



**BEZBARIÉROVÝ
dům pro vozičkáře**

**ANTIDEKUBITNÍ
podložky do vozíku**

**SLEDGE HOKEJ:
Mezi světovými velikány**

č. 2/09

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE PRO ŽIVOT NA VOZÍČKU

**Soutěž
o el. vozík**

VOZKA

Křížovka

Ročník XII.

Severomoravský magazín pro vozičkáře a jejich přátele

29. června 2009



Clay Regazzoni: ochrnutí Pana Nezničitelného nezlomilo – str. 36

Den humanity v Opavě bořil bariéry

Veronika Dohnalová od narození nevidí. Přesto vychodila v Opavě normální „základku“ se samými jedničkami a chtěla studovat dál. Milada Pazderníková, ředitelka Slezského gymnázia v Opavě v této souvislosti vzpomíná: „Bylo to v roce 2007, kdy k nám přišla Veručina maminka s dotazem, zda by tady mohla umístit nevidomou dívku. Když jsem se dozvěděla, jaký má Veronika prospěch, nepochybovala jsem, že v případě jejího přijetí ke studiu se s kolegy postarám o to, aby mohla naše gymnázium absolvovat.“

Mgr. Kamila Tkáčová z preventivního týmu gymnázia k tomu dodává: „Veronika je v prvním ročníku. Dostala speciální notebook s hlasovým výstupem a především má osobní asistentku, která jí diktuje poznámky. Učitelé byli povětšinou s podmínkami života nevidomých seznámeni, ale žákům podobnou přípravu nikdo neposkytl. Proto jsme se rozhodli tento nedostatek napravit a zorganizovali jsme **Den humanity**. Jeho základním cílem bylo zprostředkovat všem, kdo mají zájem

rozšířit si obzory, vzhled do problematiky života s hendikepem. Studenti si v něm mimo jiné na vlastní kůži vyzkoušeli, jaké je to nevidět, neslyšet nebo třeba nechodit.“

Studenti vše zkoušeli prakticky

Po celé budově se něco dělo – studenti prvního a druhého ročníku absolvovali po šesti stanovištích, studenti třetího a čtvrtého ročníku (z kapacitních důvodů) o jedno méně. Po každém přednáškovém bloku, ať už od zástupců Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých, ZŠ Havlíčkova, MŠ Eliška, Charity Opava nebo organizace Medicco, následovala praktická část.



Mezi nejpoutavější patřila beseda s paralympioničkou Janou Fesslovou.

Foto: (dz)

Studenti si v ní mohli vyzkoušet a osahat nejrůznější pomůcky pro nevidomé, seznámili se s principem Braillova písma a s využitím počítače při vzdělávání nevidomých. Jinde měli za úkol poznat spolužáky po hlase nebo identifikovat pokrm pouze po čichu.

Pokračování na str. 52



KULTURISTÉ NA VOZÍKU

Kulturistika vozičkářů je relativně novým sportovním odvětvím vzniklým v USA v pol. 90 let. I dnes ovšem zůstává spíše okrajovou disciplínou. Největší světový šampionát se koná v Palm Beach Garden na Floridě a je to opravdu velká událost. Pořadatelé se každý rok snaží udělat show ještě větší a atraktivnější. A jejich čestným hostem bývá i hvězda akčních filmů Arnold Schwarzeneger. Bohužel ale počet účastníků každoročně spíše klesá. Proto se organizace s názvem „Wheelchair Bodybuilding“ snaží rozšířit své řady o nové kulturisty vozičkáře a stát se jím může opravdu kdokoli a odkudkoliv pokud k tomu má ovšem předpoklady.

Pokračování na str. 37

Pride R4000

Pride
Mobility Products Corp.

Nový elektrický exteriérový vozík

Robustní vozík se zadním pohonem do náročných terénů



Jazzy 600

Inteligentní »šestikolka«
s maximální stabilitou



Pride Q6000

Vozík moderní koncepce
se středním pohonem



www.pride.cz

ATHAMAS s.r.o., Ostrava, Nádražní 86, tel.: 725 763 361, 605 217 660, 553 655 177, mail: info@pride.cz

vše plně hrazeno ze zdravotního pojištění

JP
SERVIS

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

Jan Píbal - JP SERVIS
Na Městečku 137
387 51 Štětka

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

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



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

Jsme schopni zabezpečit či navrhnout a realizovat jakékoli
úpravy vozu (jsou-li možné na daném typu vozu) dle přání
majitele tak, aby ovládání a užívání bylo co nejpohodnější.



Letem světem

Pomoc hendikepovaným s digitalizací

Pro osoby se zdravotním postižením jsou určeny speciální webové stránky www.ozp-digitalne.cz zaměřené na digitalizaci televizního vysílání. Lze na nich zjistit, kdy a kde se pro hendikepované konají semináře, kde najdou informační centra, jak mohou získat asistenci při instalaci set-top boxů a další informace spojené s přechodem analogového televizního vysílání na digitální.

Akce Pobyt zdarma prodloužena

Projekt **Šťastný úsměv** prodlužuje akci **Pobyt zdarma** v Rekreačním a sportovním středisku U Starého rybníka ve Zbraslavicích. Více informací lze najít na www.zbraslavice.eu a www.stastnyusmev.cz. V rámci ubytování je k dispozici 1 pokoj s bezbariérovým hygienickým zařízením pro cca 3–4 vozíčkáře, zbytek je bariérový.

Aktualizace Nápadníka 2008 ke stažení

„Nápadník – sborník informací a rad pro život s postižením“ je informační brožurou, určenou osobám v období těsně po úrazu či nemoci, jejichž důsledkem je úplná nebo částečná ztráta mobility, stejně jako osobám s vrozeným postižením. Nápadníka 2008, který vyšel jako kniha i na CD v červenci 2008, si můžete objednat telefonicky na číslech 537 021 493, 777 010 331, e-mailem na adrese info@ligavozic.cz nebo zasláním SMS na telefon 777 010 331. **Elektronickou verzi** si můžete stáhnout z web. stránek Ligy za práva vozíčkářů www.ligavozic.cz.

Novela zákona o sociálních službách schválena sněmovnou

Asi nejsledovanější změnou novely zákona o sociálních službách (108/2006), kterou v květnu schválil senát, byl návrh na změnu příspěvku na péči v I. stupni. Podle schválené verze základní částkou nadále zůstávají 2 tisíce korun, pouze v

případě, pokud není poskytována rodinou prokazatelně a v patřičné kvalitě tato služba, může rozhodnout sociální odbor, že bude polovina této dávky poskytována v poukázkách. Změna by měla začít platit od 1. ledna 2010.

Nadační fond J&T pomáhá

Nadační fond J&T vypsal grantové řízení v oblasti „nemocní a hendikepovaní“ zaměřené na vybavení, kompenzační pomůcky, sportovní vybavení apod. Nelze žádat na mzdy, osobní asistenci nebo výpočetní techniku. Granty jsou určeny i fyzickým osobám. Uzávěrka pro podávání žádostí je 30. června. Bližší informace naleznete na stránkách www.nadacnifondjt.cz.

Tísňová péče pro seniory

Tísňovou péči seniorům a zdravotně postiženým lidem začne jako první v Libereckém kraji poskytovat město Nový Bor (Českolipsko). Vybaví je malým přístrojem, který jim umožní si v náhlé krizové situaci přivolat rychle pomoc. Podobnou službu se chystají zřídit i v Jablonci nad Nisou. Seniory nad 75 let vybaví radnice osobními alarmy, kterými si v případě ohrožení mohou přivolat na pomoc sousedy.

Dřevěné sochy z Desné pomohou letos hendikepovaným dětem

Vážně hendikepovaným dětem pomůže výtěžek z dražby uměleckých děl, která vznikla na květnovém Sympoziu Desná 2009 – Dřevosochání motorovými pilami. Letos se peníze využijí především na zaplacení ozdravného pobytu pro hendikepované děti ze **Sdružení Diana**. O prázdninách se vydávají na týden do bezbariérového rekreačního střediska na Šumavě. Diana se stará o více než 40 dětí převážně s těžkými kombinovanými vadami z celého Libereckého kraje.

Průvodce přístupnosti pražských parků

Publikaci vydanou Pražským sdružením vozíčkářů mohou získat zájemci zdarma v sídle sdružení v Benediktské ulici v Praze 1. Publikace zahrnuje parky I. kategorie, kam patří obora Hvězda, zahrada Kinských, Petřín, park na Hradčanském náměstí, Vrtbovská zahrada, Letenské sady, Stromovka a Vítkov. Tým Pražské organizace vozíčkářů všechny popsané parky navštívil. Sdružení v budoucnu plánuje zmapování také dalších parků a zelených míst v Praze.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	1–6
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	7
VZDĚLÁVÁNÍ.....	8–9
DOPRAVA	10, 57
MOTORISMUS	11
ZDRAVOTECHNIKA	12–17
ZDRAVOTNICTVÍ	18–26
KULTURA	27–29
SPORT	30–42
POBYTY	40–45
BARIÉRY	42–46
VZTAHY	46–62
PORADNA	53–59
BYDLENÍ.....	60–61
VOLNÝ ČAS	62–68
SOUTĚŽ	62–66
INZERCE	70
TIRÁŽ	70

ČERNÁ KRONIKA	6
NOVÉ KNIHY.....	9
UŽITEČNÉ ODKAZY	43
CIZÍ SLOVA.....	55
VAŘÍME S VOZKOU	57
ERGOTERAPIE PRO RADOST	67
CHARITA, ASISTENČNÍ PES	69
KOMENTÁŘ, GLOSA	5, 42
ANEKDOTY	8, 18, 45, 47, 53, 59
AFORISMY	24
VÝZVA ČTENÁŘŮM	7, 16, 70

Přílohy

VLOŽENÁ BAREVNÁ REKLAMA
VLOŽENÉ REKLAMNÍ LISTY

Výročí

* **22. 6. 1918:** Cicely Saunders (†14. 7. 2005), anglická lékařka, spisovatelka a sociální pracovnice, zakladatelka moderního hospicového hnutí a propagátorka paliativní medicíny. Svůj hospic svatého Kryštofa v Sydenhamu v Londýně založila roku 1967. V 39 letech získala doktorát medicíny a stala se světově uznávanou kapacitou v oblasti paliativní medicíny, umírání a lékařské etiky.

Z myšlenek moudrých

Neříkej, že nemůžeš, když nechceš. Protože přijdou velmi brzo dnové, kdy to bude daleko horší – budeš pro změnu chtít a pak už nebudeš moci.

Jan Werich

Návrh zákona, který chce ochránit zdravotně postižené

Staronový ministr pro lidská práva Michael Kocáb předloží úřednické vládě Jana Fischera návrh ústavního zákona, kterým chce změnit Listinu základních práv a svobod.

Cílem návrhu je ochrana zdravotně postižených. „V praxi se ukazuje, že v našem právním řádu chybí ústavně zakotvený obecný zákaz diskriminace kvůli zdravotnímu postižení,“ řekl Kocáb. Návrhem zákona upozorňuje na potřebná opatření pro lidi se zdravotním postižením, která jsou nesystémově roztržena v různých právních normách.

Z analýz ministerstva vyplývá, že v ostatních zemích Evropy je ochrana práv zdravotně postižených zapracována již téměř ve všech právních předpisech.



Ministr proto požaduje především změnu článku 3 Listiny základních práv a svobod, ve kterém je sice upraven zákaz diskriminace, ale chybí tam kromě rozdílu rasy, barvy pleti, jazyka a dalších, právě zdravotní postižení. Podle Kocába zdravotně postižení nemají rovný přístup ke všem právům a svobodám a jejich ochrana v českém právním řádu je zcela nedostatečná. V této souvislosti se ministerstvo pro lidská práva odvolává na celou řadu evropských zemí, které mají již antidiskriminační ustanovení zahrnující zdravotní postižení jako nepřijatelný důvod diskriminace zakotven ve svých ústavách. Patří mezi ně například Rakousko, Finsko, Německo a Švýcarsko, z mimoevropských zemí je to Kanada či Nový Zéland.

Lucie Marková, www.ligavoze.cz



Komunikujte přes speciální GSM náramky

Mobilní operátor T-Mobile začal nabízet speciální náramky, které s pomocí signálu GSM umožňují komunikovat zdravotně postiženým a chronicky nemocným nebo seniorům. A nejen jim. S jejich pomocí můžete mít také kontrolu nad neposednými potomky. Vestavěný modul GPS navíc umožňuje lokalizaci uživatele.



Náramky Skeeper/GeoSkeeper od izraelské firmy Aerotel Medical Systems umožňují komunikaci lidem, kteří nejsou schopni ovládat běžný mobil a vyžadují zvýšený dohled.

Jednoduchý systém ovládání

V náramcích je vestavěná mobilní komunikační jednotka s modulem GSM/GPRS. Uživatelé tak mohou stiskem jednoho tlačítka nejen volat, ale i odeslat textovou zprávu na předem stanovená čísla. Jediný dotyk také stačí k přijetí hovoru. Pokud hovor přichází z předvolených čísel, může ho přijmout i náramek sám. Měsíčně vyjde používání náramku na 177 až 356 Kč. V této ceně je nejen paušál za volání a SMS, ale zahrnuje mimo jiné nastavení a změnu telefonních čísel, non-stop technickou podporu, pomoc při řešení krizových situací či komfortní plnohodnotný přístup uživatele k mapovým podkladům umožňujícím zjišťování polohy GeoSkeeperů. Samotné náramky pak stojí od 8 996 Kč do 12 495 korun.

Zdravotně znevýhodněné podporuje například i operátor Vodafone, který stál u zrodu navigačního centra pro nevidomé. Telefónica O2 zase od podzimu nabízí seniorům a postiženým speciální mobil Emporia Life. Jednoduchý telefon se základními funkcemi pro volání a posílání SMS má velkou výraznou klávesnici a je vybaven velkým červeným tlačítkem pro přivolání pomoci.

Zdroj: ČTK
(hk)

Pojízdný úřad v Ml. Boleslavi

Od května mohou obyvatelé Mladé Boleslavi využít nové služby takzvaného pojízdného úřadu. Ten je určen těm, kteří si ze zdravotních důvodů nemohou vyřídit potřebné záležitosti přímo na magistrátu nebo jim to působí neúměrné komplikace. Úředníci tedy budou sami jezdit za potřebnými lidmi a pomohou jim vyřídit potřebné dokumenty i další služby přímo v bytě žadatelů či ve zdravotnickém zařízení. Lidé mohou počítat s tím, že je úředníci navštíví do tří dnů od vyžádání této služby.

Služba je určena: občanům nad 80 let věku, držitelům průkazek ZTP a ZTP/P, hospitalizovaným pacientům ve zdravotnických zařízeních v Mladé Boleslavi.

Objednávky pojízdné úřednické služby Magistrátu Mladá Boleslav:

- Sociální záležitosti: tel. 326 716 195, 326 716 129.
- Služby Czech Point: tel. 326 715 204.
- Správní činnosti: tel. 326 715 303, tel. 326 715 316.
- Ústředna: tel. 32615 111, e-mail: epodatelna@mb-net.cz.

(dz)

Domov Simeon bude pomáhat s péčí o nesoběstačné seniory

Pardubické SKP – Centrum otevřelo v Horním Jelení dům s respitní péčí Domov Simeon. Domov poskytuje **respitní, čili odlehčovací péči** rodině, která se stará o nesoběstačného seniora nebo zdravotně postiženou osobu, vyžadující každodenní pomoc se sebeobsluhou nebo docházku zdravotní sestry. Maximální doba pobytu v zařízení je tři měsíce. K dispozici je deset dvoulůžkových pokojů s vlastním sociálním zařízením. Služby jsou zpoplatněny. Součástí žádosti je ceník, který stanovuje pevné ceny za stravu, ubytování a praní prádla. Platí se ale i péče. Zde je cena odstupňována podle výše příspěvků, které ošetřovatel užívá. Spádová oblast hornojelenského Domova Simeon je asi sto kilometrů a slouží jak pro Pardubický, tak i Královéhradecký kraj.

