebo omamných látek, popřípadě silně znečištěnou. Ve vozidle je přísný zákaz kouření. Cestující nesmí za jízdy otvírat dveře ani vyhazovat cokoli z otevřených oken. V případě znečištění vozidla zákazníkem, popřípadě jeho zvířectvem, je dopravce oprávněn připočítat k ceně jízdného i náklady na vyčištění vozidla v paušální částce 1 000 Kč. V případě poškození vozidla zákazníkem, po-

případě jeho zvířectvem, může dopravce požadovat úhradu za opravu.

Součástí převozu může být kromě zvířete i kompenzační pomůcky, zboží a další předměty podle domluvy. Z pochopitelných důvodů taxi nepřepravuje osoby upoutané na lůžko.

**Kontakt:** Bezbariérové taxi HelpnuTi s.r.o., e-mail: [bra.bec@seznam.cz](mailto:bra.bec@seznam.cz), tel. 777 561 656, [www.helpnuti.cz](http://www.helpnuti.cz), [www.facebook.com/bezbarierovadoprava](http://www.facebook.com/bezbarierovadoprava).

*Zdroj a foto: Zdeněk Brabec, HelpnuTi (dz)*





## Změnu regionálního přepravce na Českokrumlovsku velmi vítám, říká Michal Pospíšil

Do VOZKY píšu už nějaký čas. Mám bohaté zkušenosti s přepravou nejen vlakem, ale i pražskými nízko-podlažními autobusy, tramvaji i metrem. Do Prahy jsem po základní škole dojížděl devět let. Takže se umím s přepravními potížemi vyrovnat, a mohu-li chválit, chválím...

Na mé stesky ohledně „zmizení“ plošiny z nádraží v Českém Krumlově před časem zareagoval šéfredaktor VOZKY nejen otištěním článku, ale i pobídkou „změní-li se něco, dejte vědět“. Tak tedy dávám, a rád.

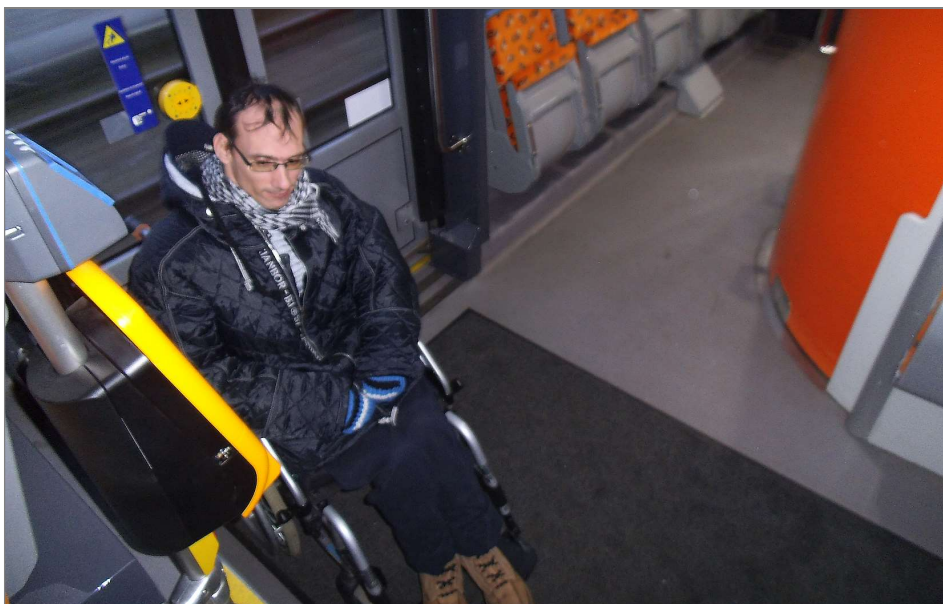
### A jde to!

Chci se podělit o zkušenost se změnou regionálního dopravce na jihu Čech, v místě, kde ten národní – České dráhy – ke konci minulého roku skončil. Dříve jsem s povděkem kvitoval, že je v Českém Krumlově k dispozici plošina. Jenže vozy, u kterých by ji dopravce využíval, nebyly na této trati k dispozici. Navíc ji neměl kdo obsluhovat (musí na to být speciální školení) a obsazení služebny v Českém Krumlově bylo omezené. Považte – v okresním městě... Situace se stala neřešitelnou.

Ale s letošním rokem došlo ke změně. Trať z Českých Budějovic do Českého Krumlova a dál na Šumavu – do Černého Kříže, Nového Údolí, Volar, ale i do Prachatic, Čičenic a Strakonice začala provozovat společnost **GW Train Regio**. Vozy jsou sice dvacet let staré, repasované, pořízené z Německa, ale protože většina nástupišť prošla rekonstrukcí, jsou přístupné přímo z nich. Má-li vozíčkář pocit, že je mezi nástupištem a soupravou příliš velký prostor, personál ochotně přispěchá s ližinami, takže je přesun z i do soupravy bezpečný. Mě mile překvapilo sdělení průvodčího, že (zatím) není třeba dopředu hlásit přepravu vozíčkáře. Nástupiště jsou přístupná, není-li průvodčí, můžete zamávat do kabiny a strojvedoucí se jde zeptat, co potřebujete.

### Na elektroniku si musíme zvyknout

Do oranžova laděný interiér vozů působí optimisticky. Toaleta je prostorná i pro vozíčkáře. Elektronická informační cedule ukazuje čas, zastávky, dokonce i mapu, kudy projíždíte. Jediným mínusem je větší hlučnost v prostoru pro vozíčkáře (v místě automatu na karty), ale prý se na tom pracuje. V Mladé frontě



*Místo pro vozíčkáře je vyhrazeno v přední části soupravy*

DNES vyšel 20. ledna článek s názvem *Seniorům chybějí průvodčí*. Chápu je, s automaty na obou stranách vozu – jedním na mince, druhým na bezkontaktní platební karty – si asi většinou neporadí. Ale zaznamenal jsem, že si cestující vzájemně pomáhají. Při mé cestě nikdo nechtěl jet načerno. Svět se hodně rychle mění, je třeba se pořád učit. Doufám, že i starší občané najdou odvahu zkusit si to sami „rozdat s automatem“. V případě pochybení lze stejně vše vynulovat – nebudou tedy nic trahit. Jejich obavy z automatu na mince nebo dotykového displeje (automat na karty) chápu, protože většina z nich ovládá pouze tlačítkový mobilní telefon. Tento problém ale asi

mají všichni dopravci, kteří šli cestou modernizace...

### Samostatné cestování

Pro mě osobně byla změna dopravce změnou k lepšímu. Těším se, až budu sám jezdit vlakem do českobudějovické Arpidy pomáhat s integrovanou bocciovou. Teď mě tam totiž brzo ráno vozí mamka a odpoledne pro mě zase musí dojet.

Zkrátka společnost GW Train Regio přispěla k mé ještě větší samostatnosti a já jsem jí za to moc vděčný. Děkuji a držím palce – ať je dopravce stále vstřícný a cestující spokojení.

*pospmichal@email.cz*



*Prostor u automatu na platební karty*

# „Dědo, posím, pijed'...“ aneb Hlídacím dědečkem ve Švýcarsku

František Šenk



Zima pro nás vozičkáře bývá většinou orámována pohledem z okna, do cestování se v tomto období moc nehrneme. Na začátku mého pobytu ve Švýcarsku stálo pozvání mé dce-

ry, která tam s rodinou žije. Starší vnuk má prázdniny a oni by potřebovali pošetřit dovolenou. Rozhodujícím argumentem ale byl výrok mého mladšího vnuka, který mi na Skype řekl: „Dědo, posím, pijed'...“

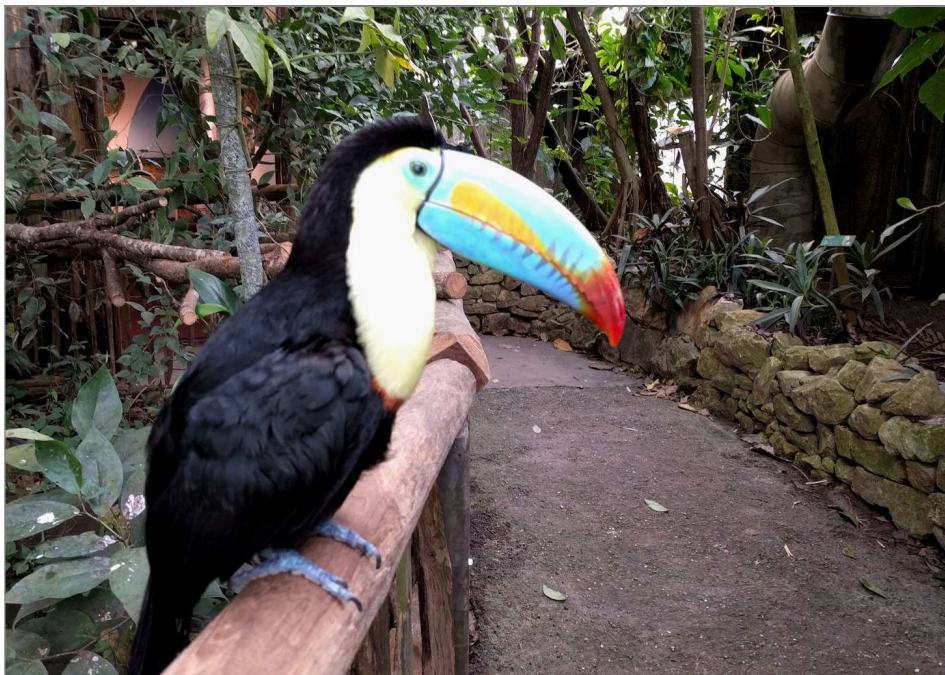
Čekání na odjezd se neobešlo bez otázek, které jsou pro vozičkáře důležité. Napadne sníh? Bude klouzačka? Nakonec se nestalo ani jedno a já odjížděl vlakem Českých drah přímo z Opavy do Prahy v pohodě. Tedy ještě že mají na opavském nádraží „novou“ mechanickou zvedací plošinu (tak před 10 lety rarita jen na těch největších nádražích), protože elektrickou ve vagoně se zprovoznit nepodařilo. Na nádraží v Praze mě už čekal můj švýcarský zeť Pavel i s vnukem Matýskem, pro něž jsem měl být na týden hlídacím dědečkem. Výtah do metra i samotné metro fungovaly, velice nešikovný je ale venkovní přestup z trasy B na C na Florenci. Naše auto stálo na konečné metra ve Zličíně, pak už jen sedm hodin jízdy přes Rozvadov a Německo do cíle u Curychu.

## Hlídam za „hranicemi všedních dnů“

Naštěstí i ve Švýcarsku bylo počasí téměř předjarní. A hlídací dědeček s minimálním úvazkem, byt rekonstruovaný (u nás by ho postavili jako účelově bezbariérový), ostatně tam už je každá rekonstrukce řešena bezbariérově. Uvnitř široké



*I takový historický dům může být ve Švýcarsku bezbariérový*



*Tukan v pralese zcela bezbariérového tropického areálu Papiliorama poblíž Bernu*

dveře bez prahů, prostorné koupelny, výtah až ke dveřím i v tříposchodovém objektu. Navíc krytý vstup do domu, ale žádné domovní dveře. Dveře bytu nikoliv s koulí, ale s klikou, aby se i ti malí dostali domů ze dvora bez klíčů. Zamyká se jen podle potřeby.

Starší vnuk chodí do předškolní třídy mateřské školy a účastní se šestitýdenního experimentu – školky bez hraček. Jen

s herními a sportovními prvky, s velkým důrazem na to, aby si děti vytvářely náplň pobytu samy. Pro mě dost překvapivé...

Mladší vnuk navštěvuje tzv. KITA, tj. školku s denním pobytem pro děti ve věku už od čtyř měsíců! Ve Švýcarsku je totiž mateřská dovolená jen čtrnáctitýdenní. Pak se matka rozhodne, zda půjde do práce, nebo zůstane doma s tím, že zaměstnavatel jí její pracovní místo nebude



*Parkovací místa pro elektromobily před samoobsluhou Lidl. Levé je pro vozičkáře. Během nakupování se vám váš elektromobil nabije*

držet pro pozdější návrat. Jak by mohly závidět našim matkám...

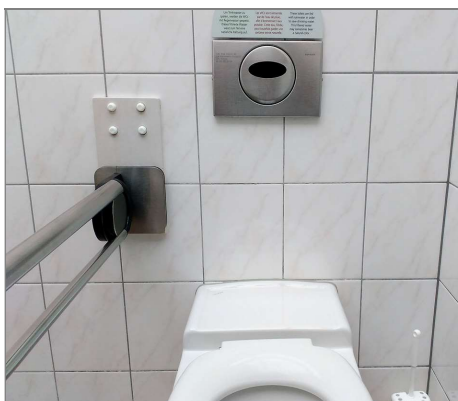
Za zmínku stojí i systém třídění odpadu – u domu stojí jediný kontejner na komunální odpad. Na obci si pak místní kupují označené plastové sáčky (ne pytle) pro netříditelný odpad. Ostatní odpad – od plastů po odpad biologický – odváží nájemník či majitel bytu sám do sběrného dvora a tam je roztrídí do označených kontejnerů. Toto už je bezplatné. Ptal jsem se, vychován českým systémem vyvážení odpadků, jak se potom řeší to, když se v domácím kontejneru objeví odpad jiný než v příslušném sáčku – popeláři mají právo tento odpad vysypat na zem a nahlásit to policii, která se prý snaží vypátrat nepořádného producenta... Má to ta švýcarská policie ale starosti, co?!

## Papiliorama a srdečné setkání po 50 letech

Z mnoha švýcarských bezbariérových atrakcí doporučuji třeba tropický areál Papilioramu nedaleko Bernu a v něm Motýlí dům nebo pavilon nočních živočichů, kde vám v téměř úplné tmě létají kolem hlavy rychlí netopýři. V další části je tropický pralesní pavilon. Zaujala mě šatna pro návštěvníky – bez obsluhy, ale také bez uzamykatelných skříněk. Oblečení na věšácích, dole zavazadla, vše volně přístupné všem. Ale také vozíčkářské WC se splachováním dešťovou vodou a s upozorněním, že tato voda může mít



Šatna pro návštěvníky – bez obsluhy a bez uzamykatelných skříněk



Ekologické splachování WC (samozřejmě bezbariérového) jen dešťovou vodou

přírodní zbarvení. A na parkovišti (využil jsem to bližší pro vozíčkáře) stojí přívěs plný zeleniny a ovoce, bez obsluhy, jen tak s kasičkou uprostřed. U nás by asi napřed zmizela pokladnička, pak nabízené zboží a do druhého dne i samotný přívěs (ale snad je to přísný soud...).

K nejmilejším chvílím mého pobytu v „docela jiném světě“ patřilo setkání s rehabilitační sestrou Šárkou, která mě před 50 lety učila v Chuchelné zase znovu chodit. Žije už dlouho ve Švýcarsku a vypátrat ji nebylo lehké. Ale o to bylo setkání dojemnější. Vyprávěli jsme si dlouho...

O Švýcarsku by se toho dalo napsat ještě mnoho, některé postřehy jsem si raději vyfotil. Snad doplním ještě to, že domů jsem se dostal v pořádku – zase autem a vlakem. Jen při přestupu na Florenci nejel výťah a já opět po čase zdolával na vozíku schody. Nic příjemného...

A má jízda vlakem? S peripetiemi na cestě tam a zpět, o kterých jsem infor-



„Dědo, já jsem mu dal pus!“

moval i České dráhy, se můžete seznámit v rubrice *Napsali jste nám*. Dozvíte se i jejich reakci na mé výtky.

*Neoznačené foto: archiv autora*



Bezobslužný krámk – přívěs plný zeleniny a ovoce, jen tak s kasičkou uprostřed



Papiliorama je tropický svět ve velkém kulatém skleníku, v jehož přírodním prostředí mohou volně žít motýli s ptáky a netopýři

Foto: [www.schweizorama.ch](http://www.schweizorama.ch)

## O čem sní vozičkáři, když hledají na internetu bezbariérové ubytování?

Najít si ubytování přes internet se zdá být snadné. No jo, ale co když jste člověk se zdravotním postižením a pohybujete se pomocí elektrického či mechanického vozíku? Sednete si ke kompu, zadáte do vyhledávače požadavky na bezbariérové ubytování a čekáte, až se zobrazí výsledky. Pak už je to brnkačka, říkáte si. Rozkliknete nabídku hotelu, do oka vám padne ikonka potvrzující jeho bezbariérovost a jednoduše ubytování rezervujete. Chyba lávky. Ještě před tím byste si opravdovou bezbariérovost měli ověřit přímo u majitele nebo provozovatele objektu. Vyplatí se to. Proč?

### Skryté bariéry, se kterými si vozičkář neporadí

Samostatný pohyb na ortopedickém vozíku není žádná sranda. A to ani pro „zkušené“ vozičkáře. Kdejaký schod, terénní nerovnost, vyšší obrubník chodníku či nástupiště městské dopravy způsobí vozičkáři potíže. S dopomocí je sice překonáno, ale když cestuje sám?

