



VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

www.vozka.org
ročník XXIII
prosinec 2020

4

Na síti

se Spolkem Trend vozíčkářů Olomouc

Nekonvenční fotograf Petr Stiller:

**Člověk se nesmí nechat odradit,
vir nevir**



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

Jsme autorizovaný dealer firem **BraunAbility, FEAL**

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

AL podlahový systém + univerzální sedačky 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
22 let profesionální práce v oboru



Jan Píbal - JP SERVIS 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

internet: www.iroa.cz





Letem světem

Ombudsman spustil podcasty s radami, jak řešit různé životní situace

Už dříve avizovaný seriál podcastů *Na kávu s ombudsmanem* začal na konci listopadu. Úvodní díl se nejprve věnuje vysvětlení působnosti ombudsmana a způsobu, jakým se řeší podněty. Další díly se zaměří na konkrétní problémy a životní situace, s nimiž se lidé na ombudsmana obracejí.

Jako první budou na řadě důchody – starobní, invalidní a pozůstalostní. Problémy v oblasti sociálního zabezpečení jsou totiž léta suverénně nejčastějším důvodem, proč se lidé na ombudsmana obracejí. Posлуhači se dozví, jak se připravit na důchod, co se započítává do doby pojištění, jak lze důchod zvýšit, kdy se dá jít do předčasného důchodu, jak probíhá přiznávání invalidního důchodu atd. Ombudsman a jeho spolupracovníci se budou v podcastech postupně věnovat i dalším tématům a životním situacím, které lidi trápí a s jejichž řešením si často neví rady. Dotazy a náměty na témata podcastů mohou lidé posílat e-mailem na adresu podcasty@ochrance.cz.

Dojde k podpoře vzniku bezpečných setkávacích prostor pro starší lidi a jejich blízké?

K nejzávažnějším problémům tzv. lockdownu patří izolace starších lidí vystrašených mediální prezentací a doporučením nevycházet. U mnohých se zhoršilo duševní zdraví i tělesná zdatnost a závažně se narušily mezigenerační vztahy. Organizace ŽIVOT 90 a Gerontologický institut vyzývají ředitele a ředitelky pečujících zařízení, aby situaci řešili ve prospěch svých klientů a klientek, například vytvořením bezpečných setkávacích prostor. Výzvu také vydala zástupkyně ombudsmana Monika Šimůnková a apelovala na klienty, klientky, ale i zaměstnance a vedoucí zařízení, aby sdíleli své zkušenosti:

„Obracím se na každého, kdo pobývá v zařízeních sociálních služeb, tedy na seniory, lidi s postižením, ale také na děti

v zařízeních, na pacienty a pacientky v psychiatrických nemocnicích či léčebnách dlouhodobě nemocných, na vězněné osoby a další, kteří žijí v institucích, a také jejich blízké. Informujte nás prosím o svých zkušenostech, dobré praxi i nedostatcích, se kterými se setkáváte.“

COVID PORTÁL pamatuje na osoby se zdravotním postižením

Nedávno spuštěný COVID PORTÁL pamatuje v části věnované životním situacím také na osoby se zdravotním postižením. Mimo jiné zde upozorňuje na možnost využití mobilních odběrových týmů. Lidé, kteří se nejsou schopni sami dopravit k odběrovým místům, mohou využít mobilní odběrové týmy. Indikovat je mohou krajské hygienické stanice nebo praktičtí lékaři. V takovém případě dorazí mobilní odběrový tým přímo do jejich bydliště.

Na portálu v sekci Osoby se zdravotním postižením nechybí ani informace pro intelektově znevýhodněné, konkrétně jde o brožury ve formátu snadného čtení „easy to read“. Uživatelé znakového jazyka zde najdou odkaz na aktuální opatření, která jsou k dispozici v českém znakovém jazyce na stránkách Svazu neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR. Dále je zde seznam informačních telefonních linek, které mohou osoby se sluchovým postižením kontaktovat s využitím doslovného přepisu řeči operátorů v reálném čase. V oddíle Pomoc pro osoby se zdravotním postižením jsou kontakty na různé služby, které pomohou v nouzovém stavu, nebo odkazy na užitečná videa a články.

Nadace Olgy Havlové podporuje sociální služby

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové (VDV) v reakci na druhou vlnu epidemie koronaviru vytvořil nový fond, jehož cílem je pomoci lidem, kteří jsou nejvíce ohroženi současnou situací. Prostředky z fondu budou použity na podporu nestátních neziskových organizací působících v sociální a zdravotně sociální oblasti, které poskytují sociální služby. V prvním kole VDV rozdělil celkem 1 453 218 korun, které půjdou na péči o seniory, dlouhodobě nemocné nebo umírající, o lidi se zdravotním postižením či ohrožené sociálním vyloučením.

Peníze z aktuálně schválených projektů půjdou například na nákup balíčků potravin a základních hygienických potřeb pro nemajetné rodiny, o které pečuje Diecézní charita v Brně, nebo na nákup pohonných hmot a ochranných pomůcek pro terénní pečovatelskou službu v zařízení Diana v Třebíči.

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	3–5
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	6–16
DOPRAVA	16
NOVINKY Z BRNA	18
VZDĚLÁVÁNÍ.....	20–22
ZDRAVOTECHNIKA	22–30
KULTURA	31–41
SPORT	42–43
PORADENSTVÍ	44–48
VZTAHY	48–49
LITERÁRNÍ DÍLNA	49–51
VÝLETY	51–53
HISTORIE	52–53
LIDÉ	54–57
VAŠE PŘÍBĚHY	38–39, 58–60
HUMOR	49
ČTENÁŘSKÁ INZERCE	61–62
TIRÁŽ	62

ROZHOVORY	54–56
-----------------	-------

Přílohy

- POŠTOVNÍ POUKÁZKA
- VÁNOČNÍ POHLEDNICE

Víte, že...

... více než 80 % Čechů nyní nějakým způsobem přispívá potřebným nebo pomáhá svému okolí?

■ Pandemie koronaviru zvedla v Česku velkou vlnu solidarity. Jak ukázal průzkum banky ING, ovlivnila dobročinnost více než třetiny (35 %) dotázaných. Desetina Čechů začala například pomáhat lidem ve svém okolí, třeba s nákupem, venčením psa nebo odvozem.

■ Jen 17 % dotázaných uvedlo, že nijak nepomáhají. Průzkum ukázal, že se lidé zajímají o své okolí a snaží se najít cestu, jak být užiteční.

■ Průzkum rovněž ukázal, že bez ohledu na pandemii přispívají na nějakou charitu dvě třetiny obyvatel České republiky. Pravidelně konkrétní organizaci přispívá 13 % Čechů. Nejčastěji (52 %) ale projevují štědrost náhodně, když je někdo osloví nebo je zaujme nějaký projekt. Necelá čtvrtina dotázaných (23 %) tvrdí, že sice nikomu peníze nedávají, ale snaží se pomáhat jinak.

■ Češi jsou poměrně štedří, pokud jde o darování svých osobních věcí. Tři čtvrtiny (75 %) dotázaných darují své nepotřebné věci na charitu nebo nějaké konkrétní osobě.

POZOR, ČTĚTE



Vložená peněžní poukázka

Je určena pro úhradu za rok 2021:

- předplatného magazínu VOZKA
- a členských příspěvků OOV (příspěvky platí jen členové nebo příznivci Ostravské organizace vozíčkářů)

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

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

- Rubriku „Odesílatel“ vyplňte písmeny **BEZ HACKU A CAREK**
- V rubrice „Zpráva pro příjemce“ je předtištěn účel platby:
 - „Předpl. VOZKA“: pro předplatné VOZKY
 - „Člen. příspěv. OOV“: pro platbu členských příspěvků Ostravské organizace vozíčkářů (platí jen členové nebo příznivci OOV)
 Platíte-li najednou předplatné i příspěvek OOV, pak za příslušný účel platby napište **částky v korunách**, kterou na jednotlivé účely posíláte.
- Do rubriky „Variabilní symbol“ napište **vaše telefonní číslo!**

Pokud jste předplatné za r. 2020 uhradili již dříve a jinak, nyní neplaťte!

- **Předplatné magazínu VOZKA: 160 Kč**
- **Členský příspěvek OOV** (platí jen členové nebo příznivci Ostravské organizace vozíčkářů):

100 Kč

Platby uhrad'te prosím do 31. 1. 2021

Plátcům, kteří zasílají větší částky děkujeme ☺

Platby můžete uhradit převodem z vašeho účtu:

Předplatné VOZKA: č. ú.: 2701107774/2010

- Variabilní symbol: **vaše telefonní číslo!**
- Specifický symbol: 201
- Zpráva pro příjemce: příjmení, jméno a město odběratele
- **Potřebujete-li fakturu, NEPLAŤTE PŘED ZASLÁNÍM FAKTURY**

Člen. příspěvek OOV: č. ú.: 2501107729/2010

(Platí jen členové nebo příznivci Ostravské organizace vozíčkářů)

- Variabilní symbol: **vaše telefonní číslo!**
- Specifický symbol: 101
- Zpráva pro příjemce: příjmení, jméno a město odběratele

Ostravská organizace vozíčkářů, spolek

Magazín VOZKA O životě a pro život na vozíku

- Pro rodiče dětí, dospělé i seniory
- Pro jednotlivce i organizace
- Pro učitele i sociální asistenty
- Pro školy i sociální odbory obcí
- Pro rehabilitační ústavy

VOZKA o vás, pro vás, s vámi

Témata z celého Česka, informace, kontakty...

- Pestré informace z mnoha oblastí
- Přehledně, čtivě, srozumitelně
- Kontakty, odkazy, zdroje
- Bohatý fotografický doprovod
- Barevné provedení
- 56–64 stran A4, 4× ročně

Rady, inspirace, motivace

Letem světem • zpravodajství • kronika – inspirativní příběhy a počiny • sociální služby • osobní asistence • zdravotnictví • kompenzační pomůcky • organizace tělesně handicapovaných • reportáže z vašich akcí • pozvánky na vaše akce • doprava • alternativní přeprava • motorismus • bezbariérové objekty • bydlení • tipy na dovolenou, výlety a pobyty • poradna • zkušenosti • naše tipy – knihy, CD, DVD, internet • lidé, vztahy • myšlenky moudrých • napsali jste nám • Vaříme s VOZKOU • vzdělávání • zaměstnávání • společenské akce • kultura • sport • literární dílna • pro volný čas • humor • inzerce.

Příležitosti pro aktivní život na vozíku

- Poradenství, zkušenosti, tipy
- Odborné články
- Zpravodajství, reportáže
- Komentáře, názory
- Rozhovory
- Čtenářská inzerce, firemní inzerce
- Fotografie z vašeho života

VOZKA na webu:

www.vozka.org

(aktuality, výběr článků z tištěného VOZKY, ke stažení loňská čísla a starší, odkazy, bonus aj.)

www.facebook.com/magazinvozk

Kronika

Inspirativní příběhy a počiny

Vysočina má první speciální turistickou trasu pro vozíčkáře



Otevření nové turistické trasy pro vozíčkáře v Humpolci

Foto a zdroj: Petr Lemberk, MAFRA – Ilona Zelničková

Historicky první turistickou trasu na Vysočině určenou speciálně pro vozíčkáře otevřel Klub českých turistů v Humpolci. Tříkilometrový okruh začíná u restaurace na závodisti Zlatá podkova, vede kolem starého židovského hřbitova, kolem hradu Orlík a oblokem se vrací zpět k závodisti.

Trasa nese název *Za Hliníkem do Humpolce* a po její délce je několik zastavení a informačních panelů, které připomenou zajímavé památky, kulturní a turistické cíle Humpolecka i historii jezdeckého sportu v Humpolci.

Okruh pro vozíčkáře vede po zpevněné cestě, která má převýšení 72 metrů. Stezka je značená dřevěnými směrovkami s piktogramem vozíčkáře. Část trasy sdílí i s klasickou modrou turistickou trasou, která vede na hrad Orlík. Ale až nahoru k hradu a rozhledně se vozíčkáři nedostanou, protože cesta pak nabírá značné převýšení a vede obtížným terénem.

Nová turistická stezka pro vozíčkáře je ve třístupňové škále obtížnosti na druhém místě. Značená je jako červená se střední obtížností.

„Doporučujeme, aby si vozíčkář vzal s sebou raději doprovod,“ říká Marie Vincencová z Klubu českých turistů. Jak však dodává, stezku mohou stejně dobře využívat například rodiny s kočárky. Právě Marie Vincencová stála v roce 2007 za myšlenkou vybudovat na Vysočině první turistickou trasu pro handicapované.

„Trasa pro vozíčkáře na Vysočině mi zkrátka chyběla. Začali jsme tipovat místa, kudy by mohla vést. Ne každá cesta totiž vyhovuje. Musí mít speciální parametry. Když jsme měli vybranou stezku kolem Orlíku, ozvala se další města, kde by trasu pro vozíčkáře také chtěli. Například šlo o Žďár nad Sázavou či Telč,“ poznamenala. V letošním roce byly otevřeny

v České republice tři podobné trasy. Ta vysočinská je v pořadí osmnáctá zpřístupněná. Původně se měla stezka otevřít na začátku května, ale „zkazila“ to tehdy přijatá vládní opatření. Druhý podzimní termín stihli organizátoři uskutečnit za zprísněných epidemických podmínek na poslední chvíli.

Vybudování nové stezky stálo 221 tisíc korun a s financováním pomohl Kraj Vysočina, město Humpolec i firmy z okolí.

Michal Koutný: Rouškovně rozdám lidem, kteří ho potřebují víc



Michal Koutný z Olomouce

Foto a zdroj: František Berger, Deník

Je odkázán na ortopedický vozík, přesto pracuje a k tomu ještě pomáhá ostatním. Michal Koutný z Olomouce má v sobě laskavosti a dobrosrdečnosti na rozdávání.

„Ne že bych ty peníze nepotřeboval, ale nechci je na úkor zadlužování státu a budoucích generací,“ vysvětlil pětačtyřicetiletý sympatřák. Na rozdíl od většiny starobních důchodců, Koutnému se populistický čin vlády nezamlouvá.

„Nelíbí se mi to. Nevím, proč to raději nedají matkám samoživitelkám nebo lidem, kteří přišli o stálý příjem,“ krouť hlavou člen spolku Trend vozíčkářů Olomouc. Dlouhodobá vyjednávání o tom, jaká částka, kdy a jakým způsobem důchodcům přijde, sledoval, ale výrazněji neprožíval.

„Je mi to úplně jedno, protože já těch pět tisíc stejně dám pryč,“ má jasno Michal. Přestože slíbené peníze ještě neobdržel, zahrál si už na Ježíška. Z vlastních zdrojů rozdává určité částky těm, kteří to podle jeho slov skutečně potřebují. Obohatil transparentní účet Centra pohybu Olomouc, sestřičkám ve Fakultní nemocnici Olomouc koupil dárkovky balíčků, přispěl místnímu obchůdku Přirozenou cestou, zapojil se do potravinové sbírky, nezapomněl ani na válečné veterány. A tím jeho štědrost rozhodně nekončí.

„Spousta mých kamarádů a známých z řad podnikatelů nebo živnostníků už vlastně melou z posledního,“ posteskl si a očividně by nejraději pomohl úplně všem, byť je to na úkor jeho sil i finančních možností. Přilepšit seniorům a invalidním důchodcům podle něj není úplně

zcestné, mnozí to potřebují a zajisté i oceňují. Problém vidí v načasování.

„Kdyby to aspoň udělali v době, kdy není koronavirus, stát vydělává a nezvyšuje se schodek rozpočtu. Ale teď?“ pokrčil rameny.

Michal Koutný dlouhodobě spolupracuje mimo jiné s Dobrým místem pro život, jehož členové dobrovolně a bez nároku na odměnu věnují svůj volný čas sociálně znevýhodněným skupinám v Olomouci. Podle předsedkyně sdružení Věry Zukalové v sobě nezapře Iva.

„S osudem se pere s lehkostí, pořád září, usmívá se a ještě šíří dobrou náladu na všech našich akcích.“

Sedmiletý influencer odhaluje svět s mozkovou obrnou



Sedmiletý Sirio Persichetti chce ukázat, že zdravotní omezení pro něj není překážkou

Zdroj: magazin.aktualne.cz, foto: Reuters

Sirio trpí mozkovou obrnou, která mu znemožňuje pohyb tří končetin. Ústa má navíc neustále otevřená, takže nemůže ani mluvit, ani polykat. Přesto se stal hvězdou sociálních sítí, a to díky své matce Valentině, která zachycuje každodenní život svého syna, aby ukázala, že i dítě se speciálními potřebami si může užívat život.

Silvio má neustále otevřená ústa, což mu znemožňuje mluvit nebo polykat. Potravu tak přijímá pomocí hadičky zavedené do žaludku. Ani tato omezení mu ale neubírají na chuti po životě. Jeho matka na Instagramu nebo Facebooku zachycuje synův každodenní život v naději, že tím inspiruje ostatní. Odezva ji překvapila, některá natočená videa mají i přes 130 tisíc zhlédnutí.

„Chtěli jsme poukázat na život s postižením trochu jinak, aby lidé viděli, jak náročné je se s tím vypořádat,“ říká chlapcova matka.

Valentině pomáhá s chlapcem i její o 20 let starší manžel a dva pečovatelé, kteří se u Siria střídají. Sama nikdy netušila, že život syna zaznamená na sociálních sítích takový ohlas.

„Je to ale důležitý krok, aby se život mnoha lidí stal mnohem normálnější,“ dodává.

Habrovanský zámek navštívil Mikuláš s doprovodem

Habrovanský zámek p. o. – se sociálními službami Domov pro osoby se zdravotním postižením a Domov pro seniory – v Habrovanech u Rousínova je zařízení s celoročním pobytem, které svým klientům poskytuje ubytování, stravování, ošetrovatelskou péči, rehabilitaci, stomatologickou péči nebo kulturní a zájmovou činnost.

Mezi nezbytné služby patří úklid obytných prostor, údržba, praní a žehlení veškerého prádla a jeho opravy. Ošetrovatelskou péči se rozumí pravidelná celodenní pomoc uživatelům při hlavních nebo všech životních úkonech, které nezvládnou bez pomoci druhé osoby. V souvislosti s namáhavou prací při obsluze imobilních uživatelů používá personál elektrické a mechanické zvedáky nebo pojízdná koupací lůžka.

Habrovanský zámek v dubnu 2016 otevřel další sociální službu – Chráněné bydlení Vyškov, a to na ulici 9. května ve Vyškově. Zařízení je určeno pro 12 osob, které potřebují pomoc druhé osoby (s možností vyšší míry podpory). Celá budova je bezbariérová.



Oblíbené aktivity

V zámku probíhá mnoho zajímavých společenských a kulturních akcí. V současnosti jsou samozřejmě kvůli pandemii koronaviru mnohé z nich zrušeny nebo odloženy, popř. probíhají online. Velký úspěch měl na konci dubna zábavný pořad Bolka Polívky *Bolek online* s Hanou Holišovou, Davidem Rotterem a Petrem Hal-

berstadtem (můžete zhlédnout na YouTube). Nebo na konci června Ledňáčkový den, posezení s ledovým osvěžením. Oblíbené jsou letní hudební koncerty u zámecké kašny či country odpoledne s grilováním špekáčků a další.

Naposledy potěšil klienty obou domovů Mikuláš se dvěma nádhernými anděly a třemi zlobivými čerty (zvláště pánové mohli na andělských bytostech oči nechat). A ani ten, kdo neměl připravenou básničku, nepřišel zkrátka. Na Habrovanském zámku se prostě bavit umějí.

Zdroj a foto: Habrovanský zámek p. o. a jeho Facebook (red)



Na síti se Spolkem Trend vozíčkářů Olomouc, covidu-19 navzdory

Ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc jsme se dalšího nouzového stavu nezažili a s uživateli našich služeb zůstali v úzkém kontaktu také díky moderním technologiím.

Ačkoliv naše služby Osobní asistence a Sociální rehabilitace poskytujeme nadále, další součást Trendu – volnočasové a skupinové aktivity se nyní v klasické podobě odehrávat nemohou. Pro uživatele jsou ovšem důležitým zpestřením každodenního života a příležitostí se pobavit s ostatními, a proto se jim je snažíme zprostředkovat novými formami i teď, kdy je jakékoli okosení života ještě cennější než dřív.

Herní odpoledne a online Halloween



Online videokonference přes Google Meet jsme si poprvé vyzkoušeli při aktivitě Herní odpoledne, které pravidelně chystají pracovníci Zuzana Plachá a Kryštof Amcha po vzoru různých her a televizních soutěží. Po Bingu či Risku jindy došlo na Co na to Češi a uživate-

lé tak ve dvou týmech – každý u svého mikrofonu a webkamery – hádali odpovědi na záhadné otázky. K našemu milému překvapení technicky všem všechno fungovalo a my si tak odpoledne užili v příjemné atmosféře, jako bychom seděli vedle sebe v Trendu.

Následovala Halloweenská online jízda završená například věštěním z run, při jejíž přípravě jsme vychytali poslední chyby a technicky vyšperkovali naše improvizované vysílací studio. Zařadili jsme i aktivitu Trendácké kafe s volným průběhem, abychom vytvořili prostor, kde si uživatelé mohou jen tak popovídat a na přilepšenou si poslat třeba vtipná videa.

Cvičení na doma

Cest, kudy se aktuálně snažíme přes online možnosti k uživatelům dostat, je ale více. Sáhli jsme například po videích s ozdravným cvičením vycházejícím z Čchi kung, která v období jarního nouzového stavu natočila v rámci služby Sociální rehabilitace fyzioterapeutka na vozíčku paní Věra Schmidová. Videá tak opět pravidelně rozesíláme e-mailem a zveřejňujeme je na Facebooku, aby si zájemci mohli zacvičit i sami doma.

Pokračujeme také v aktivitách jako Trénink paměti nebo Hezky český: lekce spisovné češtiny, které chystáme pro změnu formou online formuláře. Uživatelé se tak přes odkaz dostanou k zadání plnému otázek a úkolů, které mohou vyplnit podle svých časových možností. U těchto aktivit je přece jen lepší mít klid na soustředění a věnovat se jim individuálně. Navíc taková zadání není problém vytisknout a těm, kdo nevládnou internetem, je roznést do schránek.

O podobu „na dálku“ se rozšířilo také naše Dobrovolnictví, kdy si každou středu odpoledne zájemci mohou popovídat s dobrovolníkem na telefonu.

Den „otevřených dveří“ a cestovatelské přednášky

Začátkem října jsme navíc za zpřísněných opatření a částečně v online formě zvládli také tradiční den otevřených dveří neboli Čajovnu na kolečkách. Dopoledne se tak u videohovorů vystřídal pracovníce služeb Trendu, aby mohly zájemcům předat potřebné informace.

Jelikož tou dobou byla možná účast maximálně deseti lidí na vnitřních akcích, mohli jsme v našich prostorech nabídnout ke koupi také výrobky z našeho Trendy obchodu, které vyrábějí lidé se zdravotním postižením. A odpoledne jsme mohli hostit několik uživatelů, aby vybaveni štíty vyprávěli o svých cestovatelských zážitcích.

Paní Lokajová popovídala o putování Norskem, Pavlína Boxanová o československé dovolené obytným vozem způsobeným pro vozíčkáře a paní Kvapilová o cestě do Říma s manželem na vozíčku. Celé jsme to pro ostatní živě vysílali na Facebooku Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, kde jsou videa k přehrání zpětně i teď. Najdete je na www.facebook.com/trendvozickaru.

Pod heslem „Nebuďme sami, buďme spolu“ hledáme nové cesty k setkávání i za složité situace při nouzovém stavu. A jsme moc rádi, že se nám to daří.

*Sociální pracovníce
Kateřina Halfarová a Ludmila Macková*

Bezbariérové ordinace nejsou evidovány, pomoci by mohl VozejkMap

Najít lékaře, který přijímá nové pacienty, je dnes velice složité. Pokud má mít bezbariérově přístupnou ordinaci, jde o nadlidský úkol. Přístupnost totiž není striktně požadována ani evidována. Co takhle pomoci si navzájem prostřednictvím portálu VozejkMap?

Vezměme si modelový příklad. Vozičkář odejde ze svého bydliště, řekněme že se přestěhuje z Plzně do Prahy. Nebo je v nynější situaci provoz jeho ordinace pozastaven a hledá náhradní řešení. Jak bude postupovat? Pokud tipujete, že nejjednodušší je oslovit zdravotní pojišťovnu, mýlíte se. Ano, pojišťovny evidují všechny lékaře, s nimiž mají uzavřenou smlouvu, ale dozvíte se pouze odbornost a adresu.

Bezbariérová ordinace? Najdi si sám

Vozičkář, který hledá například bezbariérově přístupného lékaře, je nucen využít internet a telefon a prostě je postupně obvolat. A že to je práce na dlouho. Takto je ale třeba postupovat u všech odborností: rehabilitace, zubař, neurolog, praktik... Proč tomu tak je, naznačuje případ, který řešila zástupkyně ombudsmana Monika Šimůnková.

Na jaře se na zástupkyni ombudsmana obrátil muž pohybující se na vozíku ve věci vyřízení své stížnosti, která se týkala návštěvy lékařky. Muž si u krajského úřadu stěžoval na chybějící bezbariérový přístup do její ordinace, že nebyl dodržen objednávací čas, nebyl přednostně ošetřen a také na nevhodnou komunikaci lékařky a její zdravotní sestry.

„Krajský úřad provedl u lékařky místní šetření a vyjádřil se ke všem bodům kromě bezbariérovosti. Přitom ze záznamu o šetření vyplývá, že lékařka má více pacientů pohybujících se na vozíku. Přesto úřad nezkoumal, jak je vyřešen jejich bezbariérový přístup do ordinace,“ říká Monika Šimůnková. „Krajský úřad měl dodatečně informovat stěžovatele o svém posouzení prostorů ordinace lékařky z hlediska bezbariérovosti a lékařce doporučit přijmout vhodná opatření v závislosti na možnostech ordinace. V daném místě se nabízela například nájezdová rampa. Na základě našeho šetření krajský úřad k tomuto kroku skutečně přistoupil a lékařce doporučil přijetí vhodných opatření. Případ jsme tak mohli uzavřít.“

Při snaze o řešení se jasně se ukázalo, že kompetentní orgány přistupují k pro-



blematice laxně, v závěru opět padlo pouze „doporučení přijetí vhodných opatření“.

Přístupnost lékařské péče pro všechny bez rozdílu by ale měla být požadována jak od zřízovatelů, tak pojišťoven. A samozřejmě od pacientů. Nikdo přece nechce navštěvovat například ortopeda se zraněným kolenem v pátém patře bez výťahu.

Zákon nepomáhá

Stávajícímu stavu nepřímo napomáhá i legislativa. Vyhláška 92/2012 Sb. pouze zmiňuje to, že zdravotnické zařízení musí být umístěno v nebytových prostorách splňujících obecné požadavky výstavby.

Bezbariérový přístup do staveb občanského vybavení (tedy i do staveb pro zdravotnictví) vyžaduje tzv. bezbariérová vyhláška č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb. Tato vyhláška však platí v plném rozsahu pouze na nové stavby, proto problém nastává u ordinací ve starších budovách.

VozejkMap pomůže

Aplikace a webová stránka VozejkMap (www.vozejkmap.cz) je interaktivní mapou, která sdružuje bezbariérově přístupná místa. V současné době jich je více než 12 500 a do mapy je vkládají samotní uživatelé nebo provozovatelé jednotlivých bezbariérových objektů. Data ověřuje

administrátor. Lékaři a lékárny mají svou vlastní kategorii.

Pomoci ostatním můžete jednoduše. Víte o lékaři, rehabilitaci, lékárně či zdravotnickém zařízení, které je bezbariérově přístupné? Zaregistrujte se a prostřednictvím jednoduchého formuláře ho přidejte do databáze bezbariérových míst.

*Zdroj: Marcela Mrázková
VOZEJKOV*

(red)



Nadace ČEZ a její aplikace EPP – Pomáhej pohybem podporuje jednotlivce i organizace a inspiruje v mnoha oblastech života

Čtyřicetiletá Karolína Beroušková, která se po prodělané mozkové obrně (dříve označována jako DMO) dosud pohybovala jen na ortopedickém vozíku, si splnila sen a díky intenzivní rehabilitaci došla na své svatbě s podporou nastávajícího manžela Václava k oddávajícímu „po svých“. Na léčbu se prostřednictvím Nadačního fondu AXON složili lidé, firmy i nadšenci sportující s aplikací EPP – Pomáhej pohybem. Jejich energii převzala Nadace ČEZ na 70 tisíc korun.

Aby si Karolína mohla splnit sen, absolvovala dvouměsíční intenzivní terapii na pražské Neurorehabilitační klinice AXON. Díky tomu se jí podařilo vstát na vlastní nohy a být více samostatná.

„Cíl jsem splnila, ale bude to ještě dlouhá cesta,“ říká s dojetím Karolína Beroušková. „Díky intenzivní terapii na klinice AXON jsem dostala šanci postavit se na vlastní nohy. Absolvovala jsem nácvik stoje, který je klíčový, abych poté mohla udělat samostatné kroky, součástí terapie bylo i cvičení pomocí robotického přístroje Lokomat, který pomáhá nacvičit správný stereotyp chůze.“ Karolína se chystá v budoucnu absolvovat další rehabilitace.

Karolínin příběh může být inspirací pro ostatní pacienty se zdravotním posti-



Karolína Beroušková s přístrojem Lokomat

žením. Podle primárky kliniky AXON MUDr. Jarmily Zipseřové, která se celý život věnuje neurorehabilitační medicíně, neexistuje stav, se kterým by se nedalo nic dělat. V moderním Centru robotické rehabilitace poskytuje klinika efektivní neurorehabilitační léčbu na evropské úrovni. Na kliniku přichází nejčastěji pacienti s vrozeným či získaným poškozením mozku, které se projevuje neuromuskulárním deficitem. Peníze na léčbu státem nehraných rehabilitací pomáhá dětem i dospělým shánět Nadační fond AXON, který přijímá platby od dárců na transparentní účet 2601572011/2010.

„Děkujeme všem dárcům a Nadaci ČEZ, že vyslyšeli potřebnost a naléhavost terapií jedné z našich klientek. Velice si této podpory vážíme,“ říká Simon Slaniina, spolujitel Neurorehabilitační kliniky AXON.