Svitavský deník
(dz)

Kontakt:

SKP - Centrum, Jungmannova 2550, 530 02 Pardubice-Zelené Předměstí, tel.: 466 296 615, <http://www.skp-centrum.cz>, e-mail: info@skp-centrum.cz.

FESTIVALOVÉ LÉTO pro vozíčkáře

Přehled nejdůležitějších letních festivalů připravil na svých webových stránkách David Lukeš. Opatřil jej informacemi o **bezbariérovém přístupu i toaletách**, vstupném a jiných důležitých záležitostech pro vozíčkáře a ostatní lidi s tělesným postižením.

Přehled začíná festivalem United Islands v Praze (18. 6.–20. 6.) a končí Rock For Church(ill) ve Vroutku (28. 6.–29. 8.).

David použil ke snadné orientaci barevného hodnocení festivalů právě z hlediska vozíčkářů, kteří by se chtěli na festival vydat. Zeleně označil festivaly, které jsou podle něj v pohodě, tedy pokud nezaprší. Žlutě pak místa konání, kde se nějaké to popostrčení k překonání určité překážky hodí, oranžová barva označuje festivaly, kde se člověk na vozíčku všude nedostane, pokud ho tam nedonesou. No a červeně jsou označeny akce, před jejichž návštěvou varuje. Docela povedená pomůcka, aniž byste museli složitě hledat v textu, informací o festivalech je přece jenom dost.

Takže, nejen hudební fajnšmekři a milovníci kontinuálního proudu živé hudby, nejprve čtete, a pak vyrazte! Léto bude tentokrát hudebními akcemi doslova našlapáno.

Zdroj: www.helpnet.cz,
(pp)

Webové stránky Davida Lukeše: <http://fest2009.cmx.cz/>

Například na HIP HOP KEMP 20.–22. 8. a SUMMER OF LOVE electronic festival 15. 8. v Hradci Králové je to „v pohodě, bez obav, pokud nezaprší.“



Pomáhají s digitalizací osobám se zdravotním postižením

Nové webové stránky zaměřené na pomoc s digitalizací televizního vysílání osobám se zdravotním postižením spustil koordinátor projektu **Trianon Čechy**. Zájemci se na nich dozvědí, kdy a kde se pro ně konají semináře, kde najdou informační centra, jak mohou získat asistenci při instalaci set-top boxů a další informace spojené s přechodem analogového televizního vysílání na digitální.



Zatímco centrální webové stránky informační kampaně k přechodu televizního vysílání se nacházejí na adrese **www.digitalne.tv**, speciální web zaměřený na pomoc osobám se zdravotním postižením má adresu **www.ozp-digitalne.cz**. Na jeho stránkách lze zjistit mimo jiné, kdy se bude ve které obci vypínat analogové vysílání, ve kterých hodinách se lze obracet na telefonní informační linku **800 90 60 30**, je možné zadat dotaz do poradny prostřednictvím webového formuláře, stáhnout si některé digitální brožury, zjistit, jak se stát honorovaným certifikovaným digitalizačním informátorem. Postupně budou přibývat na nových specializovaných stránkách další informace.

(pp)

Komentář

Nákaza úbytku vyhrazeného parkování na postupu!

Petr Dzido



Před několika lety se rozhodnutím státních orgánů sjednotily cedulky motoristů se zdravotním hendikepem na jednu – tu se znakem vozíčkáře, tedy osoby pohybující se na ortopedickém vozíčku.

Zároveň se paradoxně rozšířil okruh diagnóz, opravňujících získání tohoto znaku do takové šíře, až se z toho i sociálním odborům obcí zatočila hlava. Dokonce i senátorka na vozíčku Daniela Filipiová poukazovala na praxi většiny států na západ od nás, kde je okruh oprávněných používat znak vozíčkáře omezen pouze na osoby používající vozíček nebo berle. A navrhovatel změnu, která by náš velkoryse objímající okruh vlastníků kouzelné cedulky osekala na přijatelnou míru. Národní rada osob se zdravotním postižením (NRZP) se však postavila proti.

S kritickým nedostatkem parkovacích míst v městských centrech i na sídlišťích nyní stoupá tlak na prověřování oprávněnosti vlastnit vyhrazené parkovací místo. A není se co divit. Například u paneláku s šedesáti byty, ve kterém bydlím, jsou tři vyhrazená parkovací místa pro vozíčkáře. Za celá léta jsem však na vedle mě parkujících rodinách nezpozoroval, že by je k tomu něco opravňovalo.

I u veřejných budov a fakultní polikliniky, které často navštěvuji, si na zoufale plných parkovištích pro vozíčkáře s mým vozíkem připadám jako exotický tvor a musím parkovat, kde se dá.

Radní v Havířově se proto namíchli, a řekli stop. Od dubna mají na vyhrazené místo nárok jen lidé na vozíku nebo s berlemi nebo rodiče takto postižených dětí. Člověk po infarktu nebo s těžkou cukrovkou má smůlu.

Václav Krása, předseda NRZP, tomu oponuje slovy, že člověk může mít postižený systém a je na tom hůř, než se jeví okolí, doporučuje proto individuální posuzování. A „vo tom to je“, jak říká pan Pitkin. Individuální však nesmí znamenat protekční nebo spiknutí pacienta a lékaře. Konečně rozhodnutí, kdo má nárok, náleží jen obcím, každý případ je samostatné správní řízení a rozhodnutí jsou proto různá.

Není náhodou, že se havířovským opatřením infikovali i v Brně, kde místo před domem mají jisté už jen vozíčkáři. Zdá se tedy, že Národní rada ZP nenášla svůj Tamiflu a že se infekce šíří dál. Další ložisko „nákazy“ hlásí městští úředníci v Hradci Králové. I tam zvažují, jak systém zpřísnit. Problémy s parkováním jsou čím dál větší, a tak lze očekávat, že se „nákaza úbytku vyhrazených parkovacích míst“ rozšíří do dalších větších měst. Přitom ministerstva dopravy a sociálních věcí jsou bezbranná a nemůžou městům nic nařídít ani doporučit. A to je dobře. Města si tak vyčistí nechtěný chlívěk, jehož podestýlku v minulosti připravila státní správa. Ale aby jej zbourala úplně, měla by ve spolupráci s městskou policií vytáhnout do boje i s falšovatelí motoristických znaků vozíčkáře a ignoranty, kteří parkují na veřejných parkovacích místech pro vozíčkáře bez jakéhokoliv oprávnění.



Černá kronika

Vozíčkář se propadl do zatopené jámy

Muž bez nohy se v polovině března v malém dřevěném domku u nádraží v Jablůnce na Vsetínsku propadl do dva metry hluboké montážní jámy. Uvnitř bylo asi půl metru vody, v níž plavaly haldy odpadků. Invalidu z páchnoucí pasti vytáhli policisté a pracovníci nádraží, kteří na místo dorazili. „Hasiči pomohli s vysvěcením mokrého oblečení z prochládlého těla stresovaného muže. Toho pak na transportním lůžku dopravili do sanitky,“ uvedl mluvčí zlínských záchrannářů Ivo Mitáček.

Zajímavostí je, že na nádraží v Jablůnce nejde o první podobný případ. V listopadu 2007 při požáru staré stavební buňky málem uhořel jiný vozíčkář. Plameny vznikly z odhozeného nedopalku nebo ze zapomenuté hořící svíčky. Invalidního bezdomovce na poslední chvíli vynesli ven náhodní svědci.



Zdroj: Šíp, foto: HZS Zlín

V Praze okradli invalidního člověka

Pražská policie řeší případ okradení invalidního člověka. Neznámý zloděj koncem dubna sledoval vozíčkáře Oldřicha Štěpána až k jeho bydlišti, v chodbě ho pak napadl a vzal mu 6 tisíc korun. Stalo se to ve chvíli, kdy si invalida přivoloval výtah. Dvacetiletý nenechavec přiskočil a začal mu vytrhávat z kapsy peněženku. Poté zcela chladnokrevně ve chvíli, kdy utíkal s lupem v kapse, napadl ještě kolemjdoucí ženu. Žena se ale nedala,

strhla se potyčka, kdy se lapka se ženou přetahovali o kabelku. Pětaosmdesátiletá žena, která měla u sebe desítky tisíc, se ale ubránila. Národní rada osob se zdravotním postižením teď vyzývá poslance, aby co nejdříve zpřísnilo tresty pro takovéto pachatele.



Zdroj: tn.cz, il. foto: TV Nova

Ukradli jí vozík, lidé pomohli

Další případ okradení invalidní osoby je znám z konce března z České Skalice. Patnáctileté zdravotně hendikepované Karolínce někdo ukradl invalidní vozík z auta před jejich domem.



Zdánlivě beznadějná situace se během pár hodin obrátila k lepšímu. Po televizní reportáži se ozvala spousta lidí, kteří nabídli pomoc. Karolínka dostala jiný vozík, který jí bude sloužit do doby, než dostane od zdravotní pojišťovny nový.

Zdroj: tn.cz, foto: TV Nova

Vozíčkáři snadným terčem lumpů

Terčem zloděje se stal i invalida ze Šumperka. Čtyřicetiletého Antonína Bandyho neznámý násilník koncem března přepadl, když se v podvečer vracel na elektrickém vozíku domů parkem. Lupič na postiženého, se kterým tato nemilá událost velmi otrásla, zaútočil zezadu. Těžce tělesně postižený muž přišel o dva tisíce korun, které měl v batohu. Peníze krátce předtím vybral z bankomatu, není proto vyloučeno, že ho lupič sledoval. Loupežné přepadení už šetří policie.

Zdroj: tn.cz

Pár znásilnil postiženou dceru, soud potvrdil trest

Nejvyšší soud potvrdil Bohuslavu Sla-

dovníkovi devítiletý trest za znásilnění postižené osmileté dívky z Pelhřimovska. Ke stejnému trestu byla odsouzena i Sladovnickova družka a matka dítěte Kateřina Vrchlavská. Partnerská dvojice podle obžaloby na konci roku 2006 připoutala sluchově a mentálně postiženou holčičku k posteli a omámila ji éterem. Poté ji otřesným způsobem zneužila a vše si natáčela na video. Soudci krajského soudu, státní zástupkyně i znalci označili případ za mimořádný.

Poté, co je krajský soud poslal na devět let za mříž, se Sladovník dovolal k Nejvyššímu soudu. Tvrdil, že soudy v Táboře a Praze neprokázaly, že dvojice postiženému děvčeti znásilněním způsobila těžkou újmu na zdraví. Se sluchově a mentálně postiženou dívkou, která se kvůli traumatu bránila vyšetření, totiž prakticky nelze komunikovat, což komplikovalo práci znalcům. Podle Nejvyššího soudu však důkazy pro stanovení těžké újmy postačují. Soudci tak Sladovnickovo dovolání odmítli jako zjevně neopodstatněné, zveřejnil soud v databázi rozhodnutí.

„Traumatizaci, kterou dívka prošla, nelze hodnotit jako banální a jednorázovou. Jednalo se o závažný zásah do fyzické i psychické sféry nezletilé, který se u dívky výrazně projevoval ještě rok po popsané události,“ uvedl v rozhodnutí senát s předsedou Janem Bláhou s odkazem na stanoviska znalců. Důsledky z psychice dívky prý budou trvalé.

Právě videozáznam, který dvojice natočila, posloužil jako hlavní důkaz. K činu se oba obžalovaní přiznali, vinu ze zosnování znásilnění ale svalovali jeden na druhého. Videozáznam poskytl policii Sladovník, aby dokázal, že se na zneužívání podílela i Vrchlavská.

Zdroj: ČTK, il. foto: aktuálně.cz

Připravila: bf



Díky internetu našla ZTRACENÉ SOUROZENCE

Nebýt internetu Marie Bednářová by se ani nedozvěděla, že v USA žije pět jejích sourozenců. O jejich existenci neměla celý život tušení.

Paní Marie napsala o jejich hledání příběh, který získal první cenu v literární soutěži **Internet a můj handicap**. Do 5. ročníku soutěže, který tradičně vyhlásila sdružení BMI, Křižovatka.cz a AISO, došlo letos 30 příspěvků. Byly od lidí, které úraz či nemoc odsoudily k pobytu na vozíku, od neslyšících, nevidomých i hluchoslepých osob i lidí s dalšími druhy zdravotního postižení. Na konkrétních lidských osudech dokumentují, jak právě internet jejich autorům umožňuje, aby se vyrovnali se svým postižením, nerezignovali a využili svých schopností a prožívali svůj život naplno, nakolik jim to zdravotní stav dovoluje. Přinášíme plný text tohoto velmi netradičního příběhu se šťastným koncem.

Marta Bednářová: Jak mi internet našel ztracené sourozence

Navzdory tomu, že název mého příběhu zní tak trochu pohádkově, dokonce nestandardně, týká se stoprocentně jak internetu, tak i mého hendikepu „ERESKY“.

Vše začalo před rokem, kdy jsem při svém bloudění internetem objevila informaci, že od jisté doby působí v České republice jakási společnost Genomac, která je pomocí vzorků DNA schopna nalézt nejen povedené tatíčky, kteří se brání platit povinný groš na svá dítká, nýbrž i osoby dávno příbuznými pohřešované a dosud marně hledané. Mnohé z nich lze pomocí mezinárodní databáze dokonce najít i v cizině. Od tohoto momentu jsem se již od internetového portálu firmy Genomac nehнула ani na vteřinu.

Test DNA včetně nezbytného certifikátu mi v Genomacu vyhotovili za celkem slušný peníz opravdu rychle. A pak začal kolotoč, o jakém se mi ani nesnilo.

Narodila jsem se na konci války v polském Krakově a podle kusých informací zahynula celá moje rodina v německém koncentráku. Mne, ještě miminko, prý před německým komandem zachránili místní a s ostatními sirotky

odvezli do nejbližšího útulku. Odtud si mě pak následně odvezli moji pěstouni z Čech a vychovávali mě jako svoje vlastní dítě.

Čas ubíhal, léta přibývala, pěstouni jsou již léta na pravdě boží a moje minulost totálně v mlhách. Prý nás bylo 6 dětí, ale co se s nimi stalo, nikdo neví. A tak jsem se pustila do pátrání jako Pinkertoni. Nechala jsem svoje DNA zadat do mezinárodní databáze a čekala, jak se situace vyvine. Moc jsem si sice od této své pátrací akce neslibovala, vždyť pouhé moje DNA nestačí, pokud to své nezadají ti „na druhé straně“, kteří také někoho hledají. Byl to tudíž pořádný krok do tmy.

Po nějakém čase, kdy jsem se téměř denně toulala internetem a hledala, kde bych sehnala vhodnou ledničku do své malé garsonky, napadlo mě, jen tak z plezíru, kliknout na dlouhatánské a složité heslo pro vstup do mezinárodní databáze. Nad tím, co se mi objevilo na displeji notebooku, jsem zůstala jako opařená. Bez dechu jsem zírала na dvě jména, jména lidí se shodným DNA, jména mých ztracených a mnou nikdy nepoznaných sourozenců.

V průběhu měsíce se jich (jména i země, ve které žijí) objevilo všech pět. Donekonečna jsem hleděla na ta cizí jména, z nichž jsem proto, že byla anglická, nepoznala, zda to jsou sestry, či bratři. Ta přípona -ová mi zkrátka chyběla.

Ze státu Missouri v USA mě hledal pan, či paní Milligan, z Nebrasky zase pan Reeve atd., všichni z Ameriky. Takže jsme „komplet“ a naživu, zajasala jsem.