V hotelu ho čeká další porce překážek, a někdy i u těch k vozičkářům přátelských. Laik je většinou nevidí. Jak může taky vypadat bezbariérový hotel? Schodiště u vstupu bez rampy, nepřístupná recepce, malý výtah, prostorově nevyhovující pokoj a sociální zařízení bez madel. Nemluvě o koberecích, předložkách a rohožkách všeho druhu, vysokých prazích a nepolohovacích lůžkách.

Přitom to není taková věda. Stačí dohlédnout na to nejdůležitější: prostorový vstup do hotelu (stačí i boční s rampou), výtah XXL, nízké přechodové lišty mezi místnostmi, posuvné dveře s madly (ve výšce 80–90 cm) alespoň uvnitř pokoje a přístupnost k vypínačům osvětlení.

Pojďme se seznámit s několika příběhy, ve kterých se vozičkářům splnily sny o skutečném bezbariérovém hotelu.

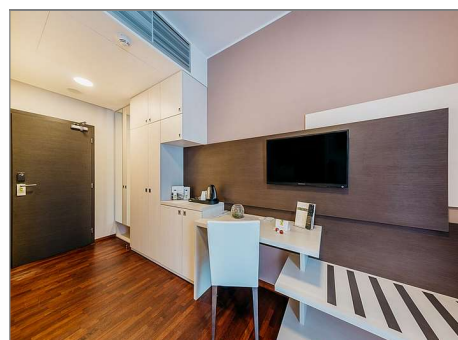
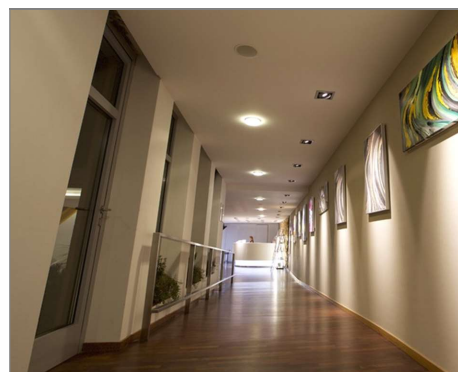
### Zásah do černého: feng-shui skvost u přehrady a jeho osvětlené vedení

Když ParaCENTRUM Fenix pořádalo v roce 2015 v Brně 10. kongres Evropské federace organizací klientů po spinálním traumatu, udělalo si z internetu řešerši možností bezbariérového ubytování. Následně objelo celý region, aby je prověřilo. A hádejte, jak dopadlo? V hotelích byly maximálně dva bezbariérové pokoje. Kde tedy sehnat místo pro 35 vozičkářů?



Hotel Duo v beskydské obci Horní Bečva

Hotel Maximus Resort u Brněnské přehrady, patnáct minut autem od centra Brna, vyšel Fenixu vstříc. V každém pokoji, kde ubytovali vozičkáře, demontovali po dobu konání kongresu skleněnou stěnu v koupelně. Fenix dodal plastové židle a přísavná madla. A koupelna pro lidi na vozíku byla na světě. Početná rodina vozičkářů si tak kromě kongresu užila i pověstných saunových nocí a vodního ráje s průplavnými bazény a přírodním koupacím jezírkem.



Mohl za to genius loci místa vytvořeného na principech feng-shui? Snad. Ale určitě obyčejná lidská vstřícnost...

### Beskydská pohádka

Převážně dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením a plně bezbariérový hotel včetně bazénu, wellness centra a venkovní terasy. O čem více snít? **Hotel Duo** v obci Horní Bečva zažil zatěžkávací zkoušku v říjnu 2016 při Mistrovství České republiky v šachu tělesně postižených mužů a žen. Ubytoval 60 lidí, z toho 46 šachistů s postižením. Obstál na jedničku.



Představte si bandu vozičkářů, jak po několikahodinové koncentraci při šachové partii sviští na vozících do vnitřního bazénu. Díky speciálnímu čepu, který umožňuje kotvení mobilního zvedáku, se do vody dostane každý z nich. Stejně jako

do místního vinyl & retro music clubu. Viděli jste někdy křepčit vozičkáře? V Hotelu Duo to uvidíte.

Posezení na prostorné terase zase umocňuje zvnitřnění, které přichází tak nějak samo od sebe... Člověk ztichne, hlava se vyprázdní a pohoda se rozprostře po celém nádherném okolí. Tady se musí líbit všem. Příroda, wellness, zábava...

## Na co myslet při rekonstrukci hotelu? Na samostatný pobyt vozičkářů

Pokud hotel nebo penzion nabízí po rekonstrukci bezbariérové ubytování, ne vždy všechno dopadne podle představ lidí s postižením. „Přístup k recepci? Ano, máme rampu i se zábradlím,“ slyšíte při ověřování přístupnosti hotelu. Až na místě zjistíte, že rampa je tak prudká, že na mechanickém vyjedete sotva do poloviny. Náprava? Nákladná...

Vychytané ubytování bez bariér má po náročné rekonstrukci **BEST WESTERN Hotel Vista** v klidné čtvrti na jižním okraji města Ostravy. Spolupracuje dlouhodobě s ragbisty na vozíku z SK Konič. Spolu se svými zahraničními sportovními přáteli si zdejší ubytování nemohou vynachválit.

Pokoje i sociální zařízení mají prostor pro manipulaci s vozíkem, stejně tak salony, restaurace i bar. Celkem 13 bezbariérových pokojů ve třetím patře hotelu splňuje nejnáročnější kritéria bezbariérového ubytování. Paráda...



## Hotel jako základna pro poznávání okolí

Rádi cestujete na vozíku a spoléháte na prověřené hotely s bezbariérovým ubytováním? Jedním z nich může být **PRIMAVERA Hotel & Congress Centre**

v městské části Bručná, deset minut od centra Plzně.



Hotel má široký vchod s prostornou halou s přístupnou recepcí. Se svou výpravou pohodlně zakotvíte ve dvou bezbariérových pokojích a po celodenním dobrodružství si vychytáte regionální speciality v restauraci s toaletou pro vozičkáře. Festovní základna, energie na cesty...

Odtud se můžete vydat na výlet k bezbariérové perle jižního Plzeňska – lovcému zámku Kozel. Místní atmosféru přirozenosti a lásky k životu umocňují při rekonstrukci postavené nájezdové rampy na schodištích a přístupnost všech částí objektu. Plánujete romantickou svatbu? Zdejší zámecká kaple je tím pravým místem pro „bezbariérový“ svatební obřad.

## Kongresový unikát, japonská zahrada a evropská parta florbalistů na vozíku

Buďte upřímní. Dokážete si představit hotelový luxus s malebnou japonskou za-

hradou pohromadě s florbalisty na vozíku z nejlepších evropských celků? Máte málo fantazie. Ale nevádí, snad vás napadne jedno slovo: TOP... Praha... už víte?

**TOP HOTEL Praha & Congress Centre** je se svými sedmi bezbariérovými pokoji v přízemí oficiálním hotelem mezinárodního turnaje Prague Wheel Open. Koná se každý rok na začátku srpna a jeho účastníci berou pobyt v hotelu jako relaxaci těla i duše.



Hotel sídlí blízko Chodovského zámku, deset kilometrů od centra Prahy. Ráno stojí za to si přivstat a ještě s ospalými očima vyjet do japonské zahrady. Tam se probudíte. Kompozice přírodního ráje a jemná škála barev vás dostane do života. Večerní koncert osvětlení a příslibu tajemných zákoutí každého zharmonizuje tak, že zapomenete na ranní check out.

Způsobily vám příběhy o hotelích bez bariér cestovní horečku? Vyrzte za usku-tečněním vašich snů a užijte si pobyt v celé České republice. Nezapomeňte ale prověřovat „zaručeně bezbariérové“ hotely v nabídkách hotelových srovnávačů, vyhledávačů a rezervačních systémů na internetu.

(pp)



**Naši politici s cenou másla žádný problém nemají. Na svých hlavách ho mají dost a dost...**

Milan Linhart

# Lednová Praha

## očima Michala Pospíšila

Už na podzim jsem si vzal do hlavy, že se zase vypravím do Prahy, a duševně se připravoval na lednový chlad – vozíčkáři vědí, o čem mluvím. Do matky měst se několikrát do roka rád vracím. Studoval jsem v JÚŠ a na Evangelické akademii, mám tu známé ze školy a přesunulo se sem hodně lidí, které jsem znal z Plzně.

Letos jsem chtěl mít originální fotku na výročí sebeupálení Jana Palacha. Nesmírně si ho vážím, takovou odvahu mají jen mladí, nezatížení lidé. Viděl jsem film Hořící keř nebo všem doporučuji dokumentární film Poselství Jana Palacha. Víím, že svou oběť přinesl i Jan Zajíc. A po nich další mladí lidé. Svoboda pro naši zemi byla vždy draze vykoupena.

### Přes pasáž Lucerny k Jindřišské věži

Tento vážný důvod byl také motivací k setkání se známými a navštívení nějakých dalších míst, na kterých jsem v Praze ještě nebyl. A tak se mihneme pasáží paláce Lucerna, abych znova viděl obráceného koně se sv. Václavem od Davida Černého a směřujeme k Jindřišské věži.

Vůbec by mě nenapadlo, že 65,7 metrů vysoká Jindřišská věž má moderní výtah a různé expozice. Jen trocha historie. Zvonici, kostel, hřbitov, školu a faru u sv. Jindřicha postavili v trojúhelníkovém prostoru Senného trhu. Kostel sv. Jindřicha a sv. Kunhuty byl založen v roce 1351. Dřevěná zvonice tady stála od r. 1475, kamenná pak od r. 1599. Zvonici stavebníci postupně osadili deseti zvony, dochoval se ten nejstarší – zvon Maria o hmotnosti 723 kg a průměru 101 cm z dílny zvonáře Bartoloměje.

Novodobá železobetonová konstrukce věže podle návrhu Jiřího Vrzala z r. 2002 je mnohoúčelová. Je tu kavárna, restaurace, ve třetím patře galerie – výstavy jsou tady různé, ale já viděl Třeštské betlémy. Ve čtvrtém patře je Muzeum pražských věží, prohlédnete si tu makety z papíru, přičemž podlaha je mapou Prahy. Výtah jezdí do devátého patra, v desátém je panoramatická vyhlídka. Zdvihne-li návštěvník hlavu, vidí deset zvonkohry a dřevěný krov. Jenže do posledního desátého patra vede čtrnáct dřevěných točitých schodů, takže vozíčkář si to může nechat jen vyprávět. Nevadí.

Po prohlídce jsme spěchali na Vinohrady, kde jsme poseděli s přáteli a opět se setkali s kamarádkou světoběžnicí Ama-



Mapa Prahy s vyznačenými 120 věžemi



Velký slaměný betlém na Pražském hradě



*V pasáži Paláce Lucerna*

lain v restauraci Zapomenutý čas se zvětšenými fotografiemi prvorepublikových herců. Večer jsme jen přešli do Křesťanského domova mládeže v blízkosti kostela sv. Ludmily, kde se ve dvouúžkovém pokoji vspíte za 400 Kč (snídaně za 55). Z recepce k výtahu použije vozičkář ližiny.

### „Záhadná“ igelitka s bažantem aneb Vozičkáři do Císařské konírny nesmějí

Druhý den se vydáváme na Pražský hrad. O bezpečnostních rámech vím, létám do zahraničí a proceduru znám. Teď mám ale na vozíku pověšenou tašku s dárkem pro paní učitelku z JÚŠ a igelitku s „bažantem“ – ta zaujala nejvíc... V zádech máme skupinu cizojazyčných turistů, ale nezvládl bych k nim anglicky



*Bronzová socha TGM z r. 2000 stojí na Hradčanském náměstí*

prohodit něco ve smyslu: „Ještě je třeba prohlédnout mou toaletu.“ A tak se na sebe s asistentkou pouze spiklenecky usmějeme a po policistových slovech „tak už radši jděte“ pokračujeme v cestě s hurónským smíchem na rtech.

Směřujeme do Císařské konírny, kde má být úvodní výstava *V základech státnosti* k oslavám výročí sta let od vzniku první republiky a k pětadvaceti letům samostatné České republiky. K mému překvapení tam nesmějí vozičkáři. Prý jsou úzké uličky, schody... Schody nám na mechanickém vozíku nevadí, navíc má na šířku 58 cm, takže projede i „šedesátkami“ dveřmi, ale průvodkyně v seniorském věku se zhrozily. „My vás nemůžeme pustit.“ No dobře, přes zákaz nepůjdeme. Ověřujeme si to ještě v infocentru, slečna přesně neví, ale říká skoro totéž. Škoda. Příští týden má být veřej-



*Ukazuji na Vyšehrad, kde jsem studoval v JÚŠ*

nosti přístupná výstava korunovačních klenotů – raději si nepokládám otázku, zda by se tam vozičkář dostal, ale nějak chci optimisticky doufat, že ano. Alespoň jsme objeli Chrám sv. Víta a cestou narazili na krásný slaměný betlém, i když už je polovina ledna...

### Krásné setkání

Ještě uděláme fotku u tatička Masaryka a pouštíme se Nerudovkou dolů. Na Malostranském náměstí se nic nezměnilo, Karlův most je v lednu poloprázdný a Královská cesta nás dovede do Havelské koruny na dobré jídlo za rozumnou cenu. No a před odjezdem se na Hlavním nádraží setkám s paní učitelkou z JÚŠ. Je v pohodě, a i když jí trápí různé bolesti, vypadá optimisticky, vypráví a já jsem rád za příjemnou tečku mé lednové návštěvy Prahy.

Tak pa, drahá Praho, zase příště...

*pospmichal@email.cz*



Ty chodníky jsou v dezolátním stavu proto, že po nich prostě moc jezdíte!

*Milan Linhart*

# Vy se ptáte, Poradna NRZP ČR v Brně odpovídá



Národní rada osob  
se zdravotním postižením ČR

## Existuje soudní znalec v oboru posouzení zdravotního stavu?

Moje 86letá matka požádala o příspěvek na péči. Ten jí byl zamítnut, stejně jako odvolání. Vzhledem k tomu, že v současné době už není matka schopná se o sebe vůbec postarat, měla za poslední měsíc tři pády, se mi zdá, že odvolávání se na posudek (a) sociální pracovnice z června 2017 není vzhledem ke změně jejího stavu adekvátní. Podle mě nezpracovala tento posudek objektivně. Od června 2017 matku nikdo ze sociálních pracovníků neviděl.

Protože tuto situaci chci řešit soudně, zajímalo by mě, zda existuje soudní znalec v oboru posouzení zdravotního stavu a zda bych mohl na některého dostat kontakt.

Sociální pracovnice provádějí pouze jedno sociální šetření během řízení. Pokud se změnil zdravotní stav maminky, měly se tyto skutečnosti dokládat novými lékařskými zprávami. Při posuzování nároku na příspěvek má větší váhu lékařský posudek zohledňující všechny aktuální lékařské zprávy.

Co se týče správní žaloby, tu můžete podat do 60 dnů ode dne doručení rozhodnutí v odvolacím řízení. Ve správní žalobě můžete žádat o ustanovení soudního znalce, případně si můžete zajistit posudek znalce sám. Seznam soudních znalců naleznete na oficiálních webových stránkách českého soudnictví. Na uvedených stránkách také naleznete seznam ústavů kvalifikovaných pro znaleckou činnost.

Mgr. Jana Bendová

## Lhůty pro vyřízení průkazky ZTP

Žádala jsem za nezletilého syna před skončením platnosti průkazky ZTP v listopadu 2016 o nové posouzení. V květnu 2017 přišel posudek, že syn na průkaz mim. výhod nemá nárok, i když se jeho zdravotní stav nezměnil.

V červnu jsem včas podala odvolání. Je leden 2018, přesto ještě nebylo v odvolání rozhodnuto. Jaká je lhůta pro vydání rozhodnutí? A musí být syn pozván k odvolací posudkové komisi?

V roce 2014 se změnila posudková kritéria pro přiznání průkazu. Zdravotní stavy, které lze považovat za podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace pro účely přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením naleznete na našich stránkách [www.nrzp.cz](http://www.nrzp.cz).

Co se týče lhůt, ty se řídí správním řádem. Správní řízení trvá 30, u odvolání dalších 30 dnů. Lékařská posudková služba (LPS) má na vyhotovení posudku 45 dnů, i tuto lhůtu lze prodloužit. Obecně ovšem platí, že by lhůty neměly přesáhnout 105 dnů (v případě složitějších posudků až 150), což se v praxi bohužel většinou děje.

V době, kdy je spis předán LPS se přerušuje řízení a délka přerušování není nikde stanovena. Další obecnou pravdou je, že u nás pracuje málo posudkových lékařů, což vede k jejich velkému vytížení. V případě, že jsou tyto lhůty už neúnosné, můžete podat stížnost na nečinnost úřadu, popř. na průtahy v řízení. Také můžete žádat o náhradu škody v souvislosti s nevydáním rozhodnutí v zákonné lhůtě. Stížnosti se podávají k nadřízenému úřadu, který by měl zpravidla rozhodnout do 30 dnů od obdržení žádosti.