Červený kříž školí nové dobrovolníky s podporou Nadace ČEZ

Ostravský spolek Českého červeného kříže připravil sérii 20 kurzů, na kterých vyškolí asi 200 zájemců o pomoc ve zdravotnických a sociálních zařízeních. Kurzy, které jsou pro zájemce zdarma, podpořila kvůli velké poptávce po vyškolených dobrovolnících Nadace ČEZ částkou 50 tisíc korun.

„Zdravotníci a sociální pracovníci jsou v současné době hodně vytížení a unavení, budou potřebovat každou pomocnou ruku. Uvědomujeme si naléhavost situace, proto jsme neváhali a podpořili žádost Červeného kříže ve zrychleném řízení,“ vysvětlila ředitelka Nadace ČEZ Michaela Ziková.

S pořádáním kurzů pomohla také Lékařská fakulta Ostravské univerzity, Liberty Ostrava, Clinitex, Moravskoslezský kraj a město Ostrava.

Osmihodinový kurz je zaměřený na základní péči o nemocného na lůžku od hygieny přes manipulaci s lůžkem, zásady podávání stravy až po prevenci proleženin a další potřebné dovednosti.

„Z devadesáti procent jde o praktický nácvik buď s figurínou nebo živým figurantem,“ upřesnil Marek Prášil, člen oblastní výkonné rady ČČK Ostrava. Díky získaným praktickým dovednostem mohou absolventi kurzu hned začít pomáhat

jako dobrovolníci nebo pomocný personál po boku profesionálních zdravotníků.

„Zájem je obrovský. Jen v Ostravě se nám za první týden přihlásilo přes 70 zájemců a k tomu projevilo několik našich spolupracujících organizací zájem o poskytnutí speciálního termínu školení pouze pro své zaměstnance. Zároveň evidujeme zájem už ze čtyř sociálních zařízení na území Ostravy o zprostředkování kontaktů a vyslání dobrovolníků do jejich zařízení,“ dodal Marek Prášil.

Kurzy budou probíhat i v dalších měs-



Kurzy pro zájemce o pomoc ve zdravotnických a sociálních zařízeních jsou zdarma

tech České republiky, zájemci o absolvování kurzu se mohou hlásit na portálu <https://zvladnemeto.cervenykriz.eu>, kde najdou i všechny důležité informace. Žádnou předchozí zkušenost ze zdravotnictví přitom organizátoři nepožadují – na prvním kurzu byl například zaměstnanec společnosti Liberty, policisté nebo zpěvačka z Národního divadla moravskoslezského.

Skupina ČEZ
Nadace ČEZ
(red)

Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace ČEZ

NADACE ČEZ

Spolek Podané ruce z Frýdku-Místku letos oslavil 20 let své canisterapie a připravil celodenní online konferenci



Spolek Podané ruce z Frýdku-Místku už 20 let nabízí lidem s postižením službu canisterapie. Velkou oslavu ovšem vzhledem k nouzovému stavu a opatřením vlády uspořádat nemohl. Zástupci organizace se proto rozhodli místo velké konference, na kterou by se sjeli přednášející a posluchači z celé republiky, uspořádat celodenní konferenci online s názvem „20 let canisterapie“. Proběhla 13. listopadu a záštitu jí poskytl primátor Frýdku-Místku Michal Pobucký. Svou zdravotní na ní přednesla i čestná členka canisterapeutické organizace Marta Kubišová.

„Bylo nám líto to vzdát, jen tak jednoduše říct dobře, rušíme to, nedá se, ale dneska ve světě techniky je ta možnost

online. Nebude to asi stoprocentní, samozřejmě ten přenos něco přinese pozitivního a zároveň negativního, ale je to výzva a postavili jsme se jí čelem,“ řekla před konferencí koordinátorka canisterapie Monika Olbrechtová.

Náročná příprava se vyplatila

Příprava konference trvala celý týden, aby technická kvalita přenosu byla co nejlepší.

„Bylo to opravdu náročné, museli jsme vyzkoušet spojení s přednášejícími, aby se cítili v pohodě a vše probíhalo podle našich i jejich představ,“ vysvětlila Monika Olbrechtová.

Osobnosti z oborů, které se věnují výcviku psů a canisterapii, si připravily řadu zajímavých přednášek – např. Zooterapie

v kostce, Proč se psi tak rádi učí? nebo Proč psi skáčou na člověka? Během přednášek mohli účastníci zasílat své dotazy na jednotlivé řečníky přes chat a ti na ně po skončení prezentace odpovídali.

„Konference přinesla mnoho zajímavých témat a hlavně poučení, a to nejen v zootechnice a canisterapii. Ocenili ji i odborníci z řad přijímajících organizací – čili tam, kde canisterapii poskytujeme – z domovů pro seniory, hospiců, speciálních škol a dalších,“ říká předsedkyně Podaných rukou Helena Fejkusová.

„Témata jsme nesměřovali pouze na odborníky v canisterapii, ale třeba i na lidi, kteří vychovávají pejska jen pro sebe, pro rodinu. Kdo se nemohl online konference zúčastnit, může si přednášky přehrát



na našem webu canis.podaneruce.eu. Jsou tam i odkazy na přednášející a ohlasy účastníků konference," uvedla Monika Olbrechtová.

Krásné DVACETINY

„12. dubna 2020 se organizace Podané ruce, z. s., dožila krásných, mladých a úspěšných dvacet let. Neuvěřitelných dvacet let. Tolik let navštěvují členové Podaných rukou klienty. Tolik let jim dělají radost. U každého dobrovolníka se předpokládá, že má duši a srdce. Dostatek pochopení pro druhého, nelituje času, nešetří úsměvem a dobrou náladou. Spolu s lidmi chodí pejsci. Chlupatí i bezsrstí, malí i velcí, hrají i jen tak hladící. Pejsci krásní i zajímaví," říká předsedkyně spolku Helena Fejkusová.

Už dvacet let canisterapeutické týmy Podaných rukou navštěvují klienty v nemocnicích, v domovech pro seniory, chodí za dětmi do speciálních škol, dětských domovů. V poslední době jsou to i hospicová zařízení, kde přináší člověk a pes závan zvenčí. Pes a člověk totiž umí zprostředkovat kontakt se životem i tam, kde se život dává na ústup.

„Jménem Podaných rukou i jménem svým bych ráda poděkovala všem členům za chvíli, kterou s námi strávili. Chvíli, kterou věnovali potřebným lidem a canisterapii. Chvíli, která zabrala rok, dva, ale i dvacet let. Každá chvíle věnovaná člověku se počítá, uvádí Helena Fejkusová. „Děkuji klientům za jejich důvěru a časté laskavé slovo, kterým nás obdarovávají. Děkuji všem, kteří nám drží palce a pomáhají nám. Podané ruce jsou týmem spolehlivých a empatických lidí, kterým dvacet let neubralo nic na energii a odhodlání pomáhat lidem.“

Zdroj a foto: archiv spolku Podané ruce

(red)



Adventní běžci pomáhají i letos

Vloni vyběhali 392 836 Kč. Už pošetě se parta nadšených běžců z celé republiky rozhodla každý adventní den běhat alespoň půl hodiny. Skupina Adventní Běhání, kterou na Facebooku tvoří téměř 2500 běžců všech úrovní, nespotovala jen pro svůj dobrý pocit, ale promění naběhané kilometry v peníze, které pomohou zlepšit život třem handicapovaným dětem. Další peníze pak přidávají dárce a prodej ve speciálním Adventním e-shopu.

V loňském roce rodiny podporovaných dětí za vybrané peníze pořídily nový vozík, potřebné rehabilitační pomůcky a speciální neurorehabilitace, které nejsou proplácené pojišťovnou. V letošním roce běžci vyzvali ke spolupráci i firmy.

Nový elektrický pro Lindu a neurorehabilitace pro Kubíka a Madlenku

Cílem letošního adventu bylo vyběhat třináctileté Lindě nový ortopedický vozík s elektrickým pohonem spolu s nutnými základními rehabilitačními a terapeutickými pomůckami. Linda byla ještě na začátku tohoto roku zcela normální zdravá holka, nyní je po míšni ischemii z neznámých příčin od pasu dolů paralyzovaná.

Sedmiletému Kubíkovi, který zřejmě trpí novým nervosvalovým onemocněním, u kterého je jediným lékem pravidelné cvičení a terapie, pak chtějí běžci zaplatit deset intenzivních týdnů neurofyzioterapie na neurorehabilitační klinice Sarema Liberec, které neproplácí pojišťovna, ale díky nimž děti mohou dělat malé, ale



Kubíkovi chtějí běžci zaplatit deset intenzivních týdnů s neurofyzioterapií



velmi důležité pokroky. Kubík, kterému lékaři na začátku řekli, že nikdy nebude chodit, díky mamince, která s ním denně cvičí, a díky absolvovaným rehabilitacím nyní sám ujde kilometr a půl.

Dvouleté Madlence plánují běžci zaplatit tři měsíční neurorehabilitační pobyty na Armandi klinice. Od samotného příchodu na svět bojovala o svůj život. Dodnes Madlenku trápí nekompenzovatelná epilepsie, je krmena přes hadičku do břicha, neleze, nesedí. Se zrakem to má taky nahnuté, sice něco vidí, ale mozek zrakové vjemy nedokáže pořádně zpracovat a tak je pro lékaře neměřitelná. No a aby toho nebylo málo, tak mentálně je na úrovni novorozence. Takové dítě je

velmi těžké zaujmout a k čemukoli motivovat. Madlenka miluje hudbu, procházky v přírodě a hlavně když je uprostřed společnosti.

Zapojit se mohou jednotlivci i celé firmy

Do charitativního běhání se každý rok může zapojit každý. Stačí se připojit k facebookové skupině Adventní Běhání a od 1. do 25. prosince a každý den minimálně třicet minut běžet (počítá se i indiánský běh).

„Pro většinu lidí je prosinec časem cukroví, svařáků, nákupu dáreků a vánočního stresu. Pro nás je to také čas společné snahy hýbat se, dobře se u toho pobavit

a pomoci lidem, kteří mají opravdu nelehký osud,“ vysvětluje svou iniciativu zakladatelka projektu Babeta Schneiderová.

V letošním roce si pořadatelé dali za úkol zapojit i firmy.

„Letošní rok je u spousty z nich ve znamení práce z domova, která bohužel často vede k tomu, že lidé vypadnou z pravidelného rytmu a úplně vynechají pohyb. To má neblahé důsledky na jejich zdraví, ale i na váhu – což před začátkem vánočního mlsání není ideální,“ říká Babeta Schneiderová. „Pokud se firma zapojí do našeho projektu, může zaměstnance motivovat k péči o své zdraví, už tak zkoušené sezením u počítače, a zároveň mohou společně pomoci dobré věci.“

Adventní běhání založila jako neformální iniciativu a facebookovou skupinu v roce 2015 Babeta Schneiderová pro pár svých přátel. Běžci se potkávají nejen virtuálně – v Praze běhají každou středu na snídani, v květnu vyběhají na východ slunce na Sněžku.

Základem je ale stále adventní běhání, kdy se pořádají pražské výběhy i několikrát týdně. V roce 2018 vznikl nápad charitativního rozměru běhání a s podporou firemních i soukromých dárců a provozováním adventního e-shopu se v uplynulých dvou ročnících podařilo poskytnout pomoc osmi malým hrdinům s nelehkým osudem.

V roce 2019 Babeta Schneiderová získala za svou charitativní činnost ocenění Laskavec od Nadace Karla Janečka.

Více informací najdete na <https://adventnibehani.cz>.

Zdroj a foto: Helpnet.cz, adventnibehani.cz



Úspěšné Adventní Běhání Lindě vyběhá elektrický vozík



Rodiče se těší na tři měsíční neurorehabilitační pobyty pro svou Madlenku

Pestrá psí asistence jede na plný plyn!

Téma: návrh zákona o psech se speciálním výcvikem
 Jitka Kodadová – nová tvář kampaně Pestrý život lidí s postižením
 Nácviková ergoterapeutická místnost slaví rok provozu



Zase jsme o kousek dál. Tedy naše Pestrá psí asistence. Aktuálním tématem je pro nás neustále návrh zákona o psech se speciálním výcvikem. Tento zákon má konečně definovat pojmy asistenční, signální a vodící pes. Kromě toho poskytne záruku přístupových práv osobám se zdravotním postižením v doprovodu speciálně vycvičeného psa a cvičitelům těchto psů, a to doma

i v zahraničí. A také by měl přinést kýženou změnu na poli regulace požadované kvality výcviku psů se speciálním výcvikem a všech s tím souvisejících služeb poskytovaných lidem se zdravotním postižením.

Zákon je po 1. čtení v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR (začátek prosince, pozn. red.), tak nám držte palce, ať se nám podaří dotáhnout vše do zdárného konce.

Prostě a jednoduše žít, říká Jitka Kodadová na otázku, co pro ni znamená pestrý život lidí s postižením

Naše kampaň Pestrý život lidí s postižením má další tvář, kterou se stala naše klientka Jitka Kodadová. Máma, předsedkyně spolku Octopus – Asociace pro vzdělávání, sport a kulturu a také velká



Ergoterapeutická místnost

sportovkyně. Jitka je velmi akční žena, pro kterou je důležitá rodina, ale taky její práce a koníčky. A co pro ni znamená pestrý život lidí s postižením?

„Znamená to pro mě ráno vstát, najíst se, obléct se, jít do práce, k doktorovi, za kulturou, nakoupit, obstarat domácnost, vyvenčit psy, cestovat, kempovat, trempovat nebo se jen tak procházet (projíždět). Prostě a jednoduše žít. Pestrý život lidí s postižením pro mě znamená to, co je pro ostatní naprosto přirozené. Moji dva pejsci jsou pro mě dalšími dětmi, takže jsou plnohodnotní členy rodiny. Asistentka Rena – paní s velkým P – je má velká pomocnice. A druhý pejsek? To je pidi gaučák a naše třetí dítě.“

Samozřejmě, že rodina je základ. Mít spokojenou rodinu je pro mě nejvíc. Syn je pro mě prioritou číslo jedna. Ráda bych z něj vychovala rozumného mladého muže, který bude v životě spokojený, soběstačný a bude dobrým otcem a manželem. Myslím si, že pejsci ve výchově hrají rovněž důležitou roli. Přece jen jistá míra zodpovědnosti je také na synovi, musí mi zkrátka pomoci. Věřím, že to z něj dělá lepšího člověka.

Miluji cestování, kempování a trempování, ale také svou práci. Ta mě naplňuje, baví a posouvá dál. Každá nová zkušenost je velkým plusem, protože člověk se učí celý život. Nejen proto si vážím každé maličkosti, kterou mi život přináší, jelikož je opravdu „pestrý“.

Proč Pestrý život lidí s postižením?

K 10. výročí organizace jsme se rozhodli vizi pestrého života lidí s postižením tro-

chu zhmotnit a ukázat, co vlastně znamená. Kromě toho, že lidem s různými druhy postižení pomáháme prostřednictvím vyvíjeného asistenčního psa a nabízíme pracovní místa, manažerské pozice nevyjímaje, snažíme se také o osvětu a propagaci tohoto tématu. V České republice žije kolem jednoho milionu zdravotně postižených lidí, tedy více než 10 % populace. Problematika života těchto lidí rozhodně není jen okrajovou záležitostí.

Lidé se zdravotním postižením a jejich rodiny představují skupinu občanů, která je ovlivněna existencí zdravotního postižení a jeho důsledky. U těžších forem zdravotního postižení pak dochází k výrazným změnám v možnostech plnohodnotné účasti na veřejném životě i v soukromých aktivitách.

Na základě životních příběhů lidí se zdravotním postižením tak chceme zvýšit informovanost veřejnosti o problematice lidí se zdravotním postižením a podporovat aktivity vedoucí k odstranění bariér a integraci lidí s postižením do společnosti.

Kromě intenzivní informační a osvětové kampaně na sociálních sítích budeme pořádat akce zaměřené na široké spektrum veřejnosti ale i samotné lidi se zdravotním postižením – koncerty, besedy, zážitkové workshopy, ukázky výcviku asistenčních psů, prezentace na veletrzích, výstavy a další. Samozřejmě v možnostech, které přináší současná pandemie koronaviru.

Tvářemi kampaně jsou zajímavé a úspěšné osobnosti, které mají život mnohem pestřejší, než by se mohlo na první pohled zdát. Jejich medailonky

najdete na našem Instagramu: [pestra.psi.asistence](https://www.instagram.com/pestra.psi.asistence) nebo na Facebooku: <https://www.facebook.com/Pestra.psi.asistence>.

Ucelená ergoterapeutická podpora

Naši nácvikovou a ergoterapeutickou místnost, která je v provozu už rok, neustále zdokonalujeme. Projekt zahrnuje komplexní ergoterapeutickou podporu při výběru a vyzkoušení kompenzačních pomůcek z ČR i zahraničí, a to včetně možnosti krátkodobého zapůjčení. Lidem se zdravotním postižením tak v rámci naší služby sociální rehabilitace nabízíme další možnost zvyšování soběstačnosti prostřednictvím efektivního využívání asistenčních technologií.

Co všechno nabízíme?

- Zmapování stávající situace – jaké kompenzační pomůcky využíváte, jak máte upravené domácí, popřípadě pracovní prostředí.
- Představení vhodných kompenzačních pomůcek a stanovení reálných cílů, kterých chcete využitím nových pomůcek dosáhnout.
- Nácviky s vybranými pomůckami vedoucí k co nejvyšší míře samostatnosti a soběstačnosti.
- Půjčovnu kompenzačních pomůcek.
- Konzultace s ergoterapeutkou a sociální pracovnící např. v případě získávání kompenzačních pomůcek, jednání s pojišťovnou a úřady apod.

Ergoterapeutické služby poskytujeme v rámci sociální služby – sociální rehabilitace zcela zdarma.

Pestrá psí asistence z. s.



Ergoterapeutická místnost

**Realizaci
projektu VOZKA
podporuje
Ministerstvo
zdravotnictví
České republiky**



Vodafone opět vylepšuje tarify pro osoby se zdravotním postižením

Na základě průzkumu o potřebách lidí se zdravotním omezením Vodafone vylepšuje své tarify pro osoby se zdravotním postižením (OZP a zvýhodněnou nabídku rozšířil o pevný internet a televizi. K jednomu z tarifů navíc přidává Chat Pass zdarma, díky kterému zákazníci nespotřebovávají data při chatování. Nová nabídka pomůže lidem, kteří se i kvůli koronaviru dostali do větší sociální izolace. Vodafone zároveň podporuje i své zaměstnance se zdravotním postižením nebo znevýhodněním, pro které má řadu speciálních benefitů. Díky interní kampani a otevřené komunikaci jich za poslední rok odkrylo svůj handicap čtyřikrát více než doposud.

Prostřednictvím technologií posiluje Vodafone propojení mezi lidmi. Silná lidská síť je pro osoby se zdravotním postižením klíčovou podporou. Ať už jsou to čtečky nebo audioknihy pro nevidomé, interaktivní mapy pro vozíčkáře nebo aplikace na online video tlumočení ze znakového jazyka – využívání všech těchto pomocníků Vodafone podporuje vylepšenými tarify.

Neomezený tarif a Chat Pass zdarma

Pro držitele průkazu ZTP, ZTP/P a osoby závislé na pomoci ve II., III. a IV. stupni už loni připravil tarif za poloviční cenu: 549,50 Kč měsíčně. V ceně bylo a nadále je neomezené volání i SMS, 1000 minut do zahraničí, roaming v EU a 40 GB dat (20 GB je třeba každý měsíc aktivovat v aplikaci Můj Vodafone).

Letos nabídku rozšiřuje o neomezený tarif za 599 Kč měsíčně k internetu na

doma. A k nejlevnějšímu základnímu tarifu, který stojí 299 Kč měsíčně, přidává Vodafone navíc Chat Pass zdarma. Díky tomu se zákazníkům nepočítají data při chatování třeba v aplikaci WhatsApp nebo Skype.

Nově wifi na doma a Vodafone TV

Kromě přenosné wifi nabízí pro zákazníky se zdravotním postižením, kteří nemají doma kabelové připojení, wifi na doma s neomezeným objemem dat za 359 Kč měsíčně, která funguje na 4G LTE. Navíc přidává nabídku Vodafone TV Komfort se 110 programy za 289 Kč měsíčně.

Na stávající i nové zákazníky se zdravotním postižením čeká také nový redesignovaný web, kde je možné všechny služby pořídit online. Více informací na vodafone.cz/ztp.

V práci bez diskriminace

Vodafone vytváří vhodné pracovní podmínky zaměstnancům bez ohledu na věk, pohlaví, kulturní původ nebo zdravotní handicap. Svým zaměstnancům se zdravotním postižením nebo znevýhodněním nabízí kromě bezbariérové budovy možnosti práce z domova, flexibilní pracovní doby nebo úpravy pracovního prostředí, ale také pět dnů osobního volna navíc, jeden den placeného volna na komunikaci s úřady a navýšení počtu zaměstnaneckých benefitních bodů na volnočasové aktivity.

Vodafone dbá na to, aby firemní kultura byla k lidem s postižením co nejotevřenější a aby lidé se zdravotním postižením ve firmě své specifické potřeby neskrývali. Díky otevřenosti významně

roste počet zaměstnanců s úředně uznaným zdravotním znevýhodněním či invaliditou, ačkoli dříve řada z nich měla zábrany o tomto tématu hovořit.

„Náš interní program pro zdravotně postižené či znevýhodněné osoby nám pomohl pochopit, že i významná zdravotní omezení jsou často neviditelná,“ říká Jan Klouda, viceprezident pro právní záležitosti, řízení rizik a korporátní bezpečnost, který je ambasadorem této aktivity ve firmě. „Za poslední rok se zčtyřnásobil počet zaměstnanců, kteří s námi o svých zdravotních problémech otevřeně mluví. Jejich důvěry si velmi vážíme,“ dodává.

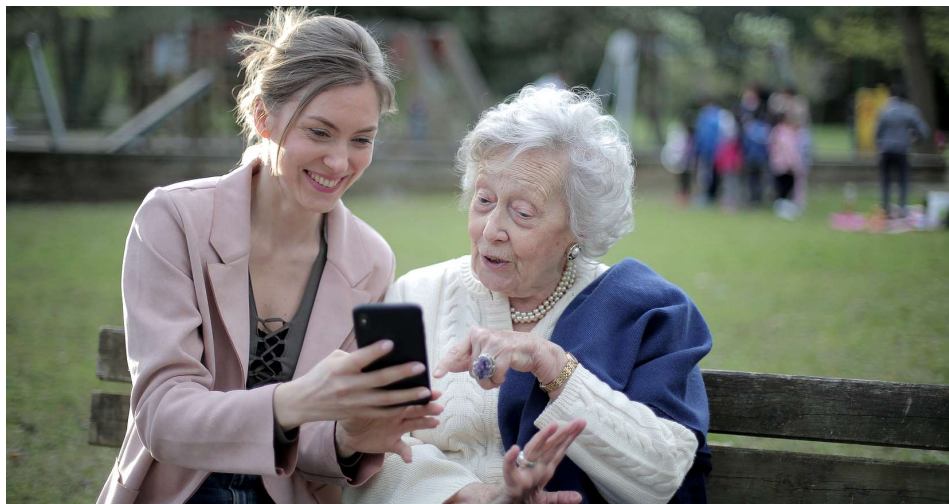
Cena Rafael pro aplikaci Cash Reader

Stejně jako v minulých letech byl Vodafone i letos v říjnu součástí konference INSPO (Internet a informační systémy pro osoby se specifickými potřebami). Jde o největší konferenci v Česku zaměřenou na využití technologií pro osoby se specifickými potřebami, kterou firma podporuje skrze vlastní Nadaci Vodafone.

Letošní jubilejní 20. ročník se uskutečnil kvůli pandemii poprvé v online prostředí. V živém dvouhodinovém vysílání byla kromě rozhovorů se zajímavými hosty udělena i tradiční Cena Nadace Vodafone Rafael, kterou nadace dává za nejlepší ICT inovaci pro zkvalitnění života lidí se zdravotním postižením.

Tento rok ji získali tvůrci mobilní aplikace Cash Reader, která umožňuje nevidomým prostřednictvím chytrých mobilů rozpoznávat bankovky mnoha zemí světa. Výhru 200 000 Kč využije vítězný projekt mimo jiné na přidání nové funkce do aplikace, která současně s rozpoznáním bankovky převede její hodnotu podle aktuálního kurzu do domácí měny.

„Pomocí online živého vysílání INSPO 2020 jsme chtěli ukázat, že videokonference sice přímý prožitek z osobního kontaktu plně nenahradí, ale na druhou stranu představuje mnoho nových možností, především co do přístupnosti publika. Připojit se může větší počet lidí a účastnit se mohou i ti, kteří by dorazit nemohli. A i touto formou vlastně prezentujeme praktickou ukázkou využívání ICT inovací, které dokážou zkvalitnit každodenní život široké veřejnosti,“ uvedl Jan Fencl, programový manažer Nadace Vodafone.



Ilustr. foto

Kateřina Šantorová

Obyvatelé Bohumína a Rychvaldu se konečně dočkají bezpečného chodníku k autobusovým zastávkám na rozcestí obou měst

Zajistit bezpečný přístup k autobusovým zastávkám, které stojí na rozcestí Bohumína a Rychvaldu, chtějí pro své obyvatele v příštím roce společně obě města. Uzavřela proto partnerství, které jim umožní postavit bezbariérový chodník s využitím evropské dotace. Za komunikaci pro pěší, jež má vést Hraniční ulicí, zaplatí zhruba 9 milionů korun. Více než polovinu by města mohla získat z evropského Integrovaného regionálního operačního programu.

Zastávky autobusové dopravy na kopci nad Bohumínem v městské části Záblatí denně využívá spousta lidí. Komfortní přístup od rodinných domů zde citelně chybí, a to nejen pro lidi s omezenou schopností pohybu, seniory a rodiče s kočárky.

„Chodník ze zámkové dlažby v délce 763 metrů a šířce dvou metrů povede Hraniční ulicí od zastávky na rozcestí směrem k Dolní Lutyni až po následující autobusovou zastávku ‚Orlová-Lutyně‘, rozhraní. Z pohledu od rozcestí povede z větší části po levé straně silnice, až poslední čtvrtina se přesune na opačnou stranu. Zajistí obyvatelům Bohumína i Rychvaldu bezpečný příchod k zastávkám hromadné dopravy,“ uvedla vedoucí odboru rozvoje a investic bohumínské radnice Jitka Ptošková.

Smlouva o partnerství

Aby mohl Bohumín společně se sousedním Rychvaldem žádat prostřednictvím MAS Bohumínsko o evropskou dotaci, uzavřela spolu města smlouvu o partnerství.

„Bohumín se v ní zavazuje, že připraví dokumentaci k projektu, podá žádost o dotaci a především zajistí kompletní realizaci včetně výběrového řízení. Následně se stane vlastníkem chodníku, z čehož vyplývá i povinnost jej udržovat,“ vysvětlil místostarosta Bohumína Lumír Macura.

Z celkové plochy 1 500 metrů čtverečních chodníku se pouze 95 metrů čtverečních nachází v katastrálním území Rychvaldu. Tento poměr se odrazí i na financování výstavby.

„Alokace výzvy MAS Bohumínsko je 5,1 milionu korun, což je současně nej-



Přístupový chodník k zastávce v těsné blízkosti křižovatky ztlačně chybí



To stejné platí i pro zastávku na opačné straně rušné křižovatky

vyšší možná výše dotace. Předpokládané náklady na výstavbu chodníku jsou ale o zhruba 4 miliony vyšší. Bohumín proto navrhuje, aby nad rámec poskytnuté dotace zaplatil 93,7 procent nákladů, Rychvald uhradí 6,3 procenta,“ nastínila projektová manažerka bohumínské radnice Hana Gonsiorová s tím, že pro sousední Rychvald tento poměr představuje částku zhruba čtvrt milionu korun, kterou má Bohumín uhradit začátkem roku 2022.

„Chodník bychom chtěli postavit v příštím roce, ale zatím jsme ve fázi po-

dání žádosti o dotaci. Pokud budeme moci výběrové řízení a uzavření smlouvy podmínit získáním dotace, tak můžeme přípravy zahájit ihned po schválení rozpočtu na rok 2021,“ doplnil Macura.

Pokud by celý proces včetně získání dotace běžel podle plánu, mohli by lidé začít chodník využívat přibližně v listopadu příštího roku.

Zdroj a foto: město Bohumín, Jana Končítková

Změna značení (bez)bariérových spojů v MHD Brno**Příběhy klientů Sociálního nadačního fondu
přiblíží speciální tramvaj****Projekt O kolečko víc spojil židenické florbalisty s vozíčkáři**

Ačkoliv mnozí vozíčkáři používají k přepravě osobní automobil, nezanedbatelná část se jich po Brně pohybuje – pravidelně, nebo alespoň občas – s využitím městské hromadné dopravy. Několik let byli zvyklí hledat v jízdních řádech symbol vozíčkáře, tedy garantovaný nízkopodlažní spoj. Tento symbol však v jízdních řádech městské hromadné dopravy v Brně už nenajdou.

Dopravní podnik města Brna totiž v průběhu října přistoupil ke změně značení. Díky významnému podílu nízkopodlažních vozů (tramvají, trolejbusů i autobusů) už nebylo efektivní označovat v jízdních řádech bezbariérové spoje.

Nově jsou proto označovány naopak spoje zajišťované vysokopodlažními (bariérovými) vozy. Symbol, který vás upozorní na bariérový spoj, má podobu svisle přeškrtnutého S – \$. Všechny ostatní spoje, které nejsou označeny tímto symbolem, jsou automaticky nízkopodlažní.

Výjimku z tohoto pravidla však mohou představovat mimořádné situace, jako je např. porucha vozidla a nutnost vypravit vozidlo náhradní, případně krátkodobé výluky. V případě potřeby se můžete obracet přímo na Dopravní podnik města Brna. U internetových vyhledávačů spojů MHD stále zůstává možnost zvolit vyhledání nízkopodlažního či bezbariérového spoje (bezbariérový spoj zahrnuje také výběr bezbariérové zastávky).