Kromě zdravotního hendikepu tu byl však najednou i hendikep číslo dvě, a to dost podstatný. Neznalost jazyka. „Nedej bože,“ pomyslela jsem si s hrůzou, „aby mi některý sourozenec – Amík zavolal. Takže, milý internete, pomoz!“

S vervou jsem se pustila do internetového kurzu angličtiny pro začátečníky. Moje výkony nejsou prozatím nijak světooborné, ale až některý z mých sourozenců bude mít náhodou „cestu kolem“, budu mu schopná po pětadesáti letech v jeho jazyce obstojně říci alespoň: „HOW ARE YOU, bratříčku.“

Zdroj: Helpnet.cz

Připravila: (bf)

Výzva čtenářům:

Vážení čtenáři! Podle Vašeho ohlasu na tuto výzvu připravíme do dalších čísel články na téma:

- Stačí vám výše příspěvku na péči na pokrytí výdajů, ke kterým je určen?
- Setkali jste se s problémy při jeho stanovení?
 - Pokládáte dotazník, na jehož základě Vám byl příspěvek stanoven, za neobjektivní?



Své vlastní zkušenosti na toto téma podložené objektivními fakty **zaslejte písemně e-mailem nebo poštou do naší redakce na adresu:**

Redakce VOZKA, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30.

E-mail: dzidopetr@volny.cz

Tel. 596 783 174 (10–16 hod.)

(redakce)



Kurzy sociální rehabilitace Exodus

Zajímavé kurzy dovedností pořádá Sdružení občanů Exodus v Třemošné (okr. Plzeň) v bezbariérovém domě Exodus.

- **Kurz výtvarné techniky 27. 7.–1. 8. 2009**

Účastníci kurzu se naučí výrobu košíkářských předmětů, šperků, dekorativních předmětů a svíček. Dále zvládnou ubruskovou techniku, batikování, malbu na hedvábí, textil, sklo apod. Součástí kurzu je celodenní výlet, koncert, bowling, skupinové rehabilitace a mnoho dalších. Cena je 2 000 Kč.

- **Relaxační kurz 17. 8.–22. 8. 2009**

Kurz zaměřený na potřebný odpočinek a relaxaci klientů. Na programu je hiporehabilitace, arteterapie, muzikoterapie a canisterapie s asistenčními psy. Dále celodenní výlet, různá relaxační cvičení i návštěva relaxační zahrady. Proběhnou rehabilitační skupinová cvičení, keramický a výtvarný kurz a další. Cena je opět 2 000 Kč.

- **Práce s digitální fotografií 12. 10.–17. 10. 2009**

Cílem kurzu je zvládnutí základních technik editace digitálních fotografií a jejich přípravy k tisku. Účastníci se ale naučí i složitější úkony, jako retušování a výrobu fotomontáží. Součástí kurzu je celodenní výlet, bowling, keramický kurz, výtvarný kurz a další. Cena za kurz je 2 000 Kč.

- **Tvorba webových stránek 31. 8.–5. 9. 2009**

Účastníci se během kurzu naučí vytvářet vlastní webové stránky, od nejjednodušších po komplexnější. Doplní je obrázky, anketami atd. Naučí se jak webové stránky umístit na internet a spravovat je. Kromě výuky proběhnou skupinové rehabilitace, bowling, výtvarné kurzy, celodenní výlet a další. Cena je 2 000 Kč.

- **Zdravotnický kurz 7.–12. 12. 2009**



Během týdne získáte základní informace o anatomii lidského těla a první pomoci při zlomeninách, konkrétních onemocněních atd. Naučíte se jak správně reagovat, když je zapotřebí rychlé první pomoci. Dále se klienti mohou účastnit canisterapie, bowlingu, skupinové rehabilitace, keramického kurzu a dalších. Cena je 2 000 Kč.

- **Kurz autoškoly 29. 10.–16. 11. 2009**

Ve vozech s řízením upraveným pro osoby ZP získáte řidičské oprávnění skupiny B. K dispozici jsou vozy s manuální i automatickou převodovkou. Součástí kurzu jsou jízdy, konzultační hodiny, údržba vozidla, výuka teorie. Možnost procvičování testů prostřednictvím PC programu. Odpočinkový program zahrnuje návštěvu solné jeskyně, keramický kurz, výtvarný kurz, celodenní výlet a další. Cena je 5 000 + 10 000 Kč.

■ V každém kurzu se mohou zájemci zúčastnit semináře zaměřeného na sociální poradenství, problematiku bydlení, rodiny, uplatnění se na trhu práce a dalších.

■ V cenách kurzů je zahrnut program, ubytování a stravování. Dopravu si klienti zajišťují sami.

■ Padesátiprocentní zálohu nutno uhradit nejpozději dva týdny před začátkem kurzu.

Kontakt a bližší informace:

Sdružení občanů Exodus, vedoucí sociálních rehabilitací Petra Černá, tel. 377 856 539, cerna@exodus.cz, U Kapličky 51, 330 11 Třemošná (okr. Plzeň), www.exodus.cz.

Kurzy jednání se zdravotně hendikepovanými při cestování vlakem

Dopravní vzdělávací institut (DVI) má na starosti vzdělávání zaměstnanců ČD a dalších drážních společností. Ve spolupráci s **Národní radou osob se zdravotním postižením ČR** připravuje nové školení, které zaměstnancům přicházejícím denně do styku se zdravotně postiženými spoluobčany, přiblíží nejvhodnější přístup k jejich potřebám. Program bude nabídnut Českým drahám, případně dalším dopravním společností.

Kurzy s názvem „**Komunikace s osobami zdravotně postiženými**“ jsou především pro zaměstnance jako např. pokladní, výpravčí a průvodčí. Kurz by měl přiblížit největší problémy, se kterými se hendikepovaní lidé při každé cestě dopravním prostředkem setkávají, a ukázat, jak těmto lidem situaci usnadnit.

Úvodní kurz se uskutečnil v lednu 2009 a byl určen především pro lektory DVI, kteří dále vzdělávají pracovníky Českých drah. Další kurzy proběhly v květnu s tím, že se chystá jejich pokračování.

(di)

Anekdota

O blondýnkách...

Blondýnka na křižovatce lehce drcne do jiného auta. Z něj vyběhne naštvaný chlap a křičí:

„Ty kozo, dělalas někdy řidičák!?“

„Určitě víckrát jak ty, hulváte!“



Nové knihy



Dítě ve Vojtově terapii



**Heidi Orth, 216 str.,
cena: 399 Kč, Nakladatelství Kopp.**

Kniha pro rodiče a terapeuty názorně vysvětluje Vojtovu terapii u kojenců a malých dětí. Zkušená terapeutka srozumitelně popisuje diagnostiku a léčebný postup podle Vojty. Výjimečná je kapitola, ve které vysvětluje principy spolupráce mezi terapeutem, dítětem a rodiči, protože rodiče se v rozhodující míře podílejí na terapeutickém procesu a úspěchu. Cennou pomocí pro rodiče jsou kompetentní odpovědi na nejčastější otázky. Kniha, která vás přesvědčí díky fundovaným a praktickým informacím o kojencích a malých dětech ve Vojtově terapii.

Trauma mozku a jeho rehabilitace



**Marcela Lippertová-Grünerová, 148 str.,
cena: 300 Kč, Galén.**

Publikace seznamuje s problematikou traumatického poškození mozku a jeho rehabilitací. Pro funkční zlepšení u těchto těžce postižených pacientů je rozhodující zahájit rehabilitaci již během akutní fáze hospitalizace a provádět ji kontinuálně až po rodinnou, sociální a profesionální reintegraci. Autorka v obecné části knihy popisuje patofyziologii traumatického poškození mozku, možnosti neuroprotektivní terapie, základy neurobiologie a neuroplasticity, v klinické části seznamuje s diagnostikou a terapií traumatického poškození mozku, s následky poškození CNS, rehabilitačními metodami a vlastními klinickými výsledky. Další část knihy představuje experimentální studie v neurorehabilitaci a jejich výsledky.

Stravování při roztroušené skleróze

Brožura o správném stravování při roztroušené skleróze (RS) vychází z nej-

novějších poznatků o vlivu stravy na toto onemocnění. Má pomoci čtenářům orientovat se v nepřehledných a v některých případech i zdravě nebezpečných informacích o „zázračných“ dietách, kterými je údajně možné RS léčit. Čtyřicetistránková brožura obsahuje velmi cenná vysvětlení, proč nám lékaři v MS centrech doporučují konzumovat právě to či ono, a naopak nám nedoporučují jíst něco jiného. Nechybí ani informace, v jakých potravinách se vitaminy a minerální látky nacházejí a v jakém množství je konzumovat, aby tělo dostávalo denní doporučenou dávku. Brožuru „Stravování při roztroušené skleróze“ můžete získat za příspěvek pro Sdružení mladých sklerotiků 50 Kč + poštovné cca 84 Kč. **V případě zájmu si můžete objednat brožuru o zdravém stravování při RS na e-mail. adrese: alena.63@seznam.cz.**

Paraplegie, tetraplegie

Publikace je určena především těm, kteří náhle musí hledat odpověď na otázku, jak žít po poranění míchy. Užitečná je i pro studenty fyzioterapie, ergoterapie a všechny další, kdo chtějí pomáhat. Cena 20 Kč. Publikace byla vydána s finanční podporou Ministerstva zdravotnictví ČR. Můžete objednat na adrese Centra Paraple (viz dále).

Poranění míchy pohledem sexuologa

Publikace MUDr. T. Šrámkové je věnována následkům poranění míchy v souvislosti se sexuální problematikou a partnerskými vztahy. Autorka se rovněž zabývá otázkou rodičovství mužů - paraplegiků a tetraplegiků. Cena 50 Kč. Publikace byla vydána s finanční podporou Ministerstva zdravotnictví ČR a firem Pharmacia & Upjohn, s.r.o. a Serono Pharma Services, s.r.o. Můžete objednat na adrese Centra Paraple (viz dále).

Cesta k nezávislosti po poškození míchy

Publikace, určená lidem po poškození míchy, jejich rodinám a středním zdravotnickým pracovníkům, kteří s těmito lidmi pracují, neobsahuje vyčerpávající rozbor problematiky jednotlivých probíraných okruhů. Cílem je upozornit na základní a nejdůležitější oblasti, které je třeba v souvislosti s adaptací na stav po poranění míchy řešit. Obsahuje celou řadu černobílých fotografií, které názorně doplňují textovou část s tématy jako: prevence dekubitů, nácvik močení a stolice, prudké bolesti hlavy a vysoký krevní tlak, otoky, bolest, cvičení, přesuny, oblékání, problematika sexuality, poškození míchy u dětí, částečné poškození míchy,

bydlení atd. Cena 100 Kč. Publikace byla vydána s finanční podporou Ministerstva zdravotnictví ČR. Můžete objednat na adrese Centra Paraple.

Všechny tři publikace si můžete objednat na dobírku na adrese:

Centrum Paraple, Ověčská 471, 108 00 Praha 10, tel: 274 771 478, e-mail: info@paraple.cz.

Sborník stanovisek veřejného ochránce práv k důchodům

JUDr. Otakar Motejl, Mgr. et Mgr. Jiří Hrubý, Mgr. Jitka Šalomounová, Mgr. Pavel Kantořík, Mgr. Kateřina Pavlíčková, 244 str.

Více než 2400 podnětů z oblasti důchodového pojištění došlo ombudsmanovi Otakarovi Motejlovi během jeho funkčního období. Sborník stanovisek k této problematice, který nyní vydal, má více než 240 stran. Tuto edici právních stanovisek adresuje, kromě příslušných orgánů státní správy, zejména okresním spráвам sociálního zabezpečení, neboť především jejich zaměstnanci jsou nositeli prvotního kontaktu s žadatelem o důchod a na jejich jednání a přístupu často závisí celý průběh řízení o dávce důchodového pojištění. Sborník však může zajímat i běžné občany, protože tato problematika se dotýká každého. Naleznete ho na adrese: <http://www.ochrance.cz/documents/doc1236780629.pdf>.

Kontakt a další informace:

Kancelář veřejného ochránce práv, Údolní 39, 602 00 Brno, tel.: 542 542 888, e-mail: podatelna@ochrance.cz, www.ochrance.cz.

Tisk a **distribuci** sborníku zajišťuje ASPI, a. s., U Nákladového nádraží 6, 130 00 Praha 3, odpovědná redaktorka Marie Novotná, tel.: 246 040 417, 246 040 444, e-mail: novotna@aspi.cz, www.aspi.cz.

(bf)



Obchodní Centrum Car Clubu z Orlové do Ostravy

Autosalon zn. Seat firmy Auto Heller Ostrava je nová adresa obchodního a poradenského centra Car Club pro hendikepované motoristy z regionu severní Moravy, kde bylo 1. května přesunuto z Orlové.

Autosalon a autoservis Auto Heller Car Clubu umožňuje nabídnout větší množství služeb pro hendikepované klienty. Pracovníky OC Car Club najdete v salonu značky Seat.

Novinkami v poskytovaných službách OC jsou:

- Nejen podpora prodeje vozů zn. Škoda, ale také VW a Seat,
- prodej, montáž a servis ručního ovládání firmy Hurt.

Mezi služby OC Car Club dále patří např.:

- Sleva z prodejní ceny vozů Škoda 13 % pro držitele průkazu ZTP/P a sleva 8 % pro držitele průkazu ZTP,
- zajištění automatické převodovky zdarma,
- dofinancování ceny vozu pomocí zvýhodněného úvěru od společnosti ŠKOFIN – Škoda Credit Handy,
- zvýhodněné pojištění a bonus – karta na asistenční služby Pohoda bez bariér,
- zajištění úprav ručního ovládání vozu dle individuální potřeby,
- možnost internátní autoškoly,
- zvýhodnění na servisní práce v síti autoservisů Car Clubu,
- pomoc při získání levnějšího ojetého auta.

Kontakt Ostrava:

Obchodní centrum Car Club Ostrava, Auto Heller s.r.o., autosalon zn. Seat, Cihelní 481/49, 702 00 Ostrava-Mor. Ostrava, tel. 739 672 768, e-mail: ostrava@carclub.cz.

Další info:

- www.carclub.cz, www.handycard.cz
- samostatná reklama na barevných stránkách tohoto čísla Vozky.

(dz)



Potřebujete přepravu?

Jednou z aktivit Charity Hrabyně je přepravní služba. Je určena především držitelům ZTP/P, držitelům ZTP s těžkým pohybovým postižením, osobám, které jsou svým zdravotním stavem odkázány na použití ortopedických pomůcek, osobám, které při přepravě přivítají pomoc nebo asistenci, ale i dalším osobám.

Kapacita auta umožňuje přepravit 8 osob chodících, nebo 4 vozíčkáře, popř. kombinace chodících a osob na invalidním vozíku. Auto je vybaveno hydraulickou plošinou.

Jezdíme každý pracovní den, přes pracovní volno, víkendy i svátky. V případě potřeby k vozidlu připojíme i přívěsný vozík.

Přepravu si můžete objednat v po-pá

v Charitě Hrabyně v čase 10–14 hodin na telefonním čísle 553 775 370, nebo e-mailem na adrese hrabyne@charita.cz. Více informací o nás na www.hrabyne.charita.cz.

Judita Mudra, Charita Hrabyně



Canocar s.r.o.

Kamenice 1a, 625 00 Brno, tel: 608 102 235, e-mail: reditel@canocar.cz, www.canocar.cz

PROTEC METAL s.r.o.

Za Pilou 1235, 386 01 Strakonice, tel: 777 788 561 e-mail: info@protec-metal.cz, www.protec-metal.cz

Bezbariérové vozy Fiat Doblo se zvýšenou prosklenou střechou

Cena od 376 500 Kč bez DPH



Individuální úpravy otočné sedačky, jeřáby, nájezdové rampy, ližiny, dětské sedačky, nosič vozíku na tažné zařízení a další. Montáž některých úprav v místě bydliště zákazníka.