Účast na řízení není povinná. Záleží hlavně na lékařských zprávách. Jsou-li dostatečné, není třeba účastníka k jednání zvát. Na přítomnosti u jednání ovšem můžete trvat a pak je LPS povinna vás pozvat.

Mgr. Jana Bendová

## Příspěvek na péči a hospitalizace

Momentálně pobírám na svého 14letého syna příspěvek na péči (PNP) – je diabetik. Po komplikacích zdravotního stavu bude syn patrně hospitalizován na dětské psychiatrii a následně pojedou do lázní. Jak to bude s PNP? Kam mám nahlásit, že syna nebudu mít delší dobu doma? A bude mít syn po návratu opět nárok na PNP?

Jako příjemce příspěvku na péči máte povinnost nahlásit jakékoli změny roz-

hodné pro nárok na příspěvek nebo jeho výši do osmi dnů na úřad práce. Jedná se především o nástup do nemocnice, ale i pobyt v lázních. Pokud bude váš syn hospitalizován, případně bude v lázních po celý kalendářní měsíc, nebude vám příspěvek vyplácen. Pokud tedy hospitalizace trvá od prvního do posledního dne v měsíci, PNP vám za tento měsíc nenáleží. Stačí ale jeden den z měsíce strávený doma a úřad práce vám příspěvek na péči vyplatí. Pokud plánujete v lázních být se synem jako jeho osoba pečující, budete mít nárok na PNP po celou dobu trvání lázní. Taktéž máte povinnost nahlásit ukončení pobytu v nemocnici nebo v lázních. Potom vám PNP bude opět náležet.

Jitka Nosková, DiS.

## Žádost o městský byt

Já i moje partnerka jsme neslyšící od narození. Oba máme průkazky ZTP. V současné době žijeme v pronájmu v Praze, což je finančně velmi náročné. Chtěl bych se zeptat, jakým způsobem si můžeme požádat o městský byt a můžeme žádat o nějaké dávky na bydlení?

Můžete si požádat o městský, případně o sociální byt. Každé město a městská část si řídí přidělování bytů podle svých vyhlášek. Doporučuji se tedy zeptat na bytovém odboru úřadu městské části, kde byste případně chtěli bydlet, jak tuto situaci řeší.

Dále máte možnost požádat si o dávky hmotné nouze – o *doplatek na bydlení*. Případně si můžete požádat o dávky státní sociální podpory, a to o dávku *příspěvek na bydlení*. Tento příspěvek je však vyplácen pouze tehdy, máte-li v bytě, na který si o příspěvek žádáte, trvalé bydliště. O doplatek na bydlení i příspěvek na bydlení můžete požádat na úřadu práce podle místa vašeho bydliště.

Jitka Nosková, DiS.

## Zaměstnání při invalidním důchodu

Mohu si přivydělat ke svému invalidnímu důchodu 3. stupně a příspěvku na péči 2. stupně? Mohu uzavřít DPP, DPC nebo smlouvu? Jaká max. výše platu může být, abych o tyto dávky nepřišel?



U daného výdělků se nezhledňuje maximální výše mzdy, ale pouze minimální, která musí odpovídat zákonem stanovené minimální mzdě. Co se týče druhu smlouvy, ta rozhodující také není. Jelikož máte třetí stupeň ID, veškeré pojištění za vás odvádí stát. Výplata příspěvku na péči a důchodu není ovlivněna výplácenou mzdou. Jediné, co ovlivňuje vaši pracovní schopnost i ID 3. stupně, je, zda máte v posudku napsáno, že můžete, popř. nemůžete vykonávat pracovní činnost za mimořádných podmínek. Dále platí, že pracovní činnost by měla být maximálně ve zbývajícím rozsahu k pracovní neschopnosti. Tedy máte-li omezenou pracovní schopnost na 70 %, zbývajících 30 % můžete využít k práci. Také by mělo jít o práci, kterou s ohledem na svůj zdravotní stav zvládnete.

Nikdo vám využití pracovní schopnosti nemůže zakázat, jde pouze o skloubení vašeho zdravotního stavu s náplní práce. Bohužel se často stává, že pokud naplníte pracovní činnost ve větším rozsahu, než je stanovena zbývajícím kapacitě v posudku, mohou posudkoví lékaři přehodnotit váš ID s ohledem na adaptaci vašeho zdravotního stavu.

Mgr. Jana Bendová

### Péče o osobu blízkou

Starám se o manželku, která je psychicky nemocná. Pobírá důchod 8 600 Kč. V roce 2016 se pokusila o sebevraždu intoxikací léky. Musel jsem ukončit zaměstnání a zažádal si o PNP, od úřadu pobírám 2 500 Kč. Žádost jsem podal 4. 7. 2016, přiznali mi 800 Kč. Ihned jsem se odvolal a po 17 měsících mi poslali rozhodnutí, že odvolání se zamítá. Co mám dělat? Máme se s synem čekat, že opět najdeme ženu polomrtvou? Syn byl po jejím pokusu o sebevraždu rok na antidepresivech. Nemůžu jí nechat o samotě. Vše mohu doložit lékařskými zprávami. Můžete mi poradit, jak pokračovat dále a kam se mohu odvolat?

Máte možnost do dvou měsíců od přijetí rozhodnutí podat správní žalobu. Více se o správní žalobě můžete dočíst například na stránkách veřejného ochránce práv. Pokud nevyužijete možnosti správní žaloby, doporučuji podat novou žádost o PNP s tím, že doložíte všechny relevantní lékařské zprávy o zhoršení zdravotního stavu vaší ženy, zejména pak nález psychiatra.

Z dotazu, který píšete, mi není zcela jasné, zda vůbec a jaké dávky pobíráte. Můžete si požádat o dávky hmotné nouze, a to o příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení. Dále si můžete požádat o dávky státní sociální podpory, a to zejména příspěvek na bydlení a příspěvek na dítě.

O tyto dávky si můžete požádat na úřadě práce v místě vašeho bydliště.

Dále se si můžete v registru poskytovatelů sociálních služeb (<http://iregistr.mps.v.cz>) vyhledat sociální služby v místě vašeho bydliště, které poskytují podporu lidem s duševním onemocněním a které vám rádi pomohou.

Jitka Nosková, DiS.

### Výše renty

Můj rozhodný výdělek při vzniku nemoci z povolání je 15 500 Kč. Pracuji na zkrácený úvazek čtyři hodiny denně za mzdu 6 500 Kč hrubého, jelikož mám invaliditu 1. stupně. Moje invalidita nesouvisí s nemocí z povolání. Při výpočtu renty mi tedy odečtou minimální mzdu, ačkoli já si ji domů nepřinesu. Ani nemohu. Každému je snad jasné, že když jsem invalidní, nemohu pracovat na plný úvazek. Příští rok mi odečtou ještě víc – 12 200 Kč. Takže za pár let budu snad i doplácet...

Mé dotazy zní: Je výpočet renty správný? Neokrádá mě pojišťovna? Bude se v budoucnu renta nějak řešit?

Výpočet je nejspíše opravdu správný. Renta totiž znamená dorovnání ztráty výdělků, nikoli jeho náhradu. V praxi to znamená, že se od původní průměrné mzdy odečte současný výdělek a další vaše příjmy a výsledkem je pak zasilaná renta. Toto je ovšem pouze jeden ze způsobů výpočtů výsledné renty. Pokud je v souvislosti s nemocí z povolání (i pracovním úrazem) přiznání ID, renta se poníží ještě o jeho výši.

S ohledem na nejasnosti výkladu zákona využívají pojišťovny i možnost započtení minimální mzdy. Tedy předpokládanou částku, která je zákonem stanovena jako nejnižší možný měsíční výdělek. Jelikož vaše invalidita nevznikla v souvislosti s nemocí z povolání, započítává se vám výše nezkráceného úvazku. Otázkou započítávání minimální mzdy se také zabývá veřejná ochránkyně práv, více informací můžete dohledat na stránkách [www.ochrance.cz](http://www.ochrance.cz).

Co se týče ID v prvním stupni a práce, nikde není stanoveno, že si nemůžete vydělat částku ve výši minimální mzdy. ID prvního stupně je 35–49 % poklesu pracovní schopnosti. Předpokládá se tedy, že se bude zbýlých minimálně 51 % využívat v pracovním procesu. Váš úvazek tedy může být i vyšší než čtyři hodiny. Také je nutné upozornit, že pro přepočtení na starobní důchod musíte mít i sociální pojištění. Je tedy třeba zaměřovat se na zaměstnání, ze kterého je sociální pojištění hrazeno.

V případě, že je vaše míra poklesu pracovní schopnosti větší, popř. se změnil

váš zdravotní stav, doporučuji požádat příslušnou OSSZ o změnu výše ID.

Mgr. Jana Bendová

### Dodatek smlouvy v pobytovém zařízení

Musím v pobytovém zařízení podepsat dodatek smlouvy se změnami? Mění se cena za jídlo a důvody výpovědi. A co se stane, když to nepodepíšu? Nemohou mě vystěhovat? V původní smlouvě o tom není nic uvedené...

K podepsání nové dohody vás samozřejmě nemůže nikdo nutit. Zda je nová dohoda nutná, nemůžeme posoudit. Poskytovatel ovšem má ze zákona nárok na zvýšení cen za poskytované služby, nesmí ovšem překročit zákonem stanovenou mez. V případě ceny za jídlo, v současné právní úpravě zákona o sociálních službách, se jedná o cenu 170 Kč denně za celodenní stravu.

Výše uvedené je ovšem pouze obecné. Bez prostudování konkrétní smlouvy a vnitřních předpisů organizace nemůžeme zcela jistě uvést, co v případě nepodepsání nové smlouvy nastane.

Jitka Nosková, DiS

## Poradna NRZP

Na otázky do VOZKOVY poradny NRZP odpovídají pracovníci poradny Národní rady osob se zdravotním postižením ČR, regionálního pracoviště pro Jihomoravský kraj.

Na poradnu se mohou obracet se svými dotazy osoby se zdravotním postižením, seniři, rodiče dětí se zdravotním postižením, opatrovníci a ostatní pečující osoby.

## KONTAKTY:

☎: 736 751 214, 542 214 110,  
542 214 111

SKYPE: poradnabrno

✉: [poradnabrno@nrzp.cz](mailto:poradnabrno@nrzp.cz)

[www.nrzp.cz](http://www.nrzp.cz)

Konzultační hodiny: po, st: 8.30–12, 12.30–17 h; út, čt, pá: 9–12 h.

Adresa pro osobní návštěvy: Cejl 892/32, 602 00 Brno.

Umístění: Rekonstruovaná oranžová budova ve dvoře s možností parkování nedaleko centra města. 1. patro, plně bezbariérový přístup. Výtah u zadního vchodu do budovy. Zastávka MHD Körnerova, tramvaj č. 2, 4, 11.

Vedoucí poradny: Jitka Nosková, DiS.

# Ombudsmanka zahájila systematickou ochranu lidí se zdravotním postižením

**Veřejná ochránkyně práv (ombudsmanka) se od 1. ledna 2018 komplexně zabývá naplňováním práv lidí se zdravotním postižením. Prioritními oblastmi monitorování budou vzdělání, práce, přístupnost, svéprávnost a sociální zabezpečení.**

Z údajů Českého statistického úřadu vyplývá, že nejméně každý desátý člověk v České republice je osobou se zdravotním postižením. Jejich právům se až dosud systematicky nikdo nevěnoval. Od 1. ledna 2018 se ombudsmanka stala monitorovacím orgánem pro práva osob se zdravotním postižením. Její dosavadní působnost se tak rozšířila o provádění výzkumů, vydávání zpráv a doporučení k otázkám týkajícím se naplňování práv lidí se zdravotním postižením a o osvětovou činnost s cílem zvyšovat povědomí veřejnosti o právech lidí se zdravotním postižením.

„Až dosud se v České republice nikdo právy lidí se zdravotním postižením nezabýval komplexně a v nejšířších souvislostech. Ombudsman vždy mohl řešit individuální stížnosti ve vztahu k orgánům státní správy a později i k otázkám rovného zacházení, až nyní ale můžeme skutečně plošně a systematicky pomáhat věci měnit a zlepšovat,“ oceňuje novou pravomoc ombudsmanka Anna Šabatová. „Už nyní se na nás obracejí lidé se zdravotním postižením s nejrůznějšími systémovými problémy, jako je dostupnost služeb pro děti a dospělé s poruchou autistického spektra, dostupnost terénních služeb, nedostatečná výše příspěvku na péči, která by reflektovala skutečnou potřebu a umožnila zajištění adekvátní služby. Narůstá i počet podnětů týkajících se problematiky zaměstnávání lidí s postižením na chráněném trhu práce. Už delší dobu se také zabýváme problematikou dostupnosti asistenčních a tlumočnických služeb.“

## Zřízení poradního orgánu

Jedním z prvořadých úkolů ombudsmanky je zřídit poradní orgán, který bude zárukou aktivního zapojení osob se zdravotním postižením do monitorování práv podle úmluvy. V jedenáctičlenném poradním orgánu by měli být lidé zastupující různé typy zdravotního postižení, tedy ti, kteří se angažují v oblasti ochrany práv osob se zdravotním postižením.

Poradní orgán bude navrhopvat systémová témata a priority, bude společně

s ombudsmankou připomínkovat právní předpisy a zaujímat stanoviska ke strategickým dokumentům.

„Hlavním předpokladem pro členství v poradním orgánu je odbornost a zkušenost. Byla bych ráda, kdyby se do něj zapojily všechny skupiny zdravotně postižených,“ vysvětluje ombudsmanka.

## Setkání v regionech

V polovině února ombudsmanka zahájila sérii setkání v regionech, na která jsou zváni lidé se zdravotním postižením a organizace, v nichž se sdružují, organizace pracující s lidmi se zdravotním postižením, lidé hájící práva lidí se zdravotním postižením i široká veřejnost. Právě zde se bude poprvé diskutovat o tématech, kterým by se měla ombudsmanka věnovat, a rovněž zde bude možné nominovat členy poradního orgánu.

První setkání určené pro Jihomoravský a Olomoucký kraj se uskutečnilo v Brně, následovala setkání v Liberci, Českých Budějovicích, Karlových Varech, Hradci Králové, Ostravě a v Praze. Podrobnosti jsou na [www.ochrance.cz](http://www.ochrance.cz).

## Prioritní témata

„Postupně se budeme zabývat všemi oblastmi uvedenými v Úmluvě, tedy přístupností, svéprávností, životem v komunitě, vzděláním, prací a zaměstnáním a sociálním zabezpečením. Jsou vzájemně propojeny a doplňují se. Určují také standard, k němuž by společnost měla směřovat. V každé oblasti si proto budeme postupně stanovovat priority, které budeme sledovat, a na základě zjištění a zhodnocení budeme formulovat doporučení,“ nastínila ombudsmanka.

## Přístupnost

Aby lidé se zdravotním postižením mohli žít nezávisle a zapojovat se do všech oblastí života, musí mít zajištěn přístup do budov, k dopravě, informacím, službám a zařízením poskytovaným veřejně. Stěžejním úkolem tedy bude ověřit, zda a jak stát vyhlásil minimální standardy přístupnosti a jak sleduje jejich plnění. Je totiž povinností státu odstraňovat překážky bránící přístupnosti, vyhlásit minimální standardy přístupnosti u nových staveb a služeb a vypracovat plán na odstranění stávajících překážek.

„Budeme zjišťovat, jaký podíl konkrétních typů budov (školy, zdravotnická



Ombudsmanka Anna Šabatová

zařízení, úřady) splňuje minimální standardy přístupnosti. Zaměříme se také na reálnou dostupnost asistenčních a tlumočnických služeb, jejich časovou, místní i finanční dostupnost. Kromě povinnosti označovat veřejně přístupné budovy také v Braillově písmu a ve snadno srozumitelných formách, totiž úmluva OSN také zdůrazňuje, že lidé se zdravotním postižením mají mít k dispozici různé formy asistence, včetně profesionálních tlumočnicků znakového jazyka, průvodců a předčitatelů,“ uvádí Anna Šabatová.

## Svéprávnost

Lidé se zdravotním postižením mají právo rozhodovat o sobě samých a svém životě. K tomu jim stát musí zajistit potřebnou podporu. Je třeba zajistit, aby lidé se zdravotním postižením mohli účinně projevit svou vůli a ta byla respektována. Ombudsmanka proto bude sledovat, jestli stát definuje nástroje podpory a nástroje prevence zneužití, jak probíhá kontrola a opatření k nápravě.

## Vzdělání

Ombudsmanka se zaměří např. na mapování situace ve vzdělávání, na sledování procesu inkluze ve vztahu k přiměřenosti úprav pro studenty se zdravotním postižením. Kvalitní inkluzivní vzdělání je totiž nutné k plnému zapojení lidí se zdravotním postižením do společnosti. Je třeba zpřístupnit výuku speciálních dovedností (český znakový jazyk, Braillovo písmo aj.), poskytnout lidem se zdravotním postižením dostatečné a individu-

ální úpravy ve vzdělávání. Rovněž je nutné vzdělávat pedagogy i studenty v přijímání lidí s jejich odlišnostmi. Ombudsmanka se rovněž zaměřuje na zlepšování spolupráce rodičů, škol a speciálních pedagogických poraden.