„Nízkopodlažnost vozů MHD je jednou z našich dlouhodobých priorit, pro

mnoho skupin cestujících je snadný nástup a výstup z vozu při přepravě klíčový. Nejsou to jen lidé s postižením, ale i seniři a rodiče s kočárky nebo malými dětmi. Po pořízení 40 nových autobusů v letošním roce činí celkový podíl nízkopodlažních vozů 77 procent, u autobusů dokonce 94 procent,“ vysvětluje generální ředitel DPMB Miloš Havránek.

Speciální tramvaj

Nemoc, zdravotní postižení, hmotný nedostatek nebo prostě jen shoda nepříznivých okolností je dostaly do nepříznivé životní situace, z níž by se sami nedokázali vymanit. S konkrétními příběhy klientů Sociálního nadačního fondu města Brna a Jihomoravského kraje se mohou cestující seznámit ve speciální tramvaji.

Vůz, který je zvenčí označen logem a mottem fondu, pokrtila ve středu 9. prosince primátorka města Brna a sou-

časně předsedkyně správní rady fondu Markéta Vaňková a generální ředitel Dopravního podniku města Brna Miloš Havránek. Do provozu byla tramvaj nasazena ve čtvrtek.

„Činnost fondu přesně vystihuje jeho motto: Pomáháme těm, ke kterým se štěstí otočilo zády. Navíc velmi často zaplňujeme mezeru v legislativě, protože mnozí z našich klientů propadají sítím možných dávek a jiných forem státní pomoci. Fond se pro ně stává poslední a jedinou možnou šancí,“ uvedla primátorka města Brna Markéta Vaňková. Důkazem je skutečnost, že množství podávaných žádostí o pomoc každý rok stoupá. „Letos jsme schválili podporu pro téměř 160 žadatelů, jednotlivců i neziskových organizací, což je zhruba třetinový nárůst ve srovnání s rokem 2019. A zatímco vloni jsme darovali dva miliony, letos jsme mezi klienty rozdělili o 1,6 milionu korun více. Naštěstí také přibývá sponzorů, jimž opravdu ze srdce děkuji,“ dodala Markéta Vaňková.

Hlavním donátorem Sociálního nadačního fondu je město Brno. Mezi podporovatele fondu se také řadí městské společnosti, například Teplárny Brno či Brněnské komunikace, ale i soukromí dárci, kteří se zapojují do veřejné sbírky. Prostřednictvím portálu darujme.cz a transparentního bankovního účtu veřejné sbírky 225782453/0600 je možné podpořit aktuální projekty fondu, mezi které

patří program *Pomáhejte s námi*, podpora domácí hospicové péče *Hospic doma*, sbírka *Slunce pro Filipa* na zajištění péče o chlapce v kómatu a projekt *Pomozte s námi postavit Nový domov pro lidi s PAS*.

„Velmi si vážíme vstřícnosti dopravního podniku, který nám umožnil přiblížit práci fondu dalším lidem, již se potýkají s problémy, ale neví, kam se obrátit. Činnost fondu blíže představuje také nové prezentační video, které je ke zhlédnutí na našem Facebooku a webu,“ upřesnila místopředsedkyně správní rady Monika Škorpičková.

Svoji tramvaj už v Brně měla například patientská organizace Debra, která pomáhá usnadnit život lidem s nemocí motýlích křídel, ale také třeba Vila Tugendhat, hrad Špilberk, Národní divadlo Brno či Městské divadlo Brno.

Tramvaj Sociálního nadačního fondu vznikla díky podpoře hlavního partnera nadačního fondu, statutárního města Brna, který poskytl marketingový prostor, a Dopravního podniku města Brna a.s., jenž zajistil polep tramvaje.

„Sociální nadační fond tak může ušetřené finance využívat pro přímou podporu žadatelů,“ doplnila primátorka Markéta Vaňková.

Sociální nadační fond města Brna a Jihomoravského kraje (SNF) je nevládní organizace založená původně jako Sociální nadace města Brna „Domovy potřeb-

ných“. Vznikla už v roce 1993, o pět let později se transformovala na nadační fond. V roce 2014 se působnost fondu rozšířila na Jihomoravský kraj. SNF svoji pomoc směřuje především na rodiny s dětmi či děti bez rodiny, seniory a lidi se zdravotním postižením.

Letos zaměřil svoji pozornost více na samoživitele a samoživitelky, kteří se během dvou vln epidemie nemoci covid-19 a vyhlášených omezení ocitli v existenčních problémech, neboť přišli o možnost příjmu z důvodu péče o děti nebo ztratili zaměstnání. SNF však podporuje také činnosti některých neziskových organizací. Těch bylo letos celkem čtrnáct, mezi nimi například organizace Tady to mám rád, která se dlouhodobě angažuje v oblasti pomoci lidem s poruchou autistického spektra, nebo Bílý kruh bezpečí, poskytující odborné poradenství a pomoc obětem, svědkům a pozůstalým po obětech trestných činů.

O kolečko víc

Liga vozíčkářů, která už 30 let pomáhá lidem s fyzickým a kombinovaným postižením, zahájila sociální projekt Rehabilitace s odborným fyzioterapeutem pro osoby s fyzickým a kombinovaným postižením. Nyní spojila síly s brněnským florbalovým oddílem K1 Florbal Židenice a vytvořila dlouhodobý projekt s názvem *O kolečko víc*.

O kolečko víc je projekt, který má motivovat nejen členy Florbalu Židenice, ale také všechny sportovce a aktivně žijící veřejnost. Během přerušení florbalových soutěží žideničtí hráči, trenéři, ale také rodiče nezažili a pravidelně sportovali. Ukázali, že je tato nepříjemná koronavirová situace nezastaví. Tato aktivita obě organizace přiměla vytvořit projekt, který nasportovanými kilometry může pomoci těm, kteří to opravdu potřebují. Cílem kampaně je v mobilní aplikaci Strava nasbírat alespoň dvojnásobek korun. Pohyb a sport je totiž důležitou součástí života zdravých lidí, ale také lidí s postižením.

Pomoci může každý z vás. Ptáte se jak? Běhejte, jezděte na kole nebo na bruslích. Zkrátka makejte na sobě! V mobilní aplikaci Strava se přidejte do klubu O kolečko víc a ukládejte své kilometry. Ale pomoci můžete i finančně. Speciálně pro projekt Rehabilitace s odborným fyzioterapeutem pro osoby s fyzickým a kombinovaným postižením zřídila Liga vozíčkářů transparentní účet, na který můžete přispět libovolnou částkou. Podrobnější informace naleznete na webech ligavozic.cz a florbalzidenice.cz.

Zdroj a foto: ibrno.cz (red)



NADACE AGEL opět podpoří vzdělání dětí s postižením



Pravidelně docházet do školy a radovat se ze studia navzdory svému handicapu mohou žáci Střední školy, základní školy a mateřské školy JISTOTA, o.p.s., která vzdělává děti a žáky se speciálními vzdělávacími potřebami v kombinaci s různými postiženími. NADACE AGEL je podporuje již šestým rokem a také letos jim přispěje částkou 50 tisíc korun na provoz speciálních automobilů, které sváží děti do školy.

„Uvědomujeme si, že jednorázová podpora je vítaná, ale větší význam má dlouhodobě poskytovat handicapovaným dětem možnost studovat a dát jim ty nejlepší předpoklady k tomu, aby se v budoucnosti osamostatnily,“ míní Bc. Veronika Dostálová, členka správní rady NADACE AGEL.

Na výuku, projektové dny nebo na rehabilitaci

Denně vyráží dva devítimístné automobily značky FORD plně obsazené dětmi směr Tetín, kde sídlí všechny tři školy

JISTOTA v Prostějově. Škola připravuje děti pro samostatný život, učí je nezávislosti na svém okolí a připravuje je na budoucí povolání.

„Pro naše žáky je velmi důležitá pravidelná docházka do školy, proto zajišťujeme rozvoz a svoz dětí z nedostupných míst celého Olomouckého kraje. Kromě samotného provozu automobilů musíme zaplatit i řidiče a asistenty do auta, kteří jezdí společně s dětmi. Nadace nám pomohla s příspěvkem jak na pohonné hmoty, tak s personálním obsazením do automobilů,“ říká zástupkyně ředitelky Ing. Olga Krpcová.

Školu nyní navštěvuje 62 žáků, kteří využívají automobily v rámci dojíždění do školy i během školních aktivit. Provoz dvou školních automobilů stojí více než 800 tisíc korun.

„Od rodičů získáme pouze 150 tisíc korun, ale poplatky za svoz zvýšit nemůžeme, protože řada rodin je sociálně slabá. Rozdíl tedy každoročně kompenzujeme podporou od sponzorů a nadací. Nejsou to jen cesty do školy a ze školy, ale žáci se

v autech přesouvají na různé školní akce, jako jsou projektové dny, rehabilitační pobyty, canisterapie a hiporehabilitace, které se nekonají v areálu školy,“ vysvětluje Ing. Olga Krpcová.

V minulosti díky příspěvkům NADACE AGEL škola vyměnila stará okna za nová, koupila relaxační prvky do tříd a vybudovala část keramické dílny, ve které žáci tvoří dárkové předměty.

„Také se nám podařilo koupit EEG biofeedback, který obsluhuje odborně proškolený terapeut a který pomáhá dětem s nápravou poruch učení, při dostatečně dlouhém a intenzivním tréninku dokonce trvale,“ pochvaluje si Ing. Olga Krpcová a dodává, že díky nadaci poskytuje škola terapii dětem bezplatně.

NADACE AGEL sídlí v Praze a potřebným lidem a organizacím z celé České i Slovenské republiky pomáhá už od roku 2011. Od svého vzniku nadace podpořila přes 1050 žadatelů celkovou částkou přesahující 28 miliónů korun.

NADACE AGEL

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Ano, můžeme!



Kámasútra pro vozičkáře. Kolektiv autorů: David Lukeš, Iva Hradilová, Tomáš Drábek – Centrum Paraple, Zdeňka Faltýnková – CZEPA, Lucie Šidová, Petra Hamerníková – Freya, Jiří Kříž – Spinální jednotka FN Motol, ilustrace – Toy Box, 108 str., 269 Kč, 2020.

Jedinečná publikace svým obsahem i zpracováním. Kniha se věnuje sexualitě lidí po poškození míchy a je určena zejména jim. Je vhodná i pro studenty medicínských oborů, pracovníky ve zdravotních a sociálních službách a pro všechny zvědavé čtenáře.

V první části knihy se citlivě otevírají pestrá témata jako partnerství, vztah k sobě samému, sexuální asistence, sexuální násilí a mnoho jiných, která by sama o sobě mohla být zpracována v samostatných publikacích.

Druhá část knihy se věnuje praktickým radám a návodům, ať už se týkají přípravy na sexuální akt nebo vhodných poloh a sexuálních pomůcek, které jsou názorně ukázány na ilustracích Toy Box. Díky nim ilustracím není kniha nevzhlednou příručkou, ale příjemně zpracovanou příručkou. Poprvé byla představena veřejnosti v rámci Designbloku 2020, kde měl proběhnout i její křest, ten však byl odložen kvůli aktuálním koronavirovým opatřením.

Knihu doplňují webové stránky www.anomuzeme.cz, kde budou postupně přibývat texty a další informace, které se do knihy nevešly, popř. reakce čtenářů. V loňském roce Česká asociace paraplegiků – CZEPA vydala DVD Partnerské vztahy, sex a rodičovství po poškození míchy, jehož jednotlivé části můžete sledovat na YouTube kanále CZEPA.

Na dotisk knihy, její anglickou verzi, přípravu e-knihy a zejména rozvoj webových stránek jsou určeny finance z prodeje knihy. Činnost celého týmu můžete podpořit i vyšší částkou nebo koupí dárků

spojených s knihou na e-shopu Centra Paraple.

Jak chránit práva rodičů s psychosociálním postižením a jejich dětí?



Doporučení veřejného ochránce práv. 30 str. Ke stažení na stránkách www.ochrance.cz.

„Tato publikace vznikla jako reakce na zvyšující se počet individuálních podnětů rodičů se zdravotním postižením, zejména matek s duševním onemocněním či mentálním postižením, případně jejich blízkých osob, na nešetrné či nerovné zacházení ze strany orgánů sociálně-právní ochrany dětí či jejich (veřejných) opatrovníků.

Ačkoliv se tyto stížnosti často ukáží jako neodůvodněné, případně se podaří pochybení napravit již v průběhu šetření, v mnoha případech je také konstatováno pochybení. Tato pochybení jsou někdy spojena se zakořeněnými předsudky vůči rodičům s psychosociálním postižením jako rodičům neschopným péče o děti, či dokonce ohrožujícím jejich řádný vývoj.

Naopak, i tito rodiče, pokud mají dostatečnou a individualizovanou podporu, jsou často schopni být plnohodnotnými a dobrými rodiči. Jak potvrzují výzkumy, povědomí laické i odborné veřejnosti v této oblasti však zatím není dostačující.“ (zástupkyně veřejného ochránce práv Mgr. Monika Šimůnková).

Asistenční pes pro dítě se zdravotním postižením



Průvodce pro rodiny dětí s postižením, odborníky a další zájemce. Klára Pragerová, Jana Širotková, 96 str., 243 Kč, Pasparta 2020.

U nás zcela první ucelená publikace popisující sociální a kynologické aspekty výcviku asistenčního psa pro dítě se zdravotním postižením. Autorky už v textu zohledňují i připravovanou legislativu z této oblasti.

Publikace provede čtenáře celým procesem vzájemného poznávání dítěte a asistenčního psa a příchodem psa do rodiny. Tento proces zahrnuje hledisko dítěte, jeho rodinných příslušníků i samotného psa a pracovníků výcvikové organizace. Zároveň nahlíží do budoucnosti, jak se dítě s různým postižením může po boku asistenčního psa rozvíjet

v různých oblastech svého života.

Publikace čtenářům představí veškeré sociální a kynologické situace, se kterými se dítě a jeho rodina setká. Doplňují ji příklady reálné komunikace mezi rodinou a výcvikovou organizací, postřehy rodičů, popisy canisterapie, ukázky dokumentů organizace aj.

Titul je určen jak rodinám, které se rozhodují, zda pořídit asistenčního psa pro své dítě, popř. takového psa už mají. Hodit se bude i odborníkům, kteří v dané oblasti pracují (např. sociálním pracovníkům, pracovníkům v sociálních službách, pedagogům, terapeutům, lékařům nebo kynologům), studentům příslušných oborů a dalším zájemcům z řad odborné i laické veřejnosti.

Tucet klíčů k RS



Publikaci připravilo Sdružení mladých sklerotiků, 56 str., 80 Kč.

Důležitá informační publikace je určena zejména pro nově diagnostikované pacienty, ale také pro jejich nejbližší, tedy především pro rodiny lidí s diagnózou G35.

Brožuru napsali sami pacienti na základě vlastních zkušeností, aby pomohli svým následovníkům překlenout těžké počáteční období, kdy se na pacienty valí informace ze všech stran a „nováček“ netuší, co si z toho má vybrat.

Publikace poskytuje odpovědi na základní otázky, které se honí hlavou asi každému z krátce diagnostikovaných RS pacientů.

Normální lidi



Sally Rooneyová, 224 str., 268 Kč, Argo 2020.

Světový bestseller, jehož se prodalo přes milion výtisků, román jednohlasně oceňovaný literárními kritiky i zástupy čtenářů, dílo v nejuzší nominaci na prestižní Booker Prize, vítěz nespočetných anket o knihu roku – to vše je román Normální lidi od irské autorky Sally Rooneyové.

Román Normální lidi je příběh o vzájemné fascinaci, přátelství a lásce. Stejně jako ve své veleúspěšné prvotině Rozhovory s přáteli i zde Sally Rooneyová prokazuje nesmírnou otevřenost, vhléd do hloubky a složitosti lidského života a zároveň břitký vtíp a sarkastický nadhled.

Bohumín aktualizoval příručku pro ty, kteří pečují o své blízké



Šikovným pomocníkem při péči o dlouhodobě nemocné, handicapované či nemohoucí je nově aktualizovaná a rozšířená příručka *Rady pro ty, kteří pečují o své blízké*. Vydalo ji město Bohumín, aby poskytlo místním rodinám ucelený přehled důležitých informací a rad. Zájemci si ji mohou vyzvednout zdarma v radničním infocentru.

Kde lze v Bohumíně sehnat polohovací postele, chodítka či ortopedický vozík? Která organizace půjčuje kompenzační

a ošetřovatelské pomůcky? Jak kontaktovat místní domovy seniorů? Na tyto a další otázky najdou odpověď lidé, na jejichž pomoci jsou závislí jejich blízcí. V příručce jsou kromě návodů a rad i veškeré kontakty na nejčastěji využívané instituce.

První pomoc v těžké životní situaci

„Hledat jednotlivé informace na internetu může být pro řadu osob složité a časově

náročné. Proto jsme před dvěma lety přišli s nápadem vydat brožuru jako první pomoc v případě, že se člověk dostane do těžké životní situace, v níž tápe. Nakonec se v praxi ukázalo, že příručku velmi oceňují a využívají nejen naši klienti, ale i sociální pracovníci a další lidé z oboru. První verzi jsme proto plně aktualizovali a přidali i nové údaje,“ řekl vedoucí sociálního odboru bohumínské radnice Daniel Ucháč.

Útlá publikace vyšla stejně jako na sklonku roku 2018 v nákladu 800 kusů. K původním devatenácti stranám textu přibyly další čtyři.

„Zůstaly v ní dvě základní kategorie. Jedna se věnuje péči v domácím prostředí, druhá ve zdravotnickém a sociálním zařízení. Přidali jsme navíc informace o službách pro osoby se zdravotním postižením, které v první verzi nebyly. Mohli jsme je tam teď zařadit díky zpětné vazbě od klientů i sociálních pracovníků. Současně jsme zkontrolovali všechny kontakty. Kde bylo potřeba, jsme je vyměnili či doplnili,“ dodal Ucháč.

Příručka je k dostání zdarma v radničním infocentru a v Bohumínské městské nemocnici. Čeká ji ještě rozvoz do čekáren ordinací bohumínských praktických lékařů. Dostanou ji také vybrané sociální organizace, například místní domovy pro seniory. Zájemci si ji mohou stáhnout z webu města – kategorie O městě, v sekci Sociální služby a jejich plánování, Lidé se zdravotním postižením, a to ve formátu PDF. Je vybavena aktivními odkazy na konkrétní internetové stránky.

Jana Končítková
Foto: Pavel Čempěl



- ✓ Invalidní vozíky
- ✓ Invalidní skútry
- ✓ Polohovací lůžka
- ✓ Polohovací křesla
- ✓ Toaletní program
- ✓ Výrobky proti proleženinám
- ✓ Chodítka
- ✓ Dětský program
- ✓ Tříkolky, kola, handbiky
- ✓ Program pro obězň
- ✓ Baterie
- ✓ Prodej/Servis/Půjčovna

Kontakt:
tel.: +420 775 761 610
kundratice@krosmedical.cz
www.krosmedical.cz

Adresa provozovny:
KrosMedical s.r.o.
Kundratice 158, Košťálov 514 01
Otevřeno: po - pá: 8 - 16:30

Vrátíme vás zpět
do aktivního života





Výroba, prodej tříkolek a jiných vozítek dle přání zákazníka

doplnění i o přehazovačku, držáky holí a jiné doplňky, výběr barvy.

Individuální úpravy.



Tříkolky nejen pro zdravotně postižené osoby Ruční ovládání automobilů pro tělesně postižené osoby

Výroba a montáž ručního ovládání automobilů pro zdravotně postižené

- brzda, plyn, elektrická spojka - komplet i jednotlivé části ovládání do všech typů vozidel

Zabýváme se také zaměstnáváním osob se zdravotním postižením, poskytováním náhradního plnění firmám a provádíme různorodé kompletační práce.

www.metaplzen.cz



META Plzeň s.r.o.
Hřbitovní 31
312 00 Plzeň

Tel.: 377686725, email: roa@metaplzen.cz

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, www.invacar.cz

Nová generace

elektrických vozíků INVACARE  AVIVA



- **AVIVA RX20**

je plně hrazen zdravotními pojišťovnami
pod kódem SÚKL 5012645 sk. 07

- **AVIVA RX40**

je plně hrazen zdravotními pojišťovnami
pod kódem SÚKL 5012643 sk. 07

- **AVIVA RX40HD**

je plně hrazen zdravotními pojišťovnami
pod kódem SÚKL 5012644 sk. 07



Přídavné pohony

k mechanickým vozíkům



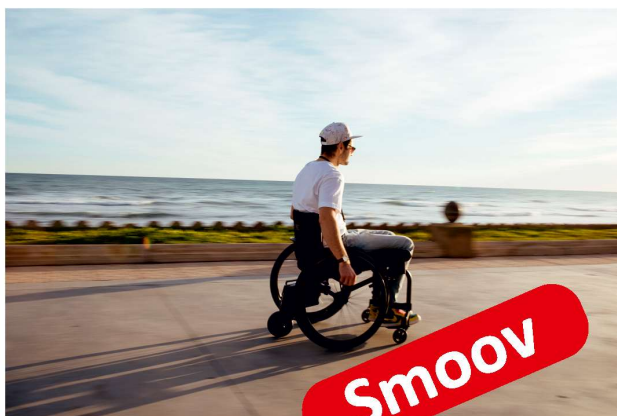
Koncept E-motion

je důmyslně jednoduchý:

- požadovaný výkon je aktivován pomocí obručí = budete se pohybovat, řídit a brzdit svůj vozík jen s velmi malým úsilím
- nízká hmotnost a vysoký dojezd
- možnost kombinace s téměř jakýmkoliv vozíkem
- ideální řešení pro klienty se sníženou funkcí horních končetin

Přídavný pohon E-motion M25

je částečně hrazen zdravotními pojišťovnami
pod kódem SÚKL 5011879 sk. 07



Pro více informací navštivte

www.sivak.cz

SIVAK medical technology s.r.o.

Jana Masaryka 1713

500 12 Hradec Králové

Tel.: 495 220 684

„Základ je být dobře vybaven a zasáhnout včas," říká Alena Kyselová, která své pacienty ošetřuje v Chirurgické ambulanci B. Braun Plus, Praha – Budějovická.



Prontosan® Wound Gel X 50 g snižuje bolestivost během výměny obvazů a odstraňuje zápach z ran.

OŠETŘUJEME DEKUBITY

REPORTÁŽ ZE SPECIALIZOVANÉ AMBULANCE NA LÉČBU RAN

Dekubity se nezastaví ani před zlatou paralympijskou medailí z Pekingu. To může potvrdit ambasador projektu B. Braun pro život David Drahonínský i specialistka na hojení ran Alena Kyselová, se kterými jsme se sešli v jedné z ambulančí pro léčbu ran B. Braun Plus. Tyto ambulance slouží všem pacientům, kteří potřebují specializovanou péči o rány – ať už radu, jak dekubitům předcházet, nebo jejich ošetření a léčbu. Neváhejte je včas kontaktovat, abyste předešli rozvoji vážných komplikací.

Davide, vítám vás v naší ambulanci. S jakým problémem jste přišel?

DAVID (D): Asi před měsícem jsem si rozškrábal pupínek na zadku. Od té doby jsem tomu nevěnoval žádnou extra pozornost, říkal jsem si, že se to zahojí samo. Jenže pak jsem si všiml, že se to nehojí, že se mi tam udělal i stroupek, který se mi podařilo strhnout. Víím, že když sedím na vozíku od rána do večera, může i z takové banální věci vzniknout dekubit.

Co to vlastně dekubity jsou, proč ohrožují vozíčkáře a proč by je měli řešit?

ALENA (A): Dekubity jsou proleženiny způsobené tlakovým zatížením. U Davida se dá říci, že jsou to tzv. prosezeniny, protože vozíčkáři prosedí na invalidním vozíku poměrně hodně času, a když nemají vhodně vybraný vozík nebo antidekubitní sedačku, mohou tyto dekubity, proleženiny, prosezeniny, snadno vzniknout.

Je tvorbou dekubitů ohrožen každý vozíčkář?

A: Ano, a proto je důležité první známky, že se něco děje, nepodceňovat. Dekubity jsou preventabilní. Tedy je potřeba dodržovat určitá režimová opatření a místa náchylná ke vzniku dekubitů si kontrolovat. Nutná je opatrnost a sebekázeň.

D: Stoprocentně k tomu patří také dodržování hygieny, protože se často jedná o lidi, kteří používají inkontinenční pomůcky. To vzniku dekubitů nahrává. Rizikové jsou však i drobné odřeninny, když třeba člověk leze z auta nebo do vany. Naštěstí už se to dneska dá léčit, pomůcky jsou dostupné.

Když už se dekubit vytvoří, je možné ho ošetřit tím, co mám doma, nebo je potřeba vždy vyhledat odbornou zdravotnickou pomoc?

A: Určitě je lepší konzultace s odborníkem, proto klientům s poškozením míchy

doporučujeme kontaktovat specialisty z ambulance B. Braun Plus, kteří mají zkušenosti s dekubity i přípravky určenými k prevenci a ošetřování chronických ran. Společnost B. Braun má ve svém portfoliu několik takových přípravků, takže jsme schopni klientům s dekubity pomoci.

Kde přípravky B. Braun k ošetřování ran seženou? A důležitá je i otázka financí. Proplácí je pojišťovna?

A: Přípravky Prontosan® a Askina® jsou k dostání v lékárnách a v prodejnách zdravotnických potřeb Zelená hvězda. Pokud má klient chronickou nehojící se ránu, může je lékař předepsat a po schválení revizním lékařem je zdravotní pojišťovna plně uhradí.

Co byste v několika bodech poradila těm, kteří ještě nevědí, jak se dekubitů vyvarovat?

A: Důležitá je prevence, takže kontrolovat si všechna inkriminovaná místa náchylná ke vzniku dekubitů, ať už pomocí zrcátka, nebo druhé osoby. Dále je nutné pokožku chránit a používat přípravky, které ji zvláční a ochrání před močí a stolicí. A samozřejmě i malý defekt včas ošetřit, domluvit si konzultaci u specialisty a být v kontaktu s ambulancí pro hojení ran.

Který produkt můžete doporučit pro prevenci a jak působí?

A: Takovým přípravkem je Linovera spray, vhodný zejména u inkontinentních klientů. Na pokožce vytváří ochranný film a brání ji před působením moči a stolice. V naší ambulanci doporučujeme klientům, kteří sedí na vozíku nebo nejsou mobilní a leží v posteli, aby si místa nejvíce náchylná ke vzniku dekubitů pravidelně dvakrát až třikrát denně promazali Linoverou.

A co režimová opatření?

A: Odlehčovat, nevysedávat dlouho na vozíku, pravidelně po dvou hodinách na chvíli hýždím odlehčit ležením na boku nebo zaujmout odlehčovací polohu. Co se týká vody, s otevřenou ranou by klient neměl relaxovat ve vaně, využívat bazén nebo saunu. Pro defekt je nejlepší sprcha, nastavit vhodnou teplotu a přijatelný tlak vody a krytí i ránu sprchovat. Proud vody určitě raně neuškodí, ale stojatá voda ano. Oblečení také hraje velkou roli. Například džíny mají poměrně široké švy a při sezení na vozíku tak vzniká daleko větší tlakové zatížení a riziko vzniku dekubitů. Proto mají vozičkáři speciální na míru šité prádlo a oblečení tak, aby vzniku dekubitů předešli.

Která místa jsou u vozičkářů nejproblematičtější?

A: Záleží na poloze, ve které se klient nejčastěji nachází. Pokud vozičkář sedí, jsou nejvíce exponované hrboly sedacích kostí, ale mohou to být lopaty kyčelní, protože když je vozík menší a vozičkář větší, může dojít k otlakům kyčelních kostí. U ležících pacientů to mohou být lopatky. Pokud klient leží na boku a není v pravidelných dvouhodinových intervalech polohován, může dojít k dekubitům v oblasti ušní nebo oční.

Když dekubit vznikne, jak ho správně ošetřit?

A: Ránu je potřeba očistit a odstranit z ní biofilm, což si lze představit jako bariéru pro látky, které by ji měly léčit. V ordinaci

B. Braun Plus používáme k mechanickému očištění rány polštářek Prontosan Debridement Pad, který provlhčíme roztokem Prontosan. Přímo do rány pak aplikujeme Prontosan Wound Gel X s dezinfekčními a hojivými účinky. Gel ani roztok Prontosan neštípe a je hypoalergenní, takže se klient nemusí bát bolesti ani alergie. Ránu ještě překryjeme pěnovým krytím Askina DresSil Border, které ochrání ránu před znečištěním.

Co se stane, když někdo problém s dekubity nebude řešit?

A: Může to bohužel skončit fatálně. Nejčastěji se dělá chyba v tom, že se klient s dekubitem neobrátil na odborníka a léčí se dlouho v domácím prostředí. Defekt se pak zhoršuje až do septického stavu. Vzhledem k tomu, že dekubitus často není jedinou komplikací, všechno se to sečte a vozičkáře to může stát život.

Dá se říci, že pro klienta, který se obává, že má dekubitus, je to jednoduché? Objedná se, v této fázi ho odborná ambulance B. Braun Plus rychle přijme, setká se se specialistou, ten ránu vyčistí, ošetří, klienta poučí a na kontrolu přijde za čtrnáct dní?

A: Záleží na stavu rány, některé defekty vyžadují častější návštěvy. U Davida jsem vyhodnotila, že ošetření bude dostačující. David je matadorem a za dvacet let už jsme sehraní, takže si můžu dovolit ho pozvat na kontrolu za čtrnáct dní.

Mohou ambulanci pro léčbu ran B. Braun Plus navštívit pojištěnci všech zdravotních pojišťoven?

A: Pokud má klient nehojící se ránu, může se na ambulanci B. Braun Plus kdykoliv obrátit. V případě, že nebudeme schopni požadavek klienta vyřešit, doporučíme ho do spolupracující ambulance.



Prontosan®

PRO OŠETŘENÍ MENŠÍCH RAN
I ROZSÁHLÝCH PROLEŽENIN



Výrobky pro moderní metodu vlhkého hojení ran řady Prontosan® existují ve formě roztoku a gelu. Jsou určeny k čištění kožních ran a popálenin, které zvlhčují, zbavují nečistot a choroboplodných zárodků. Zabraňují vzniku infekce a zkracují dobu hojení.