Prodej automobilů SUZUKI

Cena od 176 400 Kč bez DPH



Way of Life!



Záruka 5 + 12 let, možnost automatické převodovky

Úpravy řízení Guidosimplex



Autoškola pro ZTP Zápůjčkové vozidlo

Autíčko pro vozíčkáře ponese název ELBEE



K volantu rovnou na vozíku

Jedinečnost vozítka spočívá právě v **možnosti nájezdu do vozidla přímo na invalidním vozíku**. Elbee umožňuje plnou samostatnost řidiče, jelikož **není třeba přeseďat z vozíku do sedačky** a poté vozík skládat do úložného prostoru auta, aby je bylo možné po příjezdu na místo opět vyložit, a z auta si do něj přeseďnout. **Do Elbee jednoduše najedete i s vozíkem**, stačí si otevřít čelní

Průběžně vás informujeme o vývoji vozidla pro vozíčkáře, které znáte pod „pracovní zkratkou“ VTP. S radostí vám můžeme oznámit, že vývoj je dokončen a vozidlo je připravováno pro homologaci a následnou výrobu. Ještě tento rok opustí první kusy výrobní linky a dostanou se ke svým šťastným majitelům. Než i vám prozradíme bližší detaily o možném objednání a pořízení si autíčka, seznamte se zatím s některými dalšími důležitými informacemi.

Je to vlastně čtyřkolka

Autíčko ponese název **Elbee** (čtete Elbí) a má zjevnou spojitost jak s majitelem výrobních závodů (které zaštitily i vývoj vozidla) **Ladislavem Brázdilem**, tedy monogramem LB, tak s maskotem včelíčkou (z angličtiny Bee), která znamená pracovitého pomocníka a užitečného tvorečka.

Elbee není v pravém slova smyslu automobilem, ale dle technických parametrů patří do **kategorie čtyřkolek**. Je to z toho důvodu, že výkon motoru nepřesáhne **15 kW** a vejde se do váhové kategorie 400 kg. Zařazení do této kategorie má spoustu výhod. Jednou z nich je, že díky nižšímu objemu motoru (250 ccm, časem případně nižší) můžeme uvažovat i o verzi pro mladší 18 let – vozidlo tak budou moci řídit i osoby s řidičským průkazem pro motocykl. Dáme tak možnost zapojit se do silničního provozu i mnohem mladším motoristům, kteří jsou zatím stále odkázáni na jiné druhy dopravy. Další výhodou je velikost čtyřkolky, která umožňuje i příčné parkování, např. přímo k chodníku. Řidič tak bude moci s vozíkem vyjet čelními dveřmi, aniž by se dotkl vozovky.

dveře auta, spustit malou rampu (vše na dálkové ovládání) a do čtyřkolky zacouvat.

Elbee je **dvoumístné vozidlo**, přední místo obsadí řidič i s vozíkem a zadní místo slouží buď pro spolujezdce, nebo jako zavazadlový prostor.

Elbee je určeno **pro jízdu po městě i mimo město**, dojezdová vzdálenost je dána především jeho maximální rychlostí, která je kolem **80–90 km/hod**.

Co budoucí majitele jistě zajímá, je příznivá informace, že si na nákup Elbee mohou uplatnit **zákonný příspěvek na vozidlo pro tělesně postižené, stejně jako u automobilu**.

Objednávka ne webu

Touto dobou právě vznikají **webové stránky Elbee**, kde budete postupně nacházet veškeré informace technického charakteru i informace o tom, jak si můžete Elbee pro sebe objednat. Co vám již nyní prozradíme, že ZLKL, s.r.o. (tedy výrobce Elbee) má pro první zájemce, kteří si již udělali nebo teprve udělají objednávku, zvláštní výhodu. Průběžně sledujte **www.elbee.cz**, kde se dozvíte veškeré detaily.

Další dobrou zprávou je, že Elbee bude **k vidění i na výstavě Medical fair + Non-handicap v Brně od 20. do 23. října** tohoto roku. Číslo stánku a umístění expozice se opět dozvíte na našich webových stránkách. Přijďte si Elbee osobně vyzkoušet, už teď se na všechny své řidiče moc těší!

*Martina Brázdilová,
Marketing Manager,
ZLKL, s.r.o.*

Finanční produkty levněji

Národní rada osob se zdravotním postižením (NRZP) navázala spolupráci v oblasti finančních produktů s poradenskou společností Partners for Life Planning (Partners). Cílem této spolupráce je zajistit pro lidi se zdravotním postižením zvýhodněné finanční produkty a poskytnout nadstandardní finanční poradenství, a to i v místě jejich bydliště (tisková zpráva Partners).

Produkty se slevou

Výhodou pro lidi se zdravotním postižením je rovněž šíře dohodnuté spolupráce, která se nevztahuje pouze na pojistné produkty, ale i na hypotéky, investice, bankovní produkty a jiné finanční služby. Lidé se zdravotním postižením tedy získají tyto produkty s výraznou slevou. Například pojištění motorových vozidel je možné získat za cenu o 10–20 % nižší oproti běžné sazbě. A to vedle bonusu, který již klient získal.

V případě pojištění domu a domácnosti je vyjednána sleva z pojistného ve výši 20 %. Používáte-li invalidní vozík nebo jiné rehabilitační či zdravotní pomůcky, je pro Vás důležité, že tyto věci budou pojištěny nejen v bytě, jeho příslušenství, společných nebytových prostorech budovy, ale i mimo tyto prostory. Rovněž by pojištění mělo být na novou cenu. To znamená, že v případě jejich ztráty nebo zničení obdržíte takové plnění, za které si budete moci pořídit tyto věci nové.

Zahrnuto by mělo být také pojištění proti škodám vzniklým prostou krádeží nebo nezjištěným vandalem. Za výhodných podmínek je možné pojištění dopravní mechanismy připojené k budově, které slouží pro usnadnění přístupu pojištěného do jeho bytu (pohyblivá plošina, individuální výtah apod.), budou automaticky pojištěny také proti škodám způsobeným nezjištěným vandalem a strojními riziky.

Poradci Partners rovněž nabízejí bezplatkové spořicí účty nebo investice se zahrnutými garancemi. Rovněž je v nabídce zvýhodněné úrazové a životní pojištění.

Na koho se obrátit

Zájemci o finanční služby se mohou ozvat na specializovaný mail **nrzp@partners.cz** nebo telefonem na zelenou linku **800 63 63 63**, kde sdělí, že jde o produkty pro lidi se zdravotním postižením v rámci spolupráce mezi NRZP ČR a Partners a budou call centrem přiděleni poradci dle bydliště.

Více informací o společnosti je k dispozici na webu **www.partners.cz**.

Zdroj: investujeme.cz

Jak a podle čeho se orientovat v antidekubitních podložkách

Proleženina (dekubit) je odumření tkáně v místě, kde působil tlak. Jedná se o jakékoliv poškození kůže nebo tkání způsobené přímým tlakem či třením.

Normální kapilární tlak je 32 mm rtuťového sloupce. Jakékoliv vnější tlaky překračující tuto hranici (lůžko, sádra, sondy...) způsobují kapilární poruchy. Poškození se pak může projevit jak na svalech, šlachách, tak i na kostech.

Existuje pouze jeden způsob, jak trvale dosáhnout redukce tlaku na přípustnou hodnotu. Tímto způsobem je zvětšení plochy, na které tělo spočívá. Ovšem to je možné pouze v případě, že je podložka schopna dokonale kopírovat tělo a jeho tvar. Tělo se musí do podložky „ponořit“.

K tomu je zapotřebí, aby byla podložka měkká, poddajná, ale jen do určité míry, aby mohla zároveň poskytovat podporu, a plnit tak nosnou funkci. V odborné literatuře se uvádí i významný vliv smykových sil mezi matrací a tělem, avšak ty lze eliminovat pomocí vhodného potahu podložky. Úloha „konstrukce antidekubitní podložky“ se tedy redukuje na výrobu materiálu s vhodnou stlačitelností.

Je nesporné, že péče o pacienta s dekubity je mnohonásobně fyzicky, časově i finančně náročnější než správná prevence. A důležitá informace: pro nízké riziko dekubitů se udává **škála Norton (pomůcka pro posouzení pravděpodobnosti vzniku dekubitu, kdy vyhodnocením počtu bodů na podkladě posouzení fyzického stavu, vědomí, aktivity, pohyblivosti či inkontinence lze určit možnost vývinu nekrózy, pozn. red.)** 20–16, pro střední riziko 16–14 a pro vysoké riziko větší než 14.

Pro lepší orientaci a výběr v tomto směru jsme oslovili sedm firem (podle abecedy), které nyní podávají vlastní informace o antidekubitních podložkách na českém trhu.

Firma Otto Bock

Tato společnost se snaží zabránit rizikům dekubitů pomocí inovativních sedacích systémů a sedáků různé konstrukce. **Floam** je materiál, který účinně snižuje tlakové zatížení pomocí maximální styčné plochy mezi sedákem a tělem. Vyznačuje se malými vratnými silami a optimálním polohováním pánve zajišťuje zvýšenou stabilitu při sezení.



NEJOHROZENĚJŠÍ OBLASTI A JEJICH POSTIŽENÍ

• obratle krční páteře	13 %
• lopatky	5 %
• lokty	2 %
• křížová kost, sedací kost a velké trochantery	60 %
• paty	20 %

Výpočet rizika vzniku dekubitů podle škály NORTON

FYZICKÁ KONDICE	BODY	MOBILITA	BODY
Špatná	1	Plně imobilní	1
Uspokojivá	2	Velmi omezeně mobilní	2
Dobrá	3	Mírně imobilní	3
Výborná	4	Plně mobilní	4
MENTÁLNÍ ÚROVEŇ	BODY	INKONTINENCE	BODY
Otupělost	1	Inkontinentní (moč, stolice)	1
Zmatenost	2	Inkontinentní (moč)	2
Apatie	3	Příležitostně inkontinentní	3
Čilost	4	Kontinentní	4
AKTIVITA	BODY	SOUČET	
Připoutaný na lůžko	1		
Odkázaný na invalidní vozík	2		
Chodící s oporou	3		
Chodící bez opory	4		

STUPEŇ RIZIKA VZNIKU DEKUBITŮ



1. Sedáky řady Floam

Jsou k dispozici tři různé druhy (**Z-Flo**, **Advantage** a **Cloud**) odlišující se designem a strukturou tak, aby zajišťovaly řešení pro splnění individuálních požadavků uživatelů.

■ Z-FLO, univerzální sedák

Speciální regulace vzduchu v pěnové základně umožňuje individuální přizpůsobení kontur sedáku. Nízká hmotnost a snadná manipulace podporují různé možnosti využití sedáku. Cena: 3 515 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).



■ Advantage – aktivní sedák

Sedák Advantage se dodává s potahem odpuzujícím vodu. Cena: 8 296 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).



■ Cloud – pro potřeby individuálního nastavení

Cloud byl navržen pro uživatele, kteří potřebují maximální možnost polohování a odlehčení tlaku. Dodává se s potahem odpuzujícím vodu. Cena: 10 031 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).



2. Sedáky řady Basic

Svou skladbou předčí vysoce jakostní pěnové sedáky do značné míry standardní sedáky. Kombinací různých materiálů bylo dosaženo technicky vysoce vyspělých výrobků, které účinně přispívají k zamezení vzniku otlaků a pohmožděnin.

V závislosti na požadavcích pacientů se využijí zvláštní vlastnosti různých sedáků.

■ Cubic Foam

Pomáhá cirkulaci vzduchu, jednotlivé kostky se mohou vzájemně vůči sobě pohybovat, a je tak dosaženo značně nižšího stříhového tlaku. Cena: 570,50 Kč a 1 521,20 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).



■ Evolight

Tento sedák navíc doplňuje vložka silikonových vláken, která jsou uspořádána křížově proti sobě a tvoří 3D vrstvu, jež provzdušňuje vrstvu horní a zároveň roznáší tlakové body do větší plochy. Povrch sedáku je pokryt 3D tkaninou SpaceTex, která omezuje pocení. Cena: 3 515 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).



■ Combi Foam

Mimořádně lehká horní polyuretanová vrstva zvyšuje styčnou plochu, a tím efektivně podporuje rozložení tlaku. cena: 570,50 Kč a 1 521,20 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).



Všechny sedáky se dají vybavit povlakem pro inkontinentní pacienty, který je plně hrazen zdravotními pojišťovnami.

Další informace a kontakt:

Otto Bock ČR, s.r.o., Protetická 460, 330 08 Zruč-Senec, tel.: 602 315 436, 377 825 044, e-mail: email@ottobock.cz, web: www.ottobock.cz.

DMA Praha

Společnost DMA Praha je v současné době jedním z největších dovozců a prodejců kompenzačních i ortopedických pomůcek.

■ Fibro

Podložka antidekubitní (PES – dutá vlákna), cena: 840 Kč (pojišťovna hradí 800 Kč), škála Norton: 20–16.

■ Gel

Podložka antidekubitní gelová, cena: 1 584 Kč (plně hrazeno pojišťovnou), viskoelastický gel omyvatelný a paroprodyšný potah, škála Norton: 20–16.



Podložka Fibro



Podložka Gel

■ Visco Mouss

Podložka antidekubitní pěnová s pamětí, cena: 1 317 Kč (plně hrazeno pojišťovnou), PU pěna s paměťovým efektem, omyvatelný nebo textilní potah, škála Norton: 16–14.



■ 617 Duoform

Podložka antidekubitní pěnová s gelem, cena: 3 167 Kč (plně hrazeno pojišťovnou), kombinace PU pěny a dvou typů gelu, vyměkčená část v oblasti nejvyššího zatížení, snímatelný a pratelný potah z mikrovláken, dvě varianty dle hmotnosti: SOFT 30–70 kg (rozměr pouze 42 × 42 cm) a STANDARD 70–120 kg, škála Norton: 16–12.



■ Polyair 10

Podložka antidekubitní vzduchová, cena: 7 254,69 Kč (plně hrazeno pojišťovnou), plástvové uspořádání vzduchových buněk, dvě nezávislé komory, pumpička s manometrem, lepicí sada pro drobnou opravu, snímatelný a pratelný potah z mikrovláken, škála Norton: <14.



Další informace a kontakt:

DMA Praha, s.r.o., Kunice 207, 251 63 Strančice, tel.: 323 664 465, e-mail: dmapraha@dmapraha.cz, web: www.dmapraha.cz.

Medicco - Vašíček

Chcete sedět pohodlně, být chráněn proti dekubitům a současně mít zajištěnou dobrou oporu pánve, která je základnou sedícího člověka? Sedací polštáře **Jay** obsahují **Hydrokoloid Jay Flow**, který umožňuje dobře zanořit hrboly sedacích kostí, redukuje bodový tlak, redukuje střížné a třecí síly a napomáhá rozložit tlak do plochy. Proto jsou tyto sedací polštáře tak oblíbeny. Tyto polštáře mají pěnovou či pevnou základnu, jsou různě tvarovány, ale vždy mají prohlubeň pro pánev, ve které je vak s hydrokoloidem Jay Flow rozdělený do několika oddílů.

Jsou vyráběny v mnoha velikostech, některé již od dětských rozměrů 25 × 25 cm, je možno je použít do jakéhokoliv typu vozíku, potah lze prát v pračce jako jemné prádlo a je možno dodat i speciální potah při případné inkontinenci.

Nejvíce oblíbené **Jay Easy** a **Jay Xtreme** jsou plně hrazeny zdravotní pojišťovnou, na **Jay Active** je doplatek 232 Kč. I speciální sedací polštář **Jay 2**, který je možno použít pro korekci různých asymetrií pánve (např. pánve šikmá k jedné straně), a tím i celého postavení trupu, je s doplatkem.