## Práce a zaměstnání

„Lidé se zdravotním postižením nesmí být diskriminováni na pracovním trhu. Mají mít stejné příležitosti a stejné možnosti odměny za práci jako zdravé osoby. Musí mít stejnou možnost rozhodnout se o volbě povolání a mají právo na přiměřenou pomoc při hledání vhodného zaměstnání,“ říká Anna Šabatová.

Stát by také měl definovat prostředky podpory zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Ombudsmanka se proto zaměří i na to, zda existují právně zakotvené a vymahatelné záruky ochrany lidí se zdravotním postižením na trhu práce před diskriminací a zneužíváním. Bude zjišťovat, jestli stát kontroluje zneužívání nástrojů a opatření na podporu zaměstnávání těchto osob, jak stát definuje sankce a jaká je úroveň zaměstnanosti lidí se zdravotním postižením.

## Životní úroveň a sociální ochrana

Lidé se zdravotním postižením mají právo na přiměřenou životní úroveň a stát jim má garantovat sociální ochranu.

„Musí také poskytnout záruky, že lidé se zdravotním postižením budou mít stejný přístup ke všem státem nabízeným benefitům. Budeme proto zjišťovat, zda je lidem se zdravotním postižením zajištěno odpovídající poradenství, finanční pomoc a respitní péče, zda je naplňováno jejich právo na odpovídající kompenzační pomůcky a další pomoc, která jim usnadní každodenní život,“ vysvětluje ombudsmanka. Sledovat bude i to, zda mají lidé se zdravotním postižením přístup k programům sociální ochrany a programům snížení chudoby, k odpovídajícím dávkovým systémům, k programům sociálního bydlení apod.

*Zdroj: Veřejný ochránce práv  
Mezititulky a zvýraznění: VOZKA (dz)  
Foto: www.ochrance.cz*

### Kontakty

- Veřejná ochránkyně práv, Údolní 39, 602 00 Brno.
- Pondělí – pátek: 8 – 16 h.
- Volejte na tel. 542 542 888, pokud máte jakýkoli dotaz, řešíte nějakou životní situaci či problém a potřebujete vědět, jestli Vám s tím veřejná ochránkyně práv může pomoci.
- E-mail: [podatelna@ochrance.cz](mailto:podatelna@ochrance.cz)
- [www.ochrance.cz](http://www.ochrance.cz)

## Slovo psychiatricky Růženy Maškové

**O PRVENSTVÍ našich záchytek, O DANI, kterou si vybírá alkohol, O PROBODNUTÉM STEHNU džentlmena, O MOUDROSTI zvířat A ZPŮSOBU, jak si udělat radost**



Málokdo ví, že tvůrcem protialkoholních záchytných stanic (PZS) v Evropě byl náš profesor Josef Skála. V roce 1963 vybudoval první PZS v Praze U Apolináře jako lékařské zařízení pro krátkodobý pobyt osob intoxikovaných alkoholem. Tato zařízení se osvědčila i tím, že po odeznění opilosti umožňuje navázat kontakt s pacientem, zjistit jeho problémy a důvody, proč se k nadměrné konzumaci alkoholu uchyluje. Pak mohou následovat další léčebné postupy. Leckdy tak odhalíme i duševní poruchu, která může být příčinou úniku do alkoholických opojení, nebo – což je poměrně časté – deprese. Ty mohou vyústit až do sebevražedných sklonů.

Mimochodem na Slovensku záchytky zrušili a opilce, leckdy agresivní, vozí do nemocnic, které na to doplácují, stejně jako pacienti. Tamější odborníci pokládají takový krok za nešťastný a rádi by se vrátili k původnímu stavu.

Samotný pobyt v PZS samozřejmě pacienta neléčí a nevyléčí, akorát poskytne informace o pomoci, kterou společnost nabízí. U lidí, kteří se dostanou na záchytku víceméně náhodně, se může jednat o tak nepříjemnou zkušenost, že ji nebudou chtít opakovat. Kdo by však chtěl být častým návštěvníkem PZS, musí počítat s tím, že ho to finančně zruinuje – den pobytu v ostravské stanici stojí přibližně 2 000 korun. Tedy v případě, že pacient zaplatí. Bohužel zhruba devadesát procent jich neplatí, protože se jedná o bezdomovce a asociály. Je poněkud zvláštní, že pro svou „existenci“ peníze nemají, ovšem alkohol si vždycky opatřit dovedou...

Je také nesporné, že dobrou náladu a vlastní uspokojení je lepší dosahovat prostřednictvím úspěchů v práci, sportu, v pomoci potřebným lidem a jiných bohu libých činnostech, než se orientovat na alkohol. Ten sice může krátkodobě člověka povznést, ovšem nic není zadarmo – alkoholismus si vybírá daň v podobě finančního i tělesného chátrání.

Pravdou je i to, že pod vlivem alkoholu lidem neúměrně vzrůstá sebevědomí, a to i ženám, které pak dokonce vládnou i jiným ostrím, než je ostří jejich jazyka. V takových případech jsem ale (z titulu své profese) opakovaně zažila, že muži

jsou velkými džentlmeny. Nedávno jsem například vyšetřovala případ, kdy muž tvrdil, že se sám bodnul nožem do stehna. V nemocnici ho ošetřili, a protože byl opilý, skončil na záchytkce – stejně jako jeho atraktivní partnerka. Ovšem když tam pacient uvedl, že se bodnul sám, ona se rozčílila, že muž lže, že je na to příliš velký zbabělec a že je jí líto, že ho pořádně nezapíchla... Samozřejmě to bylo předáno policii, která pak zjišťovala, jak ke zranění skutečně došlo.

Předpokládám, že po vystřízlivění si žena uvědomila trestnost svého jednání a s partnerem souhlasila. Je sice těžké soudit, jak se ta situace ve skutečnosti udála, nicméně staré latinské přísloví „In vino veritas“ (Ve víně je pravda) napovídá, že tvrzení ženy v opilosti asi bylo pravdivé. To je ostatně riziko každého, kdo by chtěl trestný čin páchat v opilosti: nejen, že přesně neprovede, co zamýšlí, ale ještě se nechťně sám „nabonzuje“.

Co se týká alkoholu, je člověk vůbec zvláštním tvorem v celé živočišné říši. Mimochodem, kdo mě zná, ten ví, že mám ráda zvířata: mám doma dva pejsky a kocoura. A naprostá většina zvířat se vůči alkoholu chová rozumněji, než člověk – který se paradoxně pyšní titulem dvojnásobně moudrý – homo sapiens sapiens. Přitom zvířata odmítají alkoholické nápoje, poznají na to šup, že jim škodí, zatímco člověk dokáže propadnout závislosti na této návykové látce, která ho zbavuje rozumu a probouzí u něho „zvířecí“ vlastnosti. Ale změňme nyní téma.

Nepřípadá vám počasí tak rozhárané, že už ho snad opravdu ovládají lidé pod heslem „poručíme větru, dešti“, ovšem kdekoli, jakkoli a hlavně jinak? V Austrálii plus čtyřicet stupňů, v Americe minus čtyřicet, do toho povodně, u nás jaro uprostřed zimy... Doufejme, že příroda nakonec nepropadne něčemu, co by se podobalo chaotickým lidským náladám. A nepropadajme jim ani my.

Na závěr vám mohu říci, že má-li člověk špatnou náladu, může pozitivní energii čerpat třeba z úžasného hvězdného nebe nebo sklonit hlavu k zemi a pozorovat krásu rašící zeleně, včetně nejrůznějších (i polních) kvítků. Stejně tak radost můžeme mít i z toho, že jsme ji udělali zvířátkům nebo jiným lidem. Takže vám přeji dobrou náladu i radost!

# RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

poradenství **BEZ BARIÉR**  
Ostravské organizace vozíčkářů, spolek

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



Odstraňování architektonických bariér, mapování přístupnosti objektů, rady ze života na vozíku a posuzování dokumentací

**OSTRAVA!!!**



## Kontakty

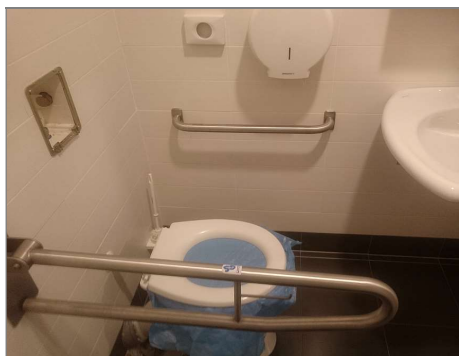
- Telefony:**  
596 914 660 (11 -12 hod. po - pá)  
596 131 202 (11 -12 hod. po - pá)  
uvedená doba bez záruky
- E-mail:**  
poradnaov@seznam.cz,  
dvorvoz@seznam.cz
- Korespondenční adresa:**  
Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh
- Osobní kontakt** (nutná telefonická objednávka)
- Posuzování dok.:** e-mail: bezbarieri@post.cz
- Web:** http://bariery.xf.cz/

Služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí

### Činnost projektu letos podporují:

Ministerstvo pro místní rozvoj ČR,  
Statutární město Ostrava, městské obvody  
Poruba, Moravská Ostrava a Přívoz,  
Slezská Ostrava, Ostrava-Jih,  
Radvanice a Bartovice,  
Michálkovice, NADACE AGEL  
a Nadace Rozvoje zdraví.

### S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

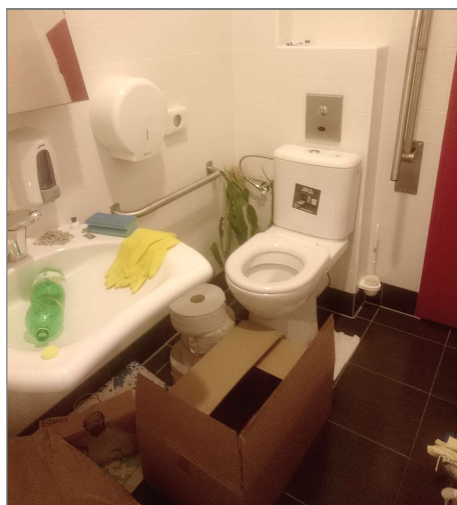


Přístupná toaleta v přízemí

Dnes vám ukážu jednu kuriozitu, na kterou jsme narazili při mapování podle jednotné metodiky kategorizace objektů. Jedná se o novou šestipodlažní bu-

dovu, kde vybudovali v každém podlaží bezbariérovou toaletu.

Dovedu pochopit, že ta v přízemí (na prvním foto) prochází údržbou. Nepochopím ale, že upravené WC v prvním až pátém patře slouží spíše jako úklidová místnost...



Přístupné toalety v prvním až pátém patře jsou jako přes kopírák...



Přítom za každou z nich se nachází dveře komory, která je určena jako místnost pro úklid! Pikantní na tom všem je, že v tomto objektu studují ti, kteří v budoucnu mohou bezbariérová WC navrhovat, stavět či dozorovat.

Text: (mf), foto: Adéla Brázdová

### Itálie – bariérová patálie?

Často se ve městech setkáváme s úpravami, které by měly zajišťovat bezbariérový pohyb především osobám s tělesným postižením. Ale co když narazíte na město, ve kterém se ve velké míře soustřeďují na omezení zrakové? To pak teprve koukáte. V italském městě Milán jsem se setkala s téměř všudypřítomnými vodicími liniemi a varovnými pásy. Chápu, že jiní lidé z takových úprav nejsou nadšení, stejně jako já. Ale co musíte rozhodně ocenit, jsou tabule s nákresem metra nebo křižovatek.



Vodící linie a informační tabule v Miláně



Informační tabule zblízka

Tabule obsahují plastický půdorys doplněný Braillovým písmem, ale také ukazují umístění blízkých bezbariérových ramp, schodišť, eskalátorů, výtahů, přechodů pro chodce a zastávek MHD.

Dále mohou ukazovat parkoviště, informační centra, vstupy, východy a další důležité orientační body. K této tabuli vede vždy umělá vodicí linie a někdy je doplněna tlačítky pro přivolání asistence (na fotografii je tlačítko výtahu). Nevýhodou je akorát příliš vysoké umístění vzhledem k osobám na ortopedickém vozíku.



Milán je velmi dobře propojen městskou hromadnou dopravou, která je zajištěna především metrem.

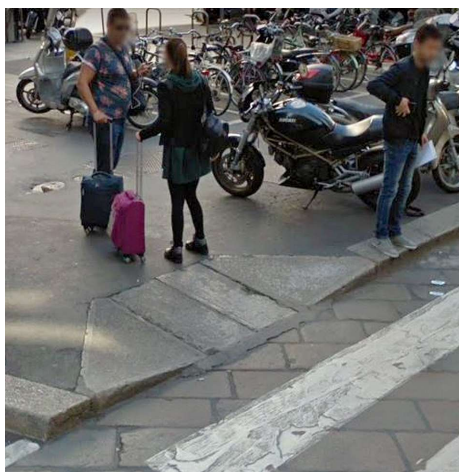
Mapu metra doplňují piktogramy vozíku, které informují o bezbariérovosti jednotlivých zastávek. V přístupu k nim jsou schodišťové plošiny nebo výtahy. Některá nástupiště metra doplňují bezpečnostní prosklené plochy, které brání nechtěnému vstupu do kolejí. Prosklené dveře se otevrou až při zastavení metra současně s dveřmi vlaku. Vstup je označen vodicími liniemi i kontrastním značením. Tak by nástupiště metra mělo vypadat i u nás.

# PORADNA pro život s postižením Ligy vozičkářů



Nástupiště metra

Co se týče pohybu na ortopedickém vozíku, obrubníky u přechodů pro chodce mi trošku připomínaly klouzačku. Snížení je ve většině případů provedené pouze na minimální šířku a v takovém sklonu, že každý nájezd či sjezd je rozhodně pro vozičkáře výzvou, kterou nemusí překonat.



Nájezd u přechodu pro chodce, zdroj: Google Maps

Veřejná WC se mi celý pobyt úspěšně schovávala. Možná je měli Italové perfektně vyřešené, možná tušili, že bych nažhavlila foťák a hned je zkritizovala. Kdo ví? Vydejte se poznávat krásné město Milán a nechte se bezbariérovosti jejich veřejných WC překvapit. Co by to taky bylo za cestování, když by při něm chybělo nějaké to dobrodružství...

Text a foto: Lucie Filipčíková

## Poradenství Bez Bariér je na Facebooku

Na přelomu roku se naše poradenství objevilo na Facebooku: <https://www.facebook.com/pg/poradens-tvibezbarierOV/>.

Najdete zde různé zajímavé ukázky řešení bezbariérovosti, většinou ze zahraničí, a třeba složku s fotkami nazvanou „špeky ze života na vozíku“. A ty stojí rozhodně za to...

Pokud se vám stránky **Poradenství Bez Bariér Ostrava / Mapování bezbariérovosti na Ostravsku** zalíbí, dejte nám like.

Připravil Mirek Filipčík



## Novinky v legislativě

Začátek kalendářního roku obvykle přináší řadu změn v legislativě, a to včetně té ze sociální oblasti. Podíváme se na aktuální změny a novinky, ale připomeneme si i informace, které už platí delší dobu. Mají totiž co říci k těm aktuálním.



## Příspěvek na zvláštní pomůcku

Příjmy žadatele o příspěvek a osob ve společné domácnosti se **dokládají** v případě, že

- žádáte o příspěvek na pomůcku levnější než 10 000 Kč (dříve 24 000 Kč) – úřad práce (ÚP) poskytne příspěvek, pokud příjem žadatele o příspěvek a osob ve společné domácnosti je nižší než 8násobek životního minima domácnosti (částky životního minima jednotlivých členů domácnosti a příjmy, které se s částkami životního minima srovnávají, naleznete v textu níže);
- žádáte o snížení 10% spoluúčasti na úhradě za zvláštní pomůcku – ÚP standardně přispívá 90% z ceny zvláštní pomůcky; pokud nemáte dostatek financí, abyste uhradili zbývajících 10%, můžete ÚP požádat o snížení spoluúčasti; minimální částka spoluúčasti je vždy 1 000 Kč;
- žádáte o příspěvek na zvláštní pomůcku poskytovaný na pořízení motorového vozidla pro osobu starší 18 let.

Výše příspěvku na pořízení motorového vozidla se odvozuje z příjmu domácnosti (od 1. 1. 2018):

- 200 000 Kč, pokud je příjem domácnosti nižší nebo roven 8násobku životního minima domácnosti nebo je příspěvek určen pro nezletilé dítě (mladší než 18 let);

- 180 000 Kč, pokud je příjem nižší nebo roven 9násobku životního minima;
- 160 000 Kč, pokud je příjem nižší nebo roven 10násobku životního minima;
- 140 000 Kč, pokud je příjem nižší nebo roven 11násobku životního minima;
- 120 000 Kč, pokud je příjem nižší nebo roven 12násobku životního minima;
- 100 000 Kč, pokud je příjem vyšší než 12násobek životního minima domácnosti.