Linovera®

PREVENCE JE ZÁKLAD

Sprej Linovera® pečuje o citlivou a choulostivou pokožku. Zvyšuje její odolnost a chrání ji na ohrožených nebo zranitelných místech. Nanáší se 2–3krát denně šetrným vmasírováním do kůže. Linovera® podporuje prokrvení kůže a pomáhá obnově kožních buněk.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



AMBULANCE
B. BRAUN
JSOU TU
PRO VÁS

Askina® DresSil Border

PĚNOVÉ OBVAZY SE SILIKONOVOU
PŘILNAVOU VRSTVOU



Pěnové krytí s vrstvou suchého hydrogelu a adhezivním okrajem Askina® DresSil Border.

Zdravotnické pomůcky pro všechny generace

- Kompenzační pomůcky pro méně pohyblivé
- Inkontinenční pomůcky
- Ortopedické a rehabilitační pomůcky

-5%



Slevový kupon:

Sleva 5 %
na nákup zdravotnických pomůcek
na www.dentimedshop.cz

Kód slevy: VOZKADENTI

Dentimedshop 



MOJE ASISTENTKA JE PĚKNEJ PES...

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

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

Více informací se dozvíte na níže uvedených kontaktech.

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

ALDIO

Alternativní doprava imobilních občanů



Provozuje:

Ostravské organizace vozíčkářů, spolek

Dispečink: **tel. 596 786 353 (8-14 h)**



Přejeme úspěšný vstup do nového roku
2021, všechno dobré, pevné zdraví,
mnoho osobních i pracovních úspěchů.



PROFESIONÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL OD VÝROBCE

vývoj | výroba | montáž | servis

www.RUCNIOVLADANI.CZ

ELEKTRICKÝ POHON INVALIDNÍHO VOZÍKU **HURT-e**



Balíčky na přání:

Barva na přání
Hydraulická brzda
Přídavná baterie
Levostranný plyn
Jedna brzdová páčka
Kvadrú ovládání

www.HURT-e.CZ

HURT s. r. o.

Bambosek 664

281 26 Týnec nad Labem

Česká republika

Tel.: +420 321 781 363 / +420 720 551 720

E-mail: info@rucniovladani.cz / info@hurt-e.cz

www.facebook.com/rucniovladani

Poradce pro Moravskoslezský kraj - tel. +420 724 314 876

Poradce pro Zlínský a Olomoucký kraj - tel. +420 736 617 416

Komplexní řešení pro zdravotně postižené

Zádržné systémy
pro děti se zvláštními
potřebami



Transportní
sedadla

Elektrický jeřáb
pro přesednutí
z vozíku



Otočná a výsuvná
sedačka pro přepravu
osob

Elektricky
posuvné dveře
a nakladač
vozíku



Komplexní
přestavby
pro přepravu
vozíčkářů

Ruční ovládání
plynu a brzdy



Přídavný
elektrický pohon
pro vozík

HandyTech
TRAVEL EXPLORE LIVE

KLAXON

Guidosimplex



Stáhněte si některý z našich katalogů
na www.canocar.cz/upravy-pro-ztp
nebo si ho vyžádejte v tištěné podobě.

CanoCar

CanoCar s.r.o.
Olomoucká 176, 627 00 Brno, tel. 547 357 017, 774 828 239
info@canocar.cz, www.canocar.cz



Vážení občané, milí přátelé, kamarádi!

21. ROČNÍK FESTIVALU TOLERANCE a SLOVÁCKÉHO HUMANITÁRNÍHO PLESU

proběhne letos z důvodu pandemie koronaviru pouze symbolicky. Abychom projevili sounáležitost s tradicí našich plesů a festivalů, pustíme si v tuto dobu videovzpomínku na jubilejní 20. ročník festivalu Tolerance a Slováckého humanitárního plesu.

Odkaz na video z festivalu a plesu najdete i na našich webových stránkách

www.oazahodonin.eu v sekci **NOVINKY**.



Aby došlo k naplnění hlavního poslání Slováckého humanitárního plesu, tj. že výtěžek z akce je použit na výstavbu a provoz bezbariérového areálu pro handicapované občany- Oáza Hodonín, prosíme Vás o zakoupení symbolické vstupenky formou příspěvku na účet v KB čú.: 1654330257/0100, nebo příspěvkem do kasičky veřejné sbírky, umístěnou v obchodě potraviny Bojanka v Dolních Bojanovicích.

Děkujeme všem, kteří v těchto velmi těžkých chvílích přispějí, neboť i Oáza Hodonín je pandemií odštěpena od zdrojů svých příjmů a výtěžek z humanitárního plesu tvořil vždy jejich významnou část.

Na Vašich případných příspěvcích závisí zda budeme schopni v příštím roce dále pokračovat v tradici konání festivalu Tolerance a Slováckého humanitárního plesu a to v termínu:

20.– 23.května 2021 v Dolních Bojanovicích.

Přejeme Vám všem pevné zdraví a věříme, že se sejdem v lepších časech.

Zdraví kolektiv Oázy Hodonín



Taneční soubor **Bílá holubice** reprezentoval Českou republiku na festivalu **Inclusive Dance World Vision**

První prosincový den se taneční soubor **Bílá holubice** stal součástí celosvětového festivalu **Inclusive Dance World Vision**, kterého se zúčastnily soubory z 29 zemí. Protože současná situace nedovoluje cestování ani pořádání velkých akcí, konal se festival online. Do studia v Moskvě se připojovaly soubory napříč celým světem – od Argentiny přes evropské země, Rusko, Čínu až po Malajsii.

Každý soubor měl prostor o délce asi 20 minut. Na této časové ploše představil zemi, svou činnost, odvysílal video s choreografií a živým spojením byl přenášén krátký rozhovor se zástupci souboru a online workshop. Podle zadání organizátorů měla být workshopová choreografie zaměřena na národní nebo charakteristický tanec dané země a koncipována tak, aby se ji mohli naučit všichni diváci, kteří budou festival sledovat.

Vysílání z Gongu

„My jsme se rozhodli propagovat zdejší rázovitý region a jeho interprety, a proto jsme naši workshopovou choreografii koncipovali na píseň *V jednom dumku* v podání Jarka Nohavici. Program jsme vysílali z Gongu, takže diváci z celého světa mohli za našimi zády pozorovat celé ostravské panorama,“ říká ředitelka souboru Xenie Kaduchová.

Festival běžel prostřednictvím speciální webové stránky <https://idwv.org>, ale také na platformách Zoom, Facebook, Instagram nebo YouTube.

Program pořadatelé rozdělili do tří bloků po čtyřech hodinách. **Bílá holubice** vystupovala v bloku od 12 do 15 patnácti hodin (záznam celého bloku můžete zhlédnout na stránkách souboru www.bila-holubice.cz). Připravena byla lektorka Ivana Martáková, tanečnice Tereza Voghtová a Lea Žůrková, všechny v nádherných krojích, které jim zapůjčil SLPT Hlubina. Zkouška proběhla bez problémů.

V jednom dumku

„Ale jak už to tak bývá, vše perfektně funguje až do okamžiku, kdy má přijít živý přenos. Zhroutila se technika, internetové spojení – tanečnice ale ne. Vystoupily později a naučily světové tanečníky jednoduchou choreografií na pís-



ničku ostravského barda,“ vysvětluje Xenie Kaduchová.

Festivalu se soubor mohl zúčastnit díky podpoře statutárního města Ostrava, Nadačního fondu Veolia, Nadace Umění pro zdraví, Nadace Dětský mozek, společnosti Lenzing, Rotary Club International Ostrava, Fest Ostrava, Data Servis a dalším.

Zdroj a foto: Bílá holubice (red)

Cenu hejtmana Moravskoslezského kraje získalo sedm umělců s postižením

Celkem sedm umělců s postižením převzalo z rukou hejtmana kraje Ivo Vondráka ocenění za svou tvorbu. Mezi díly zaslanými do soutěže se objevily abstraktní malby, ale také plastika z ytongu, keramická mozaika, výšivka nebo humoristická kresba. Ceny jsou už 17. rokem udělovány při příležitosti Mezinárodního dne zdravotně postižených, který připadá na 3. prosince. Ceny jsou udělovány v rámci krajského plánu vyrovnávání příležitostí pro občany se zdravotním postižením. Na základě kvalifikovaných odhadů tvoří občané se zdravotním postižením přibližně desetinu obyvatel kraje.

„Umění je jedním z úžasných nástrojů, jak propojovat svět zdravých s lidmi, kterým život ztěžuje zdravotní postižení. Tito umělci mohou skrze tvorbu vyjádřit své pocity a zdraví lidé mají zase příležitost svět a vnímání lidí s postižením lépe chápat. Velmi mě například oslovily kreslené vtipy Milana Linharta, na kterých nechybí téma ortopedického vozíku, ke kterému ho před lety připoutal vážný úraz. Kromě poranění míchy mu úraz způsobil velké poškození zraku, pan Linhart přesto nadále intenzivně tvoří. Jeho silou a nadhledem by se mnozí mohli inspirovat,“ uvedl hejtman Moravskoslezského kraje Ivo Vondrák.

Ocenění umělců

První místo získala Miroslava Geryková za výšivku s názvem *Baletní figura*, na které autorka pracovala bezmála celý rok. Druhé místo obsadil se svou mozaikou z kachlíkových střepů Radek Kopec. V díle *Noční Karibik* vzpomínal na dovolenou s rodiči. Třetí místo patří Pavlíně Grzegorzové za abstraktní malbu *Emoce v síti*. Mezi tyto vítěze byla rozdělena finanční odměna v celkové výši 50 tisíc korun. Hodnotící komise pak udělila ještě dvě čestná uznání. První získala Andrea Bromková za rozpracovaný ytong *Květinová louka*, druhé Michal Havliš, Vladan Aschenbrenner a David Hruška za kreativní techniku při restaurování staré kytary.

„Velice mě mrzí, že pandemie znemožnila oceněná díla ukázat veřejnosti. V předchozích letech bylo tradicí prezentovat díla umělců s postižením v Galerii výtvarného umění v Ostravě. Výstava *Svět podle nás* nabídla možnost nahlédnout do duše a životů lidí, kteří se rozhodli skrze umění sdílet své bolesti, ale i ra-



Noční Karibik. Radek Kopec, mozaika z kachlíkových střepů



Restaurovaná stará kytara. Michal Havliš, Vladan Aschenbrenner a David Hruška

dosti. Letos nám koronavirus výstavu bohužel znemožnil uspořádat,“ řekl hejtman kraje Ivo Vondrák.

Výtvarné dílny snad budou pokračovat v příštím roce

Tvůrčí dílny pro lidi s postižením a výstavu uměleckých děl, které v jejich rámci vznikly, každoročně pořádala za podpory Moravskoslezského kraje a Ministerstva kultury ČR Galerie výtvarného umění v Ostravě.

„Lidem s postižením se intenzivně věnujeme už mnoho let. Pravidelně pořádá-

me výtvarné dílny pro dospělé s postižením zraku, nedoslýchavé a neslyšící i dospělé s mentálním a kombinovaným postižením. V minulém roce se u nás uskutečnilo pět desítek různě zaměřených dílen, letos se jich s ohledem na pandemii koronaviru tolik konat nemohlo. Věřím, že příští rok bude v tomto ohledu lepší a že se nám v příštím ročníku soutěže opět podaří oceněná díla veřejnosti ukázat,“ uvedl ředitel Galerie výtvarného umění v Ostravě Jirí Jůza.

Zdroj a foto: Moravskoslezský kraj

(red)

Křišťálové kamínky 2020 vyhlášeny prostřednictvím komorního setkání s každým oceněným zvlášť

Asociace TRIGON, která v rámci Evropských dnů handicapu každoročně uděluje prestižní ocenění Křišťálový kamínek, se letos rozhodla vyhlásit jména osobností bez účasti diváků. Z důvodu stále trvajícího nouzového stavu a mimořádných epidemických opatření nahradil tradiční slavnostní večer pro veřejnost komorní setkání s každým oceněným zvlášť.

„Patnáctý ročník Křišťálového kamínku se měl původně uskutečnit 7. října 2020. Vládní nařízení nám sice nedovolila uspořádat akci v obvyklém rozsahu, nicméně o možnost poděkovat lidem, kteří se významným způsobem zapojují do pomoci a péče o druhé, jsme se nehodlali připravit. O to víc, že právě v této době jsou solidarita a vyzdvihování příkladů obětavých lidí tolik potřebné,“ říká Olga Rosenbergerová, ředitelka Asociace TRIGON.

Na Křišťálový kamínek 2020 byly vyhlášeny nominace ve dvou kategoriích: Osobnost – za záslužnou aktivitu při pomoci druhým a Organizace – za mimořádnou aktivitu ve prospěch lidí, kteří se bez solidární pomoci neobejdou. Oceněné vybírala komise složená ze zástupců správní a dozorčí rady Asociace TRIGON a statutárního města Ostravy. Sošky z českého křišťálu vyrobené ve společnosti Preciosa podle návrhu ostravského výtvarníka a sochaře Marka Pražáka a další ceny obdrželo letos šest oceněných.

Kategorie Osobnost

■ Křišťálový kamínek v kategorii Osobnost převzaly: **Pavla Olšáková**, speciální pedagožka (SPC pro PAS, ZŠ Kpt. Vajdy), průkopnice a zakladatelka péče o osoby s poruchou autistického spektra v České republice i na Slovensku. Je vždy odhodlaná pomáhat a naslouchat jak dětem, tak jejich rodičům.

„Já se nepovažuji za nějakou osobnost, proto si velmi vážím ocenění, které navrhly kolegyně z SPC. Stále pracuji ráda a předávám své zkušenosti kolegům, snad je inspiruji svým přístupem k problematice výchovy a vzdělávání dětí, žáků s diagnózou PAS,“ řekla Pavla Olšáková.

■ Další oceněnou je **Darja Waczyňská**, vrchní sestra z Dětského rehabilitačního stacionáře při Městské nemocnici Ostrava. Propagátorka Bobath konceptu a ve-



Křišťálový kamínek

doucí rodičovské skupiny svou každodenní činností zlepšuje životy nejen dětí, ale i jejich rodin.

„Vnímám to jako krásné ocenění mé práce, snahy pomoci druhým a taky mě těší, že to vidí i někdo jiný. Mám spoustu přátel se zdravotním problémem a jsem ráda, že mohu být užitečná. Já vlastně skoro celý profesní život pracuji s han-

dicapovanými dětmi a neměnila bych,“ uvedla Darja Waczyňská.

■ Třetí oceněnou v kategorii Osobnost je **Petra Kremerová**, vychovatelka Základní školy při zdravotnickém zařízení a Mateřské škola při zdravotnickém zařízení Opava. Vychovatelka v psychiatrickém



Pavla Olšáková



Darja Waczyňská



Petra Kremerová

nemocnici hledá stále nové cesty, jak hospitalizovaným dětem zpříjemnit pobyt a zažívat úspěch i radost; zároveň se s nimi účastní mnoha soutěží a celostátních projektů.

„Především si myslím, že Křišťálový kamínek by si zasloužili všichni kolegové a spolupracovníci v naší škole a také na dětském oddělení Psychiatrické nemocnice Opava. Toto ocenění pro nás znamená poděkování a motivaci do další společné práce. Moc si toho opravdu ceníme,“ uvedla Petra Kremerová.

■ Čtvrtá oceněná – fyzioterapeutka **Eva Benešová** – pečuje nejen o opěrnou soustavu těla, ale také duše svých svěřenců. Kolegové i lidé, kteří prošli její péčí, si váží empatie a lidskosti, s nimiž ke každému člověku přistupuje.

„Ocenění pro mě znamená zklidnění, zpomalení, zakotvení. Děkuji všem, kteří procházejí a prošli mým životem – klientům i kolegům. Jsem šťastná, že mi umožnili získat ocenění, kterého si velmi



Eva Benešová



Zástupkyně obecně prospěšné společnosti Zdravotní klauni

vážím. Rodině děkuji za trpělivost a podporu, zvláště v době, kdy můj profesní život někdy nabyl vrchu nad osobním. Důležité pro mě je pochopit, co klient potřebuje. A pak, když mu jeho potřebu svými schopnostmi pomáhám naplňovat.“

■ Ocenění Křišťálový kamínek 2020 získala také **Jaroslava Rovňáková**, dlou-

holetá dřívější vedoucí odboru sociálních věcí a zdravotnictví Magistrátu města Ostravy. Zasloužila o funkční spolupráci mezi poskytovateli sociálních služeb, podpořila jejich publicitu, kvalitu i dostupnost.

„Práce, kterou jsem dělala, byla pro mě krásná, inspirativní, podnětná, vždy mě naplňovala a zároveň ve mně burcovala aktivitu, neboť byla o lidech, kteří potřebují pomoc a o lidech, kteří mají chuť a schopnosti pomáhat.“

Kategorie Organizace

Křišťálový kamínek 2020 v kategorii Organizace získala **obecně prospěšná společnost Zdravotní klauni**. Dobročinná organizace s národní i mezinárodní působností pomáhá dětským a geriatrickým pacientům procházet procesem léčby s úsměvem. Přináší tak radost a dobrou náladu do míst, kde je jich nejvíce potřeba.

„Je to ocenění pro celou naši organizaci, která v České republice nosí radost už 19 let,“ poděkovala ředitelka Kateřina Slámová Kubešová.

Zdroj a foto: Asociace TRIGON

(red)



Jaroslava Rovňáková

Ceny Vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením pro publicisty a fotografy se letos vyhlašovaly online

V souvislosti s Mezinárodním dnem osob se zdravotním postižením, který si každoročně už od roku 1981 připomínáme vždy 3. prosince, vyhlásil pořadatel výsledky XXVII. ročníku Cen Vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením za publicistické práce zaměřené na téma zdravotního postižení a fotografické soutěže na téma Společně napříč generacemi.

Tradičně jsou výsledky obou soutěží vyhlašovány na slavnostním večeru Vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením (dále VVOZP) k Mezinárodnímu dni osob se zdravotním postižením, který se letos z kvůli nepříznivé epidemiologické situace nekonal.

Ceny uděluje VVOZP od roku 1994. Soutěži od té doby prošlo více než 1500 publicistických děl. V letošním ročníku hodnotila nezávislá devítičlenná porota 69 prací. Hlavním měřítkem při posuzování přihlášených děl je to, jak může přihlášená práce oslovit širokou veřejnost, seznámit ji s tématem zdravotního postižení a pozitivně ovlivnit její přístup k němu. Cílem je vyzdvihnout především ta díla, která přináší pozitivní a nezkrasovaný obraz o životě lidí s postižením.

Ceny jsou udělovány ve 3 kategoriích – tiskové, rozhlasové a televizní.

Tisková kategorie

Do tiskové kategorie soutěže bylo přihlášeno 47 děl. Pozitivním trendem je určitě větší využívání internetu, což s největší pravděpodobností pomůže najít více čtenářů článků i knih, které popisují osudy lidí s handicapem. A samozřejmě tím může přispět i k pochopení toho, co pro ně společnost může udělat.

■ **I. cena: Linda Albrechtová, www.blindicka.com, Boj s osudem**



Článek uveřejněný na internetových stránkách je velmi osobní zповědí autorky, v níž popisuje nejen to, jak a proč se u ní objevila zdravotní postižení – ztráta zraku i onemocnění napadající klouby, ale i to, jak se jí přesto podařilo zvládnout studium střední i vysoké školy, sport i manželství.

„Cesta byla pomalá, ale začít se nějak muselo,“ říká ve svém příběhu Linda

Albrechtová – a jakoby celým svým vyprávěním, nejen těmito slovy, zvala každého k následování. Doufejme, že si její webové stránky otevře hodně těch, kteří potřebují poradit nebo prostě jen tak postřít.

■ **II. cena: Milan Kilián, *Ptzeňský deník*, Matka jí uřízla ruce. I bez nich vychovala tři děti**

Jedná se o velmi otevřeně a zároveň empaticky vedený rozhovor, který díky novináři i zpovídané paní Anně Váchalové z Domažlicka vyzněl – i přes velmi otřesné sdělení – optimisticky. Na poměrně malé ploše se jeho autorovi podařilo projít životem, poznamenaným nejen krutým poškozením v nejranějším věku, ale i ztrátou manžela a dětí nebo těžkými obdobími, kdy se jen velmi obtížně mohla postarat o rodinu. Rozhovor patří k těm, které dokážou dodat sílu a odvahu do dalšího života všem lidem, nejen těm s postižením.

■ **III. cena: Jiří Šedý, *Jonathan Livingston*, Záblesk času**



„V jednom panelovém domě, úplně až u střechy bydlela jedna veselá rodina“ znějí první slova knihy nazvané Záblesk času. Jiří Šedý, který má Downův syndrom, se v ní vrací do dětství s lehkostí a humorem, což je zvlášť v dnešní době mimořádně cenné. V knize přibližuje soudržnost a solidaritnost své rodiny. V plné míře splňuje základní podmínku soutěže – přiblížit co nejvíce svět lidí s postižením společnosti.

■ **Čestné uznání: Michaela Malá, *Triton*, Homo psychoticus III aneb návrat do práce**

Snad smíme prozradit, že za pseudonymem Michaela Malá se skrývá Markéta Dohnalová. Pod souborným názvem Homo psychoticus napsala třetí díl vyprávění o svém životě se schizofrenií. Popisuje studium další vysoké školy, soužití s partnerem a pejskem Barykem i vztahy s rodinou, kamarády i lékaři. Autorka se v tomto závěrečném dílu trilogie vrací do práce z invalidního důchodu a postupně nalézá hned několik uplatnění. Každý jistě najde v knize něco pro sebe, cenné je však určitě to, že vedle peripetií denního života dává autorka nahlédnout i do své duše.

■ **Čestné uznání: Veronika Cézová, *Psychologie DNES*, Jedineční**

V příspěvku Veroniky Cézové se skrývá především neotřelý nápad – setkání tří lidí s různým postižením – nevidomé dívky, neslyšícího pána a slečny na vozíku. Obtíže, které takové setkání přináší nejen při pohybu v běžném městském prostředí, ale zejména při vzájemné komunikaci, vtáhnou čtenáře velmi záživnou formou do světa handicapovaných aktérů. Článek je doplněn o specifická desatera rad, jak komunikovat s lidmi s daným zdravotním postižením, může ale posloužit i jako praktická pomůcka nám všem.

Rozhlasová kategorie

■ **I. cena: Alžběta Havlová, *Radio Proglas*, S Anetou Vidurovou a Bonus (z cyklu Na dřevě)**

Autorka si vybrala skvělé respondenty. Nic na nikoho nehraje a zcela upřímně jde k věci a krok za krokem odhaluje intimní život Anety a Michala – manželského páru, který je zatížen fyzickým handicapem jednoho z nich, aniž by jejich vztah redukovala na tuto skutečnost. Díky ní tedy zažíváme neobvykle upřímné a otevřené setkání s výjimečnými lidmi, které je prostoupené nefalšovaným respektem. Slyšíme věci, na něž bychom se v zajetí společenské korektnosti sami neodvážili ptát. Jsme s nimi rádi, nejsme jejich osudem zrceni, ale především inspirováni. Autorka zdařile využívá rozhlasových možností, kdy nás neomezují silné vizuální vjemy zdravotního postižení a díky tomu oběma manželům opravdu nasloučáme.

Pořad si můžete poslechnout na stránkách Radia Proglas (www.proglas.cz).

■ **II. cena: Tereza Reková, *Radio Wave*, Moje kamarádka Zuzka**

„Za posledních 12 let jsem měla vybojovaný každý dobrý den,“ říká Zuzka, která ke svým třináctým narozeninám dostala nečekaný „dárek“. Byl jí diagnostikován nádor na páteři. Do běžného života se vrátila až po roce náročné léčby. Po jedenácti letech, kdy se nemoc vrátila, začala se Zuzkou natáčet její kamarádka, dokumentaristka Tereza Reková. V průběhu zhruba tří čtvrtě roku ji navštěvovala v nemocnici i doma. Zuzana milovala život, ráda se smála a trávila čas s přáteli.

Optimistický náhled na svět si držela i v těch nejtěžších chvílích. Studovala psychologii v Brně, kde se také léčila, a docházela jako dobrovolnice na oddělení dětské onkologie předávat dětem energii, sílu a zkušenosti z boje se zákeřnou nemocí. Brala to také jako poděkování lékařům a sestřičkám za jejich náročnou práci a za vše, co pro ni samu udělali. Svůj boj bohužel nevyhrála.

Pořad najdete na stránkách Radia Wave (<https://.wave.rozhlas.cz>).

■ III. cena: Jana Kuklová, *Radio Proglas, Do kostela s vodícím psem*

Pořad připomíná 20. výročí založení brněnské Školy pro výcvik vodících psů. Redaktorka Jana Kuklová si do studia pozvala majitele školy a cvičitele vodících psů Milana Dvořáka a představila i metodu využití pečovatelských rodin, které vychovávají štěňata po dobu, než začne jejich odborný výcvik na vodícího psa. Jednou z pečovatelek je i evangelická farářka Alexandra Jakobeová, kterou její svěřenec doprovází všude, kam ji její profese zavede. V dokumentu je také představen projekt Veď mě ve tmě, jehož cílem je odstranění bariér mezi nevidomými a vidícími lidmi. Zajímavé je i srovnání podmínek a přístupu společnosti nyní a před dvaceti lety, kdy škola vznikla.

Televizní kategorie

■ I. cena: Lea Surovcová, *Česká televize, Nejsme down!*



Film ukazuje děti s Downovým syndromem jako tvůrčí bytosti, které když jsou vedené s empatií, porozuměním a trpělivostí, mohou dokázat stejně hodnotné věci jako jejich zdraví umělecky nadaní vrstevníci.

Téma filmu je o to zajímavější, že režisérka divadelního představení je současně sama maminkou holčičky s Downovým syndromem, a proto řeší nejen tvůrčí a realizační problémy, ale také starosti běžného života, se kterými je denně konfrontována. Díky tomu působí dílo velmi přirozeně, autenticky a svou pozitivní atmosférou vzbuzuje sympatie ke svým protagonistům. Film pomáhá překonat vžitá předsudky vůči lidem s mentálním postižením a současně dokazuje, že jejich zařazování do společnosti se s patřičným vynaložením úsilí a lásky daří.

Pořad najdete na iVysílání České televize (www.ceskatelevize.cz).

■ II. cena: Nataša a Petr Slavíkovi, *Česká televize, Život s Alzheimerem*

Alzheimerova choroba je stále tak trochu společenským tabu, a proto je opředená řadou mýtů. Jedním z nich je i to, že o člověka s demencí nelze pečovat doma, že je nezbytné ho co nejdříve umístit do specializovaného ústavu.

Film ukazuje upřímně a otevřeně problémy, které musí řešit zejména blízcí člověka postiženého Alzheimerovou chorobou, a to v jakémkoliv věku. Nezabývá se vznikem a příčinami této choroby, nepopisuje její průběh a stádia, neobsahuje výpovědi lékařů a specializovaných pracovníků. Soustředí se výhradně na všední život rodin, které se o své blízké starají v domácím prostředí.

Na několika příbězích pečujících dokazuje, že s osobním nasazením a obětavostí se dá s touto chorobou až do jejího určitého stádia doma žít. Film vzbuzuje úctu a respekt k lidem, kteří se každodenně o své nejbližší starají. Vzhledem k tomu, že osob postižených Alzheimerovou chorobou u nás významně přibývá, je z hlediska celospolečenského důležitou osvětou.

Pořad najdete na webu ČT.

■ III. cena: Michaela Fialová, Alexandra Vebrová, Alena Derzsiová, *Česká televize, Televizní klub neslyšících č. 5/2020*

Televizní klub neslyšících č. 5 na porotu zapůsobil svým pozitivním přístupem k dětem se sluchovým či kombinovaným postižením. Přesto, že se jedná o závaž-

nou problematiku, pořad v divákovi vzbuzuje pozitivní emoci a naději.

Organizace Smiling Crocodile se svou náplní a posláním zaměřuje nejen na domácí klientelu, ale snaží se pomáhat stejně postiženým lidem i v jiných částech světa. Ukazuje, že i tam se musí potýkat s podobnými problémy, které řeší v daleko závažnějších a těžších podmínkách, než jaké máme u nás doma, a přesto jim nejsou lhostejní.

■ Čestné uznání: Marína Štibrányi, Leona Pejcharová, Pavlína Ráslová, Kristýna Greplová, Silvia Krejzková, projekt *Zážitek k porozumění, Informační animace pro pedagogické pracovníky, díly 1–15*

Sympatické dílo kolektivu autorek, které pomocí kreslené animace radí svým kolegům, jakou nejuhodnější formu výuky zvolit, když se v třídním kolektivu vyskytne dítě se sluchovým postižením. Jednotlivé díly nabízejí pedagogům prvního stupně ZŠ praktický návod k inovativním metodám inkluzivní výuky velmi srozumitelnou a svěží formou. Animace jsou vytvořeny tak, aby pedagogy nezatěžovaly, ale aby je naopak jednoduchým, hravým způsobem seznámily s důležitými informacemi, které vedou dítě se sluchovým postižením k aktivnímu zapojení do výuky.

Fotografická soutěž Společně napříč generacemi

VVOZP vyhlásil tento rok už popáté fotografickou soutěž, tentokrát na téma Společně napříč generacemi. Hodnoceno bylo celkem 25 přihlášených fotografií. Porota, která rozhodovala o vítězích soutěže, ►



Veronika Cézová: *Blížkost*. I. cena ve fotografické soutěži *Společně napříč generacemi*

byla složena ze zástupců organizací osob se zdravotním postižením, Úřadu vlády ČR a fotografů. Cena je udělována za fotografie, které nejlépe poukazují na soužití mezi generacemi ve vazbě na zdravotní postižení, na solidaritu, vzájemnou pomoc a interakci.