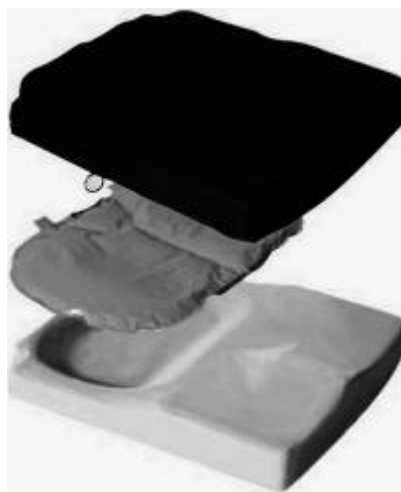
■ Sedací polštář Jay Xtreme



■ Sedací polštář Jay Active



■ Sedací polštář JAY Easy



Další informace a kontakt:

MEDICCO - Vašíček, s.r.o., Netroufalky 3, 625 00 Brno, tel.: 547 250 955, tel.: 800 900 809 (zdarma), e-mail: info@medicco.cz, web: www.medicco.cz, pobočky: Luže, Praha, Plzeň, Přerov, Ostrava.

CZ. TECH Čelákovice

Společnost CZ. TECH Čelákovice je výhradním dovozcem výrobků firmy **ROHO z USA**.

Všechny tyto výrobky slouží jako kompenzační pomůcky pro tělesně postižené osoby. Jsou vysoce účinné v prevenci proti vzniku dekubitů. Stávající dekubity lze na této podložce i doléčit (I.–IV. stupeň). Jsou založeny na principu tzv. suchého plování – „dry floatation“ (dokonalé rozložení tlaku jako u předmětu plovoucího ve vodě; viz srovnání rozložení tlaku při sezení na molitanu a antidekubitní podložce ROHO). Tím je zajištěno dokonalé prokrvení s dostatečným příívodem kyslíku a živin do těch částí těla, které jsou dlouhodobě ve styku se sedačkou. Tato sedačka má v ČR dobré

reference, jak o tom svědčí průzkum organizovaný Vozíčkářskou poradnou v roce 1990 (viz Vozíčkář č. 1/91, str. 28), na základě kterého byla hodnocena jako nejlepší z řady obdobných výrobků.

Životnost antidekubitních podložek ROHO je dle sazebníku pojišťovny tři roky, ale vydrží i déle. Záleží na jejím ošetřování a zacházení s ní (např. je-li na ní usazen uživatel, nelze ji z pod něj násilím vytahovat, protože by mohlo dojít k odtržení buněk od základny; k tomu může dojít také při prudkém dosedání z výšky). Životnost zvyšuje i standardní obal, který podložku chrání před mechanickým opotřebením. V případě potřeby je možno objednat povlak inkontinentní.

Podložky se vyrábí v různých rozměrech, nejběžnější jsou: 38 × 38 × 5/10 cm, 38 × 43 × 5/10 cm, 43 × 38 × 5/10 cm, 43 × 43 × 5/10 cm. Mohou být 1komorové, 2 a 4komorové. Antidekubitní podložky ROHO jsou vyrobeny z neoprenu, který se snadno udržuje v čistotě. Povlak je prodyšný a dá se dobře prát.

■ Nízká podložka

Podložky jednodukomorové i dvouukomorové o výšce buněk 5 cm vhodné pro aktivní osoby s potenciálním rizikem vzniku dekubitů, dvouukomorové a čtyřukomorové pak pro paraplegiky a osoby s menší skoliózou či jednostrannou amputací dolní končetiny.



■ Nexus Spirit

Podložka tvořená tvarovanou základní částí z pěnového polyuretanu s vybráním v zadní polovině, kde je vložena sedačka s buňkami o výšce 5 cm. Vytvarováním v přední části umožňuje pohodlné uložení nohou. Je vhodná pro aktivní osoby, umožňuje správnou polohu nohou a větší stabilitu sedu.



■ Vysoká podložka

Podložky jednodukomorové, dvouukomorové i čtyřukomorové o výšce buněk 10 cm vhodné pro osoby s vyšším rizikem vzniku proleženin (kvadruplegiky). Dvouko-

morové a čtyřkomorové zajišťují správnou a stabilizovanou polohu.



Antidekubitní podložky jsou plně hrazeny pojišťovnou do výše Kč 7 312 Kč.

Další informace a kontakt:

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

SIVAK

Firma SIVAK byla založena v roce 1990 a od svého vzniku se zabývá službami pro zdravotně postižené občany. Působí jako obchodní a servisní firma zdravotnických prostředků. Má výhradní zastoupení pro výrobky americké společnosti **Invacare** v rámci celé České republiky.

■ MSS Flo-tech Solution

Polštář určený pro velmi vysoké riziko dekubitů, vyroben z kombinace velmi tenké tvarovatelné pěny, polštářového základu a dvojitých gelových sáčků v místě zvýšeného rizika vzniku prosezení. Dodavatelem je doporučován pro zákazníky již se vzniklými otoky nebo tam, kde hrozí vysoké riziko vzniku dekubitů. Max. hmotnost uživatele do 140 kg, cena: 8 425 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).



■ MSS Flo-tech Image

Polštář určený pro vysoké riziko dekubitů. Max. hmotnost uživatele do 140 kg, cena: 6 165 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).



■ MSS Flo-tech Plus

Polštář určený pro vysoké riziko dekubitů, obsahuje gelový sáček, který je připojený v zadní části polštáře. Tato pozice gelového sáčku uspořádá rozložení tlaku na zadní část těla, a tím napomáhá k snížení rizika otoků v dané oblasti. Hlubší tvarovací pěna umožní skvělou ochranu pro obézní pacienty nebo pro ty, kdo upřednostňují sezení ve vyšší poloze. Max. hmotnost uživatele do 152 kg, cena: 5 754 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).



■ MSS Flo-tech Lite

Kvalitní pěnový polštář, poskytující pacientovi výjimečný komfort a kvalitnější sezení. Je vhodný zejména pro děti. Max. hmotnost uživatele do 127 kg, cena: 2 770 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).



■ MSS Contour Visco

Polštář určený pro vysoké riziko dekubitů. Je to hloubkově stlačený polštář, který napomáhá správnému držení těla, a tím k snížení vzniku otoků. Oba tyto faktory přispívají ke komfortnímu užívání. Je možné využít kompenzátor proti prosezení polštáře, který je nabízen ve standardu. K dostání ve velikostech od 36 × 33cm do 51 × 46 cm a ve 4 tuhostech podle hmotnosti sedícího. Cena: 3 781 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).



■ MSS Propad Premiér

Určen pro předcházení vzniku otoků. Je voděodolný, prodyšný, čímž snižuje riziko vzniku otoků. Max. hmotnost uživatele do 108 kg., cena: 1 932 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).

vatele do 108 kg., cena: 1 932 Kč (plně hrazeno pojišťovnou).



Další informace a kontakt:

SIVAK, Jana Masaryka 1713, 500 12 Hradec Králové, tel: 495 220 684, e-mail: sivak@sivak.cz, web: www. sivak.cz.

Teplo domova

Společnost Teplo domova je výrobce-specialista na produkty z jedinečného a staletými prověřeného materiálu – kvalitní měkké jemné a funkční ovčí vlny.

■ Sedák UNI

Univerzální výrobek, který slouží k prevenci dekubitu. Vyroben je ze 100% prvotřídní čisté australské vlny – 600 g/m², výplň kvalitní pěna PUR Molitan® se zvýšeným odporem proti stlačení, rub 100% bavlna. Na rubu je pružinka pro snazší upevnění. Ovčí vlna příjemně hřeje, díky délce, pružnosti a kadeření vláken má jedinečnou schopnost vyrovnaného hospodaření s teplem a vlhkostí (v zimě hřeje, v létě chladí) a pomáhá zmírňovat revmatické potíže.

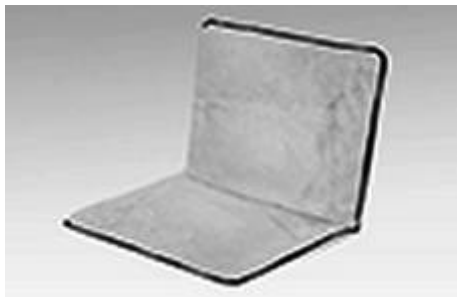
Velikosti: 40 × 40, 40 × 50, 40 × 80, 45 × 80, 50 × 80, všechny jsou plně hrazeny pojišťovnou.



■ Sedák MEDIC

Je určen jako termo a hydroregulační podložka a prevence dekubitů. Je vyroben ze zdravotní medicínální skopovice – přírodní kožešiny (ve zdravotně nezávadné kvalitě). Výplň je kvalitní pěna PUR Molitan® se zvýšeným odporem proti stlačení, rub 100% bavlna. Na rubu je pružinka pro snazší upevnění. Ovčina Medic příjemně hřeje, díky délce, pružnosti a kadeření vláken má jedinečnou schopnost vyrovnaného hospodaření s teplem a vlhkostí a pomáhá zmírňovat revmatické potíže a slouží jako prevence dekubitů.

Velikosti jako u sedáku UNI, doplatky u pojišťovny od 106 do 1 115 Kč.



Další informace a kontakt:

TEPLO DOMOVA, Vlasta Veselková & M., Nová 856, 570 01 Litomyšl, tel: 461 612 579, e-mail: info@teplodomova.cz, web: http://obchod.teplodomova.cz.

Patron Bohemia, divize REHA

Firma Patron Bohemia se zabývá výrobou a distribucí zdravotnických pomůcek, servisem a poradenstvím.

Specialitou je **VICAIR Technology** – patentovaný systém vzduchem plněných elementů specifického tvaru, oceněný mezinárodní cenou za inovaci v oblasti systémů podpory držení těla. Byl vyvinut špičkovým výrobcem v této oblasti, holandskou společností **VICAIR**. Polštáře a sedačky **VICAIR** vynikají především kombinovaným účinkem prevence a podpory při léčbě ve všech třech oblastech, jak při podpoře správného držení těla, při vyrovnávání fyzických disproporcí při sezení, tak i v optimální distribuci tlaků na kůži jako ochrana před vznikem dekubitů. Výrobky splňují všechny platné hygienické a technické normy a nařízení vlády ČR. Antidekubitní sedací systém **VICAIR** existuje v několika variantách.

■ **Řada polštářů LIBERTY**

Patentovaný gelový systém vzduchem plněných elementů s patentovou stopou.

Určení **verze ST**: podpora správného držení těla v sedu a optimální distribuci tlaků na kůži, určení **verze PT**: zvýšená ochrana proti sesouvání oblastí pánevní vpřed, určení pánevního stabilizátoru: stabilizátor správného úhlu pánve, rozměry: 43 × 43 cm, potah Comfair nebo inkontinentní. Výška polštáře 6 cm, plná úhrada ZP.



■ **Řada polštářů ACADEMY**

Patentovaný systém vzduchem plně-

ných elementů s možností regulace v jednotlivých komorách dle potřeb klienta. Verze **TWIN**: podpora správného držení těla v sedu a současně optimální distribuce tlaků na kůži, včetně jejich regulace.



Verze **POSITIONER PLUS**: zvýšená ochrana proti sesouvání oblastí pánevní vpřed a možností bočního vedení.

Verze **ADJUSTER**: prostředek pro vyrovnávání fyzických disproporcí v sedu.

Verze **VECTOR JUNIOR**: dětský antidekubitní polštář pro zajištění správného ostavení páteře vašeho dítěte při sezení na vozíku nebo rehabilitačním kočárku. Velikost: 43 × 43 cm, potah Comfair nebo inkontinentní, výška 6 a 10 cm, plná úhrada ZP.

■ **Podložka antidekubitní pevná s pamětí**

Předností výrobků značky **MAXTEK**, kromě léčebného efektu, je schopnost udržet stálou teplotu nepřesahující příjemných 28 °C. Jsou antistatické, odolné vůči roztočům, plísním a bakteriím způsobující alergii. Komfortní potah je velice příjemný a 6× odolnější proti opotřebení než běžné látky. Podložka je vyrobena z elastické pěny známé jako paměťová stopa. Formuje se podle potřeb každého těla. Tuhost pěny je tak silná, že se vrátí do původního stavu během několika vteřin po zvednutí. Velikost: 40 × 40 × 3/7 cm (výška), plná úhrada ZP.



Další informace a kontakt:

PATRON Bohemia a.s., Českolipská 3419, 276 01 Mělník, tel.: 315 630 111, email: reha.cz@patron.eu, web: www.patron.eu.

Zpracoval Jiří Muladi

Znáte další výrobce antidekubitních podložek? Dejte o tom vědět Vozkovi!

Hendikepovaní a nemocní by měli dávat POZOR na výkyvy počasí

Výkyvy počasí působí podle lékařů nepříznivě na lidské zdraví. Opatrní by podle něj měli být zejména lidé s vysokým tlakem, nemocným srdcem a cévními obtížemi. V horku by se měli vyvarovat fyzické zátěže, zdržovat se ve stínu a hodně pít, zejména vodu, minerálky a bylinkové čaje.

Po horkých dnech, kdy teploty překračují i 30 stupňů, nastávají dny ochlazení s velmi silnými bouřkami. Na náhlé změny počasí jsou citlivé tři čtvrtiny lidí. Lidé by s těmito změnami měli počítat, a když jdou ven, měli by si vzít i teplejší oblečení. Nespoléhat se na to, že právě teď venku svítí slunce.

Navíc organismus není po zimě trénován na teplo, a tak pociťuje horký den jako extrémní zátěž. Podobně horký den například v srpnu by tělo sneslo bez problémů.

Důležité je také přijímat dostatek tekutin a pít, i když člověk necítí žízeň. Ale pozor – nikoli alkohol. Stejně tak není dobré chladit se průvanem. V tropických dnech se jen natáhne do místnosti horko. Lépe je nevětrat a stáhnout žaluzie či polepit okna bílým papírem. Málo pomohou větráky, paradoxně z nich může člověk nachladnout, stejně jako z klimatizace, která je nastavena na nízký stupeň. Optimální je nastavení jen o 4–5 stupňů méně, než je venkovní teplota.

Při změnách teplot trápí lidi bolest hlavy, jsou unavení a vyčerpaní. Úlevu jim přinese až očekávaná bouřka, chvíle před jejím vypuknutím ale jsou pro organismus zatěžující. Změna tlaku před bouří vadí hlavně lidem s nemocným srdcem, vysokým tlakem, epileptikům a astmatikům. Déšť uleví hlavně alergikům, protože splachuje ze vzduchu prach a alergeny. Lépe je po dešti také astmatikům a kardiakům. Snižuje se imunita, bují infekce, hrozí psychické obtíže, častá jsou chybná rozhodnutí. Podle odborníků by lidé měli v horkých dnech ztlumit veškeré aktivity tělesné i duševní a odložit důležitá jednání.

Zdroj: www.novinky.cz, (bf)



Mobilní telefon pro případ nouze: ALIGATOR A300

Ideální pro seniory – velká tlačítka, jednoduché funkce, tlačítko pro nouzový režim

Mobilní telefon už mají v dnešní době v podstatě všichni. Jediná skupina, která prozatím alespoň částečně odolává, jsou důchodci. Ti neústupně setrvávají u pevných linek a s mobilními telefony toho chtějí mít společného co nejméně. Špatně na ně vidí, ještě hůře se jim ovládají a nabízejí funkce, o které vůbec nestojí. Telefon je přeci na telefonování! Proti takovému argumentu se bojuje jen těžce, a tak se velcí výrobci rozhodli jej ignorovat.

Před časem se objevil snad jen **Motofone**, který požadavky splňoval jen částečně, a celkem nedávno také **Emporia Life**, kterou má v nabídce O2. Těmto přístrojům nyní přibyla zdatná konkurence v podobě **Aligatoru A300**.