**Životní minimum** jednotlivce (samostatně žijící dospělá osoba) je 3 410 Kč. Životní minimum domácnosti (součet částek minim jednotlivých členů domácnosti): první dospělá osoba 3 140 Kč, druhá a každá další dospělá osoba 2 830 Kč, nezaopatřené dítě 15–26 let 2 450 Kč, 6–15 let 2 140 Kč a mladší 6 let 1 740 Kč.

**Příjmy, které se zohledňují ve srovnání s životním minimem – započítává se:**

- příjem ze zaměstnání, podnikání a pronájmu;
- důchody, dávky nemocenského pojištění, dávky státní sociální podpory (s výjimkou příspěvku na bydlení) a příspěvek na živobytí;
- podpora v nezaměstnanosti a při rekvizifikaci;
- výživné.

**Do příjmu se nezapočítává:**

- příspěvek na péči (pokud se využije v rámci společně posuzovaných osob);
- příspěvek na mobilitu, příspěvek na zvláštní pomůcku;
- příspěvek od nadace.

Příjmy se dokládají za kalendářní čtvrtletí před datem podání žádosti o příspěvek na zvláštní pomůcku. Pokud podáváte žádost v lednu 2018, budete prokazovat příjmy za říjen, listopad a prosinec 2017.

Od 1. 1. 2018 došlo také ke **zkrácení lhůty**, po které lze opětovně žádat o příspěvek na zvláštní pomůcku poskytovaný na pořízení motorového vozidla – lhůta byla zkrácena z **10 na 7 let** ode dne vyplacení předchozího příspěvku. Lhůta se zkracuje i u příspěvků poskytnutých původně na 10 let.

## Příspěvek na mobilitu

Částka příspěvku na mobilitu se od 1. 1. 2018 navýšila na **550 Kč měsíčně** ▶

(dříve 400 Kč), vyšší částku příspěvku stát poprvé vyplatí v **únoru 2018** (příspěvek se vyplácí zpětně, v únoru tedy bude vyplacena částka za leden 2018).

## Výplata dávek pomoci v hmotné nouzi

### ■ Doplatek na bydlení

Výplata peněžní formou (hotovost, účet, složenka).

### ■ Příspěvek na živobytí

Výplata peněžní formou a/nebo formou poukázek.

Při pobírání dávky **méně než 6 měsíců** v posledních 12 měsících může ÚP určit, že min. 35 % a max. 65 % dávky **vyplatí v poukázkách** k nákupu zboží ve stanovené hodnotě.

Při pobírání dávky **více než 6 měsíců** v posledních 12 měsících ÚP min. 35 % a max. 65 % dávky **vyplatí v poukázkách**.

Poukázky na nákup zboží lze použít na nákup potravin, hygienických potřeb, oděvů, obuvi, školních potřeb, drogistického zboží a speciálních potravin v lékárnách. Poukázky nelze využít na nákup alkoholu, tabákových výrobků, léků ani úhradu doplatků na léky.

Můžete se setkat se třemi druhy poukázek od firem Sodexo, Edenred a Le Chéque Déjeuner.



## Nemocenské

Od 1. 1. 2018 se navyšuje částka nemocenského u dlouhodobější pracovní neschopnosti a to následovně:

- 15.–30. kalendářní den pracovní neschopnosti – 60 % denního vyměrovacího základu;
- 31.–60. kalendářní den pracovní neschopnosti – 66 % denního vyměrovacího základu;
- od 61. kalendářního dne pracovní neschopnosti – 72 % denního vyměrovacího základu.

**Denní vyměrovací základ** se stanovuje z hrubého příjmu za předchozích 12 kalendářních měsíců. Nemocenské se vyplácí od 15. kalendářního dne pracovní neschopnosti, v prvních 14 kalendářních dnech pracovní neschopnosti se vyplácí náhrada mzdy od zaměstnavatele (vyplácena za pracovní dny, 60 % denního vyměrovacího základu).

## Otcovská od 1. 2. 2018

Otec, který pečuje dítě, může v období do 6 týdnů věku dítěte nastoupit na „ot-

covskou poporodní péči“ a jeden kalendářní týden pobírat dávku **otcovská**. Ta se vyplácí z nemocenského pojištění, nárok na ni tedy mají zaměstnanci a osoby samostatně výdělečně činné, které odvádějí nemocenské pojištění.

Muž, který převzal do péče dítě mladší 7 let, může čerpat otcovskou v období do 6 týdnů od převzetí dítěte do péče.

Výše otcovské činí **70 %** denního vyměrovacího základu.



## Zaměstnávání osob se zdravotním postižením

### ■ Chráněný trh práce

Zaměstnavatel, který zaměstnává více než 50 % osob se zdravotním postižením z celkového počtu svých zaměstnanců, musí s ÚP uzavřít písemnou **dohodu o uznání za zaměstnavatele na chráněném trhu práce**. Dohoda se uzavírá s pobočkou podle sídla zaměstnavatele (právnícké osoby) nebo bydliště zaměstnavatele (fyzické osoby).

Dohoda o uznání zaměstnavatele se uzavírá **na dobu 3 let**. Pokud nejpozději do 3 měsíců po uplynutí této doby zaměstnavatel opětovně požádá ÚP o uzavření dohody o uznání zaměstnavatele, uzavírá se tato dohoda **na dobu neurčitou**.

Zaměstnavatelé, kteří nyní zaměstnávají více než 50 % zaměstnanců se zdravotním postižením na chráněných pracovních místech, budou po první dvě čtvrtletí roku 2018 (tzn. do 30. 6. 2018) považováni za zaměstnavatele uznané na chráněném trhu práce – budou tedy mít půl roku na uzavření dohody o uznání zaměstnavatele s ÚP.

### ■ Příspěvek na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením na chráněném trhu práce

Výše příspěvku **od 1. 1. 2018:**

- 12 000 Kč u osob se zdravotním postižením (tzn. invalidní v I.–III. stupni);
- 5 000 Kč u osob se zdravotním znevýhodněním;
- maximálně do výše 75 % skutečně vynaložených mzdových nákladů na konkrétního zaměstnance.

Příspěvek se vyplácí zpětně za uplynulé kalendářní čtvrtletí, bude tedy vyplacen ve zvýšené částce již za IV. čtvrtletí roku 2017. Žádost o příspěvek se podává do konce měsíce následujícího po čtvrtletí, za které je příspěvek vyplácen – tzn. žádost o příspěvek za IV. čtvrtletí ro-

ku 2017 bylo třeba podat nejpozději do 31. 1. 2018.

### ■ Náhradní plnění

Zaměstnavatelé s více než 50 % zaměstnanců se zdravotním postižením a osoby samostatně výdělečně činné (poskytovatelé náhradního plnění) mohou v kalendářním roce poskytnout své výrobky a služby nebo splnit zadané zakázky pouze do výše odpovídající **28násobku** průměrné mzdy v národním hospodářství za první až třetí čtvrtletí předcházejícího kalendářního roku za každého přepočteného zaměstnance se zdravotním postižením zaměstnaného v předchozím kalendářním roce, a v případě, že nejpozději **do 30 kalendářních dnů od zaplacení poskytnutého plnění údaje o poskytnutém plnění vloží do evidence**.

Maximální výše náhradního plnění za jednoho přepočteného zaměstnance se zdravotním postižením činí tedy v roce 2018 částku **805 308 Kč**.

Dodavatel do evidence zadává následující údaje:

- průměrný roční přepočtený počet zaměstnanců, kteří jsou osobami se zdravotním postižením za předchozí kalendářní rok pro účely výpočtu limitu stanoveného podle § 81 odst. 3 zákona o zaměstnanosti;
- průměrné čtvrtletní přepočtené počty zaměstnanců v daném kalendářním roce pro účely zjištění splnění podmínky zaměstnávání 50 % osob se zdravotním postižením;
- identifikační údaje dodavatele a odběratele;
- cenu dodaných výrobků, služeb či realizovaných zakázek bez DPH (jedná se o částku započitatelnou do náhradního plnění; může být i nižší než hodnota na faktuře, pokud se dodavatel s odběratelem dohodli např. na započítání nižší částky);
- datum dodání výrobků, služeb nebo realizace zakázek;
- číslo dokladu, jímž byla vyúčtována dodávka výrobků, služeb nebo zakázek;
- datum zaplacení odebraných výrobků, služeb nebo realizovaných zakázek.

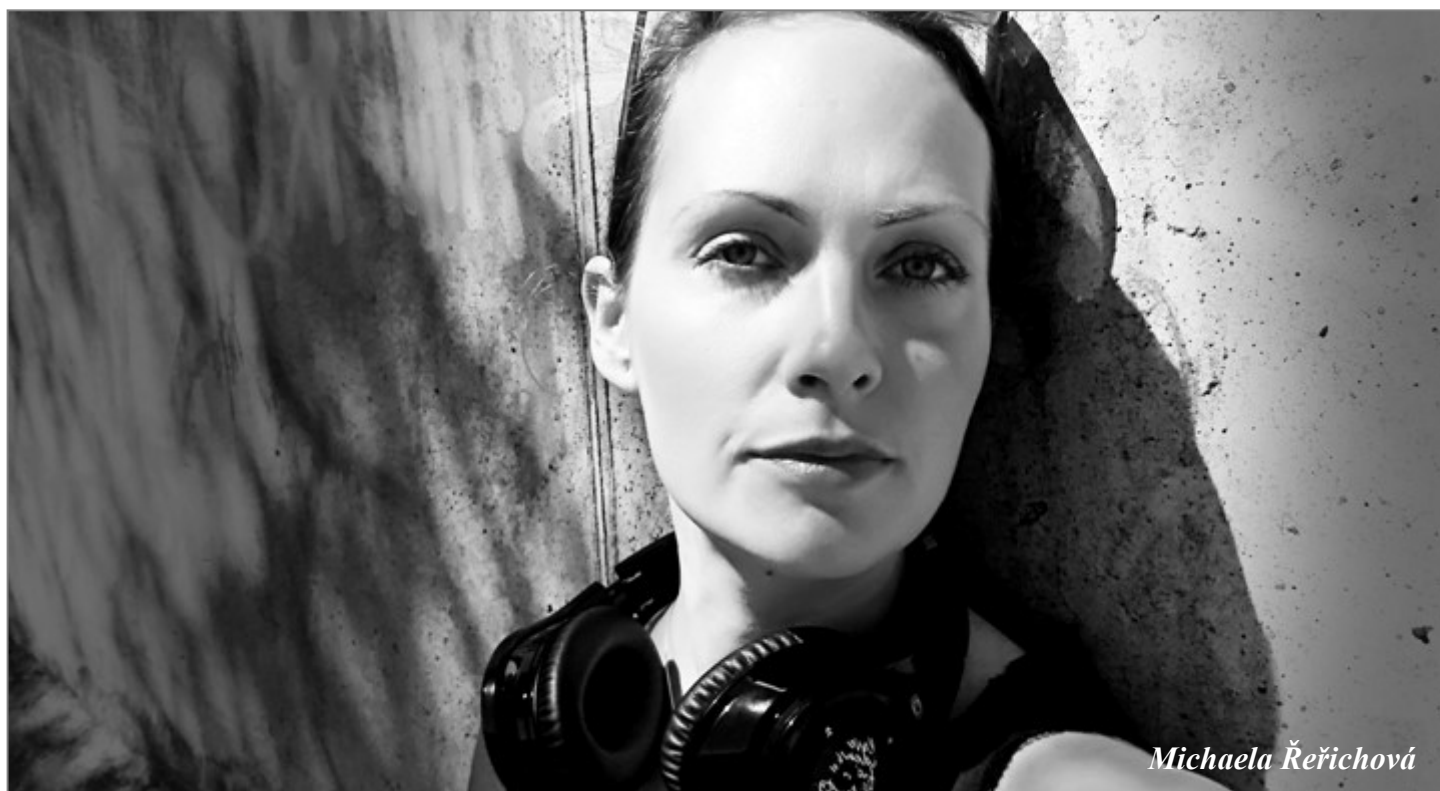
Evidence náhradního plnění je dostupná na webu Ministerstva práce a sociálních věcí:

<http://portal.mpsv.cz/web/zamestnavani-ozp/enp>.

*Mgr. Kateřina Bulantová  
Poradna pro život s postižením  
Ligy vozíčkářů, z. ú.*



## V Česku působí pouze pět sexuálních asistentek pro lidi s postižením. Hnutí Freedomtosex chce do oboru přivést konkurenci



Michaela Řeřichová

V roce 2015 dostali čeští zájemci o poskytování sexuálních služeb lidem s postižením možnost podstoupit speciální školení. Doposud jím však prošlo jen pět žen a dodnes v oboru nepůsobí žádní muži. Na překážky v poskytování sexuálních služeb začalo upozorňovat hnutí Freedomtosex ve spolupráci s Paralelní Polis. Podle jeho zakladatelů současné nastavení systému brání vzniku konkurence, která by přispěla k širší dostupnosti a vyšší kvalitě služeb.

Už přes dva roky si lidé s postižením mohou objednat profesionální služby sexuálních asistentů, ani jedna strana se přitom nedopouští trestného činu. Za tu dobu prošlo školením pět žen, jenže lidí s postižením v Česku žije kolem jednoho milionu, z toho přes 110 tisíc je plně závislých na péči druhých. Navíc stále chybí sexuální asistenti z řad mužů.

### Má smysl monopol?

Hnutí Freedomtosex vidí problém v monopolizaci těchto služeb. Kdo se totiž dnes chce stát profesionálním sexuálním asistentem, musí projít speciálním školením a následně pracovat za jednotnou cenu. To podle zástupců hnutí některé lidi odrazuje.

„Známe zájemce z řad bodyworkerů, sexworkerů, ale i obyčejných nadšenců,

kteří by rádi poskytovali sexuální služby postiženým. Sexualitu a lidské vztahy vnímají jako jednu z nejdůležitějších psychologických potřeb, bez jejichž uspokojení mohou lidé trpět depresemi a úzkostmi. Kdybychom zájemcům usnadnili přístup do oboru, vznikla by přirozená konkurence a s ní by vzrostla i dostupnost a kvalita služeb,“ domnívá se Michaela Řeřichová, zakladatelka hnutí Freedomtosex. Sexuální asistenti by podle ní mohli pracovat jako OSVČ nebo na dohodu o provedení práce.

### Sexuální služba za bitcoiny?

Od února hnutí nově pořádá v prostorách neziskové organizace Paralelní Polis na ulici Dělnické 43 v Praze 7 setkání nazvaná Relationship Anarchy Meetups, která mají otevřít a odtabuizovat témata jako mezilidské vztahy a lidská sexualita. Konají se každý první čtvrtek v měsíci. S místem pořádání meetupů souvisí také filozofie financování sexuálních služeb.

„Odmítáme peníze ze státních grantů, které jsou přerozdělovány z daní. Do budoucna chceme pro sexuální asistenty a jejich klienty vytvořit infrastrukturu, ve které se bude platit kryptoměny. Kromě služeb a workshopů si lidé tak budou moci za bitcoiny nakoupit i zboží denní potřeby v našem e-shopu,“ plánuje spoluza-

kladatelka a mluvčí hnutí Freedomtosex Michaela Řeřichová.

Hnutí Freedomtosex nabízí semináře, workshopy nebo školení, na nichž si zájemci mohou z vlastní iniciativy doplňovat už zorganizovalo desítky přednášek, seminářů a workshopů pro rodiče postižených, dospělé i dospívající. Chystají také projekt Haptic Group, kde se handicapovaní budou setkávat s lidmi bez postižení a za pomoci bodyworkerů se naučí pracovat se svým tělem.

Více informací: [www.paralelnipolis.cz](http://www.paralelnipolis.cz) a [www.svobodasexu.cz](http://www.svobodasexu.cz).

Iveta Štveráková  
(red)



Ilustr. foto z filmu o sexuální asistenci *Miluj mě, jestli to dokážeš...*

## Radim Běleš: Každý je odpovědný sám za sebe a svůj život

Radim Běleš (\* 6. března 1973) pochází z Frýdku-Místku. V roce 1989 utrpěl při nehodě na motorce zlomeninu krční páteře a stal se kvadruplegikem. Při další automobilové havárii přišel v roce 2000 o nohu. Ovšem, jak dokládá náš rozhovor, k životu se staví čelem a optimismus by mohl rozdávat.

• **Vaše medailová sbírka je úctyhodná. Kterých úspěchů si ale ceníte nejvíce?**

Kdybych měl trochu rekapitulovat, tak jsem za svůj sportovní život vyhrál ME, MS, paralympiádu a léta jsem držel světový rekord. Co víc si přát? Nejvíce si ale cením zisk zlaté a stříbrné medaile na paralympiádě v Aténách a stříbrné medaile na paralympiádě v Londýně. Pořád pro mě jako sportovce jsou paralympijské soutěže top, prostě to nejdůležitější. Je to jednou za čtyři roky, jsme vždy na tom samém místě hned po olympiádě a ta atmosféra se ani nedá popsat. Je to úžasný zážitek, který bych přál každému, kdo má sport v krvi. Mně se poštěstilo účastnit se už pěti paralympiád a jsem za to moc vděčný.