■ **I. cena: Veronika Cézová: Blízkost**

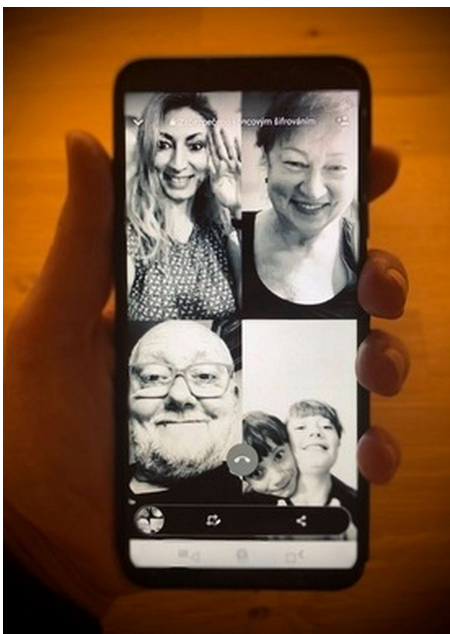
Pětiletá Eliška od malička hodně tíhla k seniorům, proto s ní autorka chodila do Domova seniorů v Ďáblicích, kde dělala radost místním babičkám a dědečkům. V loňském roce Veronika navázala spolupráci s Domovem seniorů Krč, kam Eliška chodí na akce pro seniory, ale navštěvuje i babičky a dědečky, kteří jsou na pokojích sami a moc na společné akce nechodí.

Na jaře kvůli pandemii do domova seniorů nesměly návštěvy, proto tam zavítaly s Eliškou hned, jak to bylo možné – na začátku června. Fotografie je momentkou rozhovoru pětileté Elišky s paní Jitkou, která v listopadu oslavila 90. narozeniny. Ukazuje vzájemné porozumění, respekt, radost ze setkání, touhu po oboustranném kontaktu... a blízkost... tu osobní, bezprostřední, kterou nám žádná technika na světě nedokáže nahradit.

■ **II. cena: Martina Janečková: Procházka v parku**

Mateřská škola a základní škola speciální Diakonie ČCE Ostrava přihlásila oceněnou fotografii autorky Martiny Janečkové, na které je Jindříšek, žák této školy, se svým dědečkem na procházce v parku. Jindříšek je velmi společenský, rád poznává nové věci, okolí a kamarády. Pro-

cházký jsou ideální činností na takový průzkum. A když přijde pro Jindříška dědeček, tak to začíná ta pravá zábava. Nejen s rodiči, sourozenci či prarodiči má Jindra úžasný vztah, ale i se všemi ve škole. Žáky školy jsou děti s těžkým kombinovaným postižením, péče o ně je nelehká. Prarodiče těchto dětí s ochotou, láskou a péčí pomáhají a odměnou je jim spokojenost a radost jejich vnoučat. Občas se ale stane, že je tato situace opačná a i děti s postižením se snaží pomáhat svým prarodičům, třeba svou přítomností a navozením dobré nálady, která všem prospívá.



Ivana Hay: Soužití mezi generacemi – videokomunikace přes mobil s neslyšícím členem rodiny. III. cena ve fotografické soutěži Společně napříč generacemi



Martina Janečková: Procházka v parku. II. Cena ve fotografické soutěži Společně napříč generacemi

■ **III. cena: Ivana Hay: Soužití mezi generacemi – videokomunikace přes mobil s neslyšícím členem rodiny**

Autorka poukazuje na technologickou vymoženost dnešních dnů, kdy neslyšící mohou díky videochatu komunikovat i s ostatními členy rodiny, kteří jsou slyšící. Díky kameře mohou znakovat i odezírat – v tomto případě jde o komunikaci autorky fotografie s jejími syny (slyšící děti – CODA – Children Of Deaf Adults) a s babičkou a dědečkem.

Linda Albrechtová: Boj s osudem



Jmenuji se Linda a můj ročník narození je 1981. Vždy jsem milovala sport a pohybové aktivity obecně, a tak v tomto příspěvku nabízím pohled na to, jak jsem byla v životě fyzicky aktivní v rámci handicapu, s kterým jsem se narodila a který jsem v průběhu života získala.

Narodila jsem se s vážným zrakovým handicapem. Od mala jsem nosila velmi silné brýle – jako dítě jsem nevnímala strasti, které by mohly se zrakovým postižením souviset. Ještě na základní škole byl můj slabozraký stav ve statickém stavu. Krom neustálých narážek a pošklebků od vrstevníků jsem se necítila nikterak vyloučená. Pravda je, že kvůli křečkovitosti oka jsem se nemohla věnovat všem sportům, co bych si přála, ale i tak zbýval prostor na tělesné aktivity, ve kterých se dalo vybit. Na základní škole jsme jezdili jednou ročně na tzv. Sportovní hry zrakově postižené mládeže, kde se setkávali lidé se stejným handicapem a poměřovali své síly v disciplínách jako zdraví lidé bez handicapu. Každý dostal přidělenou disciplínu, která byla slučitelná s jeho zrakovým postižením. Pro mě připadalo v úva-

hu plavání a hod kriketovým míčkem. A v těchto disciplínách se mi dařilo – stupně vítězů byly několikrát pokořeny – ať v hodu míčkem, či jedné z plaveckých disciplín. Dařilo se nám i v kolektivním sportu – Goalballu, což je kolektivní míčový sport, který hrají lidé se zrakovým postižením. Byli jsme v tom nejlepší a naše škola si několik let po sobě odnesla pohár pro vítěze turnaje.

S příchodem na střední školu se zrak začal horšit, zbytky zraku, co jsem měla, začaly slábnout a s tím přicházela omezení, která měla zamezit progres slepnutí. Aby toho nebylo málo, tak mi v té době lékaři diagnostikovali vážné autoimunitní onemocnění (revmatoidní artritida a Sjögrenův syndrom), která napadají především klouby. Léčit nejdou, lze jen potlačit symptomy pomocí vysokých dávek kortikoidů. Smířena s tím, co se děje, pokračovala jsem horlivě ve studiu, neboť vzdělání má pro člověka v životě velkou hodnotu. Můj zdravotní stav se stabilizoval, ale po sportovních výkonech a solidní fyzice na konci ZŠ nebylo ani vidu, ani slechu. Sportu jsem se nevěnovala po dobu studia na SŠ ze strachu z oslepnutí a kvůli ještě větší bolesti kloubů.

Čtyři měsíce před maturitou mě na přechodu pro chodce při přecházení na zelenou srazil mladý hejsek ve svém nablýskaném Land Roveru – vím to jen z vyprávění, na nehodu a celý týden po ní si dodnes nevzpomínám, stalo se to roku 2001.

Krom přeraženého svalu v ruce a polámaných žeber jsem měla velmi silný otřes a kontuzi mozku. Lékaři nevěděli, zda mě budou operovat, či zda si tělo se sraženinou v hlavě poradí... A naštěstí poradilo. Přišla jsem sice o čich a chuť, ale stále mi to skvěle myslelo a to byla výhra největší. Daň za nehodu se měla teprve dostavit.

Zapomněla jsem zmínit, že v 8. třídě na ZŠ jsem definitivně přišla o zbytek zraku na pravém oku. Měla jsem tedy jedno oko slepé a druhé těžce slabozraké, což mi umožňovalo samostatný, leč opatrný pohyb bez doprovodu a bílé hole.

Několik týdnů po nehodě jsem začala ztrácet zrak na svém jediném vidícím oku. Sítnice neunesla tak silný otřes mozku a začala se odchlípnout. Čekalo mě několik operací, vidění se horšilo a horšilo. Do maturity zbývaly dva měsíce.

Do toho nebyl čas připravovat se na blížící se maturitu. A ani to nešlo. Do té doby jsem četla zvětšený černočerný náhled na jednu stránku z novin. V tomto národním období, kdy jsem věděla, že s okem bude práce na roky a roky, ne v tom smyslu, že by se to zlepšovalo, ale v tom, že bude náročné udržet stav dosa- vadní, jsem šťastně odmaturovala, neboť

se mi vyplatilo to šprtání a mnoho věcí jsem si pamatovala z hodin tak, že jsem odešla s maturitním vysvědčením z gymnázia, ačkoli moje příprava na maturitní zkoušku trvala asi tři dny, a to tak, že mi moje maminka přečetla pár náhodně vybraných otázek a šlo se ke zkoušce.

V následující době jsem se dostala na vysokou školu a soustředila se na to, jak vnímat svět zbylými smysly. Učila jsem se ovládat nové technologie, které jsou určené pro lidi se zrakovým handicapem. Vlivem stresu a zátěže na tělo v této době jsem zhubla z 65 kg na 52 při výšce 177 cm. O žádném sportu či nějaké fyzické aktivitě nemohla být zatím ani řeč. Všichni jsme se báli, aby mi to neublížilo. V nastalé nové situaci, na kterou bylo třeba si zvykat a učit se mnoha novému, nebyl na sport ani čas, ani nálada.

Když jsem si pomalu zvykla na nový způsob života, našla nové kamarády a zjistila, že i oni nevidí, ale sportují, chtěla jsem taky něco dělat. Cesta byla pomalá, ale začít se nějak muselo. Chodila jsem s přáteli pravidelně plavat, dělali jsme dlouhé pěší túry a ochablé svalstvo na hubených nohách začalo pomalu do- stávat lepší tvar a konzistenci.

Jak šel čas, tak oko se sice tak nějak stabilizovalo – prodělala jsem sice do roku 2005 desítky operací, ale stav byl stabilní. Ale čím dál víc se začaly ozývat klouby. Ranní vstávání bylo těžší a bola- vější. Kyčle při chůzi i plavání bolely a přimět se k nějaké fyzické aktivitě stále více bolelo.

V té době přišla do organizace sdružující lidi se zrakovým handicapem (Tyflo-Centrum) trenérka fitness, že shání lidi s tímto postižením za účelem psaní diplo- mové práce. Na gymnáziu jsem se spolu- žačkou občas zašla do fitka, rotoped jsem doma na nějaké to kardio taky měla, tak jsem si řekla proč ne. Trenérka zkušenosti měla, tak se člověk neměl čeho bát. Do- mluvila nám to v jedné posilovně ve středu města tak, aby o nás věděli, až tam přijdeme bez ní, a pomohli nám se stroji.

Cvičení mě bavilo. Pocit po cvičení – vyplavující se radost – jsem chtěla zažívat mnohem častěji než jednou týdně s trenérkou. Požádala jsem kamaráda, zda by mi dělal doprovod a pomáhal v posilovně nastavovat stroje a další jiné věci, co člověk se zrakovým handicapem ocení – jako nastavit program na rotopedu, dát běžecký pás do zásuvky, vyměnit madla na kladce, nastavit vyhovující tíži závaží atd. Díky pravidelnému cvičení jsem začala pozorovat jeho pozitivní účinky na moje klouby. Tím, že se pravidelně hýba- ly, tak nebyly tolik strnulé a tolik nebole- ly. Čím dál tím méně jsem potřebovala opichy jednotlivých kloubů. Nejenže jsem se cítila lépe, ale i jsem lépe vypadala.

Trenérka jezdila čím dál tím méně, už jsem věděla, jak správně cvičit, a ona už měla svoji práci napsanou. Motivací mi bylo, když jednoho dne přijela a šla s námi nafotit závěrečné fotky do své práce a řekla: „Lindo, vypadáš skvěle, vy- padáš líp než já.“ Dmula jsem se pýchou, neboť jsem ji považovala za sportovní kočku, jelikož to byla bývalá závodnice bikiny fitness.

Můj sparing partner z posilovny se stal mým manželem, tak jsme mohli částečně sportovat spolu. Což pro mě byla další výzva, neboť můj manžel je sportovní nadšenec a běhá, jezdí na koloběžce, pla- ve, dělá čchi-kung a kdovíco ještě. Posi- lovná je pro něj „sice dobrý, ale dobrý je za tři“. Chodil tam se mnou, což mi dělalo radost, ale pro něj to velké vyžití nebylo. Co bychom tedy mohli společně provozovat dalšího?

Řešení bylo nasnadě. Nechali jsme si vyrobit dvojkolo. Tím se nám otevřela další možnost společné sportovní aktivity. A tak kromě plavání, posilovny nebo turistiky jezdíme na kole. Tím, jak jsem začala pravidelně sportovat, se mi zlepšila fyzická kondice, svaly se zpevnily, cítím se líp a líp a mnohem více toho zvládám. Občas s manželem zkusím i běhat, dělá mi traséra tím způsobem, že si k zápěstí přivážeme gumičku, a tím pádem dle na- tažení gumičky vím, jak asi daleko je ode mě, a můžu tak kopírovat jeho dráhu běhu.

Z dob, kdy jsem léta nedělala nic, jsou tu najednou časy, kdy se nemůžu dočkat, až vyndáme kolo, půjdeme běhat nebo až si zacvičím s činkami či udělám nějaký ten workout na balanční podložce.

S cvičením jsme upravili i náš životní styl – snažíme se přijímat bílkoviny, zdravé tuky a celkově dávat tělu jen zdravé věci. I když samozřejmě k radosti ze života je občas třeba zhrěšit a dát si nějakou tu mlsku pro dobrou náladu a doplnit energii po najetých kilometrech. I když klouby stále bolí, občas je velmi těžké sednout na kolo či vzít činku do ruky, snažím se to překonávat a dobrý pocit po dobře odvedené práci je mi od- měnou. Cítím se dobře, věřím, že tím pře- dávám světu pozitivní energii, kterou zas ze mě mohou čerpat jiní lidé, kterým se právě energie nedostává. Mám tak ze sebe pocit, že se mi alespoň částečně podařilo zvítězit nad nepřízní osudu.

**Fotografujete na téma život
s postižením?
Pošlete nám své fotky.
Otiskneme vám je v Magazínu VOZKA.
Zasílejte na: šéfredaktor@vozka.org**

Bracha Fischel: Malování mi pomohlo pokračovat v životě dál



Krajina

Bracha Fischel se narodila v roce 1959 v Curychu. Po škole se stala zdravotní sestrou. Ve věku 32 let emigrovala do Izraele a setkala se se svým budou-

cím manželem. Společně se přestěhovali do Tiberie na Galilejském moři, kde vychovali tři dcery a zároveň pracovali v sociální oblasti. V roce 2006 se Bra-



Bracha Fischel při práci na obraze

cha nakazila revmatickou artritidou, která zasáhla i páteř. Výsledkem onemocnění byla myelopatie s následnou tetraplegií.

Během pobytu na rehabilitační klinice se její koníček – malování – proměňuje ve skutečnou vášně. Proto se naučila základy



Slunce nad zeleným pobřežím (výřez)



Vodní fontána s čluny (výřez)

malby, posílila svaly, aby bezpečně udržela štětky a perem v ústech, a později pokračovala v praxi a samostudiu doma. V říjnu 2007 zahájila na Akademii výtvarných umění v Hamburku kurz na dálku, který úspěšně absolvovala. Stala se úspěšnou malířkou ústy a od roku 2014 je stipendistkou Celosvětového sdružení malířů malujících ústy a nohama.



Malování je pro ni vášně

„Malování mi pomohlo vyrovnat se s mou novou životní situací. Už nemůžu dělat spoustu věcí, ale našla jsem sílu pokračovat,“ říká Bracha.

Pravidelně vystavuje svá díla ve Švýcarsku a Izraeli. Raději maluje scény ze své švýcarské vlasti. Ve svém nezaměnitelném stylu vytváří krajiny, květiny

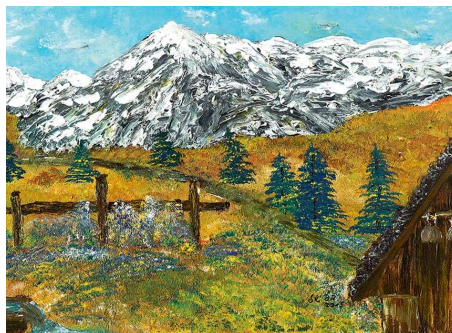


a stromy v akrylových, akvarelových a olejových barvách.

Kromě malování přednáší na školách, v domovech důchodců nebo zraněným vojákům.

Zdroj: www.umun.cz, <https://gmfk.ch>

Foto: archiv Brachy Fischel (red)



Zasněžené vrcholky hor za stájí

Umělci v ČR

UMÚN – Nakladatelství umělců malujících ústy a nohama

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



Květiny v košíku

Colliery CrossFit Ostrava: Fitness projekt pro lidi s postižením, který tady ještě nebyl!

Charitativní akce 500reps a nový, akreditovaný trenérský kurz

Podíváme-li se do historie Colliery CrossFit Ostrava a jejich začátků s charitativními akcemi, musíme zpět do roku 2014. V prvním roce existence tohoto moderního způsobu cvičení CrossFit v Ostravě, vznikl také nápad dělat cvičením radost jiným – potřebným lidem. Nazvali jsme ho akce 500reps, který znamená 500 opakování v daném cvičení nebo kombinaci určitých cvičení.

Až do roku 2019 jsme tento charitativní den zařazovali na samotný konec roku po vánočních svátcích. Byl velmi oblíbený. Prvního ročníku se zúčastnilo 60 cvičících a vybralo se 12 958 Kč, posledního ročníku v roce 2019 pak 198 cvičenců a vybraná suma činila 213 793 korun. Díky akci 500reps jsme mohli přispět různým organizacím nebo jednotlivcům na jejich specifické potřeby.

Speciální akreditovaný kurz

Jelikož v Colliery CrossFit Ostrava – pod taktovkou neziskového spolku Colliery Srdcem – pracují fitness trenéři (jako jediní v licencovaném CrossFit gyму) s cvičenci s postižením, snažili jsme se rozšířit tuto aktivitu i do jiných licencovaných CrossFit gymů a fitnesscenter, které o tuto možnost projeví zájem.

Speciální kurz pod názvem *Adaptive Training* se ale pořádá především na území USA, k nám do Evropy zavítá jen vzácně. Přesto se Colliery SRDCEM může pyšnit, že tento kurz absolvovalo sedm trenérů z Colliery CrossFit Ostrava. Jsou jedinými držiteli této licence v ČR. To bylo hnacím motorem k žádosti u Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (dále MŠMT) o akreditovaný kurz, který by byl celý v češtině a určen především pro fitness trenéry z ČR, kteří by následně uměli pracovat s postiženými cvičenci.

Žádost u MŠMT byla úspěšná a náš akreditovaný kurz pod názvem *Instruktor funkčního fitness – Instruktor CrossFit, Instruktor CrossFit pro hendikepované* je připraven.

Jak to souvisí s akcí 500reps?

Velice! Celkovou částku z ročníku 2019 Colliery CrossFit Ostrava zdvojnásobil,



takže se díky tomu dostáváme na hodnotu přes 420 000 Kč. A právě tato částka je věnována všem zájemcům, kteří se do tohoto kurzu přihlásí. Jinými slovy: lidé v akci 500reps přispěli budoucím trenérům handicapovaných, aby dokázali zapojit handicapované po úrazech, s vrozenými vadami, mentálními poruchami a jinými do procesu fitness kdekoli v celé České republice.

*Colliery CrossFit Ostrava
a Colliery SRDCEM*

Webinář a aplikace #SportujsHandicapem

Hodně zájemců o kurz se ptalo, kdy a jak bude probíhat a jaký bude jeho obsah. Zeptali jsme se na to předsedy Colliery SRDCEM Stanislava Kupčika.

„Kurz, který je zdarma, by měl být zahájen prezenční formou v první polovině roku 2021 a obsahově bude velice pestrý. Od základů funkčního tréninku přes anatomii, fyziologii, psychologii, pedagogiku se dostane až k práci se specifickými





skupinami – s dětmi, dospívajícími, seniory, ženami před nebo po porodu. Následovat budou další zajímavá témata. Kurz tedy bude velice obsáhlý a pro každého budoucího trenéra přínosný. Účastník si ho může rozdělit na více částí, popř. i přerušit,“ vysvětluje Stanislav Kupčík.

Absolventi kurzu získají osvědčení a přístup do chytré aplikace #Sportujshandicapem na webových stránkách www.sportujshandicapem.cz s tréninkovými videi pro lidi s postižením. Pokud máte o kurz zájem, můžete se hlásit na info@collieryacademy.cz.

„Abychom uchazeče seznámili s vyučovanou problematikou, vytvořili jsme jakýsi úvod, a to formou tříhodinového webinaru, který je zcela zdarma,“ říká předseda Colliery SRDCEM Stanislav Kupčík. „Webinář je určen široké veřejnosti, ne pouze budoucím trenérům. Zaměřujeme se v něm na práci s lidmi s postiženými v oblasti fitness ve třech skupinách. V první jsou cvičenci s postižením horních končetin, kteří cvičí ve stoje, ve druhé pak sportovci s postižením dolních končetin, kteří jsou rovněž schopni cvičit ve stoje a konečně ve třetí skupině jsou lidé, kteří mohou cvičit přímo v sedě na vozíku.“

Na webinaru sportujshandicapem.cz se mohou zájemci hlásit rovněž na e-mailu info@collieryacademy.cz.

„Vývoj aplikace byl dokončen. Realizovala jej pro nás společnost Compromis.cz, ale kvůli pandemii bylo zrušeno už dohodnuté financování ze strany Moravskoslezského kraje. Budgety na podporu činnosti spolků ruší i některé firmy,“ uvádí Stanislav Kupčík. „Aplikaci jsme chtěli testovat v plném režimu tréninků. To se ovšem nedalo provést kvůli nouzovému stavu a nařízením vlády. Na začátku prosince zahajujeme činnost, ale na jak dlouho, nevíme. Chystáme se na schůzku ohledně ostrého testování aplikace. Naplníme ji články, trenéři do ní budou psát klientům tréninky a ti si mohou daný trénink prohlédnout (včetně konkrétních cviků) v knihovně videí, kterou jsme pro danou aplikaci připravili. Výsledky cvičení si do aplikace následně zapíšu.“

Program *Fitness pro handicapované* běží v Ostravě od roku 2014. V současnosti je do něj zapojeno 37 klientů. Nejde pouze o vozíčkáře, cvičí v něm děti s Downovým syndromem, klienti po dětské mozkové obrně, děti s autismem a dalšími druhy postižení.

*Text: Mgr. Lukáš Káňa,
trenér Colliery CrossFit Ostrava*

Foto: archiv Colliery CrossFit Ostrava

(red)

RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

BEZ BARIÉR poradenství
Ostravské organizace vozíčkářů, spolek

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



Bez Bariér poradenství

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

OSTRAVA!!!



Dr.Max+



Kontakty

- **Telefony:**
596 914 660 (11-12 hod. po-čt)
596 131 202 (11-12 hod. po-čt)
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://www.ostrava-bezbarier.cz/>
<https://www.facebook.com/poradenstvibezbarierOV/>

Činnost projektu podporují:
statutární město Ostrava, městské obvody
Poruba, Moravská Ostrava a Přívoz,
Slezská Ostrava, město Vratimov
a společnost Dr. Max.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Občas v životě nastane chvíle, kdy vás navždy opustí rodinný příslušník. Toto nemůžete nijak ovlivnit a bohužel si nemůžete vybrat ani soudního vykonavatele pozůstalosti. A tak se vám po dlouhém čekání ozvou z notářství s tím, že si máte opatřit potřebné doklady a dostavit se osobně.

Na dotaz, zda mají bezbariérový přístup pro elektrický vozík, odpoví: „Samo-zřejmě, už u nás vozíčkář byl. Máme nájezd i prostorný výtah, navíc rádi pomůžeme.“

Podle následujících fotografií lze poznat, jaké je povědomí o přístupnosti budov, které mají sloužit veřejnosti. Tedy i osobám odkázaným na vozík. Po dřevěném navhlhlém nájezdu měl i zdatný muž co dělat, aby mě vytlačil. Další doprovod musel mému električáku před vjezdem do výtahu sundat stupačky, abych se tam vůbec vešel.



Nájezd? Ne, to určitě ne!



Do výtahu pouze bez stupaček vozíku...

A cesta zpět? Na nájezdu mě zajišťovali dva kolemjdoucí, bývalí havíři. Přece jen – elektrický vozík se mnou váží asi 220 kg.

Na závěr jen dovětek: Když jsem viděl útlé asistentky notářky, které v telefonu nabízely pomoc, byl jsem rád, že jsem se pojistil i svým doprovodem.

Text: (mf), foto: Lucie Filipčíková

Mapa přístupnosti Ostravy

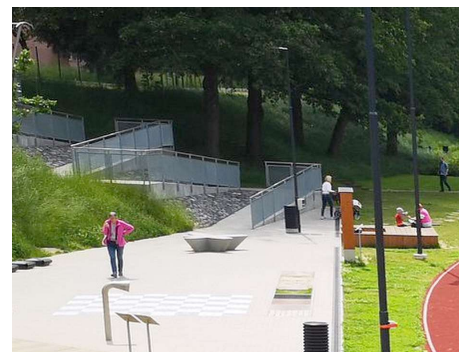
V interaktivní mapové aplikaci Mapa přístupnosti města Ostravy přibyla další zmapovaná místa spolu s fotografiemi. Jedná se o další zmapované objekty a řadu tramvajových, autobusových i trolejbusových nástupišť MHD. Mapu najdete na Mapovém portálu města Ostravy <http://mapy.ostrava.cz>.

Všechny zmapované objekty jsou uveřejněny na webu <http://bariery.xf.cz> a <http://ostrava-bezbarier.cz>. I ty, které teprve čekají na zanesení do mapy přístupnosti.

(mf)

Hřiště pro děti s postižením

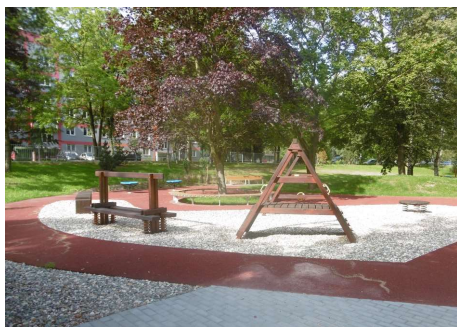
V Ostravě-Porubě najdete dvě výjimečná hřiště s prvky pro děti s postižením. První je situováno v Komunitním centru Všichni spolu v Pustkoveckém údolí, pod základní školou na ulici Karla Pokorného. Jde největší hřiště na území obvodu a součástí areálu je i komunitní zahrada.



Druhé hřiště se nachází v zahradě Dětského rehabilitačního stacionáře při Městské nemocnici Ostrava (na Ukrajinské ulici). Naleznete zde trampolíny, kolotoče a další zajímavé prvky.

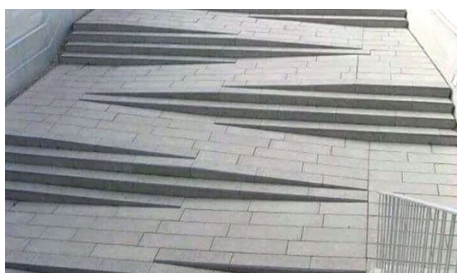
Přílehlá budova Dětského rehabilitačního stacionáře je po vcelku zdařilé rekonstrukci a mimo jiné se v ní nachází velmi prostorné bezbariérové WC.



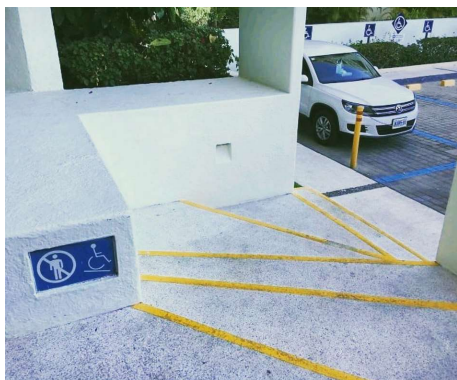


Text a foto: (mf)

Bezbariérovost ve světě



Na úsměvné řešení přístupnosti narazíte nejen u nás, ale i ve světě.



Všimněte si hlavně piktogramu...

Text: (mf), foto: Facebook
Připravil: Miroslav Filipčík

PORADNA pro život s postižením Ligy vozíčkářů

Aktuálně ze sociální oblasti

Sociální šetření u příspěvku na péči

Po dobu trvání nouzového stavu sociální pracovníce Úřadu práce ČR (ÚP) nechodí do domácnosti žadatele o příspěvek na péči, ÚP žadateli zasílá pouze formulář k vyplnění. Pokud budete potřebovat pomoc s vyplněním formuláře, můžete se obrátit na Poradnu pro život s postižením Ligy vozíčkářů (kontakty v závěru článku).

Novinky z legislativy pro rok 2021

Zvýšení důchodů

Od první splátky důchodu po 1. 1. 2021 se částka vypláceného důchodu zvyšuje následovně:

- Základní výměra důchodu se zvyšuje o 60 Kč.
- Procentní výměra důchodu se zvyšuje o 7,1 % procentní výměry.

Příklad:

- Částka důchodu v roce 2020: 8490 Kč, základní výměra: 3490 Kč, procentní výměra: 5000 Kč.
- Částka důchodu v roce 2021: základní výměra: $3490 + 60 = 3550$, procentní výměra: $5000 \times 1,071 = 5355$; celková částka důchodu: 8905 Kč (zvýšení celkem o 415 Kč).

Minimální výše důchodu nově přiznaného v roce 2021 bude činit 4320 Kč (bez ohledu na druh důchodu nebo stupeň důchodu invalidního).

Zvýšení minimální mzdy

V roce 2021 se zvýší měsíční i hodinová výše minimální mzdy:

- Měsíční minimální mzda v roce 2020 je 14 600 Kč, v roce 2021 to bude 15 200 Kč.
- Hodinová minimální mzda v roce 2020 je 83,30 Kč, v roce 2021 to bude 90,50 Kč.

Elektronická dálniční známka

Zákon č. 13/1997 Sb., o pozemních komunikacích, v § 20 a) uvádí výčet vozidel

osvobozených od zpoplatnění užití zpoplatněné pozemní komunikace silničním motorovým vozidlem. Od 1. 1. 2021 výjimka ze zpoplatnění pro držitele průkazu ZTP nebo ZTP/P bude i nadále platit (vozidlo tedy nebude muset být evidováno v systému časového zpoplatnění ani nebude třeba oznámit osvobození od zpoplatnění Státnímu fondu dopravní infrastruktury), dojde pouze k menším změnám podmínek pro osvobození.

Výjimka ze zpoplatnění se bude vztahovat na „užití zpoplatněné pozemní komunikace silničním motorovým vozidlem přepravujícím těžce zdravotně postižené občany, kteří jsou podle zvláštního právního předpisu držiteli průkazu ZTP nebo průkazu ZTP/P, pokud provozovatelem silničního motorového vozidla je postižená osoba sama nebo osoba jí blízká.“

Nově tedy budou moct výjimku ze zpoplatnění využít všichni držitelé průkazu ZTP – tedy i osoby s úplnou a praktickou hluchotou, které jsou v roce 2020 z výjimky vyloučeny – a bude možné výjimku využít ve vozidle, jehož provozovatelem (nikoli majitelem, jak tomu je do konce roku 2020) je držitel průkazu ZTP nebo ZTP/P, popř. jeho osoba blízká.