Jednoduchý vzhled, nízká hmotnost, malé rozměry

Vzhled modelu A300 odkazuje na ruského výrobce Emporia. Telefon má podobná tlačítka, displej má stejné posvětlení a také struktura menu a font se podobá těmto telefonům. V tomto případě ale tolik nezáleží na tom, kdo původně telefon vyrobil, pro koncového uživatele je důležitější samotný produkt.

Vzhled telefonu patří k těm jednodušším. Na první pohled mě potěšila nízká hmotnost i malé rozměry telefonu, v tomto se Aligator 300 vyrovnává jakémukoliv současnému mobilu. **Obrovský rozdíl je ovšem v rozdělení plochy telefonu mezi klávesnici a displej.** Z toho zůstal pouze úzký proužek, většinu místa si pro sebe utrhl klávesnice. **A tlačítka jsou opravdu povedená – mají dostatečnou velikost i jistý stisk.** Protože jsou všechna tlačítka v jednom bloku, použil Aligator pro jejich odlišení malý trik. Každá z kláves má ve svém levém horním rohu malou výseč s lehce vyvýšenou plochou. Na orientaci pouze po hmatu to sice nestačí, pomáhá to ale aspoň trochu tlačítka odlišit.

Klávesnici doprovází oranžové podsvětlení. Důležité jsou i zřetelné popisky – čísla jsou vidět bez problémů, jednotlivá písmena jsou zase rozhodně větší než na jiných mobilních telefonech (s výjimkou Emporie Life).

Rozumí rádiu

I když Aligator A300 patří svou na-

bídkou funkcí k nejhůře vybaveným telefonům na trhu, po bocích přístroje naleznete překvapivě velké množství ovládacích prvků. Na pravém boku jsou to dvě posuvná tlačítka, jedno pro zamčení klávesnice, druhé pro **rozsvícení malého světla** umístěného na horní hraně. Světlo vám mimochodem poslouží i při vypnutém telefonu, stačí mít alespoň trochu nabitou baterku. Vedle světla je otvor pro provlečení poutka.

Ovládací tlačítka hleďte i na levé straně. Pomocí plus a mínus upravujete hlasitost, klávesy snad mohly být o malý kousek výraznější. Jsou dost slité s povrchem telefonu. Nejvýraznějším překvapením se ale stane další **posuvné tlačítko, které slouží pro spuštění rádia.** Nemusíte mít připojená žádná sluchátka jako anténu, vše je integrováno už přímo v mobilu. Jednoduchý Aligator 300 tak nabízí funkci, kterou postrádá 99 % všech současných mobilů. Pokud chcete rádio poslouchat do sluchátek, připojíte si je do 3,5 mm jacku. Vedle něj ještě hleďte otvor pro nabíječku. Zadní strana nabízí pouze výrazné červené tlačítko s nápisem SOS. Slouží k uskutečnění nouzového hovoru nebo poslání předdefinované textové zprávy.

Blesková orientace

Jak už jsem psal, displej Aligatoru 300 zabírá pouze úzký proužek. Jakmile s telefonem začnete pracovat, rozsvítí se výrazné oranžové podsvětlení. Jeho délku bohužel nelze nikterak regulovat. V pohotovostní nabídce Aligator A300 ukáže především velké hodiny, dále pak datum, sílu signálu a výdrž baterie. Nemohou pochopitelně chybět doplňkové informace o zmeškaném hovoru či přijaté SMS.

Velmi jednoduché ovládání

Ovládání telefonu patří k tomu nejjednoduššímu, na co můžete narazit. **Barevná tlačítka slouží nejenom pro příjem a**



Telefon Aligator A300

ukončení hovoru, ale také pro potvrzení a rušení veškerých voleb. Trochu nešťastně je vyřešená směrová klávesa. Sice rozhodně nepatří k nejmenším, na rozdíl od ostatních se ale na ni museli vejít dvě funkce. Slouží pro procházení nabídek. Z pohotovostního menu vás směr dolů dostane do seznamu kontaktů, směrem nahoru vstoupíte do hlavní nabídky.

Menu se skládá z pouhých čtyř položek. Všechny je vidíte po stranách displeje, uprostřed se pak nachází zvětšená aktuální volba. **Menu zpráv** nabízí práci pouze s textovkami. Na veškeré další možnosti zapomeňte. **Samotné psaní je také řešeno maximálně jednoduše.** Na displej se vejdou dva řádky textu, při psaní ale nevidíte počet znaků. Pomocí hvězdičky se zadávají speciální znaky.

Výpis volání nabízí klasické seznamy přijatých, zmeškaných a ochozích hovorů, pro každou tuto skupinu si ještě můžete zobrazit jejich délku trvání.

Telefonní seznam nabízí místo pro 100 kontaktů. Při vytváření nového záznamu zadáváte pouze jméno a číslo. Vyhledávat jména můžete buď přes speciální volbu v nabídce, nebo prostě zmáčknete některé z písmenek a telefon vás ke jménu alespoň přiblíží. Nejoblíbenější kontakty si lze přidat mezi rychlou volbu. Vyberete si některé z volných tlačítek na alfanumerické klávesnici a jednoduše přidáte vybrané jméno.

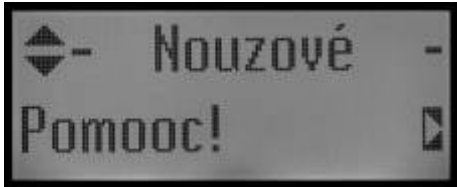
Při hovoru můžete zapnout hlasitý odposlech, případně se dostanete do seznamu kontaktů. Hovor je dostatečně hlasitý, regulovat ho lze celkem v osmi krocích. Při telefonování máte také přehled o provolaném čase.

Pomoc vždy blízko

Stejně jako Emporia Life nabízí i Aligator 300 speciální tlačítko pro rychlé uskutečnění nouzového hovoru nebo textové zprávy. Příjemce můžete nadefinovat maximálně čtyři, nejprve jim dojde textová zpráva a telefon je poté začne obvolávat. Při tomto pokusu vydává Aligator 300 dost hlasité zvuky, pokud na sebe chcete upozornit okolí, jedná se o naprosto ideální možnost. Současně se telefon snaží dovolat všem příjemcům tak dlouho, dokud druhá strana hovor nepřijme.

V nastavení telefonu naleznete několik doplňkových funkcí. Telefon umožňuje přepnutí do tichého režimu, aktivovat lze také budík a jednoduché početní úkony zvládně kalkulačka. Budík umí pouze jedno buzení, stejně jako pro vyzvánění a klávesnici si můžete vybrat některý z předvolených tónů

Rádio se zapíná i vypíná tlačítkem na boku přístroje. Stanice buď můžete hledat manuálně nebo automaticky stiskem tlačítka s hvězdičkou. Uložení oblíbených frekvencí do paměti telefon nenabízí.



Zaslouží si pochvalu

Aligator 300 sice nabízí minimum funkcí, ale to nelze považovat za nedostatek. Jeho primárním určením je pomoci s telefonováním starším lidem a to mu jde opravdu dobře. Cena Aligatoru 300 se pohybuje okolo 2 500 Kč, což sice není nejméně, ale při tak malé konkurenci se není čemu divit.

Současně s mobilem se bude dodávat SIM karta obsahující službu „Kde je“ pro vyhledávání telefonu na mapě.

Zdroj: Pavel Tomek, mobilmania.cz, (PP)

Kontakty:

Telefon Aligátor A300 můžete zakoupit např. přes internetové obchody:

- www.webareal.cz/1/eshop/12/0/5/468, shop@santec-fishing.cz, tel.: 603 444 550.
- <http://www.shop-centrum.cz/>, horak@infoc.cz, 381 254 833, 602 432 913, 602 432 914.

Mobilní zvedák je přínosem pro pacienty i pro zdravotníky



Fakultní nemocnice s poliklinikou Ostrava

Neurologická klinika Fakultní nemocnice s poliklinikou Ostrava získala díky Nadačnímu fondu Impuls hydraulický mobilní zvedák pro manipulaci s mobilními pacienty.

„Zvedák využíváme zhruba od začátku března a ráda konstatuji, že ošetřujícímu personálu výrazně pomáhá při zacházení s imobilními pacienty,“ řekla nám vrchní sestra kliniky Sidonie Matulová. Dodala, že v minulosti si pro přesun pacientů zapůjčovali zvedáky z jiných oddělení, avšak tento typ, který nyní díky Nadaci Impuls získali, je v používání nesrovnatelně jednodušší.

Neurologická klinika Fakultní nemocnice s poliklinikou Ostrava je významným regionálním centrem pro závažná onemocnění, jako např. extrapyramidové choroby, epilepsie, neuromuskulární onemocnění, neuroonkologie či demyelinizační onemocnění (např. roztroušená skleróza).

„Nový hydraulický zvedák je velmi skladný a jeho výhodou je jednoduchá obsluha, je s ním možná nejrůznější manipulace s našimi pacienty – při přemísťování i v menších prostorách, při koupání i dalších potřebách. Používáme ho jen u zcela imobilních pacientů tak, aby jejich přemísťování bylo bezpečné,“ vysvětlila vrchní sestra a dodala, že ale nejde jen o bezpečí pacientů, ale stejně významná je i ochrana zdraví pracovníků.

„Hydraulický zvedák šetří záda a umožňuje přesun pacientů bez nadměrného namáhání. Na právě tento model zvedáku jsem se osobně informovala a také si ho prohlédla na výstavě v Brně,“ řekla vrchní sestra. Zvedák je dobře

uskladnitelný a lze jej rychle připravit k použití. Neurologická klinika jej používá na svých dvou odděleních, ženském i mužském a na jedné ze dvou jednotek JIP.

Nadační fond Impuls, s jehož pomocí zvedák doputoval do Ostravy, vznikl kvůli podpoře projektů zabývajících se zajištěním komplexní a kvalitní léčby, výzkumem a osvětovou činností demyelinizačních onemocnění, především roztroušené sklerózy mozkomíšní.

(bf)

Nadační fond IMPULS:

Kateřinská 30, 128 08 Praha 2, www.multiplesclerosis.cz, MUDr. Hana Navrátilová, tel. 736 641 888, e-mail: info@multiplesclerosis.cz.

MS Centrum Ostrava při neurologické klinice FNŠP Ostrava-Poruba:

Vedoucí centra: MUDr. Olga Zapletalová, 17. listopadu 1790, 708 52 Ostrava-Poruba, tel.: 596 375 601, 597 373 383, e-mail: olga.zapletalova@fns

Foto: <http://foto.mapy.cz>



Milan Linhart

Pomozte své páteři od bolesti - II

Není zcela běžné, když moderní lékař používá ve své praxi východní techniky, byť přizpůsobené našemu prostředí. Vhodným a snadno použitelným způsobem doporučuje MUDr. Jana Kombercová v 62stránkové publikaci, jak si sám pomoci při bolestech a při potřebě rozhybání páteře. Vybíráme na pokračování některé části knížky s doporučením – stojí za to si knihu pořídit.

(pokračování z minulého čísla)

Autoterapie čelistních a hlavových kloubů, krční a hrudní páteře a prvního žebra

Bolesti krční páteře jsou především způsobeny statickým přetěžováním krku při dlouhodobé práci v předklonu a při celkové vadném držení s předsunutím hlavy a svalovou dysbalancí, která se projevuje oslabením předních krčních svalů a napětím svalů šíjových. Bývá často asymetrická – napětí je na jedné straně větší.

■ **Akutní bolesti** – po spánku v nevhodné poloze, někdy po prudkém pohybu hlavou (ústřel) nebo po prochlazení. Časté blokádové hlavových kloubů, krční páteře, prvního žebra nebo svalové dysbalance mají také neblahý vliv na sliznici hrtanu, průdušek a hlasivek, způsobují dechové potíže a je větší sklon k alergiím (senná rýma, astma). Bloky cervikotorakálního (zadní část hlavy po hrudník) přechodu se mohou podílet na srdečních a oběhových potížích.

■ **Chronické bolesti** – známka degenerativních změn, chronického přetěžování a špatného léčení aktuálních příhod, spojeny s problémy ramen a bolestmi horních končetin (brnění, mravenčení, špatné prokrvení). Také při chronických onemocněních vnitřních orgánů jsou bolesti páteře častější, např. některé ischemické choroby srdeční jsou spojeny s chronickými obtížemi krční páteře a cervikotorakálního přechodu nebo při žlučkových potížích často vystřelují bolesti do pravého ramene, šíjových svalů a krční páteře. Spouštěčem bolesti může být v takových případech i průvan, neboť akupunkturní body žlučkové dráhy v týlní oblasti jsou na průvan citlivé a jejich oslabením lze vyvolat i migrénové bolesti hlavy. V tomto případě je nutné celkové interní vyšetření se zaměřením na oblast žlučníku.

Terapie akutních bolestí

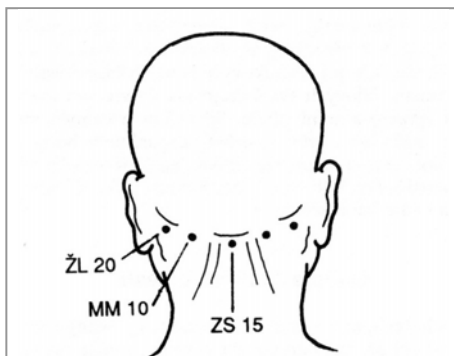
Při silných bolestech, které sami nevládnete, je nutné vyhledat lékaře!

Při akutním ústřelu používáme teplou křenovou nebo česnekovou placku - do teplého tvarohu nebo strouhaných syrových brambor vmícháme nastrouhaný

křen nebo utřený česnek, směs dáme mezi dvě gázy. Na placku dáme igelit, celý krk ovineme teplou šálou a lehneme si na pohodlné místo. Placku necháme asi na půl hodiny až hodinu na postiženém místě. Vhodný je i teplý uklidňující nápoj, např. čaj z meduňky lékařské.

Vhodné je začít nejprve s masáží mikrosystému plosky nohy v oblasti, kam se postižení promítá. V případě bolesti krční páteře je to oblast palce a přilehlého kloubu. Palec by se měl v kloubu volně pohybovat při rotaci i při vybočení (max. 15 stupňů od osy těla). V kloubu bývá často bolestivost podporována i vbočením palce – obojí lze masážími, tlakem a uvolňováním příznivě ovlivnit. Do plosek nohou můžeme vetřít zázvor nebo je prohrát v horké vodě se solí či v bylinném nálevu s několika kapkami švédských bylin.

Jestliže se nám ulevilo, provedeme jemnou poklepovou masáž hlavy a krku konečky prstů, pak šetrně promasírujeme akupresurní body pod lebkou, ušní lalůček a místo, kam se na uchu promítá páteř.



Masáž 5 bodů pod lebkou: oběma palci rukou promasírujeme týlní oblast v místech akupresurních bodů od středu k uším a obráceně.

Poté můžeme zkusit automobilizační cviky, s postiženou stranou zacházíme šetrně, cvičíme pomalu a trpělivě. Nezapomeneme na *správné* dýchání. Automobilizační cviky jsou zaměřeny zejména na uvolnění čelistního kloubu, na relaxaci žvýkacích svalů, na posílení předních a uvolnění zadních krčních svalů, na uvolnění protažení svalů šíje a ramen. Jsou za sebou řazeny tak, že postupně uvolňují čelistní a hlavové klouby, krční páteř, přechod hrudní a krční páteře a první žebro. Před cvičením je vhodné aktivními pohyby hlavou všemi směry zjistit, kde pohyb vázne nebo kde je větší bolestivost.

Po automobilizačních cvicích procvičíme ještě krční páteř aktivně do předklonu, záklonu, úklonu a rotace a rameny

kroužíme dopředu a dozadu. Vnímáme, zda došlo k uvolnění blokad a zmírnění bolestivosti. Jestli se to nepodařilo, zvolíme klidový režim a po několika hodinách se o uvolnění pokusíme znovu. Po dalším nezdaru vyhledáme odborníka.