Ve výčtu medailí trochu zaniká páté místo z poslední paralympiády v Riu, kterého si moc cením. Konkurence ve světě ohromně vzrostla, a proto si vážím toho, že i ve svém věku jsem pro kluky stále rovnocenným soupeřem. V Riu jsem hodil 26,53 metru a byl pouze 29 centimetrů od bronzu, 31 od stříbra. O rok později na MS v Londýně jsem hodil 27,03 metru a zase to stačilo pouze na páté místo.

• **Přátelíte se i se sportovci ze zahraničí?**

Samozřejmě se všichni známe. S někým více, s někým méně, ale jsem rád, že mohu říci, že několik přátel mezi nimi mám. Třeba Zeljko Dimitrievic ze Srbska, toho času suverén naší kategorie, který nás poráží o parník, je výborný kluk. Na nic si nehraje a je zkrátka fajn. Udržuju s ním kontakt i mimo sportoviště.

• **Kdo vám nejvíce fandí doma?**

Má žena, se kterou jsme spolu už 20 let, mě ve všem podporuje, se vším mi pomáhá a doprovází mě většinou i na závodech. Mám v ní opravdu velkou oporu. Jsem za to vděčný, jak své rodině, tak i přátelům. Opravdu mám kolem sebe spoustu lidí, co mě vždy podrží, když člověku není zrovna do skoku. Velice si toho vážím.

• **Kdybyste mohl, změnil byste něco na vašem životním příběhu?**



Radim Běleš na mistrovství světa na Novém Zélandu v r. 2011 při hodu kuželkou

Možná ano, možná bych nejel v 15 letech na motorce proti autu, které mě sestřelilo na vozík. Ovšem asi to tak mělo být. Díky tomu jsem poznal svou ženu, novou rodinu, mám dvě krásné dcery, za sebou skvělou sportovní kariéru a poznal jsem spoustu skvělých přátel. Proto mi nevádí, že jsem skončil na vozíku. Na tom bych určitě nic neměnil. Možná bych ale něco přece jen udělal jinak. Třeba bych v 90 letech dodělal školu a něco vystudoval. Po úraze, ještě v bývalém režimu, byly školy dost nepřístupné a já se do školy už nevrátil. Snad se na to trochu vyloučím, ale tu školu bych dnes určitě uvítal.

• **Řídíte se nějakým životním přesvědčením? Pokud ano, jak jste k němu dospěl?**

Ani nevím. Líbí se mi heslo, kterým se řídím: „Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody“. Ze svých zkušeností vím, že každý je odpovědný sám za sebe a za svůj život. Nemám rád lidi, co se stále na něco vyloučují a fňukají. S tím se pojí i můj lidský vzor. Bohužel



Na paralympiádě v Londýně 2012 Radim Běleš vybojoval stříbrnou medaili v hodu kuželkou





V Athénách 2004 Radim získal zlatou v hodu diskem a stříbro v hodu kuželkou

už není mezi námi, ale byl to kamarád Roman Kawulok. Tento člověk měl svalovou dystrofií, odmala byl odkázán na péči druhé osoby. Přesto se dokázal osamostatnit, oženit, chodil do práce a k tomu založil organizaci, kde pomáhal druhým. Nikdy jsem ho neviděl naříkat na svůj osud, byl věčně optimistický a kamarádský. Vždy, když mě popadnou chmury, vzpomenu si na Romana a říkám si, pitomče, neřnukej, někteří lidi jsou na tom mnohem hůř než ty a dokážou toho mnohem více...

• **Jak hodnotíte postavení handicapovaných lidí v naší společnosti a co říkáte na magazín VOZKA?**

Hodnotit postavení lidí s postižením v naší společnosti mi asi nepřisluší, ale obecně jsem člověk, který moc nekritizuje. Zažil jsem jako vozičkář i režim před rokem 1989 a následnou proměnu společnosti. A mohu říci, že se vše neustále vy-



Rybolov – Radimův koníček



Na paralympiádě v Londýně 2012

víjí a zlepšuje. Možná to někdo tak nevidí, ale lidé s handicapem mají stále větší možnosti a lepší podmínky k životu. Všude se sice najde něco, co by mohlo být lepší, ale určitě i horší. Díky sportu jsem měl možnost poznat spoustu zemí a míst na světě a věřte, že ve většině případů se domů vracím s pocitem, jak jsem rád, že žiju v České republice. Určitě je za tím spousta práce lidí, kteří se neustále snaží o zlepšování podmínek handicapovaných ve společnosti, a já všem za to moc děkuju. Velké díky patří i lidem, co dělají třeba tento časopis. Upřímně mohu hodnotit, že VOZKA je nejlepší magazín, který se věnuje lidem s postižením v ČR. Čtenář si tam najde vše, důležité legislativní informace, životní příběhy, praktickou inzerci nebo třeba humor. To vše v poctivé barevné verzi. Opravdu upřímně děkuju za takový časopis.

(di)

**NADACE AGEL podpořila paralympijského vítěze nákupem nového vozíku**

Radim Běleš kromě toho, že úspěšně reprezentuje Českou republiku v hodu diskem a kuželkou, je i úspěšným manažerem. Přesto jej ještě donedávna trápil starý nevyhovující mechanický vozík, který již dosloužil. Na nákup nového – Quickie Helium – mu přispěla NADACE AGEL, a to částkou přesahující 52 890 korun.

„V životě jsou chvíle, kdy každý člověk potřebuje pomoci, a já jsem se v takové situaci ocitl právě před nedávnem. Potřeboval jsem nový běžný mechanický vozík, který pro mě znamená žít. Vozíky, které hradí pojišťovna, bohužel nejsou vhodné pro lidi, jako jsem já, kteří mají částečně postižené i horní končetiny,“ vysvětluje Radim Běleš s tím, že svůj běžný mechanický vozík využívá nejen k sebeobsluze a denním činnostem, ale také pro sport.



Radim Běleš s šekem od NADACE AGEL na nákup nového vozíku

„Pan Běleš je člověk s obrovskou energií a optimismem, nemluvě pak o jeho výjimečném talentu. To, že jsme mu mohli prostřednictvím NADACE AGEL pomoci a pořídili jsme pro něho nový vozík, je pro nás čest. Upřímně mu přejeme jen to nejlepší v osobním, pracovním, i sportovním životě,“ uvedla členka správní rady NADACE AGEL Maya Nováčková.

NADACE AGEL sídlí v Praze a potřebným pomáhá již od roku 2011. Více informací včetně formuláře žádosti o nadační příspěvek najdou zájemci na webu nadace.agel.cz.

**Stručný výčet sportovních úspěchů Radima Běleše**

- LPH 2000 (Sydney):** 9. (kuželka)
- LPH 2004 (Atény):** 1. (disk), 2. (kuželka)
- LPH 2008 (Peking):** 4. (kuželka)
- LPH 2012 (Londýn):** 2. (kuželka)
- LPH 2016 (Rio de Janeiro):** 5. (kuželka)
- ME 2001 (Nottwil):** 1. (kuželka), 1. (disk)
- ME 2003 (Assen):** 1. (disk), 2. (kuželka)
- ME 2005 (Espoo):** 3. (disk), 2. (kuželka)
- ME 2016 (Grosseto):** 2. (kuželka)
- MS 1998 (Birmingham):** 1. (kuželka), 3. (disk)
- MS 2002 (Lille):** 3. (disk), 4. (kuželka)
- MS 2006 (Assen):** 5. (disk), 2. (kuželka)
- MS 2011 (Christchurch):** 2. (kuželka)
- MS 2015 (Doha):** 10. (kuželka)
- MS 2017 (Londýn):** 5. (kuželka)

## Věra Schmidová: Katka

Zima. Sníh. Haldy sněhu. Krása. Jako zdravá jsem zimu milovala. Žila jsem na Slovensku, a tak nebyl problém každý víkend, každou volnou chvíli strávit na horách, na sněhu, na lyžích. Pár let jsem i jako vozičkářka ještě jezdila na hory, na monoski. Krása! Hlavně pokud máte perfektního lyžařského asistenta. Odvážného a s mnohaletou zkušeností.

Jenže roky přibývají a člověku na vozíku přibývá i zdravotních problémů. A tak dnes sedím doma, za oknem sleduji poletující sníh a pomalu se chystám vítat jaro. Vločky jsou krásně bílé a křehké jako byla i Katka. Vždy mi ji připomenou...

Byla to má dlouholetá přítelkyně i navzdory tomu, že jsme byly protiklady. Jako slunce a tma, jako den a noc. Ona světlá, drobná, tichá, neskutečně křehká. Když jsem k ní přišla na návštěvu, všude u ní bylo ticho, svíčky, svaté obrázky, křížky... Já byla tmavá, veselá, milující tanec, rock, motorky, vychovávaná v přísně ateistickém duchu a hned mě bylo všude plno. Nechácala jsem ji. Tenkrát ne. A přesto všechno, nebo možná právě proto, z nás byly moc dobré kamarádky.

Po škole se ale naše cesty rozešly. Ona pracovala v největší bance na Slovensku, jako vedoucí, já na opačném konci, tenkrát ještě jednoho státu, na rehabilitačním oddělení jako fyzioterapeut. Dětily nás stovky kilometrů a mobily, ani maily tenkrát ještě u nás nebyly.

O to větší radost jsem měla, když jsem ji uviděla jako jednu z mála poté, co jsem se po nešťastném vyšetření probrala z šestitýdenního kómatu. Byla to totiž právě ona, komu jsem chtěla říct o svém zážitku z klinické smrti, o svém setkání s Bohem... Já, do té doby ateista. Věděla jsem, že ona mi bude naslouchat, že ona mě pochopí. Všichni ostatní se mi tenkrát snažili vysvětlit, že to byl jen sen, vize odumírajícího mozku.

Nadšeně jsem jí popisovala tmavý tunel, světlo na jeho konci, nekonečnou Lásku... moje setkání s Bohem, povídání si s ním... Katka mě tiše poslouchala, ani brvou nepohnula, ale nebyla ani nadšená, ani překvapená.

„Já tohle všechno už mnoho let znám a zažívám každou chvíli,“ řekla mi tiše. „Já vím, co to je a jaké to je.“

Na druhý den mi povídala o divném snu, který měla: „Byla jsem v kostele, vdávala jsem se, jenom ženicha jsem nikde neviděla.“

„Já vím, on tam skutečně nebyl. Ale ty jsi byla nádherná,“ doplnila jsem ji.

Překvapeně se na mě podívala.

„Já jsem zase ve svém snu tam, na té tvé svatbě totiž byla. A ženich tam skutečně nebyl.“

Význam těchto zvláštních snů, které se nám zdály v jednu noc, jsme pochopily až za rok, kdy mi Katka oznámila, že odchází do kláštera. V Polsku otvírali nový klášter a brali tam ženy do čtyřiceti let věku. Katka měla třicet osm.

Pro splnění svého snu dokázala opustit krásný byt, lukrativní místo s luxusním platem, rodinu, přátele... Možná tušila, že už nebude dlouho tady, na Zemi. Kdo ví. Byla tak krásná, křehká a bílá jako ty vločky. A proto mi ji vždy připomenou.

Ale nejen to. Tato vzpomínka mi vždy vlije do žil novou víru – že člověk se nemá nikdy vzdávat, nikdy nemá házet

flintu do žita, protože pokud bude věřit, doufat, nebát se jít vpřed a dokáže se třeba i všeho vzdát, nikdy není na nic pozdě. A i ten zdánlivě neuskutečnitelný sen se mu může splnit.






**CZ.TECH**  
Čelákovice

**Antidekubitní podložky a matrace**  
zamezují vzniku proleženin  
a napomáhají při jejich léčbě.

Podložky do vozíků jsou  
hrazeny VZP kód  
- 0000277  
sk. 13



**Dodává:**  
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

## Příběh plyšových medvídků

Když měla **Margarete Steiffová** (1847–1909) jeden a půl roku, překonala dětskou mozkovou obrnu. Ochrnila jí dolní část těla a částečně i pravá ruka. Postižení ji připoutalo na vozík.



Navzdory tomu absolvovala řádnou školní docházku a byla manuálně velmi zručná. Naučila se dělat ruční práce jednou rukou. Šila, háčkovala, vyšívala a vyučila se za švadlenu. Se svými dvěma sestrami začala doma šít a stala se vyhlášenou švadlenkou. Nejraději šila pro děti. Po čase si koupila tehdejší novinku – ručně poháněný šicí stroj. I přes problémy s pravou rukou se ho naučila ovládat. Margaretin otec nechal přestavět dům tak, aby v přízemí byla krejčovská dílna a malý obchod.

Její obrat se stále zvyšoval, krejčovská dílna se postupně proměnila na malou továrnu. V roce 1879 Margarete ušila ze zbytků plstěné jehelníčky v podobě slůňat. Ty však větší ohlas vzbudily u dětí. Brzy na to Margarete začala vyrábět plstěná zvířátka ve velkém. V roce 1880 pak oficiálně vznikla její firma **Steiff** a jejím nejznámějším výrobkem se stal **plyšový medvídek**.

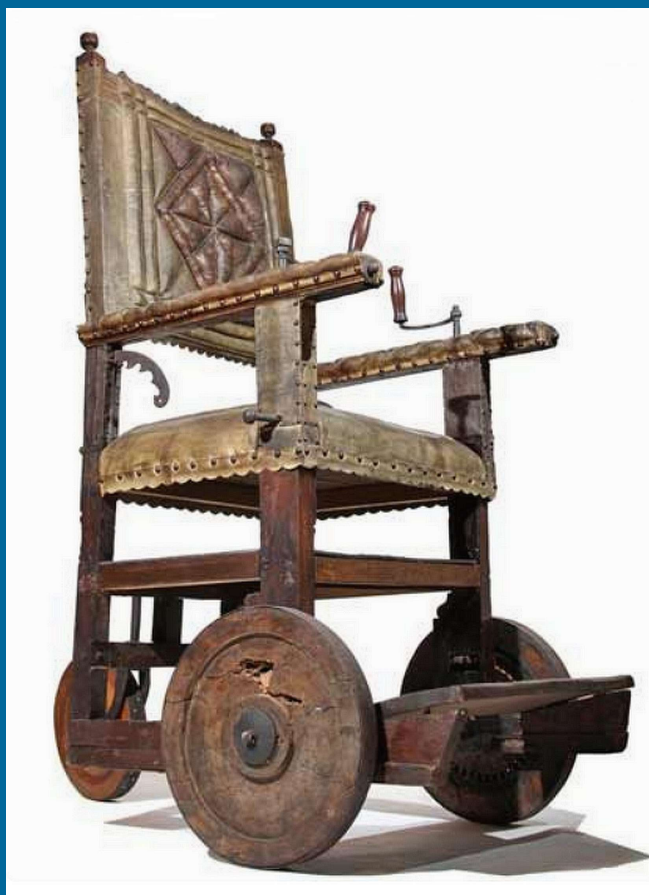


Zdroj: <https://sk.wikipedia.org>  
(dz)

## Z historie



**Kolečkové křeslo s mechanickým pohonem předních kol.**  
Kolový podvozek je opatřen zdvihem, umožňujícím křeslu stát napevno na nohách. (Období Ludvíka XVI)



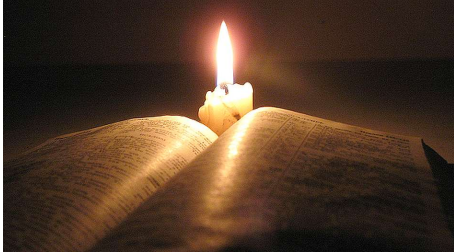
**Kolečkové křeslo s mechanickým pohonem předních kol.**  
Používal jej v důchodu Sir Thomas Fairfax, anglický šlechtic a vojevůdce v anglické občanské válce (1642–1651)

(dz)

# Zajímavosti z vědy a techniky

O moudrosti • Co s mikroplastem? • Neuvěřitelné Shepardovy stoly

## Moudrost je spíš u chudých než u boháčů



Na začátku studie kanadského psychologa Igora Grossmanna stál údiv: zaznamenal fakt, že se lidská společnost postupem času stává chytřejší – alespoň v hrubém průměru a měřeno inteligentním kvocienem. Jenže právě proto se zeptal: „Proč tedy mezi námi neubývá vzájemných konfliktů?“

Vědec tak objevil, že rozum, projev naší inteligence, má jen pramálo společného s moudrostí, která nám pomáhá vycházet s ostatními.

„Surová míra inteligence nesnižuje pravděpodobnost konfliktu,“ konstatoval Igor Grossmann. „Konfliktům totiž dokáže zabránit jen moudrost. Zahrnuje schopnost vyhodnotit kritické situace z různých úhlů pohledu. Je klíčovým parametrem kompromisu, je v praxi uplatněným nadhledem, schopností vnímat různé perspektivy problému, a tím představuje i jisté vcítění se do pocitů protistrany konfliktu.“ Proto vědec věnoval svůj mnohaletý výzkum na Univerzitě Waterloo právě moudrosti. Předpokládal přitom, že by se mohla silněji rozvinout u těch, kteří vynikají nad průměr svým intelektem nebo společenským postavením.