Osvobození od zpoplatnění užití zpoplatněné pozemní komunikace je vázáno na průkaz ZTP nebo ZTP/P, nikoli na parkovací průkaz osoby se zdravotním postižením. Umístění parkovacího průkazu za přední sklo vozidla slouží spíše jako upozornění pro silniční kontrolu, proč není vozidlo označeno dálniční značkou. Nebo po 1. 1. 2021 – proč není evidováno v systému časového zpoplatnění.

Mgr. Kateřina Bulantová

Poradna pro život s postižením

Liga vozíčkářů, z. ú.

Bezplatná linka 800 100 250 (pondělí a středa 9–13, úterý a čtvrtek 12–16)

poradna@ligavozic.cz

Potřebujete poradit?

Volejte bezplatnou linku 800 100 250

po, st: 9–13
út, čt: 12–16

Vy se ptáte, Poradna NRZP ČR v Brně odpovídá



Národní rada osob
se zdravotním postižením ČR

Zvýšení invalidního důchodu

Zajímalo by mě, zda v případě, kdy na základě námítky proti zamítnutí zvýšení invalidního důchodu (ID) došlo k novému posouzení se zpětnou platností, a to s datem předcházejícím snížení – tj. zrušení posudku k žádosti o zvýšení i předchozího kontrolního posudku, na jehož základě došlo ke snížení, zdali bude zpětně přiznána doplacen ID ve výši odpovídající III. stupni či pouze nově rozhodnuto od data podání žádosti o zvýšení?

Změny ve výši výplaty ID v souvislosti se změnou stupně invalidity se řídí podle § 56 odst. 1 e) zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění:

„(1) Zjistí-li se, že

e) se změnila skutečnost rozhodně pro výši důchodu nebo pro nárok na jeho výplatu, postupuje se obdobně podle ustanovení písmene b) nebo c).“

V situaci, na kterou se ptáte, toto ustanovení odkazuje na odst. b):

„b) důchod byl přiznán nebo je vyplácen v nižší částce, než v jaké náleží, nebo byl neprávem odepřen, anebo byl přiznán od pozdějšího data, než od jakého náleží, důchod se zvýší nebo přizná, a to ode dne, od něhož důchod nebo jeho zvýšení náleží. Důchod nebo jeho zvýšení se přitom doplácí nejvýše pět let nazpět ode dne zjištění nebo uplatnění nároku na důchod nebo jeho zvýšení; pro běh této lhůty platí § 55 odst. 2 věta druhá a třetí obdobně. Důchod nebo jeho zvýšení se však doplácí ode dne, od něhož důchod nebo jeho zvýšení náleží, v případě, že důchod nebyl přiznán nebo byl vyplácen v nižší částce, než v jaké náleží, nebo byl neprávem odepřen, anebo byl přiznán od pozdějšího data, než od jakého náleží, v důsledku nesprávného postupu orgánu sociálního zabezpečení...“

V praxi to znamená, že pokud jste si požádala o zvýšení stupně invalidity, který vám byl na závěr celého přezkumného řízení přiznán, náleží vám zvýšená výše ID od data, od kterého vám posudkový lékař přiznal vyšší stupeň invalidity.

Zpětně se zvýšená částka invalidního důchodu vyplácí maximálně pět let zpětně.

Pokud jste tedy žádost o zvýšení stupně invalidity podala například 9. 7. 2020 a posudkový lékař určil datum změny stupně invalidity na 12. 2. 2020, měl by vám být rozdíl ve výši ID vyplácen zpětně od 12. 2. 2020.

Osvobození od dálničních poplatků v roce 2021

Četl jsem e-mail s upřesněním osvobození od dálničních poplatků v roce 2021, stejně se ale musím zeptat. Chápu podmínky, jen mi není jasná jedna věc (tato se mi stala zrovna letos v létě).

Měli jsme zaplacený hotel na druhé straně republiky, bohužel vozidlo, jehož jsem majitelem, se tři dny před odjezdem porouchalo. Kamarád mi půjčil jeho vozidlo. Vzal jsem si svůj parkovací průkaz (kartu), který jsem umístil za sklo vozidla a u sebe jsem měl průkaz osoby se zdravotním postižením, vozidlo jsem sám řídil. Jestli to tedy dobře chápu, i v tomto případě bych musel koupit dálniční známku? Kamarád přece není osoba blízká. Pokud ano, je to přece pěkná hloupost, vždyť se mohu nechávat třeba i jen vozit a nemusím být vlastníkem vozidla?

Váš dotaz se týká zákona č. 227/2019 Sb., kterým se mění zákon č. 13/1997 Sb., o pozemních komunikacích. Tento zákon vejde v účinnost 1. 1. 2021. Výklad nové právní úpravy naleznete zde. Nově bude podstatné, kdo je provozovatelem vozidla, nikoli jeho držitelem (vlastníkem), a to dle § 2 odst. 15 zákona č. 56/2001 Sb., o podmínkách provozu vozidel na pozemních komunikacích:

„Provozovatelem silničního vozidla je osoba, která je v registru silničních vozidel zapsána jako vlastník tohoto vozidla, není-li jako jeho provozovatel v registru silničních vozidel zapsána jiná osoba.“

Podle aktuální právní úpravy jste si v situaci, kterou popisujete, opravdu měl zakoupit dálniční známku. Podle právní úpravy, která vejde v účinnost od 1. 1. 2021, budete mít tuto povinnost rovněž tehdy, pokud nebudete v registru vozidel veden jako provozovatel. Aby bylo podle nové právní úpravy možné použít parkovací průkaz, musí být provo-

zovatelem držitel parkovacího průkazu nebo jeho osoba blízká ve smyslu § 22 odst. 1 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník:

„Osoba blízká je příbuzný v řadě přímé, sourozenec a manžel nebo partner podle jiného zákona upravujícího registrované partnerství (dále jen „partner“); jiné osoby v poměru rodinném nebo obdobném se pokládají za osoby sobě navzájem blízké, pokud by újmu, kterou utrpěla jedna z nich, druhá důvodně pocítovala jako újmu vlastní. Má se za to, že osobami blízkými jsou i osoby sešvagřené nebo osoby, které spolu trvale žijí.“

V souladu s tímto ustanovením – tedy obecně viděno – nelze kamaráda považovat za osobu blízkou.

V případě použití parkovacího průkazu nadále platí, že při jeho použití musí být ve vozidle přítomna osoba, která je držitelem průkazu ZTP nebo ZTP/P.

Dálniční kupón

Jak postupovat v případě, že povezu v automobilu držitele parkovacího průkazu a průkazu ZTP do lázní, popř. na rehabilitaci a zpět se budu vracet sám? Jak bude od roku 2021 tato situace posuzována při kontrole Policií ČR?

V současné době nedošlo k žádné změně, která by daný stav upravovala. Nejprve je třeba upozornit na to, že se musí jednat o osoby blízké. Pokud je držitel průkazu dopraven do zdravotnického zařízení nebo speciální školy a doprovod se vrací domů sám, je třeba mít o této skutečnosti vystavené potvrzení od zařízení, kam je držitel průkazu dopraven.

Potvrzení by mělo obsahovat údaje o držiteli průkazu i jeho doprovodu, o účelu dopravy a nutnosti vrátit se zpět domů. Potvrzení je třeba mít podepsané od kompetentní osoby, kterou je možné v případě pochybností kontaktovat a potvrzení ověřit.

Neexistuje žádný zákon, který by tuto oblast upravoval, ale Policie ČR tato potvrzení akceptuje. Nelze ale předjímat, jaký bude postoj od příštího roku. Zatím doporučujeme potvrzení dokládat a při silniční kontrole se jím prokázat.

Sledujte prosím také informace z NRZP ČR.

Příspěvek na koupi motorového vozidla

Ráda bych se zeptala na informace ohledně příspěvku na zakoupení motorového vozidla. Dostalo se ke mně, že je tento příspěvek kvůli pandemii koronaviru zrušen a není možné o něj žádat. Prosím tedy o upřesnění, za jakých podmínek a kdo má nárok na tento příspěvek?

Nemáme žádné konkrétní informace o tom, že by byl pozastaven proces podávání žádostí a přiznávání příspěvku na zvláštní pomůcku. Může vzniknout problém při podávání žádosti osobně na místně příslušných úřadech práce. Důvodem může být omezený provoz těchto poboček pro veřejnost, právě z důvodu zvýšeného rizika šíření nákazy Covid-19.

Podat žádost lze i datovou schránkou nebo e-mailem v případě, že máte elektronický podpis.

Podmínky pro nárok na příspěvek na zvláštní pomůcku naleznete v zákoně 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, § 9.

V příloze zákona 329/2011 Sb. jsou uvedeny tyto zdravotní stavy, které na něj mají nárok:

- anatomická ztráta obou dolních končetin v bércích a výše,
- funkční ztráta obou dolních končetin na podkladě úplné obrny (plegie) nebo těžkého ochrnutí,
- funkční ztráta jedné horní a jedné dolní končetiny na podkladě úplné obrny (plegie) nebo těžkého ochrnutí,
- ankylóza obou kyčelních kloubů, obou kolenních kloubů, podstatné omezení hybnosti obou kyčelních nebo kolenních kloubů pro těžké kontraktury v okolí,
- tuhnutí všech úseků páteře s těžkým omezením pohyblivosti alespoň dvou nosných kloubů dolních končetin,
- těžké funkční poruchy pohyblivosti na základě postižení tří a více funkčních celků pohybového ústrojí s případnou odkázaností na vozík pro invalidy; funkčním celkem se přitom rozumí trup, pánev a končetina,
- disproporční poruchy růstu provázené deformitami končetin a hrudníku, pokud tělesná výška postiženého po ukončení růstu nepřesahuje 120 cm,
- anatomická ztráta dolní končetiny ve stehně bez možnosti oprotézování nebo exartikulace v kyčelním kloubu,
- anatomická ztráta dolní končetiny ve stehně s možností oprotézování,

– anatomické ztráty horních končetin na úrovni obou zápěstí a výše nebo vrozené či získané vady obou horních končetin s úplnou ztrátou základní funkce obou rukou (úchopu a přidržování) závažně narušující posturální funkce těla,

– těžká nebo hluboká mentální retardace a stavy na rozhraní těžké mentální retardace.

Odebrání ID

Obracím se na vás prosbou o pomoc. Od 1. 9. 2014 pobírám částečný ID I. stupně. V roce 2011 jsem prodělala těžké autoimunitní onemocnění.

Nyní mi byl ID odebrán, posudek platí od 16. 8. 2020, ale rozhodnutí zatím nedorazilo. Až ho budu mít, chtěla bych se odvolat. Trvalé následky mám, v původních dvou posudcích jsem měla přiznaných 40 %, teď nově jen 30 %. Pracuji na plný úvazek, což jsem také uvedla do profesního dotazníku (ale jako OZP, což tam nebylo). Obávám se, že když mi bude důchod odebrán, ztratím práci. Posudková lékařka nejspíš shledala mou osobu adaptovanou – i když mi poklesla pracovní schopnost o 30 %, nárok na ID už nemám.

Dočetla jsem se na vašich stránkách, že pomáháte sepsat tato odvolání. Mohli bychom se proto nějak domluvit?

Pro pomoc se sepsáním námítky vás požádám kontaktovat nejbližší poradnu NRZP ČR ve vašem okolí a dohodnout se na podrobnostech. Bude třeba doplnit další informace.

Námítku bude možné sepsat poté, co obdržíte rozhodnutí o odnětí ID. Námítku lze následně podat do 30 dnů v písemné podobě. Lze ji podat u orgánu, který rozhodnutí vydal (tj. ČSSZ, OSSZ, MSSZ).

Nyní k vaší obavě ze ztráty zaměstnanosti, § 67, odst. 6:

„Za osoby se zdravotním postižením podle odstavce 2 písm. b) se považují i fyzické osoby, které byly orgánem sociálního zabezpečení posouzeny, že již nejsou invalidní, a to po dobu 12 měsíců ode dne tohoto posouzení.“

Z tohoto znění plyne, že po obdržení rozhodnutí budete ještě po dobu 12 měsíců v tzv. „ochranné lhůtě“ považována stále za osobu se zdravotním postižením. Tuto informaci můžete sdělit svému zaměstnavateli pro případ, že by uvažoval o ukončení pracovního poměru s vámi.

V případě, že pozice, na které pracujete, je vytvořena jako chráněné pracovní místo, požádejte svého zaměstnavatele, nechť vám vydá vyjádření, v němž bude tato skutečnost uvedena – včetně limitů,

kteří pro svou práci vyžadujete. Následně toto vyjádření doporučujeme přiložit k námětce.

Výhody průkazu TP

Má držitel průkazu TP nárok na slevu jízdného? Někde se uvádí, že ano, někde zase, že nemá. Jak to tedy je?

Výhody pro držitele průkazů TP upravuje § 36 odst. 1 zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením:

„Osoba, která je držitelem průkazu TP, má nárok na

a) vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sezení vázáno na zakoupení místenky,

b) přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placečných služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních.“

Ze zákona tedy vyplývá, že držitel průkazu TP nemá právní nárok na slevu jízdného v hromadných dopravních prostředcích. Pokud jste se tedy setkal s možností uplatnit slevu i na průkaz TP, jedná se o dobrou vůli konkrétního dopravce.

Průkaz pro osoby s poruchou autistického spektra

Pečuji o syna s poruchou autistického spektra (PAS). Chtěla bych se zeptat, kde a jakým způsobem zažádat o průkaz pro osoby s PAS?

Průkazy pro osoby s poruchou autistického spektra vydává praktický lékař nebo pediatr. Pokud by lékař vašeho syna neměl průkazy k dispozici, je možné o ně požádat přímo Ministerstvo zdravotnictví ČR, oddělení podpory práv pacientů na adrese opp@mzcr.cz.

Přiznání příspěvku na pořízení motorového vozidla

Pokud by mi byl přiznán příspěvek na pořízení motorového vozidla, musím si koupit nové nebo může být vozidlo starší?

Zákon nestanovuje, jaké auto si máte pořídit, zda nové či ojeté. To je čistě na vašem osobním rozhodnutí. ►

Pokud vám na jeho pořízení bude znám příspěvek z úřadu práce, musíte do tří měsíců od vyplacení příspěvku zakoupit motorové vozidlo.

Při výběru vozidla zvažte následující:

Příspěvek je přiznán na dobu sedmi let, a tak je vhodné vybírat vozidlo v takovém stavu, aby celou dobu vydrželo jezdit.

U prodáváných vozů část ceny tvoří DPH. Pokud si koupíte vozidlo a zaplatíte tuto daň, můžete po jejím zaplacení žádat na finančním úřadu o její vrácení. Daň lze vrátit až do výše 100 000 Kč.

U nových vozidel platíte daň vždy, u ojetých vozů záleží na prodejci, zda se jedná např. o bazar, auto od soukromé fyzické osoby, auto dovezené ze zahraničí apod. Na kupní smlouvě musí být vždy uvedeno, jak je cena vozu rozdělena a jaká je výše daně. Pro vrácení daně je důležité, aby prodejce byl plátcem DPH.

Na vratku daně máte nárok pouze v případě, že na jeho koupi byl poskytnut příspěvek z ÚP.

Pokud Vám bude poskytnut příspěvek na koupi motorového vozidla, počítejte s tím, že příspěvek není možné použít na zaplacení daně a poté žádat o vrácení DPH finanční úřad.

Jakmile si auto koupíte, doporučujeme uzavřít nejen povinné ručení, ale také havarijní pojištění, protože v případě krádeže nebo havárie byste musel vrátet poměrnou část příspěvku úřadu práce.

Příspěvek na pořízení motorového vozidla a dodržení lhůty k podání nové žádosti

Obracím se na vás s dotazem ohledně příspěvku na zakoupení osobního automobilu. Už tento rok mám možnost využít příspěvek na zakoupení osobního automobilu. Po telefonické domluvě s paní úřednicí mi bylo sděleno, že bych mohla přijít koncem září a podat žádost. Za necelý týden mi volala a upozornila mě, že novou žádost mohu podat až během měsíce listopadu, kdy mi byly poukázány finanční prostředky před sedmi lety. Sdělila mi, že kdybych žádost podala začátkem října, mohla by mi být žádost zamítnuta z důvodu nedodržení lhůty. Ráda bych se informovala, zdali v podání žádosti hraje roli i daný měsíc.

Novou žádost lze podat v souladu s § 9 odst. 11 zákona č. 329/2011 Sb., o dávkách pro osoby se zdravotním postižením:

„Příspěvek na zvláštní pomůcku, který je poskytován na pořízení motorového vozidla, se opětovně poskytne při splnění podmínek uvedených v odstavcích 2, 5 a 6 nejdříve po uplynutí 84 kalendářních měsíců po sobě jdoucích, počínaje od kalendářního měsíce následujícího po kalendářním měsíci, ve kterém nabylo právní moci předchozí rozhodnutí o tomto příspěvku.“

V praxi se tato lhůta počítá od data vyplacení předchozího příspěvku. Další žádost si tedy můžete podat nejdříve 1. den následujícího měsíce. Pokud vám byl příspěvek vyplacen například 15. února 2013, další žádost může být podána nejdříve 1. března 2020.

Příspěvek na péči a dohoda o pracovní činnosti

Pečuji o manžela, který je po mozkové mrtvici a pobírá ID 3. stupně a příspěvek na péči 4. stupně.

Jsem vedena jako pečující osoba, nechodím do práce. Jestliže manžel pobírá příspěvek na péči a mně ho jakoby odevzdává za mou péči, musím evidovat tento příjem a podávat daňové přiznání?

Jestliže se chci zeptat, když půjdu do práce na dohodu, budu pracovat tři dny v týdnu cca tři hodiny a o manžela se bude starat dcera, ale já budu stále vedena jako pečující osoba, nebude to nějaký problém?

Příspěvek na péči je osvobozen od daňové povinnosti. Daňové přiznání se z tohoto důvodu nepodává.

Pokud jde o pracovní činnost a zároveň péči o závislou osobu, zákon o sociálních službách tento souběh nezakazuje, a pokud bude zároveň zabezpečena péče o manžela prostřednictvím dcery, není s tím žádný problém. I v takovém případě můžete být i nadále vedena jako hlavní pečující osoba.

*Zpracovala Mgr. Michaela Zapletalová,
vedoucí poradny
a krajská koordinátorka NRZP ČR
pro Jihomoravský kraj*

KONTAKTY:

☎: 542 214 110, 542 214 111,

SKYPE: poradnabrno

✉: poradnabrno@nrzp.cz

www.nrzp.cz

Pracovní doba:

po, st: 8.30–12, 12.30–17 h;

út, čt, pá: 9–12 h.

Protivná prodavačka

Lucie Blažková

Je sobotní listopadové dopoledne. Možná jako každé jiné, přesto hezké. Hezké, protože počasí je příjemné, i když je listopad. V mé oblíbené aleji, kterou projíždím na svém vozíku, je spousta pestrého spadaneho listí. Pochvaluji si, jak je ten den krásný.

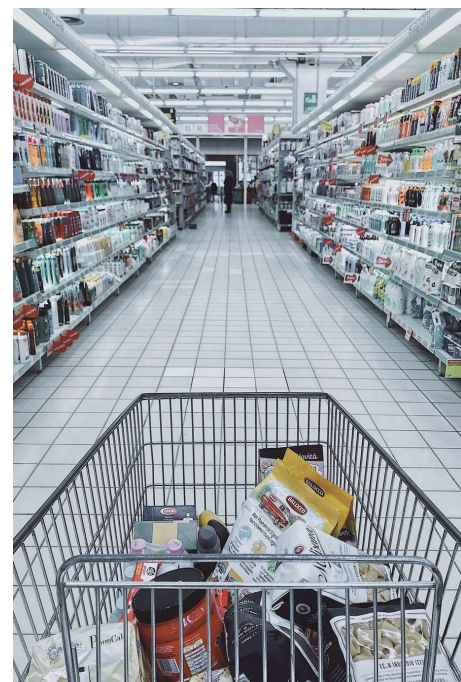
Vjedu do obchodu, supermarketu. Moc ráda nakupuji, protože si sama vařím a uvařím si, na co mám zrovna chuť. A také je třeba koupit pečivo a nějakou tu drogerii. Jsem moc pyšná na to, že i při svých mnohých fyzických postiženích toto zvládám.

Zcela odlišný názor ale měla paní pokladní. Vyskládala jsem nakoupené zboží na pás (to mi už jde taky), ona samozřejmě markovala. Zaplatila jsem kartou, pokladní mi dala účtenku, vzala mou tašku a dost neochotně mi házela věci do tašky. Opravdu mi chtěla pomoci?

Po uložení nákupu do tašek jsem paní pokladní řekla: „Dáte mi prosím nálepku?“ Hraju totiž jistou věrnostní soutěž. Ona však nevrle a hlasitě odpověděla: „To jsou starosti!“

Omyl, milá dámo, to jsou ty malinkaté radosti, které si dopřávám. Věřte mi, že ve svém životě těch radostí moc nemám.

Prosím všechny, nechovejte se k postiženým lidem „neohrabaně“ jako tato paní prodavačka. Ne nadarmo se říká „mluviti stříbro, mlčeti zlato“.



Ilustr. foto

Božena Šimková:

Lidskost aby člověk pohledal...

Tak už se to blíží, radoval se Vojta z nadcházejícího setkání s kamarády ze studijních let. Přátelství utužovali i poté, co se po maturitě rozprchlí „do světa“ ke svým milovaným protějškům. Měli všichni své vlastní rodiny. Přátelství nepřerušilo ani náhlé onemocnění Vojty, kdy se stal součástí jeho života ortopedický vozík. Spíše naopak. Vztahy se ještě více zocelily. Když bylo třeba, přátelé vždy pomohli. Při setkáních viděli vyrůstat své děti, sdíleli s nimi období studia a nyní už se chlubí, jak vyrůstají jejich vnuci a vnučky. Všichni si pochvalovali prima partičku a její velký smysl pro humor. I když dva z nich změnili svá bydliště a začali s rodinou žít novým životním stylem na vesnici, vždy se během roku společně sejdou.

Vojta byl šťastný z prvního narozeního vnoučete a o to víc byl natěšený na společné setkání. V batůžku měl připraven šampus a další dobroty. Cestu na električáku po cyklostezce podél řeky už znal z paměti, přesto ho na kole doprovázel jeden z účastníků setkání a rodinný příslušník na elektrokoloběžce. Cesta probíhala příjemně, bylo dopoledne. Před paprsky slunce Vojtu chránily koruny stromů a kšiltovka. Jeho električák si spokojeně vrněl. Cestou si udělali pitnou zastávku a pokračovali dále k cíli, kde se mělo konat setkání. Natěšeně a bez úhony.

Hned po příjezdu si všichni pošmáklí na výborném, lehkém letním obědě, který připravili hostitelé. Přišel čas i na šampičko k oslavě narození Vojtova vnoučka. Probírala se různá současná témata, vzpomínalo se na veselá studentská léta. Čas běžel velmi rychle, a tak se Vojta najednou musel vydat na cestu domů, zase společně se svým dopoledním doprovodem. Stále byl žhavý letní den. Stín už nebyl tak příznivý jako v dopoledních hodinách. Těsně před domovem začala Vojtu zlobit ruka, která řídí joystick vozíku, a stále se mu říhalo – byl už vyčerpaný. Bez doprovodu by se domu nedostal. Vyřízený a rozehrátý padl do postele.

Další den se probudil slabý a s teplotou. Stav byl na první pohled vážný. Rodina nelenila a vytočila rychlou záchranou službu. Ta přijela za chvíli a s houkajícím majákem mířila do nemocnice, v níž se Vojta léta léčí. Tam ho ale nepřijali a sanita jela do jiné nemocnice. Tam opět s přijetím neuspěli – odkázali je

na další nemocnici. V ní už Vojtu přijali. Sami záchranáři nad tím kroutili hlavou.

Po základním vyšetření Vojtu umístili na internu blízko vyšetřovny. Nahlas lamentoval, že s péčí v této nemocnici v minulosti spokojen nebyl, že všechnu dokumentaci má v nemocnici, kde dnes se záchrankou směřoval nejprve. To se vůbec nelíbilo zdravotní sestře, jež ho přijímala. Prý podkopává jejich práci. Slušně se jí tedy omluvil a byl rád, že alespoň leží v pokoji, ze kterého se mohl dovolat pomocí pouhým hlasem. Byl tak zesláblý, že zvonek u postele nedokázal použít. Na pokoji byl sám, a to až do doby než přišel výsledek testu na covid-19.

Po negativním výsledku testu ho přeložili na jiný pokoj, ten byl ale od vyšetřovny dost daleko. Navíc k mladšímu muži, který špatně slyšel a na noc si odkládal naslouchadlo z ušního bolce do šuplíku nočního stolku. Dveře pokoje zůstaly stále pootevřené.

Při večerním polohování se Vojta zeptal zdravotní sestry: „Sestřičko, jak se na vás v noci dovolám, kdybych něco nutně potřeboval?“ Tělo měl už celé polámané z nepravděpodobného, neodborného a mnohdy odbytého polohování. Hlavu měl věčně v záklonu.

„Řekněte tady pánovi vedle vás,“ odpověděla a odešla.

Vojta nechápal, vždyť je hluchý... Noc se táhla, krční páteř bolela. Přes otevřené dveře zahlédl sestru, jak jde kolem po chodbě.

„Sestřičko, prosím vás, můžete mě otočit?“

„Musíte počkat, ještě tu mám jinou práci“.

To se opakovalo vícekrát. Vojtovi se začaly tlačit do koutků očí slzy, bolest se neztrácela. Chlapi přece nebrečí, říkal si. Při dalším pokusu o sestřinu pozornost už přidal na hlas. Příběhly dvě. Polohování proběhlo s pomocí výrazné Vojtovy navigace bez zádrhelů. Na závěr přišla k jeho lůžku jiná sestra a s důrazem mu řekla:

„Příště, prosím, použijte i vy slůvko prosím!“ Vojta nechápal. Vždyť to už dvakrát udělal, ale ničeho se nedomohl.

Ráno se vyměnila směna a na chodbě zahlédl sestru, která ho už jednou zaujala přímým, energickým, ale srdečným chováním. Když přišla ráno na pokoj měřit teplotu, ihned poznala, že Vojta není v pořádku.

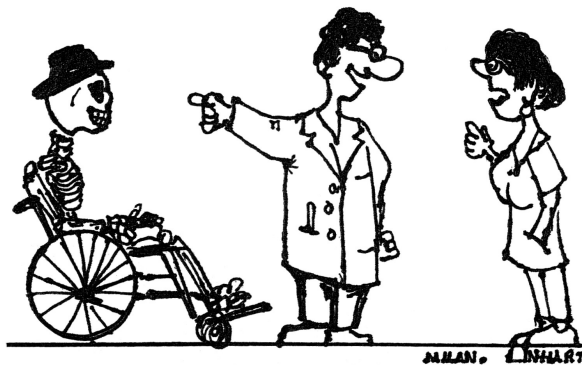
„Co je to s vámi?“ zeptala se.

Vojta jí vše řekl. A nakonec zdůraznil, že chce jít domů na revers.

„Neblbněte přece,“ přesvědčovala ho a odběhla se podívat do jeho karty. Vzápětí byla zpět a povídá: „CRPéčko máte vysoké, můžete být za chvíli zpět. A dokonce můžete skončit na JIP. Zítra máte kontrolní odběry. Já budu mít večerní směnu a pohlídám vás. To víte, jsme tu čtyři směny a každá se chová jinak.“

Vojtu tím hodně podržela. Kontrolní testy nakonec dopadly dobře a Vojta šel po několika dnech domů. Za tu dobu mu nikdo nepomohl s čištěním zubů, hřebenu se nikdo ani nedotkl.

Tak vypadá zdravotnictví 21. století. Technický pokrok obrovský, ale lidskost aby člověk pohledal...



Já nevím, jak dlouho tu pan Slepíčka čeká, pane doktore. Jen jsem si odskočila na sváčku, vyřídila si pár mejlů a telefonátů a dala si kaččo

Milan Linhart

Ivan Jergl:

Moře od sponzora

Kamil ležel na podlaze zájezdového autobusu, stočený do klubíčka jako pes. Za sebou velký vozík pro invalidy, který byl sklopený do lůžkové úpravy, pod sebou rozložený pléd. Spal bosý, jen ve strakatých barevných šortkách a bílém špinavém tričku.

Horká srpnová noc naplňovala vnitřek narvaného autobusu nesnesitelným dusnem. Otevřenými stropními okénky svištivě proudil teplý vzduch a jen člověk s velkou fantazií mohl tvrdit, že cítí dech nedalekého moře. Už jsem nevěděl, jak se na vozíku zkroutit, abych ulevil zadku a páteři, které decimovaly den a noc trávající vedro a otřesy. Hlavu měl položenou na sklo okna, které vůbec nechlánilo, oteklé nohy visely přes kraj stupaček a na obličej měl kapesník, namočený v minerálce. Kamilův bratr ležel na vozíku v uličce hned vedle mě.

„Dovol, abych se představil,“ zatykal mi bez váhání. „Karel.“ A hned dodal: „Teď budu bohužel páchnout.“ V jeho hlase zazněl zvláštní tón jízlivosti a zároveň stydlivá omluva.

„Těší mě, Bohuš.“ Sotva jsem to vyřkl, napadlo mě, že se moje odpověď může nechtěně vázat také k jeho poslední větě.

„Vždycky nás něco těší, i když nás často netěší vůbec nic,“ odpověděl zase tím sarkastickým tónem.

„Ruku ti nepodám, nezvednu se. Až mě brácha ráno posadí, tak to doženeme, ne?“ Odpověděl jsem, jako by se stalo. Špatně odhlučněná plošina na zvedání vozíků mlátí na nerovné silnici jako buchar. Těsníci hadr vypadl zpod sklopného okraje. Na řidiče nemá cenu volat. Na obrazovce nad ním se míhají barevné stíny stále dokola běžící, bezduché a uječené komedie.

„Taky kvadruš?“ zeptá se Karel.

„Ne. Švejkova choroba od desíti let,“ zavtipkuju. „Revma.“

„Já myslel podle toho, jak nosíš pac-ky.“

„Jó, vypadám všelijak. Můj obvodák mě jednou před medicíkou předvedl jako ztuhlý poleno a podruhý zase jako odumírání nervů.“

Vzadu zakňourá nějaké dítě ze spaní, matka mu něco šeptá.