Terapie chronických bolestí

Akupresuru bodů v záhlaví i vzdálených protibolestivých bodů provádíme nejlépe denně. Denně také masírujeme místa na mikrosystémech plosky nohy a ucha, kam se promítá krční páteř. Provádíme cviky na uvolnění, protažení a posílení svalů i cviky automobilizační jako při akutních potížích.

Chronické obtíže páteře zmírníme příkládáním zázvorových obkladů, též je používáme na ztuhlé klouby, vazy a na unavené svaly.

Upozornění: Zázvorové obklady nikdy nepřikládáme na místa s akutním zánětem, ani do oblasti týla a krční páteře při vysokém krevním tlaku. Při zhoršených funkcích oběhového systému u ischemické choroby srdeční nebo u poinfarkových stavů jsme opatrní při aplikaci zázvorových obkladů do horní a střední hrudní páteře mezi lopatky. Mohlo by dojít k bušení srdce, návalům horka do hlavy a k celkové nevolnosti. V těhotenství je lépe zkrátit dobu aplikace obkladů v oblasti beder nebo je raději neprovádět.

Příprava zázvorových obkladů:

Přivedeme k varu 2–3 litry vody, do ní ponoříme bavlněný nebo lněný sáček se 2 lžicemi tlučeného mletého zázvoru. Zázvor necháme chvíli louhovat, vodu udržujeme stále horkou, ale dáváme pozor, aby se už nevařila – varem ztrácí zázvor účinky. Do výluhu namočíme froté ručník, vyždímáme ho a co nejrychleji přiložíme tak teplý, jak lze snést. Obklad překryjeme suchým ručníkem nebo přikrývkou. Jakmile pocítujeme, že obklad zchladl, ponoříme ho znovu do horkého výluhu a znovu přikládáme. Celkem přikládáme po dobu 15–20 minut, resp. do té doby, než vznikne pocit, že obklad nechladne. Místo aplikace zůstává červené, prokrvené a při odstranění obkladu má hřát.

Pokračování příště.

Připravila (bf)

Doporučujeme



Páteř bez bolesti – MUDr. Jana Kombercová, str. 64, cena: 99 Kč, Olympia.

V brožůře předkládá autorka jednoduché automobilizační cviky, které vybrala z praxe prof. MUDr. Karla Lewita.

JÓGA, aneb jak dosáhnout vnitřního MÍRU



Jóga znamená víc, než stát na hlavě a mít pěknou postavu. Cílem jógy je spíše objevit vnitřní mír, vnitřní harmonii, uskutečnit své Já a nalézt odpověď na otázku „Kdo jsem?“ Základní myšlenkou jógy je žít šťastně. Mnoho lidí však hledá štěstí ne uvnitř sebe, ale ve vnějším světě, což nakonec vede ke zklamání. Trpíme, protože nevíme, kdo jsme. Zjistit, kdo jsme, objevit naši skutečnost, je pravým cílem jógy. Ve zjednodušené formě můžeme Cestu Jógy rozdělit na tři roviny, které se vzájemně prolínají a doplňují:

- 1) **jóga těla** (např. Hatha Jóga, Power Jóga)
- 2) **jóga duše** (charakterová očista v Rádža józe, Karma jóga, Bhakti jóga, Shakti jóga)
- 3) **jóga ducha** (meditace)

Lidé žijící na Západě mají jeden problém. Vidí knihu o józe plnou krásných fotografií jógových ásan. Zalíbí se jim, chtějí je také umět a přicházejí za instruktorem jógy s otázkami: „Jak dlouho bude trvat, než toto zvládnou? Kolik to bude stát? Je nějaký způsob, jak to zvládnout dříve?“

To všechno je špatně. Jóga není auto, vlak nebo letadlo, které by vás naráz dopravilo tam, kam chcete. Jóga rozvíjí člověka pomalu a je to především cesta na celý zbytek života.

Nebát se začít

Jóga není jen cvičení, není to ani náboženství a není vyhrazena jen pro mladé, fyzicky zdatné a zdravé. **Jóga může být životním způsobem pro každého, tedy i pro nemocného s pohybovým ústrojím.** Sama jsem po dobu 10 let bojovala se zákeřnou a hlavně bolestivou a pohyb omezující artritidou, abych nakonec našla úlevu a ozdravení mj. v jógových cvičeních. K této myšlence, rozhábat bolesti a zánětem ztuhlé klouby, mě přivedl časopis americké nadace *Arthritis Today*, který jsem odebírala. U nás se stále ještě rází teorie odpočinku a vyvarování se pohybu u takto postižených kloubů. Nicméně nový moderní přístup mě velmi oslovil a s pocitem „ležení a šetření se bylo dost, je čas pohnout kostrou“ jsem vyrazila na první lekci.

Měla jsem ovšem problém se vůbec posadit na zem, natož pak klečct, či opírat se o zápěstí. Ale jóga není dynamické cvičení a už vůbec ne srovnávací. Prostě každý cvičí do svého maxima a neohlíží se na druhé. Není to o pozorování se, jak ten druhý vysoko zvedne nohu, ale o vlastním potěšení z pohybu, harmonickém dýchání a rozproudění životodárných sil ve vašem těle. Jejich skrytý účinek je zázračný!

Jóga je bez bariér

Tělo je váš chrám a musíte o něj pečovat. I když mé tělo zakusilo díky těm všemožným pozicím jistý nápor, domů jsem odcházela velmi lehce, s hlavou v oblacích a nebolo mě téměř nic. Byla

jsem velmi spokojená, uvolněná a také překvapená. Ten osvěžující nový pocit mě neopustil ani po probuzení.

Od mé první lekce jógy uplynul nyní rok. Nohu za krk si sice opravdu nedám, ale po celou tu dobu jsem se mohla těšit z každého nového dne bez revmatických bolestí a otoků, z nového pocitu zdraví, štěstí, mládí a síly. Je to až neuvěřitelné, jak se můj život změnil. Jak toto cvičení uvolnilo skryté síly a energetické cesty v mém těle a pomohlo vyléčit tzv. nevyčleřitelnou chorobu. Zkuste to i vy a třeba na vozíčku. V józe nejsou bariéry a spoustu cviků zvládnete vsedě nebo i vleže doma. Každodenní relaxace zharmonizuje váš organismus, správné dýchání podpoří srdce, plíce, odstraní stres, uvolní myšlenky. Můžete utužit krční páteř, šíjí, své paže a ramenní klouby, které tolik potřebujete zachovat co nejvíce funkční. Jóga je o překonávání se, ale její přínos za to stojí. Jóga nezná bariéry! Vaše mysl snad ano?

Mír v sobě, všem lidem, celému vesmíru

Jóga nás vede k vyváženosti celé naší osobnosti, k přístupu k životu, který je prostý předsudků a neurotických osobních požadavků; je to způsob života, který nás učí přijímat a milovat to, co přichází. Takový přístup k životu osvobozuje člověka od mnohých tenzí a poškozujících stavů úzkosti, které nám kradou velkou část energie.

Jóga má vypracovaný velmi komplexní systém poloh – ásan, které mají blahodárné účinky na různé části těla. Ásany jsou sestavovány do různých sestav.

Sestava se provádí většinou po dobu jedné hodiny. Součástí sestavy by měla být dechová cvičení – pránájámy. **Správ-**



né a vědomé dýchání je základem správného a vědomého života. Výsledkem je nejen zharmonizované tělo, ale ztišená mysl prosta všech myšlenek. To je základem k práci s naší duší, tedy s naším stavem duševním, což je vždy práce s emocemi, s postoji k životu, návyky a zlovyky. V józe jsou popsány pravidla a postupy, jak zbavovat sami sebe negativního přístupu životu a k sobě samému. Čistota myšlenek je stejně důležitá jako čistota slov a činů. Podle zákona karmy je to, co si myslíte, ve skutečnosti již účinné. Myšlenky jsou mocné, mocnější než vyřčené slovo. Negativní myšlenky nás ovlivňují jako jed. Pozitivní myšlenky jsou jako nektar, jsou to naši nejlepší přátelé, kteří nám nejvíc pomáhají. Dejte si předsevzetí: „Moje první myšlenka bude vždy pozitivní.“

Tipy pro začátek

Unie Roska pořádá kurzy cvičení a

objednat si můžete také průvodce cvičením na audio a video kazetě, které obsahuje prvky jógy. Objednávat můžete na: Unie Roska – česká MS společnost, P.O. Box 38, 120 00

■ Audioprogram

CD 1 – Jana a Vladimír Zemanovi: Autorehabilitační cvičení. Obsahuje základní sestavu univerzálního cvičení – návody, jak cvičit sám doma, rehabilitace s prvky jógy, délka 60 minut. Cena 80 Kč + poštovné.

CD 2 – Jana a Vladimír Zemanovi: Autorehabilitační cvičení vleže. Obsahuje souhrn základních cviků při cvičení vleže, vhodná autorehabilitace, rehabilitace s prvky jógy, délka 60 minut. cena 80 Kč + poštovné.

CD 3 – Jana a Vladimír Zemanovi: Autorehabilitační cvičení vsedě. Opět obsahuje souhrn základních cviků tentokrát při cvičení vsedě, **vhodné např. pro**

vozičkáře, návod k autorehabilitaci, rehabilitace s prvky jógy, délka 60 minut. cena 80 Kč + poštovné.

CD 4 – Antonín Klíma: Autorehabilitační sestava. Jógová rehabilitační sestava, základy cvičení doma, vyladění dechu, délka 90 minut, cena 120 Kč + poštovné.

■ Videoprogram

DVD 3 – Antonín Klíma: Základní jógové rehabilitační cviky. Názorný návod, jak cvičit, délka 120 minut. cena 90 Kč + poštovné.

Zdroj:

www.joga.cz/svamidzi/uceni/co-je-joga/
Unie Roska –

www.roska.eu/vydavatelstka-cinnost/index.php

Zpracovala: Hana Klusová



Jak na nemoci

Domácí první pomoc



Stane se nám, že nás znenadání tuhle něco píchne, tamhle zabolí. Ne se vším je nutné ihned běžet k lékaři, někdy stačí zkusit babiččin recept na neduhu nebo něco osvědčeného z lékárny.

Bolest v krku

- Co 2 hodiny rozkousat a sníst stroužek česneku a pít čaj z tymiánu.
- Kloktat slanou vodou.
- Cumlat koření hřebíček během dne.
- **Obklad na krk:** vyždímat malý ručník namočený ve slané studené vodě, překrýt igelitem, na to suchý ručník. Nechat zabaleno 2 hodiny. Nebo 1 tvaroh rozmačkáme vidličkou a rozložíme rovnoměrně na kapesník v šátku, přiložíme ke krku a zavážeme. Necháme i půl dne nebo přes noc.
- **Z lékárny:** přípravek JOX ve spreji několikrát denně stříknout přímo na mandle – vzít si na pomoc zrcátko. Nebo OROFAR ve spreji. Pár kapek TEE TREE OIL do 2 dl vody se 2 lžičkami soli – kloktat.
- **Kořeněná limonáda proti bolesti v krku:** 600 ml vody, 2 hřebíčky, 2 kuličky nového koření, kousek celé skořice, šťáva z celého citronu, med. Dáme vařit vodu a koření do hrnce, přikryjeme a 10 minut pomalu vaříme. Po uvaření scedí-

me, přidáme lžici medu a šťávu z celého citronu. Pijeme co nejvíce horké.

Čelní dutiny

Uvaříme středně velký brambor (ve slupce), připravíme si šátek, aby odpovídal šíři čela a dal se zavázat, na něj položíme igelit a na igelit kapesník. Uvařenou horkou bramboru oloupeme a lehce rozmačkáme, vložíme na kapesník v šátku, přiložíme na čelo (teplota bramboru by měla být co nejvyšší) a necháme působit 20–25 minut.

Kašel

■ **Mrkvový sirup:** Do většího hrnce dáme 1/2 litru čerstvé mrkvové šťávy a 4 lžice medu. Za občasného míchání zahustíme do sirupové konzistence, nevaříme. Bereme 1 lžičku 5x denně. Je to starodávný osvědčený recept na kašel a choroby průdušek.

■ **Nápoj s Vincentkou:** Vincentka, mléko, med - převažíme mléko. Do hrnku dáme 1/3 zahřáté vincentky, teplota nesmí překročit 70 stupňů. V ní rozpustíme kávovou lžičku medu a vše dolijeme vlažným mlékem. Pijeme ještě teplé.

■ **Najdeme doma:** 1 hrnek mléka, 1 žloutek, 1 lžička másla, 1 lžice medu. Vše umíchat v teplém mléce a vypít.

Dráždivý kašel

■ Vyloupeme 12 vlašských ořechů, namočíme je do 1/2 l vody, necháme louhovat 4 hodiny, potom je 1/2 hodiny vaříme a dolíváme, aby bylo pořád 1/2 l vody. Pijeme slazené medem nebo cukrem 3x denně šálek. Po dvou dnech se začne odkašlat.

Proti nachlazení a horečce

■ **Octový zábal:** vlněné ponožky namočíme do studeného octového vodného roztoku (šest lžic octa na půl litru vody). Ponožky vyždímáme a oblékneme si je. Přes ně si natáhneme suché ponožky a lehne si. Po asi dvaceti minutách zábal vyměníte. Účinky: ocet je tradiční a velmi účinné antiseptikum, působí silně protizánětlivě a příjemně chladivě. Stejně jako tvarohové zábaly, snižují také octové ponožky horečku. Za dvě hodiny se tělesná teplota díky zábalu sníží přibližně o jeden stupeň.

■ **Medvědí mléko (pouze pro dospělé):** velmi účinný při počátečních příznacích nachlazení. Ohřejeme 200 ml mléka, přidáme panáka rumu a 2 lžice medu. Stačí vypít 2 sklenice za večer a ráno se cítíte jak rybička.

Onemocnění horních cest dýchacích

■ Při nemocech se doporučuje brát med s teplým mlékem (40 stupňů) nebo med s

citronovou šťávou (šťáva z 1 citronu na 100 g medu).

■ **Máslový čaj:** bolest při polknutí, pálení a škrabání v krku – uvaříme 250 ml černého čaje, přidáme polévkovou lžici medu a polévkovou lžici másla. Dobře promícháme a ihned vypijeme.

Protichřipkový salát

Ingredience: 500 g kysaného zelí, 2 mrkve, 1 větší jablko, 1 cibule, 1 lžice strouhaného křenu, 1 zakysaná smetana. Postup: Kysané zelí a cibuli nakrájíme a mrkev s jablkem nastrouháme, přidáme strouhaný křen a zalijeme smetanou. Dobře promícháme.

Léčení ran

■ Med je účinná mast na rány, pomáhá odlučovat odumřelé části tkání a ránu přímo vyživuje.

Posílení srdce

■ Podstatou infarktu je choroba věnčitých tepen, které vyživují srdeční sval. Jsou-li zúženy, dodávají srdci méně živin a kyslíku, na němž je srdce závislé. Med způsobuje rozšíření věnčitých cév a zlepšuje koronární oběh krve. Užívání medu (průměrně 70 g denně) po delší dobu (1 až 2 měsíce) vede u osob s těžkým srdečním onemocněním ke zvýšení obsahu hemoglobinu, k upravení složení krve a také srdečně cévního napětí a vůbec ke zlepšení celkového stavu.

Nápoj při odvodnění organismu

Nápoj je vhodný při průjmech a zvracení, kdy dochází k odvodnění organismu. Lékaři doporučují jíst při těchto potížích pouze mačkané ovoce, bramborovou kaši, rýži a vařenou nebo strouhanou mrkev.