V průběhu rozsáhlé studie, na které se podílelo 2 145 respondentů nejrůznějších profesí i společenského postavení, zjistil, že mezi boháči a vysokoškolačky mnoho moudrosti nenalezne. Ukázalo se, že lidé s nízkými hodnotami společenského skóre, tedy ti, kteří mají nižší příjem, nižší dosažené vzdělání a větší obavy o své finance, dosahovali na stupnici „moudrého zvažování“ během hádek dvakrát lepších výsledků.

## Mikroplast představuje globální problém

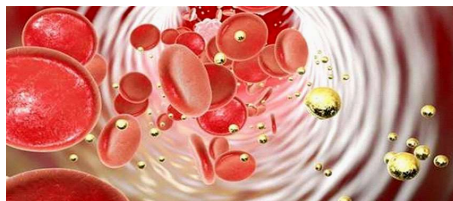
Vědci analyzovali vzorky vody ze dvanácti států celého světa – výzkum nechala připravit společnost Orb Media. A výsledky jsou podle autorů studie katastrofální: 83 procent vzorků bylo kontaminováno vlákny plastu.

Nejhůře dopadly Spojené státy americké, kde bylo kontaminovaných celkem 94 procent vzorků (například i v budovách Kongresu, Trump Tower v New Yorku nebo dokonce v budově Agentury pro ochranu životního prostředí). Až za Spojenými státy skončily Libanon a Indie. Nejlépe skončily evropské státy, a to včetně Německa, Francie a Velké Británie – tam bylo kontaminováno „jen“ 72 procent vzorků. Průměrný počet vláken na 500 mililitrů se také lišil: od 1,9 v Evropě po 4,8 ve Spojených státech.

Nová analýza tedy dokazuje, že mikroplast je globální problém. Předchozí studie se soustředily především na jeho objem v oceánech, kde působí obrovské škody na rybách – a skrze ně se dostává i do lidských těl. Nedávná studie z Německa však ukázala, že například všech 24 značek testovaných německých piv obsahuje plastová vlákénka. A jsou obsažena také v cukru a medu.

„Když jsou ve vodě vlákna, je možné, že obsahují i nanočástice, ale jsou tak drobné, že je nedokážeme změřit,“ varuje Sherri Mahonová, expertka na mikroskopický plast, která prováděla analýzy. „Jakmile jsou v řádu nanometrů, jsou tak drobné, že mohou proniknout tělem, což znamená, že vniknou do nejrůznějších vnitřních orgánů – a to je znepokojivé.“

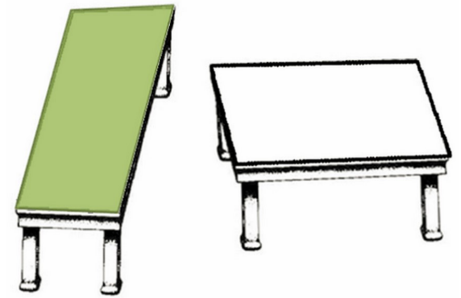
## Speciální nanočástice mohou zachraňovat lidi s vnitřním krvácením



Vědeckou novinkou jsou magneticky poháněné nanočástice pro zastavení vnitřního krvácení i snížení celkové ztráty krve. Z článku, publikovaného ve Scientific Reports vyplývá, že tyto nanočástice obsahují trombin – aktivní formu koagulačního faktoru II. Po injekční aplikaci do cévy se 6,5krát zrychlila lokální tvorba sraženiny, zatímco ztráta krve se snížila patnáctkrát. Druhou hlavní složkou je magnetit, díky němuž lze pohyb nanočástic velmi přesně ovládat pomocí magnetu. To lékařům umožňuje tyto miniaturní „léky“ dostat na poraněné místo. Problém zatím spočívá v tom, že jejich příprava je poměrně náročná.

Nanočástice jsou biokompatibilní, takže není zapotřebí je odstraňovat – po určité době z těla vyjdou. Zatím však není jasné, za jak dlouho budou pro pacienty dostupné.

## Neuvěřitelné Shepardovy stoly



Zrak je smysl, kterým obvykle získáváme 80 procent informací o okolním světě. Naučili jsme se proto svým očím věřit, což se ostatně promítlo i do ustálené fráze: „Viděl jsem to na vlastní oči.“ Ovšem optické iluze jsou dobrou příležitostí připomenout si omylnost našeho vizuálního vnímání. Připomeňme si, že optická iluze obvykle přestává být iluzí ve chvíli, kdy pochopíme, jak funguje. V případě tzv. Shepardových stolů to ale neplatí. Na vlastní oči se přesvědčíte, že to, co vidíte, neodpovídá skutečnosti. Ale váš mozek vám bude i tak tvrdošíjně podsovat jiný dojem.

Na kresbě, kterou navrhl Roger Shepard, kognitivní psycholog ze Stanfordovy univerzity, jsou dva stoly. Na první pohled se zdá, že každý stůl je jiný: jeden je dlouhý a úzký, druhý kratší a širší. Protože ale víte, že jde o optickou iluzi, nejspíše tušíte, že tam bude nějaký chyták. Třeba že jsou oba stoly stejně dlouhé? (Po přeměření zjistíte, že jsou hrany obou stolů opravdu stejně dlouhé.) Shepardovy stoly jdou ale ještě o kousek dál. Přestože je to na první i druhý pohled neuvěřitelné, obě desky stolů jsou zcela identické.

Velkým klamem by zároveň bylo domnívat se, že náš mozek nás takto mate jen ve výjimečných případech. Ve skutečnosti nás mozek skrze senzory klame prakticky každou sekundu našeho života. Většinou je to pro naše dobro, a proto mu to tolerujeme. O to těžší ale pro nás je připustit si, že věci, které nám přijdou „na první pohled zcela evidentní“, by si ve skutečnosti zasloužily pro jistotu přeměřit.

Připravil Jiří Muladi

## Vaříme s VOZKOU



Pokrm, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy.

Uvitáme, když svými recepty přispějete i vy!

## Kysané zelí

### Připravte si vlastní životabudič!

Jaro je tady a slunce se dere k moci, zima pouští svou vládu pomalu. To čerstvé zelí na zahradě ještě nenajdete. Přesto naše tělo touží být zdravě zásobeno: přichází velký čas kysaného zelí.



Tato pochoutka nechyběla po celý rok v žádné domácnosti našich předků, i když ho využívali obzvláště v zimě. Jeho účinky na zdraví jsou vědecky prokázány, a tak se nezdřáhám tuto chutnou a levnou zeleninu doporučit ze všech svých sil...

Kysané zelí nepoužívejte do teplé kuchyně. Tepelnou úpravou dojde k likvidaci enzymů probiotických kultur a snižuje se i aktivita kyseliny mléčné v těle. Vhodné je jíst kysané zelí každý den, nejlépe v podobě salátu.

Udělejte si třeba léčivý salát podle Martina Škáby. Tři lžice kysaného zelí (případně jakékoli kvašené zeleniny) smíchejte se lžičkou rozemletého lněného a lžičkou rozemletého konopného semínka a lžičkou konopného oleje. Dostanete pokrm, který je považován za detoxikační zázrak.

## Zelí je nejstarší kultivovaná zeleninou

Zelí se pěstuje už více než čtyři tisíce let. Pochází z pobřeží západního Středomoří a Atlantiku. Ve starém Egyptě připisovali zelí božskou moc. Staří Řekové i Římané používali kyselé zelí při léčbě

žaludečních vředů a morové nákazy. Mořeplavci ho od 16. století používali jako osvědčený prostředek proti kurdějím při nedostatku vitamínu C. Uchování celých zelných hlávek nasolením znali již staří Římané. Dnešní způsob výroby kyselého zelí údajně převzali ve středověku Slované od Tatarů.

## Jak vybrat „zdravé“ kysané zelí

Domácí zelí je nejlepší, dnes už si ho ale vyrábí málokdo. Při jeho nákupu bedlivě sledujte údaje na etiketě, kde byste měli najít složení: zelí (nebo i další druhy zeleniny), kmín (případně i jiná koření), sůl. Nic víc. Žádné konzervanty či jiné přidané látky. Dále nesmí být na etiketě napsáno pasterizováno.

## Návod na domácí přípravu kysaného zelí

Každá domácnost, která si na přípravu kysaného zelí potrpí rok co rok, má svůj osvědčený recept.

**Vyzkoušejte třeba tento:** Jednotlivé hlávky zelí důkladně očistěte od vrchních listů a ořízněte košťály (nevyhazujte – použijeme na jeden z dalších receptů). Zelí nastrouhejte na proužky široké 2–3 mm. Omytou vanu vyložte čistými plachtami, vrstvěte do ní nakrájené zelí, které vždy dobře nasolte – na 50 kilo zelí vám vystačí jeden kilogram soli.

Zelí nechte odležet (i tři hodiny), aby pustilo šťávu. Při vybírání zelí z vany je třeba každou jednu hrst dobře vyždímat. Několik takových hrstí vložte do misky a řádně napěchujte do kameninové nádoby. Nejjednodušší to jde vlastní vahou – v tomto případě vahou vašeho asistenta nebo někoho z rodiny – stačí si důkladně umýt nohu, dát na ni čistý igelitový sáček a každou vrstvu pořádně udupat. Říká se tomu „šlapání zelí“.

Jednotlivé vrstvy můžete ochutit celým kmínem, celým pepřem, novým kořením nebo rozčtvrcenými jablky. Nakonec zelí pořádně zatížte dřevěnými prkny a umytým kamenem. Aby mléčné kvašení proběhlo správně, musíte zamezit přístupu vzduchu. Když nádobu přikryjete víkem, do žlábků nalejte vodu.

**A ještě jeden recept:** Zelí nakrájíte, přidejte sůl, kmín a cibuli – pokud máte rádi. Uložte do sudu a zalejte 6–8% roztokem kuchyňské soli. Nálev odstraní vzduch a vytvoří se podmínky pro mléčné kvašení.

Sterilizací, vařením, dušením či pečením se vzácné látky ničí, proto bychom měli jíst co nejvíce zelí v syrovém stavu jako součást salátů. Protože obsahuje velké množství vitamínu K, je nevhodné pro lidi, kteří trpí zvýšenou srážlivostí krve (hrozí vznik trombózy).

## Placky z košťálů

Košťály, které vám zbyly z krájení hlávek, uvařte v paráku doměčka. Pak je nechte oschnout, nakrájejte na nudličky a promíchejte s anglickou slaninou nakrájenou rovněž na nudličky. Vše osolte, posypte majoránkou a mletým pepřem, zahustěte polohrubou moukou, abyste získali těstíčko, ze kterého vyválíte placky. Ty upečete na pánvi s nepřilnavým povrchem.

## Placky z kysaného zelí

**Potřebujete:** 7 dcl kysaného zelí, 2 vejce, 200 g měkkého salámu, petrželovou nať, sůl, mletý kmín, polohrubou mouku a slunečnicový olej.

**Postup:** Zelí nakrájejte nadrobno, přimíchejte vejce, na proužky nakrájený salám, sekanou nať, sůl, kmín a tolik mouky, aby vzniklo hustší těsto (jako na bramborové placky). Pak už opět přijde ke slovu rozpálený olej na pánvi a vaše šikovnost. Tyto placky jsou velmi dobré s čajem (pivem).

## Zapékané brambory s kysaným zelím

**Potřebujete:** 1 kg kysaného zelí, 1 kg brambor, 300 g mražené zeleniny (hrášek, kukuřice, kapie), 2 nožičky klobásy, sůl, černý pepř, 2 dcl mléka a 4 vejce.

**Postup:** Do vymazaného pekáče rozložte polovinu oloupaných a na tenčí plátky nakrájených brambor. Osolte, opepřete a rozložte na ně polovinu kyselého zelí. Vrstvu pak posypte zeleninou, uložte kolečka klobásy, přikryjte druhou polovinou zelí a druhou částí brambor. Osolte, okořeňte, přikryjte alobalem a pečte 45 minut. Potom zalejte mlékem s rozšlehanými vejci a vložte odkryté do trouby dopéct. (Varianty – místo brambor velké fličky, pohanka)

Dobrou chuť přeje Blanka!

Zdroj: [www.skaba.cz](http://www.skaba.cz)  
(blaf)

## KYSANÉ ZELÍ: Proč ho často jíst?

- zvyšuje odolnost proti stresu
- posiluje imunitní systém
- má omlazující účinky
- účinně působí proti revmatoidní artritidě
- pomáhá při detoxikaci organismu
- snižuje hladinu cukru v krvi
- zelná šťáva má příznivý účinek na některé žaludeční a dvanácterníkové vředy
- snižuje krevní tlak
- působí jako prevence zácpy, onemocnění močových cest a gynekologických problémů

# Provoňte si byt na jaro

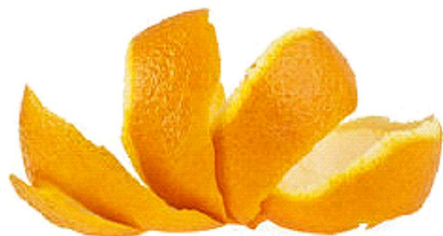
Udělat si domácí pohodu nemusí být zase tak těžké. Váš domov můžete provonět svěží, přírodní vůní. Například takový obyčejný pomeranč – ten dokáže divy a ještě tomu můžete odborně říkat aromaterapie. Stačí na topení položit několik kousků pomerančové kůry. A jestli vám zrovna pomeranč dvakrát nesedí, stejně funguje i grep, mandarinka nebo jemný citron.

Pokud na už zmiňovanou aromaterapii budete chtít jít poněkud sofistikovaněji, pak si pořídte aromalampu. Můžete ji využívat po celý rok. Na trhu je jich neřeberné množství, vybírejte ale praktickou, která má hlubší mističku na vodu., Nemusíte tak hladinu vody neustále hlídat a dolévat. A vyberte si takovou, která se vám prostě líbí.

Aromaterapie je přírodní metoda, která léčí tělo i duši pomocí vhodně zvolených vonných silic. Provoní totiž celý byt. Vůně působí hluboko do našeho podvědomí, vyvolává vzpomínky, působí na naše city, umí vylepšit náladu nebo aktivovat myšlení. Pomáhá od stresu a může posílit i naši imunitu.

## Vyrobte si vlastní vůni

Třeba grapefruit je symbolem jarní očisty, pomeranč či bergamot osvěží tělo i ducha. Mandarinka v sobě zase skrývá hravost a působí příznivě i na děti. Máta osvěžuje a zklidňuje mysl. Levandule přináší večerní rozjímání a relaxaci, modřín nebo jedle doplní síly po dlouhé zimě. Heřmánek je symbolem něžnosti a dětství, řebříček zase posílí vůli a nový růst. Peppermint je hořká vůně pomerančového listí



Kůra z citrusových plodů



Použijte levanduli nebo mátu, jehličí modřínu a jedle, heřmánek či řebříček

a helichrysum zase slaměná vůně, kterou ocení zejména babičky. Vyzkoušet můžete také iris, osvěžující a neotřelou vůni z kořene fialového kosatce. Speciální vůni vytvoříte i mícháním více vonných éterických olejů. Smíchat tedy můžete například tři kapky grapefruitu se třemi kapkami bergamotu, přidejte ještě jednu kapku máty a jednu kapku jedle. Vzácnější vůně míchejte opatrně. Jarní vůně, která vám vlije energii do žil, je také vůně konvalinek. Pro každého je vůně jara něco trochu jiného, můžete je vnímat přes šerfík, jabloň nebo fialku.

Na výrobu vonného oleje budete potřebovat kvalitní olej a najdete tmavou, ideálně skleněnou nádobu. Bylinky do ní vložte a zalijte olejem. Nechte louhovat alespoň pár dní. Olej pak můžete kapat do aromalampičky nebo ho prostě nakapat do misky s vodou a tu postavit na topení. Přijde vám i tenhle postup zdoluhavý? Pak ještě jednodušeji: Do oné mističky s vodou nekapejte domácí éterické oleje, ale obyčejnou šťávu z citronu.

Květy šetrně otrhejte, mačkáním porušujete voňavé kanálky a vůně tak vyprchá dřívě. Čím více je rostlinka aromatictější, tím více bude vonět vaše výsledná vůně. Květy zalijte čistým olejem prvotřídní kvality, květy upěchujte, ať jsou všechny ponořené a vypustí svou vůni do oleje. Sklenici uzavřete, umístěte na slunný parapet a nechte vše macerovat tři týdny. Poté přeced'te přes sítko a používejte jako jemný domácí parfém.



Čerstvé jarní květy

## Káva nebo hřebíček

Také můžete použít zrnkovou kávu – ta nejen voní, ale také pohlcuje pachy. Máte-li tedy doma zrnkovou, jednoduše nasype zrnka na talířek. Pokud máte pouze voňavou mletou, můžete ji zavázat do bavlněného pytlíčku či kapesníčku a nechat ležet třeba na misce na konferenčním stolku.