„Kamile!“ zavolá Karel. „Kamile!“

Ten rozespale, ale hbitě vyskočí, zručně bratra přebalí a pleny uvězní v krabici s těsným víkem, o které jsem se domníval, že je to cestovní chladnička. Někjaký

hlas pronese: „No tohle je parfém.“ Jiný na něho káravě zasyčí a zase je slyšet jen lomoz uhánějící plechové bedny.

„Spíš?“ zeptá se Karel, když už jeho bratr pochrupeje na nadskakující podlaze.

„Ne,“ zachraptím žízniavě.

„Nemravně se těším na moře, Bohuš. Ještě jsem tam nebyl.“

„Já se těším na nejbližší odpočívadlo a bezbariérový hajzlík se studenou vodou. A taky na konzervu paštiky s tvrdým rohlíkem.“

„Ty, zvrhlíku,“ zachechtá se Karel.

× × ×

Konečně lovíme bronz na pláži. Oslňující slunce se jako rozžhavený odlitek potápí v modré kalici lázni oblohy. Na obzoru něco jako silueta velké lodi. Jen na to nalepit známku a poslat jako kýčovitou pohlednici. Vpravo na pahrbku živý plot ze středomořských křovin s cedulí: Nuda pláž. Chvilí tam upřeně hledím, ale nezahlédnu ani žádnou krasotinku-nahotinku, ani četníky ze Saint Tropez, kteří by se zálučně blížili k naturistům.

Karel je jen v plavkách na malém vozíku, nohy lehce ponořené v lavoru, ve kterém ho chladí pár litrů mořské vody, nad sebou stín deštníku. Vedle něho sedí na lehátku Kamil, u nohou plastový kbelík plný ledu, ze kterého čouhají dvě hrdla lahví s koňakem. Karel na mě vehementně mává. Příliš se mi nechce. Když přijedu blíž, vidím, že je Kamil ve tváři rudý jako rak. Už se stačil spálit? Nebo přebíral? Na můj tázavý posunek Karel plácne nemotorně bratra po rameni.

„To nic, brácho.“ Kamil se odvrátí a utírá si zpcenou tvář ručníkem.

„Zrovna si vzpomněl, že mě před dvaceti lety tahal z vody. Skočil jsem u nás do rybníka. Na tutovku jsem věděl, že je tam dobrá hloubka, ale nějaký lotr tam svalil balvan, na kterém jsme sedávali. No netrklo mě, že už tam není. Křuplo mi za krkem a nebejt Kamila, tak jsem tam zůstal.“

„Nech toho, kecáš,“ houkne rozpačitě Kamil a lokne si z láhve.

„Máma se mnou dodnes pořádně nemluví, že prej jsem si to zavinil sám. Jedinej brácha se na mě nevykašlal a stará se o mě od hlavy až k patě.“

„Furt jen kecáš,“ zamručí Kamil. „Radši si hltni.“ Podá Karlovi láhev až k ústům. Karel polkne a nemotorně si otře ústa hřbetem ruky.

„Víš,“ pokračuje, „sedm let jsem v ústavě a tohle je můj první výlet k moři. Jó móře, říkám si každou zimu, když čumím do zasněženého parku. Sestry jdou do služby, koulujou se a já bruslím od televizi-zoru do ústavního kina a zpět. Jinak samej starej člověk. Jsem tam nejmladší, ovšem kromě sester. Jedna je tam taková hezká blond modroočka, sotva vylíhnutá ze zdravotky! Chtěla jet se mnou, ale copak bych ti to mohl brácho udělat, že jó?“

„Pořád kecá, nevěř mu,“ varuje mě Kamil. „Zase máš ty fajfky přes sebe,“ láteří na oko. „Molitan mezi kolena ti uplavál, moulo.“

„Rezervní je v kabeli. Ale kotníky mám nějaký otlacený...“

„To máš písek, ne otlaky.“ A Kamil mu cvrkne na nohy z láhve koňaku.

„Co děláš?“ vyjekne Karel. „To není alpa na bolavý kolena. To je, prosím, co?“ vyhrkne hlasem pouťového vyvolávače.

„Meducína! Jak říkával náš děda,“ vykřikne frajersky Kamil.

„Slyšíš to, Bohouši?“ směje se na mě prodroušeně Karel.

„Meducína. Na, cvakni si taky.“

„Nesmím.“

„Proč?“

„Beru léky.“

„No a, já taky.“

„Nejde to dohromady. Nesmím.“

„Nesmíš? Bojíš se něco si dopřát! Ne že bych schválně poslouchal, ale nechtěl jsi koupit tvým holkám ani zmrzlinu, vymlouval ses na sralmonelózu. Lakomej seš! Kup rodině flašku, budete mít dezinfekci a můžete dlabat i zmrzlinu.“

Pokouším se obhájit, že vůbec nepijeme.

„Nevykládej, sedíš tady jak suchej mnich. Jen si kupuješ noviny, který jsou druhý den k ničemu. Když chceš mít na záhoně kvítka nebo dobrou náladu, musíš rosit a zalívat, jasný?“

Rezignovaně kývám, abych měl pokoj.

„Protože na světě je jen jediná věc, která všechno vyléčí... meducína!“ zadržou oba v duetu.

„Poslyš, Kamile,“ vzpomene si náhle Karel, „musíme poslat pohlednici panu pohřebákovi a poděkovat, že mi přispěl. Nebejt jeho firmy Poslední sbohem, tak si tady nelabužím.“

Kamil vstane nejistě z lehátka a upraví deštník, abych byl taky ve stínu, a řekne, že to zařídí sám.

„Ústav mi z důchodu nechá jen kapesný, ale já jdu s dobou, přivydělávám si i na posteli.“

„Zkoušíš nové léky?“ napadne mě.

„Ani za nic! Prodávám pohřby za provizi. Verbuju dědečky, aby si předem a závazně objednali pohřeb u mého sponzora. Taky jsem už podepsal. Ukážu jim svoji smlouvu, aby mi věřili, a musejí podepsat, že pozůstali zaplatí storno, když nechají dědu pohřbít od jiné firmy. Víš, kolik mám za to procent? To jsou komerční věci, to se dneska neříká, ale určitě si vydělám ještě na podzimní zájezd, ty jsou levnější.“

„Zase lakuješ,“ povzdechne si Kamil. „Teprve máš dvě dušičky.“

„Každý začátek je...“ nedopoví Karel a přihně si z láhve. „Kamil si ještě nepřčetl zaručeně úspěšné rady, jak vydělat první milion snadno a rychle. Staroušci říkají, že teď na to ještě nebudou myslet. Až to přijde, tak to přijde. Nechám je v klidu a pak ořukám jejich návštěvy. Chodí za nimi málokdy, ale chce to trpělivost.“

„Zkus požádat nějakou banku nebo automobilku,“ navrhu. „Třeba dají dar.“

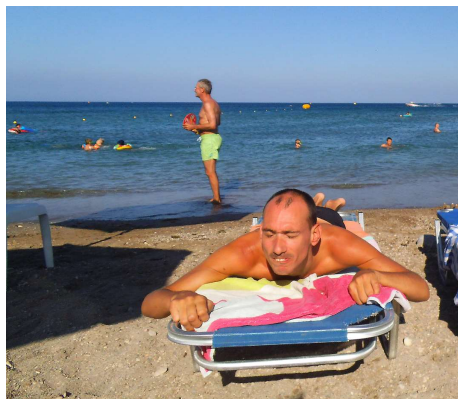
„Škrobi, už jsem to zkoušel. Víš, jak mi říkají sestřičky? Veselej funebrák. Já, nedostudovanej inženýr kybernetiky a prodávám funusy, to je fór, co?“

„To teda jo.“

Moře se jemně vlní a odráží sluneční zář v tisících světelných záblescích. Po pláži přejde v miniplavkách dlouhonohá krasavice, hnědá od slunce jako mulatka. Na zadničke přilepená jemná zrnka pisku. Úkradkem stříhne očima po našem vozíčkářském sousoší a pak zvolna splyne s mořskou hladinou. Jen její červená čepička se houpe na vlnách jako výstražná bójce.

Karel ji pozoruje a najednou zmlkne. Vytrácím se za ženou a dcerou, které už na mě netrpělivě čekají. V duchu počítám eura. Koupím jim, co budou chtít. Dokud je čas.

Jako by četl moje myšlenky, Karel za mnou volá: „A nezapomeň holkám koupit tu flašku!“



Ilustrační foto: Michal Pospíšil

Literární dílna

Dalibor Žurek: Výlet

Raz sem si s robu a mamu zrobil taky výlet do zámku v Kravařech a aj Raduni. Budu mluvit po našimu, bo si stejně nemyslim, že by jakysi česky antek chtěl do take dupy jechat, čili je mu taka informacija, co je tudy obsažena, na bzum a nemusí to ani čítat. Však može tlemět na televizu či cosi také a ti lude, kerych se to tyče, rozumí.

No, o co ide. Že su Kravaře pro cipa na vuzku nepřístupne, o tym sem se na internetě dočítal. Jak šla mama a roba na prohlídku zámku, byl sem s tym srozumjeny, čekal sem před barakem a nic mě nesmolilo, bo sem taku věc předpokladal. Jak děvuchy zamek poohlížaly, včilek jsme jechali navštívit ten zamek v Raduni. Na internetě sem si přečítal, že by jakysi ten prohlídkovy okruh měl byt pro vozičkařa dostupny, bo na tym kritickým místě měl personal připravit rampu.

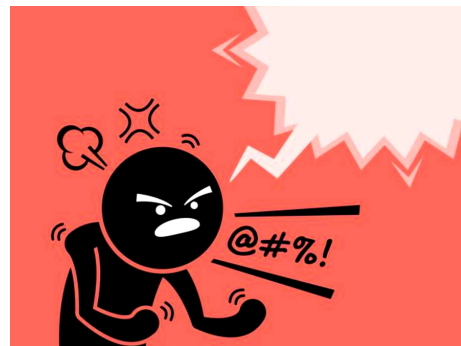
U jakesi – jak temu pravja „oranžerije“ – což byl skleník a zahrada s kvitkama a cizokrajnyma křakama (byl tam i taky křak, co na nim rostnulo hafo citronu, co byly už zralé, tož mě udivilo, že to do včil žaden gízd neoškubal a nešlohnul, bo nima ochranky, enem hafo lidí) obsluha mi tam dosmykala rampu, ale jaku! No čuměl sem jak bravek do prazdneho kybla. Však to ani jakesi rantle nemňalo. Asi to byl jakysi kus železa, co kajsi v šrotě našli. No, určitě to nemohlo mět žadnu homologaciju.

Odmítnul sem se na ten bebec vydat, bo včil žeru jakesi tabletky na ředění krve a spadnut na hubu by mohlo mět fatalni

dusledky, bo kdybych si hubu rozbil, šlo by i vykrvacat.

Tež sem si na internetě přečítal, že dole pod tym zamkem v knajpě maju smaženy syr, tuš sem se těšil. Ja, ale chyběla na internetě informacija, že ta putyka se otvira až v 15 hodin a bylo akurat 13. Nasrany sem jechal dodom, bo dvě hodiny čekat na zasmoleny syr je hlupota, přece nesu žaden hňupisko. A i pivo by po otvirače bylo beztak zkozene, hnusne.

Před jakymsi časem Narodni pamatkovy ustav vydal publikaci *Jak dobýt hrad*. Představa v čisi hlavě zřejmě byla vydat seznam bezbarierově dostupnych pamatek. Na zakladě toho sem navštívil zamek Hradec nad Moravicí. Ani na nadvoři sem se nedostal, bo tam byla vrstva pisku, do kereho jak se kolca zabořily, vuzek se ani nehnu. Asi to zodpovědny gízd nemyslel zle, ale chyba byla, že musel vidět zamek enem na fotce. Tož kurde vozičkaři, vzhuru na pamatky, budete z takeho vyleta mjet hov... Take velike, jak sem ho měl ja.



Ilustr. foto: Státní zámek Raduň

Repro www.zamek-radun.cz

Zdravotnické muzeum v Hamzově léčebně je po technické opravě opět otevřeno



Cesta ke zdraví je naší sdílenou odpovědností. (František Hamza, 1923)

„Přeji si, aby veřejnost tento počín oceňila. Často se zapomíná na úsilí historických osobností prospět lidem a pomáhat jim s návratem toho nejcennějšího, co mohou mít – zdraví,“ napsala do vínku nově otevřenému tehdy Centru historie v HL už v roce 2017 historička Hana Vincenciová z Východočeského muzea v Pardubicích. Muzeum si své příznivce a návštěvníky skutečně rychle našlo. Nejen proto jsou v letošním roce nově vytvářeny expozice, které blíže dokumentují jednotlivá období vývoje zdravotnictví, zejména však dokumentují vývoj péče v Hamzově léčebně. Dalším důvodem je pochopení řady zdravotníků, kteří aktivně doplňují rostoucí sbírku předmětů. Podmínkou byly nutné technické úpravy vlastních prostor Muzea.

Hamzova léčebna byla založena v roce 1901 jako první léčebný ústav pro tuber-

kulózní a skrofulózní ve střední Evropě. Letos slaví už 119 let od svého založení. Zprvu dětský tuberkulózní léčebný ústav úspěšně plnil své úkoly do začátku 60. let minulého století. Po reprofilizaci následovalo čtyřicetileté období formy dětského rehabilitačního ústavu, který obsáhl svojí velikostí i výsledky své práce celou tehdejší Československou republiku.

Proměna léčebny

Konec minulého tisíciletí zastihl léčebnu v další transformaci, a to směrem k péči pro dospělé.

„V současné době zajišťujeme a rozvíjíme nejen následnou léčebně rehabilitační lůžkovou a ambulantní péči, ale i vlastní program dlouhodobé léčebné péče v individuálním projektu rehabilitačního ošetřovatelství. Léčebna historicky neměla nikdy méně než 500 lůžek, navíc soustředěných v pavilonech v jednom areálu,“ říká ředitel léčebny MUDr. Václav Volejník, CSc.

František Hamza díky své geniálnosti jí už při výstavbě vtiskl mnoho moderních

stavebních i provozních prvků. Ale také moderního ducha a náročné požadavky na kvalitu, které platí dodnes. Jde o pečlivý odborný přístup k pacientům, požadavky na moderní léčebné postupy, kvalitu vnitřního a zevního prostředí i sledování zájmů a spokojenosti pacienta při pobytu v léčebně. Prof. Hamza je dodnes platný odborně. Čist jeho lékařské materiály je stále přínosným vzděláváním o moderním přístupu k lůžkové léčbě, a to i přes jejich zdánlivě stáří.

Odbornou lékařskou péči potřebuje každý

Zdraví člověka představuje bezesporu jednu z nejcennějších hodnot, které se nám v životě samém dostává. Lidské tělo, jako cílový objekt zdravotní péče, potažmo celého systému zdravotnictví, fascinuje lidstvo po celou dobu jeho existence. Od užití prvních léčivých přírodních extraktů pračlověka až po moderní transkontinentální robotické operace v naší digitální době jde v jádru věci stále o to samé – předcházet onemocněním, dopomoci



člověku zpět ke stavu úplného zdraví, případně přiblížit kvalitu jeho následujícího života co nejbližší stavu úplného zdraví.

Odbornou lékařskou péči potřebujeme dříve či později v průběhu života všichni. Zpravidla se s ní však setkáváme ještě před narozením a stejně tak na druhém konci života. Na našem vlastním zdraví máme zájem nejen my sami, ale i celá společnost, stát. A tak ve vyspělejších evropských zemích se od dob průmyslové revoluce formovaly a utvářely zdravotnické systémy, vycházející z tradic a hodnot dané země.

Z historie zdravotní péče u nás

Zdravotní péče se v českých zemích řídila základním říšským zákonem z 21. prosin-

ce 1867, který stanovil povinnost říšské rady zabývat se zdravotní legislativou. Teprve zákon z roku 1870 konkrétně upravil organizaci veřejné zdravotní služby. Na zdravotníky, nemocnice, ústavy, porodnice a nalezince tak měla dohlížet státní správa, která měla nadále povolovat zřizování soukromých ústavů. V důsledku toho také došlo k významnému rozvoji všech typů nemocnic. V roce 1900 už bylo v Čechách 76 veřejných a 89 soukromých nemocnic; na Moravě 13 veřejných a 53 soukromých a ve Slezsku pět veřejných a 20 soukromých.

Pokračovala také specializace veřejných a soukromých lůžkových zařízení. Již tehdy úřady nezapomínaly na to, aby v nemocnicích byla zvláštní lůžka pro případ epidemie. V případě jejího propuknutí se vedle toho zřizovaly ad hoc epidemické

nemocnice (např. v případě cholery, tyfu, neštovic atd.). Zdravotní stav obyvatelstva byl ovlivňován řadou faktorů. Jedním z nich byla především dostupnost lékařské péče a dohled nad hygienickými opatřeními. Důležitá byla nezávadnost vody, kanalizace, použití dezinfekčních prostředků apod.

Velký vliv na zdraví obyvatel měla také prevence, díky níž došlo k výraznému snížení úmrtnosti na neštovice. Jistých úspěchů bylo dosaženo i v boji proti břišnému tyfu. Přísná hygiena vody, přesnější i včasější diagnostika a izolace nemocných pomohly v poslední čtvrtině 19. století snížit úmrtnost i na toto onemocnění.

Největším a prakticky neřešitelným problémem období počátku minulého století zůstávala tuberkulóza. Bez ohledu na Kochův objev jejího bacilu v roce 1882 nepovažovala většina obyvatelstva, a to včetně lékařů, tuto chorobu za nakažlivou. Teprve odstupem času se začaly brát vážně zdravotní předpisy z přelomu století (plivátka ve školách a veřejných místnostech, výstrahy před líbáním tuberkulózních pacientů na ústa apod.) Pojem tuberkulóza byl spojován pouze s plicní formou tohoto infekčního onemocnění. Ostatní druhy byly považovány za běžné nemoci. Na rozdíl od jiných přenosných nemocí, úmrtnost na tuberkulózu stoupla. Patřila mezi choroby, které byly výrazně ovlivňovány sociálními faktory.

Nejvyšší mortalita byla v posledním desetiletí 19. století zaznamenávána v průmyslových oblastech na severu a severovýchodě Čech (okolo 6%), podobně na tom byla Praha a Brno. Vedle průmyslových oblastí byla vysoká dětská úmrtnost také v chudých zemědělských oblastech. Tuberkulóza byla až do r. 1934 hlavní příčinou úmrtí. Teprve v polovině třicátých let ji nahradily nemoci srdce a cév.

Co bylo dále? To se dozvíte při návštěvě Muzea zdravotnictví Hamzovy léčebny. Po dobu zákazu návštěv na odděleních HL je muzeum uzavřeno. Jinak je otevřeno každé pondělí a čtvrtek od 15 do 17 hodin a najdete ho v budově Konferenční sál, MŠ a ZŠ HL.



MUDr. František Hamza

Foto: Sbírkový fond Zdravotnického muzea HZ

Jana Zavřelová

Houslista Adrian Anantawan: Umění je nikdy nekončící cesta, stále se zdokonaluji, abych mohl rozdávat radost

Adrian Anantawan má matku z Hongkongu a otce z Thajska, oba emigrovali ze svých domovín do Kanady na počátku 70. let. Narodil se bez pravé ruky a nikdo neví proč. Lékaři se domnívají, že se mu pupeční šňůra omotala právě kolem ní a přerušila proudění krve. Zůstal mu dvanácticentimetrový pahýl. Aby toho nebylo málo, mluvit se naučil až ve třech letech. V devíti uchoopil poprvé do ruky housle. Maminka ho podporovala, i když původně chtěla, aby hrál na bicí. Rozmyslela si to, když zjistila, jaký je to rachot.

Aby překonal svůj fyzický deficit, mladý Adrian trénoval šest až deset hodin denně. Díky své buldočí vůli a neskutečné pili vyhrál mnoho prestižních cen a získal několik umístěnek do kanadských hudebních těles. Byl přijat na Curtis Institute of Music, což je pravděpodobně nejvýběrovější hudební konzervatoř na světě. Komise netušila, že mladík má jen jednu ruku, když ho jako jednoho ze sedmi vybrala z celkového počtu osmdesáti zájemců. Adrian hrál před papežem Janem Pavlem II, před dalajlamou nebo v Bílém domě.

Adrian nám ochotně odpověděl na všechny otázky kromě jediné – zda zná jména Rafael Kubelík a Jan Kubelík nebo jestli hrál s Václavem Hudečkem či Jaroslavem Svěceným. Škoda...

• Co vás přivedlo do světa klasické hudby? Byli to rodiče?

Rodiče nemají žádné hudební vzdělání, ačkoliv otec hrál jako amatér, když byl mladší. Klasická hudba se doma pořád poslouchala a já jsem často zůstal s ušima přilepenýma na rádiu, nebo nastroženýma u televize. Zkrátka hudba byla vždycky to, co jsem měl rád. Vnímám jsem ji tak nějak přirozeně.

Mou velkou inspirací a vzorem byl Jicchak Perlman, izraelsko-americký houslista, dirigent, pedagog a několikanásobný držitel cen Grammy, který byl také tělesně postižený. Jako čtyřletý prodělal dětskou obrnu, celý život používá berle a na housle hraje v sedě.

• Takže jste musel být hudebně nadaný...

Myslím, že jsem měl vždycky dobrý sluch. Učitelé mi často říkali, že nejdůležitější věcí nejsou pro mě ruce, ale sluch – člověk musí poslouchat sám sebe. Byla to dobrá filozofie, protože jsem měl pouze



jednu ruku. Navíc jsem měl štěstí, že mě doporučili k učiteli, který mi ukázal, jak začít hrát. Nejdříve jsem používal jednu ruku, abych pochopil techniku hraní a práci se smyčcem. Poté jsme asi měsíc docházeli do specializovaného centra, kde mi připravili a zkoušeli nástavec na pravý pahýl.

• Hra na housle je náročná i pro zdravého člověka. Jaké byly vaše pokroky?

Myslím si, že obtížnost nástroje je univerzální, ať jste zdravý nebo tělesně postižený. Nevím, co si posluchači mysle-

li, když mě poprvé slyšeli, ale doufám, že zavřeli oči a slyšeli nejdříve tu hudbu a pak teprve viděli mě.

• Houslisté musí trénovat mnoho hodin denně, aby měli pořad pružné prsty? Jak to funguje u vás? Nechytají vás křeče?

Na pravé ruce mám držák na smyčec, takže nepoužívám prsty, ale rameno. Musím neustále sledovat jeho správný pohyb, což je stejně namáhavé. V začátcích jsem s ním musel chodit na rehabilitace. Nástavci říkám „špachtle“. Je to speciální



odlitek, který mám připevněný na své malé ruce a který drží smyčec. Ten je upnutý na trubičce a připevněn na konci odlitku. Držet ho není problém, horší je se naučit techniku. Otáčí se totiž v určitých úhlech a jen tak mohou z houslí vyloudit tóny a cítit jejich vibraci.

- **Ted' už zvládáte housle precizně...**

Je to o vyjádření životního příběhu, tělesné poškození není důležité. Jednoduše ho sdílím s posluchači. Není to o dokonalosti. Myslím, že je důležité, aby si lidé mohli říct, že jsem dobrý hudebník a houslista, ne že jsem dobrý jenom proto, že nemám jednu ruku. Jinak mám několik protéz – jednu na plavání, která je vytvářovaná jako normální ruka, další na vzpírání a další na každodenní život. Ta má kovové prsty, které reagují na svalové impulzy.

- **Jak vás přijímají kolegové z orchestrů?**

Nevzpomínám si, že bych s nimi měl někdy problém. Jsem velmi adaptabilní, a navíc mám štěstí na skvělé kolegy. Ukazují lidem, že jsem schopen zvládnout to, co ostatní. A jaký může mít člověk s postižením potenciál. V orchestru je to podobné, jako v jiné kulturní či vzdělávací instituci. Sejdou se v něm nebo v ní lidé, kterým jde o společnou věc. Sdílejí podobný náhled na umění a v mnohém i na život obecně.

- **Oslovili vás výrobci houslí, aby díky vašim zkušenostem mohli vyrábět nástroje pro umělce s postižením rukou?**

Prozatím ne. Už jsem ale uvažoval o tom, že bych se mohl trochu věnovat



experimentům s jinými smyčci. Na začátku mé hudební kariéry jsem totiž měl velké potíže požívat celé smyčce. Bylo velmi těžké přijít na to, jak zahrát pizzicato nebo staccato. Nepoužívám celou délku smyčce, kvůli tomu častěji střídám jeho horní a dolní polohu. Myslím tím na rozdíl od houslistů se zdravými rukama.

- **Jaké máte pocity, když hrajete před slavnými osobnostmi, třeba když jste hrál Janu Pavlu II., dalajlamovi nebo v Bílém domě? Zvou vás třeba sami?**

Ty koncerty byly výjimečné v mnoha směrech. V Bílém domě to bylo na pozvání, které dostal hudební institut, zatímco pro papeže jsem hrál u příležitosti jeho narozenin. Byla to pro mě velká čest, že jsem mohl hrát na takovýchto místech a takovým osobnostem. Uvědomil jsem si, že hudba nás může přivést až k lidem, o setkání s nimiž se mi jinak mohlo jenom snít.

- **Vyhrál jste hodně prestižních cen. Máte nějaký cíl, který vás žene kupředu, nebo prostě jen rád hrajete?**

Cokoliv děláte na poli umění, je nikdy nekončící cesta. Stále si zdokonalujete techniku i muzikálnost. Myslím, že to je dobře, protože nikdy nejste „hotov“, nikdy nejdete do „důchodu“. Řekl bych, že pak se z člověka stane pravý umělec – pokorný člověk, který rozdává radost z hlubokého zážitku.

Foto: archiv Adriana Anantawana

*Autoři: Vítěk Formánek
a Eva Csölleová*



Nekonvenční fotograf **PETR STILLER** vystavoval v brněnské Olympii a připravil **Kalendář 2021**

Fotoaparát ovládá pusou. Fotoграфování je pro něj prozatím pracovní rehabilitací, ale od letoška je oficiálním fotografem. Jako svou prvotinu vytvořil Kalendář 2021 (45 × 30 cm). Je plný černobílých fotek lidí, kteří mohou ostatní zaujmout svými inspirativními životními příběhy.

Petr Stiller je také skvělý sportovec. Na handbiku dokáže zdolat 356 kilometrů, to když letos absolvoval spolu s doprovodem Eliškou Zemanovou a Jakubem Ruskem (každý den jeli šest hodin) cestu z Brna až do své rodné Bíliny. Ostatně je zakladatelem brněnského spolku Kolofun, který pořádá vytrvalostní závody. O Petrovi jsme přinesli krátký článek v podzimním čísle VOZKY (Kronika, s. 6).

Výstava

Prostřednictvím vybraných životních příběhů představil Sociální nadační fond města Brna a Jihomoravského kraje svoji činnost na fotografické výstavě *Pomáháme těm, ke kterým se štěstí otočilo zády*. Zájemci si ji mohli prohlédnout v nákupním centru Olympia v Modřicích do konce srpna. Autorem snímků nebyl nikdo jiný než právě Petr Stiller.

„Na střední škole v Janských lázních jsem měl kamaráda, který se věnoval focení. A i mě začalo fascinovat. Ovšem nedostatečný cit v rukách mi nedovolil fotit aktivně,“ říká Petr. Na nějakou dobu na focení zapomněl, ale po návratu do Bíliny o něm začal znovu uvažovat.

„Cítil jsem se vyčleněný ze společnosti, tak jsem se rozhodl vyzkoušet kabelovou spoušť. Tu mohu ovládat ústy. Začal jsem se učit fotit a upravovat fotografie. A ono to fungovalo. Když se Petr v roce 2016 přestěhoval do Brna, stal se foťák jeho komunikačním prostředkem.

„Přiměl mě chodit mezi lidi, dodal mi odvalu a sebevědomí,“ vzpomíná Petr. „No a díky focení potkávám zajímavé lidi s úžasnými inspirativními příběhy. A to mě naplňuje, obohacuje a přináší radost.“

Mimořádně Sociální nadační fond města Brna a Jihomoravského kraje letos podpořil více než sto klientů, mezi které rozdělil dva miliony korun. Peníze použili na koupi zdravotních pomůcek, například vozíku, který může stát i šest set tisíc korun. Zvolená pětice, která byla prezentována na výstavě, tvoří pouze zlomek z celkového počtu.



Z vernisáže výstavy fotografií Petra Stillera (vpravo na vozíku), kterou pořádá Sociální nadační fond města Brna a Jihomoravského kraje

Foto: Attila Racek, Deník

Kalendář 2021

Pokud vás ukázky fotografií z kalendáře zaujaly, můžete si ho u Petra objednat za 999 Kč. V případě zájmu mu napište zprávu nebo zavolejte: kontakty na www.nekonvencnifotograf.cz.

Člověk se nesmí nechat odradit, vir nevir, říká Petr Stiller

• Petře, jak tě napadlo připravit kalendář?

V podstatě jsem si chtěl udělat radost a vytisknout pár fotek na větší formát. V tu chvíli na mě úplně náhodou vyskočila reklama na slevu tisku kalendářů. Tak jsem nechal pár udělat a zkusil je nabídnout k prodeji. No a nakonec je ze mě milionář (haha)...

• Jak probíhalo focení, neztrácel jsi někdy do toho chuť, vzhledem k nouzovému stavu a pandemii koronaviru?

Člověk se nesmí nechat odradit, vir nevir. Nejvíce jsem fotil v létě, kdy nebyla vládní opatření. Ze začátku jsem z toho měl trochu špatnou náladu, že nefotím, ale potom zjistíš, že když se chceš někam posouvat, tak máš pořád co dělat.

• Jsou podle tvého mínění dnes lidé k focení vstřícní? Tedy při fotografování na veřejnosti, v různých situacích...

Lidé ti hlavně musí věřit. To je celé kouzlo. Pokud si spolu nemáte co říct, tak toho moc nenafotíš.

• Co na tvou – teď už profesionální – aktivitu říkají nejbližší?

Moje focení bych vůbec nenazýval jako profesionální. Pořád se učím a zkouším. Nejbližší jsou moji nejmilnější fanové. Díky jim!

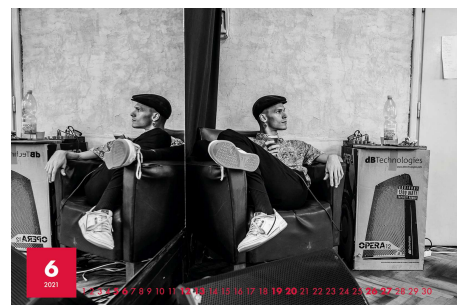
Život ti přinese vždy to, čemu jdeš aspoň trochu naproti

• Plánuješ jako fotograf něco do budoucna nebo to necháváš na přítomnosti, tedy co život přinese?

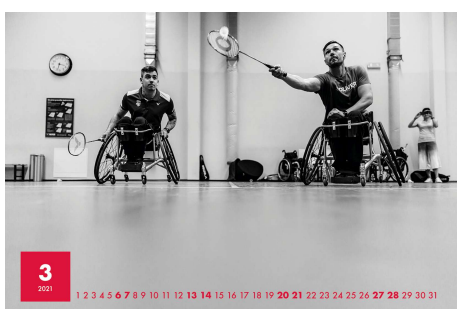
Ve svém věku už vím, že plánovat úplně nemusíš, že život ti přinese vždy to, čemu jdeš aspoň trochu naproti.

Foto v článku a na obálce VOZKY: archiv Petra Stillera

(red)



Petr Stiller • Kalendář 2021



Doba koronavirová aneb Když se dějí zázraky

Věra Schmidová

Když člověk musí být dlouhou dobu zavřený doma, chvíli odpočívá, chvíli cvičí, chvíli čte a zase cvičí... Ale pokud to trvá dlouho, to se potom dějí věci, kterým by nikdo nevěřil. Nemožné se stává možným, dějí se zázraky. Pochybujete? A přece. Začalo to úplně běžně – omylem (jako často mnohé věci vznikají). Obyčejný omyl. Ale pěkně od začátku.

Na gymplu jsem chodila na humanitní větev a i moje další studia byla zaměřena na tělocvik, tanec, biologii či medicínu. Fyzika nikdy nebyla ani můj obor a už vůbec ne koníček. A kvantová fyzika nebo kvantová mechanika – země nezná – a vzdálená biliony světelných let.

Dnes, když už jsem mnoho let ze školy venku, se musím přiznat, že jsem vždy na hodinách fyziky podváděla. Vždy. A ani jsem se za to nestyděla. Tvářila jsem se, že poslouchám a moje myšlenky lítaly někde po zasněžených stráních a já s nimi, třeba na lyžích (pokud jsem byla zdravá, lyže byly moje hodně velká láska). Přemýšlela jsem, kdy a kam zas pojedu.

Nebo jsem se viděla na tanečním parketu, předváděla a vytvářela nové a nové taneční kreace, zkoušela, co by bylo nejelegantnější, co je reálné a co už ne. Představovala jsem si úplně nové figury (v tu dobu jsem zrovna závodně tancovala). Tanec byl smyslem mého života (alespoň jsem si to tenkrát myslela). Po absolvování gymnázia jsem chtěla studovat tanec a choreografii.

Fyzika a já



Ano, fyzika a já – to tedy absolutně nešlo dohromady. Vždy jsem se pouze nabíflovala, co byla potřeba, a pokud to šlo, nadělala si i taháky. Bylo jich hodně a byly dlouhé. Úplně na všechno a úplně vždy. A nic na tom nezměnil ani hodně pohledný, mladý profesor, který se nám snažil fyziku přiblížit. Já nechápala jeho zanicení pro něco tak nepochopitelného a nud-

ného, jako je fyzika, on nechápal moje kilometrové taháky za punčochami pod sukni, napsané na nohou, na rukách, taháky schované v rukávech... Nemohla jsem přece dopustit, aby mi fyzika pokazila vysvědčení. To bych měla doma tvrdého zaracha a byl by konec lyžování i tančování.

Nechápala jsem ani svou geniální sestru, která po ukončení studia jaderné chemie s červeným diplomem (jako jediná dívka z pěti studentů, kteří tenkrát tu školu dokončili) si udělala ještě doktorát z jaderné fyziky. Pro mě absolutně nemožné a nepochopitelné.

Ostatně vždy jsme byly se sestrou jako den a noc. Ona zase nechápala, jak mohu neustále vymýšlet a psát nové a nové povídky nebo trávit na tanečním parketu celé hodiny, nechat se vyhazovat do vzduchu, házet sebou na zem nebo skákat jak píchlá včelou.

V sestřiných rukou okamžitě obživne a funguje i ten nejsložitější přístroj, program, počítač, všechny ty iPhony, iPady, chytré telefony, chytré hodinky a co já vím, co ještě dalšího existuje. Já mám ten

nejjednodušší starý mobil a umím s ním pouze telefonovat a psát na něm SMSky, což mi úplně stačí. Nemám ani potřebu zjišťovat, co takový mobil ještě dokáže. Proč taky?

Teď se ale stalo něco, co absolutně nechápu a můj fyzikář by v té chvíli asi začal věřit na zázraky. V televizi byla reklama a já přepnula na ČT 2 (přiznávám, že omylem), kde byl pořad o kvantové mechanice. A mě najednou zaujal! Co zaujal, úplně mě pohltil.

Čím déle jsem poslouchala, tím více se mi to zdálo zajímavější. Dokonce natočím, že jsem se vykašlala na rozkoukaný film a hltala informace o kvantové fyzice, o částicích a urychlovačích, o červích dírách, o pokusech a výzkumech s neutrony, kvarky, bosony...

Teorie relativity a kvantová mechanika



Najednou mi bylo líto, že mi není patnáct let a nemůžu fyziku, a zvláště pak tu kvantovou, začít studovat. Tak jsem si alespoň zapnula počítač a začetla se do teorie relativity. Bylo to moc zajímavé. Poté jsem ještě narazila na článek o Stephenu Hawkingovi, který byl ještě zajímavější. A vrcholem všeho byla kvantová mechanika! Něco tak úžasného, tak fantastického! Celý den jsem seděla u počítače, klikala a klikala, četla a četla.

Neskutečně zajímavé. Neskutečně fascinující! Nutilo mě to přemýšlet. Úplně nad vším. Ale toto mě dostalo úplně:

Na počátku bylo NIC. A z toho nic vzniklo všechno – částice, hmota a z pulzující hmoty energie, myšlenka, prostor a čas. Mně to silně připomíná první slova z Bible: „*Na počátku bylo slovo...*“

Z energie vzniká myšlenka. A co je slovo? Myšlenka. Z energie vznikla myšlenka a myšlenka je slovo. *A Slovo se tělem stalo...* (citát z Bible).

Byla jsem vychována přísně materialisticky. Bez víry. K víře a k Bohu jsem se dostala až během klinické smrti a šestitýdenního kómatu, kdy jsem se osobně setkala s Bohem a mluvila s Ním. Že to není možné, jak to dnes někteří tvrdí? Pro ty to zkusím popsat jinak – setkala jsem se tam s Energií, s obrovskou Energií.

A co je vlastně energie? To jasné, zářivé, fascinující Světlo na konci tunelu, které jsem viděla?

Na počátku byla energie, z energie myšlenka, myšlenka je slovo. *Na počátku bylo Slovo...*

Jsem fascinovaná...



Další neskutečně zajímavá teorie, která se tam objevila, byla ta, že atom se na určitém místě objeví, jen pokud ho změříte. Pokud ho hledáte. Atom je totiž docela rozprostřený, dokud se nerozhodnete se na něj dívat. Takže akt měření a pozorování vytváří atom, vytváří vesmír!

To mi zase připomíná absolutně celou přírodu – podívejte se na všechna zvířata v přírodě – neřeší, co nevidí, řeší až to, co se právě děje...

Takže by se dalo říct, že pokud atom hledáte, tak ho i najdete, a pokud ho nehledáte, on tam sice je, ale vy ho nevidíte. No není tato teorie fantastická? Úžasná! Fascinující! Teď se mi všichni, kdo fyziku studovali nebo se jí věnují, asi smějí. Nevadí. Já jsem díky karanténě „objevila Ameriku“.

Také mě tam hodně zaujala teorie o tom, že myšlení (myšlenky) naší smrti nekončí, neztratí se, nezaniknou. Myšlenka, že se lidské vědomí po smrti navrácí k universu, není nic nového. Je už hodně stará. Přirozeně jde jen o nepotvrzenou teorii, jejíž základy navíc vycházejí z kvantové fyziky, které většina lidí vůbec nerozumí a ani se o to nesnaží.

Teorie o nesmrtelném vědomí



Teorii o nesmrtelném vědomí rozvíjí i britský profesor matematiky Sir Roger Penrose ve spolupráci s americkým anesteziologem Stuartem Hameroffem.

Lidské vědomí je podle nich uchováno ve vláknitých strukturách mozkových buněk (mikrotubulech) a je tvořeno nezníčitelnou kvantovou informací. Po smrti biologického organismu (našeho těla) ztrácí mikrotubuly svůj kvantový stav, ale kvantová informace nezanikne, pouze se rozplyne do vesmíru. Představte si obal, který drží uvnitř informaci, ten se rozpadne, zanikne a informace (kterou už nic nedrží v obalu) se rozplyne do okolí, do vesmíru.

Myšlenky, znalosti, vědomosti nezanikají se smrtí člověka, zůstávají ve vesmíru a zůstávají okolo nás. Potom se rodí takové géniové jako Einstein nebo již zmíněný Stephen Hawking, kteří asi dokážou „čer-

pat vědění z vesmíru“ a rozvíjet ho dál, pokračovat v tom úžasném a obrovském vědění.

S touto teorií nemohu než souhlasit. Rezonuje se mnou, protože když jsem byla TAM, na hranici dvou světů během kómatu, všechno bylo úplně jasné, žádná nevědomost, žádný problém, na vše jsem okamžitě znala řešení, odpověď, až jsem se sama divila, že mě něco tak jednoduchého a přitom tak geniálního nenapadlo už dřív.

Měla jsem TAM spoustu otázek, ale než jsem je vyřkla, odpověď jsem už znala. A byla vždy geniálně jednoduchá, žádné složité operace ani kombinace. Vždy stačilo pouze se zeptat vesmíru, Boha, poté pouze moc chtít a bezmezně, úplně věřit. Bezmezně a úplně věřit, že odpověď přijde. A vždy přišla. Okamžitě a vždy správná. TAM to opravdu všechno šlo, všechno okamžitě fungovalo. Člověk znal odpověď ihned. Úplně na vše. Nestihl ani zapochybovat, zaváhat. A jaksi – proč pochybovat?

Jen je mi dnes strašně líto, že mi tato dovednost – toto umění číst z univerzálního vědění – nezůstala po návratu zpět. Zůstalo to TAM. A to mě mrzí. Ale asi to tak mělo být.

Je vše pouze v naší hlavě?



Vše je pouze v naší hlavě, řeklo už pár géniů. V hlavě máme blok, který nás brzdí. I když chceme a můžeme vše pochopit, odmítáme to, bojíme se, nevěříme, pochybujeme. Tento blok má na svědomí, že to, co nedokážeme pochopit ani si nijak vysvětlit, podle naší hloupé logiky nemůže existovat. Právě tento blok nám brání čerpat znalosti z univerzálního vědění. Z toho, co je všude kolem nás, z toho, co máme všichni na dosah ruky. Stačí chtít a věřit a odstranit blok. Chtít a věřit! – jak jednoduché a přitom strašně, neskutečně těžké.

A právě tento blok je příčinou toho, že Bůh v očích některých lidí nemůže existovat, prostě není, protože Ho nevidí, neslyší, nechápu...

Zkuste si někdy jen tak zajít do některého z chrámů nebo na nějaké silné místo (i u nás je jich hodně), ztišit se, vypnout myšlenky, vyčistit hlavu a uvidíte, že Ho uslyšíte. A pokud se vám bude zdát, že ani tak nic neslyšíte, stačí v duchu, potichu nebo i nahlas (záleží jen na vás) říct pouze: „Otče, tady jsem! Otče, poslouchám.“ A uvidíte...

Josef Procházka: Tři minipovídky ze života

Humorné i poučné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozičkáře

Každá pomoc vozičkáři je velmi vítaná

Každému vozičkáři vždy udělá radost kdokoli, kdo mu do kopce pomůže s tlačáním vozíku, když s sebou nemá doprovod. Mně osobně hlavně tehdy, když jedu od lékařů z polikliniky domů a melu z posledního. Poliklinika je kilometr od mého bydliště. Nejhorší – stometrový úsek – je do prudkého kopce k mému bytu, nemluvě o tom, když jsem obtěžkán rozmanitým nákupem z Lidlu.

Když nikoho z lidí, kteří jdou mým směrem, nenapadne supícímu vozičkáři pomoci, tak si kopec s pěti odpočinků vyfuním sám. Pak si cestou říkám, že si ten oběd za dnešní výlet opravdu zasloužím. Po něm si s chutí hupnu do pelišku odpočinout. Koukám většinou na Castla na zabít a Mentalistu. Dám si raději pro jistotu na telce časovač na třicet minut, protože mám vyzkoušeno, že určitě během několika minut účelově zbliknu.

Vydatným odpoledním spánkem totiž naberu sílu na večerní psaní povídek do VOZKY a hlavně na hraní dámy s cizinci na <http://www.playok.com>.

Netušil jsem, že i já někomu po ránu udělám radost

K doktorům do FN Motol na urologii, která je ode mě vzdálená jen deset minut autobusem č. 180, to je super jízda. Na svém vozíku sjezu pohodlně z domova (z vršku) těch tři sta metrů až k autobusové zastávce Blatiny. Dokonce jsem tak rychlý, že předjedu i chodce, kteří spíchají na tramvaj do práce, která odjíždí ze stejné zastávky.

Zaujmu na chodníku výhodné postavení, abych na příjíždějící autobus viděl. Chystám se totiž na souboj o místo v autobusu s několika maminkami, které cestují s dítětem v kočárku. Zamávám na řidiče, aby věděl, že s ním chci jet. Pro sichr ještě na autobusu zmáčknou tlačítko pro vozičkáře. Pan řidič vystoupí, já ho zdvořile pozdravím a řeknu mu, kam jedu. On mi pak svižně sklopí „padací most“. Já do autobusu sám zajedu, pěkně poděkuji a řidič dá padací most zpět. Zdržím ho tak minutku, než se vrátí k volantu.

Když jsem jel jedno pondělí do Motola snad už posté, poprvé v životě mě jedna udýchaná cestující pěkně pozdravila a poděkovala mi. Nechápal jsem, za co mi děkuje, když si nejsem ničeho vědom

a vůbec ji neznám. Díky mému minutovému nastupování přes sklápěcí plošinu autobus našťásti chytila a měla radost, že nepříjde pozdě do práce. *Tak to jsem netušil po ránu, že to není zrovna v koránu.* Moc mě to ale potěšilo a hned jsem měl lepší náladu i s ucpanou cévkou, když si mě taková mladá kočka všimla a prohodila se mnou pár vět.

Zimu se sněhem? Tak tu opravdu nemusím

Než ráno vyrazím jako vozičkář k plánované návštěvě lékaře v naší řepecké poliklinice, podívám se na mou domácí observatoř. Zajímá mě více než dříve, jaká je venku teplota a vlhkost. Pro sichr se ještě podívám na balkón, zda neprší, popř. jestli v noci nenapadl sníh.

Pak vezmu plánovaně hákem a jedním vrzem alespoň dva nebo tři doktory. Ono totiž jet na mechanickém vozíku a ve věku 75 let na dva kilometry vzdálenou polikliniku jednou nebo třikrát týdně je ohromný rozdíl.

Když jsem v prosinci musel na plánovanou návštěvu k lékařům, napadlo v Řepích pět centimetrů sněhu. MČ Prahy 17 – Řepy se o místní komunikace stará perfektně. Hlavní chodníky od domů k tramvajím, autobusům i do supermarketů jsou precizně protažené a bez sněhu.

Na polikliniku jsem ale raději vyrazil o dvacet minut dříve než obvykle. Po několika minutách jízdy jsem udělal zásadní chybu. Nechtěl jsem si zajet o 200 metrů více po perfektním chodníku, takže jsem to stříhl krátkou spojovací zkratkou u hřiště, kde se hraje pétanque. Jak tušíte velice správně, byla jako málo využívaná cestička pěkně zasněžená a jen malinko ušlapaná. Krásně jsem si nabíral sníh na zánovní „galusky“. Z nich pak zákonitě padal na gumou potažené obruče. Bez gumové ochrany totiž mají obruče v zimě po pár minutách stejně ledovou teplotu, jako je teplota vzduchu. Teď jsem si ale



z mokrých obručí promočil i rukavice a ruce jsem měl po několika minutách jako v mrazáku. Venku bylo minus pět.

Aby toho nebylo málo, další sněhovou břečku jsem si „naložil“ při přejezdu silnice. Na krajích cesty po obou stranách přechodu „trůnila“ sněhová břečka vysoká přes deset centimetrů a široká asi metr. To si naberete sníh i do bot! S promrzlými rukama a mokřými obručemi v takové zimě moc daleko nedejete.

Vytáhl jsem z batůžku rezervní rukavice a oblékl si je na ledové ruce. Po dvě stě metrech jsem je stejně měl durch mokré. To už jsem našťásti byl pár metrů před poliklinikou.

Když jsem dorazil do nádherně vyhřáté čekárny u zdravotní laboratoře na Quickův test, poprosil jsem sestřičku, jestli by mi nemohla dát usušit rukavice na topení. Když si vzala oboje skrznastrz promočené rukavice do ruky, nabídla mi dokonce i horký čaj. Ten jsem odmítl, protože jsem už měl obě ruce strčené v kalhotách na stále dostatečně teplých stehnech. To byla havaj! Sedět, mít ruce v teple a hlavně nikam se nepložit závějem sněhu. Ochoťně, rychle, s úsměvem na rtech a hlavně bezbolestně mi sestřička odebrala krev. Dvacet minut jsem si musel tamponem držet místo vpichu, protože si kvůli arytmií srdíčka musím ředit krev warfarinem.

Návštěvy dalších dvou oddělení trvaly dohromady hodinku. Vrátil jsem se pěkně prohřátý do laboratoře a požádal sestřičku o své rukavice. Byly suché a teploučké.

Zpátky mi snad poprvé došly síly čtyři sta metrů před domovem. Zavolal jsem přítelkyni Jitce a poprosil ji, jestli mi nemůže přijít naproti a dotlačit mě domů. Byl jsem jako ťuhák – bez síly, vytrvalosti i vůle sám jet dál. Jo letní asfaltové chodníky – to je úplně jiná káva!

Jitka mě dotlačila domů, dostal jsem čaj s rumem a fajnový oběd. Než jsem zalezl do pelišku k odpolednímu odpočinku, podíval jsem se do svého sportovního doctorského kalendáře. Zakřičel jsem si: „Jupí, Pepí!“ Další návštěvu lékaře (urologa) mám až za čtyři dny. A tam už pojedu s naším asistentem domácí péče. Ten pomůže panu doktorovi hodit mě z vozíku na vysoký stůl a zpět, aby mi přístroji vyšetřil obě ledviny a prostatu.

To může napadnout i půl metru sněhu a ruce budu mít v teplotě, protože mě bude tlačit asistent. Jen se musím pořádně teple obléknout. Nejlépe péřovou větrovkou od Ježíška.

INZERCE

Soukromou inzerici vám můžete vložit také na web VOZKY
www.vozka.org
 Kontaktujte redakci
dzido.petr@vozka.org

PRODEJ

• **Prodám Peugeot Partner pro převoz vozičkáře na ortopedickém vozíku.** Peugeot Partner Tepee B9 1.6 HDI 90 vybavený plošinou (rampou) od MAVE Liptál pro snadný nájezd, ukotvení a převoz osoby přímo na vozíku. K dispozici mám i otočné výsuvné sedadlo Turnout III 4 místo sedadla spolujezdce. Rok výroby 2013, najeto 129 000 km, hnědá světlá metalíza, 2 × boční dveře šoupačky. Zakoupeno v ČR, 1. majitel, nehavarováno, servisní kniha. Klimatizace, LED denní svícení, servo, 4 × airbag, ABS, ESP, el. ovládání oken a zrcátek. Palubní počítač, centrál, alarm, originál autorádio, hagusy, tónovaná okna. Nyní po servise – bez investic. Možnost financování koupě příspěvkem na zvláštní kompenzační pomůcku od úřadu práce. Cena 299 000 Kč. Kontakt: tel. 702 632 737, e-mail: carloss@volny.cz.



• **Prodám Citroën Berlingo vybavený sklopnou nájezdovou plošinou pro převoz vozičkáře na ortopedickém vozíku.** Možnost montáže výsuvné otočné sedačky místo sedáku spolujezdce (nyní demontována). Obsazenost: 3 místa + 1 vozičkář, jinak 5 míst. Rok výroby 2016, najeto 68 000 km, 1. majitel, servisní kniha. Motor 1.6 HDI 73 kW (plní EURO 6), převodovka manuální – 5 rychlostí. ABS, ESP, servo. Klimatizace, LED denní svícení, el. sklopná zrcátka, tempomat, parkovací senzory, dešťový senzor, indikátor tlaku pneu, deaktivace airbagu spolujezdce. Originál handsfree, palubní počítač, centrál, alarm, originál autorádio, zatmavená zadní okna s homologací. Možnost získání příspěvku na zvláštní zdravotní pomůcku od úřadu práce v částce 200 000 Kč. Cena 369 000 Kč. Kontakt: e-mail: kmodra@email.cz, tel. 704 120 726.



• **Prodám Renault Kangoo TPMR – TECH s rampou pro vozičkáře.** Tovární úprava Renaultu pro převoz osoby na ortopedickém vozíku. Obsazenost je 3 + 1 vozičkář. Najeto pouze 17 700 km – stav nového vozu, nutno vidět. Koupěno v ČR, servisní kniha, nehavarováno, garážováno. Objem 1 598 cm³, výkon 78 kW (benzín), převodovka manuální, 5 rychlostí. Klimatizace, el. výbava, ABS, centrál + alarm, zámek zpátečky, originál autorádio, handsfree, tónovaná okna, 2 sady obutí – zimní úplně nové a další. Možnost financovat příspěvkem na zvláštní zdravotní pomůcku. Cena 349 000 Kč. Kontakt: tel.: 792 275 912, e-mail: karelstarka@post.cz.



• **Prodám Citroën Berlingo**, nafta, 1,2 l, automat, r. v. 2013, najeto 107 000 km. Ruční ovládání brzda + plyn, jeřábek na el. vozík. Nízká spotřeba. Vše v elektrice. Rádio, náhradní disky. Šedomodrá barva, velmi pěkný. Cena dohodou. Kontakt: mobil 722 959 917.



• **Prodám Citroën Berlingo upravený pro převoz vozičkáře.** Vozidlo je vybaveno homologovanou sklopnou nájezdovou plošinou pro převoz vozičkáře na

Předplatné magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

- **telefonicky:**
 - tel. redakce: 596 783 174 (10-17 h)
 - tel. vydavatele - Ostravská organizace vozičkářů, spolek: 596 786 353 (8-13 h)
- **e-mailem:** dzido.petr@vozka.org (redakce)
- **více informací:** www.vozka.org

Magazín VOZKA

4 × ročně, 64-72 stran
 Předplatné 160 Kč

ortopedickém vozíku. Pro snadné vytažení vozíku je součástí plošiny elektrický naviják. Najeto pouze 48 000 km, rok výroby 2008, koupěno v ČR. Motor 1.6 80 kW benzín. Pevodovka manuální, 5 rychlostí. Klimatizace, airbagy, ABS, servo, el. okna + zrcátka, centrál + alarm, zámek zpátečky, originál autorádio, hagusy. 2 × boční šoupačky, tónovaná okna, nové zimní pneu. Plní EURO 4, TK + ME do 12/2021. Je možné financovat příspěvkem na zdravot. pomůcku od ÚP v částce 200 000 Kč. Cena 219 000 Kč. Kontakt: e-mail: karelkaras@centrum.cz, tel. 702 849 239.



• **Prodám po kamarádovi (89 let) elektrický ortopedický vozík Rascal P200.** Vozík byl zakoupen 5. 3. 2020, je v záruce a vyjel asi 20krát. Vozík je vhodný pro vnitřní i venkovní použití. Je upraven na řízení doprovodnou osobou, což lze jednoduše upravit na řízení sedící osobou. Je vybaven 55Ah bateriemi s dojezdem až 26 km a je pravidelně dobíjen. Polštář sedadla je odnímatelný, je možné nastavit sklon sedadla a úhel opěradla. Více o vozíku a odkaz na prodej: <https://vozikyprozivot.cz/produkt/rascal-p200/>. Cena nákupu činila 51 348 Kč

(mohu zaslat fakturu). Cena k dohodě 41 000 Kč. Vozík je uskladněn v Trutnově. Kontakt: mob. č. 605 458 803.



• **Prodám nový elektrický skládací cestovní vozík, model 1.504 iTravel.** Nepoužívaný. Ovládání doprovodem pomocí joysticku na horním madle zádové opěrky vozíku. Dojezd s lithiovými bateriemi: 12 km. Hmotnost s bateriemi: 23 kg. Max. hmotnost uživatele: 120 kg. Transportní rozměry: délka 74 cm, šířka 50 cm, výška 31 cm. Důvod prodeje: nevhodná koupě. Cena: 70 000 Kč. Kontakt: tel. 720 275 766, 567 212 589, e-mail: hladka-vera@seznam.cz.



• **Prodám: * Mechanický skládací vozík zn. Meyra,** včetně antidekubitního sedáku typu ROHO. K tomu jeden pár náhradních speciálních područek. Cena 10 000 Kč. * **Pojízdnou koupelnovou židli zn. Meyra.** Cena 1 000 Kč. Kontakt: e-mail: irmat@seznam.cz, tel. 606 224 843.



• **Prodám: * Repasovaný elektrický vozík značky „PUMA“.** Má rok starou baterii. Vozík je ve výborném stavu, robustní, dobře zvládá terén a je lehce ovladatelný, má polohovací podnožky i područky. Výška sedadla: 56 cm. Šířka sedu: 45 cm. Šířka vozíku: 64 cm. Cena dohodu: okolo 30 000 Kč (pořizovací cena

50 000 Kč). Kontakt: Praha-západ, tel. 774 246 632; * **Prodlouženou postel LINET.** Délka postele je 220 cm. Postel je polohovatelná s elektronickým ovládáním, pojízdná, vybavená brzdou, výškově nastavitelná, má nastavitelné boční zábrany. Postel je ve velmi dobrém stavu. K posteli nabízíme omyvatelnou matraci. Cena dohodu: okolo 35 000 Kč (pořiz. cena 52 000 Kč). Kontakt: Praha-západ, tel. 774 246 632.



DAROVÁNÍ

• **Kdo může paní na vozíčku levně nabídnout či darovat 4 ks zimních pneumatik do osobního vozu?** Rozměr: 6,5J x 16 H2 ET50, 215/60R 16 93 H, 205/55 OR16, 215/55 OR16. Děkuji. Kontakt: Marie Sýkorová, Jívavská 65, 785 01 Šternberk, tel: 731 939 879.

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.: 2701107774/2010 (Fio banka)** ■ internet: www.vozka.org ■ Facebook: https://www.facebook.com/magazinvozka ■ **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, grafická úprava, sazba, web:** Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174, (10-17 h); dzido.petr@vozka.org ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Mgr. Kateřina Bulantová, Mgr. Michaela Zapletalová, Mgr. Milan Linhart, Vítek Formánek a Eva Csölleová, Ivan Jergl, Věra Schmiddová, ■ **Administrativní spolupráce:** Marie Báňová ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ **ISSN 2533-3267** ■ **Vychází 4x ročně v Ostravě** ■ **Tiskne Printo, spol. s r.o., Ostrava** ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Náklad:** 1 140 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 Všeobec. obchod. 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, Magistrátu města Ostravy, Nadace ČEZ, 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: Výroční 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.



800 900 809
info@medicco.cz
www.medicco.cz

Objednejte si nový
aktivní vozík

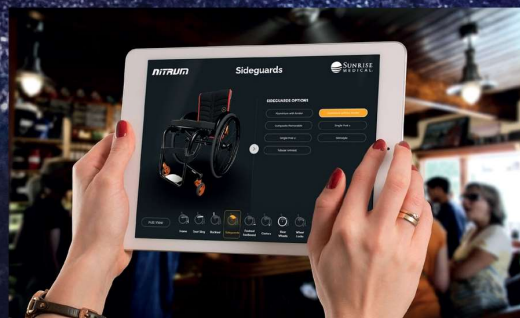
NITRUM

a získajte
LED SVĚTLA +
KARBONOVÉ BLATNÍKY

ZDARMA*



Vyzkoušejte náš nový
vizualizér a vytvořte si
svůj vlastní vozík přesně
podle vašich představ



* Platí pro všechny objednávky do 31. 3. 2021

FlexiRamp™

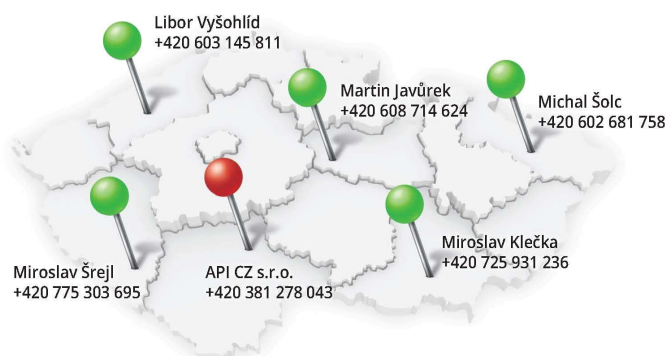
SVOBODA POHYBU



Nové Berlingo pro rodinný komfort — cestování za všech okolností.

Zůstaňte aktivní s bezbariérovými vozy od API CZ

- ✓ Montáž ručního řízení i v místě bydliště
- ✓ FlexiRampy, zvedací plošiny, robot na nakládání invalidního vozíku
- ✓ Otočné sedačky, nakládací jeřábky, schůdky...
- ✓ Vlastní výzkum a vývoj, globální homologace
- ✓ Záruční i pozáruční servis, zápis do TP



apicz.com | flexiramp.com