Aromalampa – jedno z mnoha provedení

Nesmíme opomenout ani hřebíček. Působí antisepticky a příjemně voní. Udělejte z něj vývar a ten nechte i s hřebíčkem na topení nebo na parapetu. Na hřebíček si vzpomenete i za pár měsíců, jde totiž i o dobrý přírodní odpuzovač obtížného hmyzu.



Kávová zrna



Hřebíček

Zdroj: internet, ireceptar.cz, prozeny.cz  
Připravila Blanka Falcníková

# Kvíz



## PES

### NEJLEPŠÍ PŘÍTEL ČLOVĚKA

Někteří skeptici tvrdí: „Chceš-li přítele, kup si psa...“ Něco na tom je, pes je proti ostatním zvířatům asi to nejvíce přichylné zvíře k lidem. A co vlastně o nich víme?

#### 1. Co psi nesmí jíst a proč?

- Tvarůžky – podle vyhlášky města Olomouc z roku 1652 bylo zapovězeno dávat žrát psům tvarůžky pod pokutou 30 stříbrných.
- Čokoláda patří mezi nejnevhodnější potraviny pro psa vůbec. Obsahuje látky, které se z těla zvířat vylučují až devětkrát pomaleji než u člověka, ohrožují funkčnost slinivky a může docházet k poruchám srdečního rytmu.
- Mrkev – protože je červená – pes není schopen trávit vitamín A, který mrkev obsahuje.

#### 2. Proč pes vrtí ocasem?

- Odhání hmyz z dosahu psího zadku – jako u jiných zvířat, např. krav.
- Je to běžný omyl – nejedná se o to, že by pes vrtěl ocasem, ale psí ocas vrtí psem.
- Je přátelsky naladěný, má radost, je šťastný. Ocas je pro psa komunikační prostředek na emoce, jako úsměv pro člověka.

#### 3. Pomocí jakého smyslu si psi nejvíce vybírají jídlo?

- Pomocí chuti – pes má dlouhý jazyk plný chuťových pohárků, kterými přesně rozezná, co by chtěl žrát.
- Čichem – hlavním smyslovým orgánem u psa je čich. Je pro psa téměř tak nepostradatelný jako pro nás oči.

- Sluch – je to neuvěřitelné, ale pes slyší jídlo. Má tak citlivý sluch, že slyší pohybující částice jídla a podle toho se orientuje.

#### 4. Proč pes zrychleně dýchá?

- Je-li vyčerpaný – stejně jako u lidí. Pokud je pes podroben fyzické námaze, pak mu dochází dech a musí ho zrychlit. Jde o přirozenou reakci organismu.
- Z důvodu ochlazení – u psů je to podobné s dýcháním jako s pocením u člověka.
- Má velkou žízeň – pokud má pejsek žízeň, stáhne se mu hrdlo a tím musí zrychlit dýchání.

#### 5. Proč se pes točí do kruhu před ulehnutím?

- Má radost, že už jde spát do pelíšku. Dělá to hlavně u páníčků, kteří ho hodně zaměstnávají.
- Měří svoji délku, zda je tam dost místa – je dokázáno, že pes nesnáší, pokud mu třetí ven z pelíšku ocas nebo packa. Musí se proto přesvědčit, kolik je tam místa. Dělá to pokaždé, protože si to nepamatuje.
- Je to signál, že toto místo je už obsazené – pes usazuje pach a dává tímto okolí najevo, že tady spí on.

#### 6. Čím pes signalizuje dominanci až agresivitu?

- Vztyčeným ocasem – ocas, který třetí vzhůru nebo vodorovně třetí, je nehybný nebo se jen lehce chvěje, může znamenat napětí či dokonce přípravu k útoku.
- Staženým ocasem – tím si pes získává čas, aby mohl být chvilku „neviditelný“ a vzápětí vyskočit, případně zaútočit. Je to jako u lidí „výhrůžné ticho“.
- Zalehnutím – je to jako u geparda, když zalehne, pak je to okamžik před útokem.

#### 7. Proč si pes olizuje tlamu?

- Psi se olizují nejen tehdy, když mají chuť na něco dobrého, ale i když se v určité situaci cítí nejistí, například při seznamování s cizím psem nebo když nevědí, jestli nebudou potrestáni od svého pána, protože něco provedli.
- Udržuje si tak čistý čenich, podle kterého můžeme poznat, že je zdravý. Někdy tak pes úmyslně mate pána – je mu špatně, ale olizuje čenich, aby to vypadalo, že je OK.
- Na čenichu je hodně citlivých míst včetně několika nervových zakončení pro signalizaci hladu. Když je pes, který nemá v dosahu žrádlo, olizuje, pak odsouvá hlad na později.

#### 8. Jakým způsobem většinou psi dávají vědět, že se potřebují vyvenčit?

- Přinesou vám ruličku toaletního papíru – je to jedna z věcí, kterou se domestikovaný pes nejrychleji naučí.

- Nesignalizují – počůrají se, abyste věděli, že máte tohle více sledovat.

- Začnou čuchat k zemi nebo se točit dokolečka – je na vás, abyste svého psího kamaráda pochopili, vzali vodítko a šli ven.

#### 9. Proč psi zahrabávají kosti a hračky?

- Psi se řídí pradávým instinktem – po úspěšném lovu zahrabávali zbytky kořisti před mrchožrouty. Když pak po nějakém čase dostali hlad, vrátili se k úkrytu a potravu vyhrabali. Zemina sloužila jako určitá přírodní lednice.
- Pro psa je to přirozená věc, nenechat si ukrást něco, co je jeho. Pes se nedělí, proto schovává věci před zlodějem.
- Miluje hrabání – zahrabe, co necháte jen tak ležet, dokonce i větší věci.

#### 10. Co to znamená, když pes spí zkroucený do klubíčka?

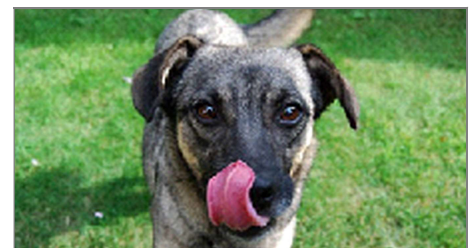
- Je hodně unavený – potřebuje se usebrat a získat znovu co nejvíce sil.
- Je mu zima – takto udrží hodně vlastní tepla.
- Má nejvyšší pohodlí a klídek – někdy dokonce dá v této poloze packu přes oči, aby ho nic a nikdo nerušil. Když ho vzbudíte a otravujete, bývá agresivní i zcela klidné plemeno.

#### 11. Proč někdy psi žerou trávu?

- Domestikovaní psi už neumí lovit – když mu zapomenete dát najíst, prostě se napase.
- Většina psů ji požírá ve chvíli, kdy trpí žaludeční nevolností – tráva jim pomáhá obalit žaludeční šťávy nebo nestravitelný obsah žaludku a následně ho vyzvrátit. Některé psi si dokonce vybírají: když se chtějí vyzvracet, žerou především dlouhou ostrou trávu, když ji chtějí nechat projít trávicím traktem, zvolí spíš kratší a mladší výhonky.
- Z nedostatku vitamínů – pes intuitivně ví, jaké prvky a vitamíny se v té které trávě nacházejí, a tu pak žerou.

Správné odpovědi: 1b, 2c, 3b, 4b, 5c, 6a, 7a, 8c, 9a, 10c, 11b

*Připravila odbornice na psy a kočky Blanka*



# INZERCE

Soukromou inzerci si můžete  
podat také na web VOZKY  
www.vozka.org

## PRODEJ

• Prodám: ► **Autosedáčku řidiče MIOPAT** z r. 2011 s vytáčením a el. posunem dopředu, dozadu, nahoru, dolů. Výrobek montován do mého auta Škoda Felicia LX1 firmou Protec Metal Strakonice. Pořiz. cena: 47 000 Kč (vč. úpravy 57 000 Kč), prodejní cena: 7 000 Kč. ►



**Starší auto Škoda Felicie LX 1** (krátká). Najeto 181 000 km. Metalíza stříbrná. Nutná výměna brzdového obložení. Prodejní cena celého auta bez sedadla MIOPAT: 8 000 Kč. Kontakt: Eliška Ševčíková, Znojmo, tel. 739 374 187.

• Prodám **stavěcí zvedák Arjo Sara 3000** včetně příslušenství – 2× baterie, vestička a závěsný vak. Zvedák je starý 10 let, byl zakoupen nový a využíván jen jednou osobou v domácím prostředí. Byl používán pouze k přesunu na lůžko 2× denně, poslední 2 roky používán sporadicky. Vzhledem ke kvalitě výrobku není zjevná známka opotřebení. Prodávám z důvodu úmrtí maminky/majitelky. Pořizovací cena včetně příslušenství: 120 000 Kč. Prodejní cena: 70 000 Kč, k jednání. Kontakt: Michaela Málková, tel. 601 375 470. Odběrné místo: Černošice u Prahy.

• Prodám auto upravené pro převoz vozíčkáře – **Fiat Doblo, 1.9 JTD**, r. v.



2002, najeto 172 000 km, v dobrém stavu. Cena dohodou. Více informací a kontakt: tel. 775 289 350, e-

mail: Alcacastkova@seznam.cz, 696 35 Dambořice.

• Prodám auto **Škoda Roomster kombi, 1,4 16 V Style**, benzin, tmavomodrá barva. Rok výr. 2009, 30 000 km, garážované, málo jeté, první majitel, pravidelný servis ve značkové prodejně Škoda, STK



do 20. 9. 2019. Vozidlo je vybaveno ručním ovládním brzdy a plynu a poloautomatickým ovládním spojky od firmy Hurt. Tažné zařízení, střešní nosič, letní i zimní pneumatiky na discích, nová baterie. Cena 120 000 Kč. Kontakt: tel. 731 300 260, p.berak@centrum.cz.

• Prodám téměř nejetou **Dacii Logan MCV**, rok výroby 9/2014, najeto 700 (sedm set) km, motor 1.2i (benzin), výkon 55 kW. Vybava Ac-



ces, ABS, 4× airbag, posilovač řízení, snížení tlaku v pneu, příprava pro rádio, servisní knížka. Auto je upraveno pro ovládní vozíčkářem: ruční ovládní pro invalidy v provedení brzda – plyn MERO 2, elektronicky ovládný spojkový pedál se snímačem na řadicí páce, sklopná předsedací deska u sedadla řidiče, v kufru vozidla je elektrický jeřábek pro naložení elektrického vozíku (otáčení a zvedání – elektrický pohon s dálkovým ovládním) od firmy HURT. Případně odprodám samostatně vybavení pro invalidy a samostatně vozidlo. Pouze v tomto pořadí. Kontakt: tel. 722 312 679 (Frýdek-Místek).

## Přihláška k odběru magazínu VOZKA

### Přihlásit se můžete

- **telefonicky:**  
- tel. redakce: 596 783 174 (10-17 h)  
- tel. vydavatele - Ostravská organizace vozíčkářů, spolek: 596 786 353 (8-13 h)
- **e-mailem:** dzido.petr@vozka.org (redakce)
- **více informací:** www.vozka.org

## VÝZVA

### VOZKA hledá neznámého plátce předplatného

**Magazín VOZKA hledá plátce předplatného**, kterého nemá v platební a distribuční databázi a který jako variabilní symbol nevedl ani své tel. číslo, ani adresu. U zmíněné platby jsou uvedeny tyto údaje: **Datum: 18. 01. 2018; částka: 160 Kč; specifický symbol: 201; č. účtu: 280682690/0300; majitel účtu a poznámka pro příjemce: HLAVACIKOVA JIRINA**. Je možné, že plátce platbu provedl ve prospěch jiné osoby – nějakého stávajícího předplatitele **Žádáme tohoto plátce, aby se ozval redakci VOZKY** na tel. 596 783 174 (10–17 h).

## UPOZORNĚNÍ

Pokud jste jako předplatitel(ka) ještě neuhradil(a) předplatné magazínu VOZKA za rok 2018, učinite tak co nejdříve!

*Redakce magazínu VOZKA*

## VOZKA

Magazín  
o životě  
a pro život  
na vozíku

Rady,  
inspirace  
a motivace

www.vozka.org

**Vydává:** Ostravská organizace vozíčkářů, spolek; Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579 ■ **Magazín Vozka**, č. ú.: 256261415/0300 ■ **Facebook:** https://www.facebook.com/magazinvozkazka, internet: www.vozka.org ■ **Redakce – šéfredaktor, vedoucí vydání, styk s dopisovateli, jazyková korekce, web, facebook:** Pavel Plohák (pp), Dolní 87, 700 30 Ostrava 30, tel.: 595 545 083, sefredaktor@vozka.org ■ **Předplatné, inzerce** (redaktor, grafická úprava, sazba, web): Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174, (10–17 h); dzido.petr@vozka.org ■ **Redaktoři:** Mgr. et Mgr. Blanka Falcníková (bf), Ing. Jiří Muladi (dí) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Mgr. Milan Linhart ■ **Administrativní spolupráce:** Marie Bářnová ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ **ISSN** 2533-3267 ■ **Vychází** 4× ročně v Ostravě ■ **Tiskne** Printo, spol. s r.o., Ostrava ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Náklad:** 1240 ks ■ **Distribuci** pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobecnými obchodními podmínkami pro předplatitele ■ Články nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ **Zařazování příspěvků** je na rozhodnutí redakce ■ Redakce si vyhrazuje právo redakčně upravit externí příspěvky ■ **Vydáno za finanční podpory:** Ministerstva zdravotnictví ČR, Krajského úřadu Moravskoslezského kraje, Magistrátu města Ostravy, Nadace ČEZ, NADACE AGEL, Nadace Jedličkova ústavu 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; Centřům a poradnám pro TTH občany, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů, školským zařízením pro výuku dětí a mládeže s TTH, veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

**Ocenění redakce:** Výroč. cena ministra zdravotnictví ČR za práci ve prospěch zdravot. postiž., Stříbrný kamínek Ostravské radnice a Asociace Trigon za nápaditou zpravodaj. a publicist. činnost, III. cena Vlád. výboru pro ZP za publicist. dílo zaměř. na problematiku zdravot. postiž. v kat. tisk. prací, Cena novinářů redakce zpravodaje Ostravská radnice a Centra pro komunit. plánování MS kraje za šíření informací o životě seniorů a zdravotně postižených.



# JP SERVIS

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



Jsmo 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

Jsmo autorizovaný dealer firem **AUTOADAPT, UNWIN, FEAL, BraunAbility**

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

**AL podlahový systém + univerzální sedadla s integrovaným bezpečnostním pásem**



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



Jan Píbal - JP SERVIS [www.jpservis.eu](http://www.jpservis.eu) +420 606 613 239

## Úpravy aut pro invalidy



Ruční ovládání všech druhů,  
mechanická i elektronická.  
Komplexní řešení přepravy.  
Plošiny, rampy, otočné sedačky.

Osvědčení od MD ČR a SR.  
Montážní střediska v ČR a SR.



**IROA-HDC s.r.o.**

Lodžská 808,

181 00 Praha 8

Telefon: 233 552 309, 283 852 945

e-mail: [iroa@volny.cz](mailto:iroa@volny.cz)

internet: [www.iroa.cz](http://www.iroa.cz)



**Život  
bez bariér.**

**Automobily  
bez bariér.**

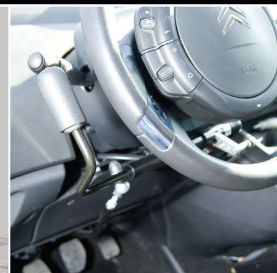


**Fiat Doblo FlexiRamp™**

Zero Effort – nový koncept ovládání FlexiRampy

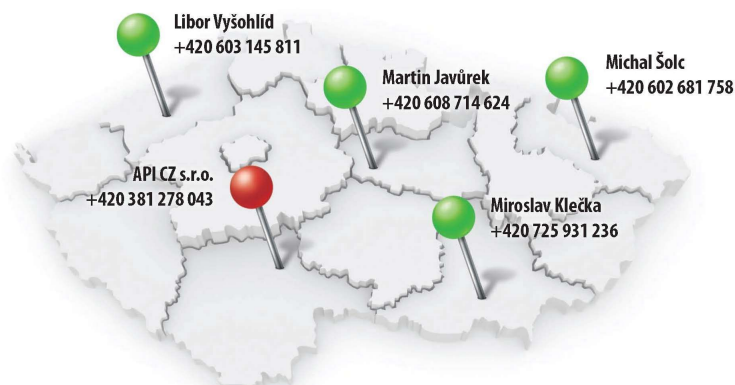


ZeroEffort



**Zůstaňte aktivní s bezbariérovými vozy od API CZ**

- ✓ Montáž ručního řízení i v místě bydliště
- ✓ FlexiRampa – usnadní převoz vozíčkáře
- ✓ Otočné sedačky, nakládací jeřábky, schůdky...
- ✓ Vlastní výzkum a vývoj, globální homologace
- ✓ Záruční i pozáruční servis, zápis do TP



[www.apicz.com](http://www.apicz.com)

[www.flexiramp.com](http://www.flexiramp.com)