■ Ingredience: 1 litr vody, 1 polévková lžice cukru, 1 čajová lžička soli, na špičku nože kyseliny citrónové, dobarvit džusem. Pít po doušcích. Nápoj je chutný a stravitelný, nedráždí a není těžký.

Žaludek a střevní trakt

■ Med působí jako **léčebně dietetický prostředek** proti řadě žaludečních a střevních nemocí, při zánětu žaludeční sliznice a vředových onemocněních.

■ **Vředové onemocnění žaludku:** med způsobuje hojení vředového povrchu sliznicové výstelky žaludku. Med se užívá 1,5 hodiny před jídlem nebo 3 hodiny po jídle.

■ **Onemocnění jater a žlučových cest:** med výrazně šetří játra a umožňuje jejich regeneraci. Zatímco u rafinovaného (řepného) cukru musí být celé požití množství rozštěpeno v játrech a teprve potom využito, z medu se v játrech štěpí jen malá

část složitějších cukrů. Cukry jednoduché, kterých je v medu převaha, játry neprocházejí, jsou přímo ze zažívacího traktu vstřebávány do krve.

■ **Onemocnění ledvin:** med obsahuje látku zvanou flaven, která rozšiřuje ledvinové kanálky a pomáhá zbavit se tekutiny z otoků.

■ **Nervový systém:** není lepšího neškodného prostředku pro spaní než sklenice vody s medem.

Na bradavice

■ Malý kousek cibule náplastí přilepíme na bradavici, nejlépe přes noc. Opakovat postup asi týden, pak se sama odloupne. Funguje bezvadně.

■ Česnek nakrájíme na plátky a zalijeme octem. Necháme 7 dní v uzavřené lahvičce. Potom přikládáme každý večer na bradavici. Zabalíme, aby z bradavice česnek nespádl.

Ztráta hlasu

V lékárně koupíme tablety Panthenol, Homeovox, Calciový sirup nebo Vincentku v tabletách.

Na bolesti kloubů a zad

10 kaštanů nakrájíme na plátky a dáme do sklenice, zalijeme celou francovkou. Po 3 týdny mažeme na bolestivá místa.

Pokračování příště.

Zdroj: Internet

Připravila (bf)



**Lékař léčí
Příroda uzdravuje**

Co je metoda ADELI?

K čemu může sloužit kosmický výzkum Pro děti po mozkové obrně a lidi po úrazech

Ve slovenských Piešťanech našli cestu, jak pomoci z nejhoršího **dětem po mozkové obrně a lidem po úrazech**.

Metoda Adeli spočívá v rehabilitačním cvičení ve speciálním obleku. Tato metoda pomohla více jak 8 000 pacientům po celém světě od USA po Venezuelu či Dánsko, a to dokonce i pacientům, kterým předchozí formy léčby nepomohly. Oblek se nastaví podle stavu pacienta a poté vytvoří virtuální svalový skelet, který stabilizuje pacientovo držení těla i pohyby. Oblek Adeli aktivuje různé cesty centrální mozkové soustavy a též ochablé svalstvo. Zlepšení se týká jak samotného pohybového aparátu, tak řečových schopností, dýchacích cest či kardiovaskulárního systému. Pacient se díky této terapii také často může vyhnout korekčním operacím. V mateřském centru této metody, na minnesotské univerzitě, bylo prokázáno výrazné zlepšení po každém cvičení v obleku v kombinaci s velice intenzivními masážemi. Díky znatelnému pokroku také sílí sebedůvěra a motivace pacienta, která se odráží v dalším zlepšení jeho stavu.



Metoda Adeli pomáhá v Piešťanech i capartům po dětské mozkové obrně.

Tato léčba probíhá obvykle ve čtyřtýdenních turnusech, přičemž například již po třech turnusech lze pozorovat rapidní změnu pacientovy schopnosti chůze. Metoda Adeli funguje nejen u pacientů v raném věku, lze ji aplikovat až do šedesáti let dle stavu pacienta.

Piešťany

Rehabilitační centrum Adeli v Piešťanech na Slovensku nabízí denní péči pro své klienty. Lázeňské město Piešťany leží jak nedaleko Bratislavy, tak i Vídně. Rehabilitační centrum zajišťuje dopravu hostů z letišť v těchto městech. Město je ideálním rehabilitačním centrem, jelikož tu lze nalézt prameny se sifonem a termální vodou, což již v minulosti zajistilo městu Piešťany pozici jednoho z nejvýznamnějších lázeňských míst pro pacienty s onemocněním pohybového aparátu. Ke klientům centra je přístupováno zcela individuálně, jak podle míry poškození pohybového aparátu, tak podle jejich dalších potřeb. **Jediným omezením pro přijetí do programu centra je výška pacienta (minimálně 84 cm) a pacient též nesmí trpět těžkou formou epilepsie.**

Jako parašutista...

Život vzhůru nohama obrátilo Tomáši Reiblovi (19) pouhých několik vteřin. Mladého muže sestřelil z motocyklu řidič automobilu. Nedal mu přednost.

Tomáš ležel měsíc v bezvědomí. Po úrazu hlavy



Metoda Adeli spočívá v rehabilitačním cvičení ve speciálním obleku.

pak přestal chodit, zapomněl číst, psát, počítat. Kdyby tehdy někdo jeho nejbližším řekl, že mu nemalou nadějí vrátí **jeden z projektů sovětského kosmického výzkumu** a že se za ní vypraví do slovenských Piešťan, považovali by to nejspíš za sci-fi.

Na konci rehabilitační hodiny toho už má Tomáš plné zuby. Nedává to však na sobě znát. „Fakt si připadám jako parašutista při tréninku před prvním seskokem,“ říká. Má na sobě Adeli oblek – vestu, šortky, vycpávky, speciální obuv a elastické pásy a o chůzi se pokouší v závěsu. Tři rehabilitační pracovníce mu nejprve pomáhají v jeho krocích, pak ho povzbuzují, aby si to našlapoval sám. „Tomáš měl štěstí v neštěstí. Mentálně je v pořádku, vyřadí se u počítače, vnímá televizi, čte po slabikách,“ vidí synův stav z lepšího konce otec Zdeněk.

Oba mají pro léčbu v Piešťanech jen slova uznání. Zdeněk Reibl oceňuje disciplínu a dobrou náladu, Tomáš to, že ho tu neberou jako pacienta s pořadovým číslem XY: „Na všech vidím, jak se snaží, aby mi to s chůzí šlo lépe. Copak to pak mohou odfláknout?“

Jmenuje se po tučňákovi

Oblek spatřil světlo světa v roce 1971 v Sovětském svazu. Do té doby se kosmonauti potýkali s poruchami pohybového aparátu po stavu beztlíže. „Léčba využívá toho, že pohyb ve speciálním skafandru – říkáme mu léčebný zátěžový oblek – je desetkrát obtížnější než běžný. Cvičení povzbuzuje svaly, nervovou soustavu i oběhový systém,“ vysvětluje Vladimír Petrov, šéflékař Adeli centra v Piešťanech.

Jinak řečeno: oblek se nastaví na míru pacientovi tak, aby vytvořil virtuální svalový skelet. Ten násobí signály od svalů do mozku, takže se do něj rychleji a silněji zapisují.

Proč se vynález opírající se o umělou antigravitaci jmenuje Adeli? První obleky se šéfovi výzkumu nezamlouvaly: „Vypadají jako pro tučňáky.“ A protože jednoho z nejmenších tučňáků pojmenovali Adeli po manželce objevitele, zrodil se název.

Metoda Adeli pomáhá v Piešťanech i capartům po dětské mozkové obrně. Šestiletý **Ondřej Kameník** dokázal už po 11 cvičeních roztáhnout nohy o tři centimetry. „Pro dítě, jehož osudem se měla stát nepohyblivost, to představuje skvělý výkon,“ netají se uspokojením maminka Iveta Kameníková. „Ondra je milý, šikovný, chodí normálně do školky a teď

půjde do školy s alternativní komunikací. Je součástí naší rodiny a já ani jeho postižení nijak neberu, je to prostě náš kluk. A tak jsem si řekla, že se pokusíme o zázrak, byť by měl přijít třeba po milimetrech,“ vysvětluje energická žena s tím, že na Ondrově pokroku se podepsaly i kyslíková terapie, masáž celého těla, horké a studené zábaly či logopedie.

České pojišťovny zatím mlčí

Iveta Kameníková nezamlčuje, že **čtrnáctidenní kurz vyjde na devadesát tisíc**. „My s penězi naštěstí problémy nemáme, ale přála bych vše i dalším matkám, jejichž děti by tuto terapii potřebovaly. Myslím, že by měly více přispívat pojišťovny,“ podotýká.

„V Rusku se metoda využívá už od roku 1994 jako součást státního rehabilitačního programu. Italské pojišťovny hradí dokonce i letenky. České maminky shánějí sponzory místo toho, aby se zapojily pojišťovny. Ty mnohdy přispívají na pobyty, které stav jen udržují. Dříve tvořili klientelu ze sta procent cizinci, dnes už máme 20 procent českých a slovenských pacientů a to taky o něčem svědčí,“ upozorňuje ředitel zařízení Maxim Raskin.

Zdroj: Právo – Vladimír Plesník, (pp)

Kontakt a další informace:

Rehabilitačné ADELI Centrum, Kúpeľný ostrov, Pro Patria, 92129 Piešťany, Slovensko, web: www.adeli-method.com, tel.: ++421 337 718 107, fax: ++421 337 718 108.

Víte, že?

- Čtvrtina občanů by nechtěla žít v sousedství homosexuálů.
- 26 procent dotázaných zase s lidmi jiné barvy pleti.
- Blížkost bohatých si podle CVVM nepřeje 12 procent dotázaných.
- Sedm procent občanů nechce žít vedle chudých.
- Pět procent občanů nechce žít vedle tělesně hendikepovaných.

Nejhorší kombinace tedy asi je být hendikepovaný chudý nebo příliš bohatý homosexuál jiné barvy pleti...

Právo, 23. 12. 2008



Vynález speciálního obleku se opírá o princip umělé antigravitace a spatřil světlo světa v roce 1971 v Sovětském svazu. Do té doby se kosmonauti po přistání na Zemi potýkali s poruchami pohybového aparátu po stavu beztlíže.

Aforismy

O vztazích...

- Někteří lidi nemůžeme vystát kvůli jejich nedostatům, jiné kvůli jejich přednostem.
- Se svým trápením nikdo nezůstane sám. Vždy se najdou lidé, kteří ochotně přihlížejí.
- Sebepoznání vede k zjištění, že nejsme o nic lepší než ti druzí.

Patricie Holečková

<http://aforismy.webnode.cz/aforismy/>
Vybral: (dz)

Regulační poplatky?

Děti neplatí a snižují se limity

Regulační poplatky očima redaktorky Vozky

Tolik diskutované téma regulačních poplatků přineslo od 1. dubna změny. Poslanecká sněmovna sice v polovině května odsouhlasila úplné zrušení poplatků, ale Senát tento návrh vrátil, a tak je předčasné spekulovat, jak to s ním dopadne dál. Takže si připomeňme aktuální stav.

Děti a dospívající do 18 let neplatí 30korunový regulační poplatek u pediatra či praktického lékaře, ambulantního specialisty a zubaře, a ani za návštěvní službu. Dívky do 18 let neplatí ani u gynekologa. I nadále však platí za ošetření na pohotovosti a za recept v lékárně.

Podle nových pravidel se také snižuje ochranný limit z pěti tisíc korun ročně na polovinu, přičemž snížený limit platí pouze pro lidi starší 65 let a děti do 18 let.

Ostatní pacienti nadále platí 30 korun za návštěvu lékaře, na pohotovosti 90 korun a 60 korun za den pobytu v nemocnici. Poplatek 30 korun za recept se však bude platit pouze v případě, že lék je bez doplatku nebo je nižší než 30 korun.

Ministerstvo: Hrozí omezení péče

Podle vyjádření ministerstva zdravotnictví kroky směřující k dalším omezením nebo dokonce ke zrušení regulačního poplatku ve zdravotnictví významně poškodí finanční stabilitu celého zdravotnického systému a nebudou moci být zohledněny v plném měřítku potřeby českých pacientů. „V případě, že k tomuto kroku dojde, nemůžeme českým pacientům garantovat kvalitu služeb poskytovaných zdravotními zařízeními ve stávajícím rozsahu. Hrozí omezení specializované léčby pro vážně nemocné, omezení dostupnosti léčby ve specializovaných centrech, omezení počtu náročných operativních zákroků, prodloužení čekacích dob na některé typy operací a menší komfort v čekárnách lékařů,“ píše se v tiskové zprávě ministerstva.

Se vším respektem k tomuto výkonému orgánu ČR se musím ptát, kolik z nás zaznamenalo nějaký nárůst např. komfortu v čekárnách svých lékařů po zavedení regulačních poplatků?

Regulační poplatky ve zdravotnictví jsou nejviditelnější a nejdiskutovanější částí reformy bývalé vlády. Podle ekono-

ma Petra Macha regulační poplatek z ekonomického hlediska funguje jako daň. Když uvalíme třicetikorunovou daň na krabičku cigaret, také můžeme očekávat, že klesne poptávka. Zdravotnický regulační poplatek je tedy v podstatě spotřební daň, uvalenou na každou návštěvu doktora. A to je špatný základ reformy – říká Mach.

Občané: Kdo se v tom má vyznat?

Řada občanů ale poplatky ve výši, v jaké jsou nastaveny teď, schvaluje. Zvláště když se mají možnost přesvědčit, že v řadě okolních zemí se platí eury obrazně řečeno už jen za zaklepaní na dveře ordinace. Bohužel jsou občané Česka v poslední době svědky pouze toho, že je problematika regulačních poplatků skvělou možností politiků, jak na sebe upozornit. A to skutečně nevlévá plátcům příliš mnoho důvěry ani ve smysl systému regulačních poplatků, o politických proklamacích nemluvě.

Kraj od kraje se liší způsob odpouštění poplatků i volby, ve kterém zdravotnickém zařízení se musí platit z ruky a kde pomáhá kraj. Je k nevíře, že tento nerovný způsob rozdělování veřejných peněz krajům posvětil Úřad pro hospodářskou soutěž.

Kde se neplatí regulační poplatky?

Kraje, které po krajských volbách v říjnu 2008 vede ČSSD, hradí od 1. února 2009 ve všech zdravotnických zařízeních zřízených krajem regulační poplatky za pacienty ze svých rozpočtů. Jedinou výjimkou je Praha, kde si musí nemocní i nadále platit veškeré poplatky ze svého.

Ne všechny kraje ale postupují jednotně. Zatímco některé hradí všechny typy regulačních poplatků každému, kdo projeví zájem, jiné už tak štedré nejsou a zájemci musí splnit určitá kritéria. Nejjednodušší cestou se vydaly kraje Jihočeský, Jihomoravský, Královéhradecký, Liberecký, Olomoucký, Pardubický a kraj Vysočina – regulační poplatky proplácí bez jakýchkoli omezení. Stejně postupuje i Středočeský kraj, který poplatky pacientům hradí již od 1. ledna 2009.

V nemocnicích a lékárnách v Plzeňském kraji si musí pacienti všechny poplatky nejprve zaplatit sami. Teprve poté mohou požádat o zprostředkování vrácení poplatku, a to pouze bezprostředně po zaplacení, nikoliv dodatečně. Kraj jim poplatek vrátí buď na jejich bankovní účet, a to nejpozději do dvou měsíců od data žádosti, nebo jim ho zašle poštovní poukázkou na jejich adresu (do 90 Kč jednou ročně, od 91 do 299 Kč vždy v pololetí kalendářního roku, nad 300 Kč do 3 měsíců od dovršení této částky).

Karlovarský a Ústecký kraj poplatky proplácí pouze pacientům s trvalým bydlištěm na území kraje, navíc Karlovarský kraj nehradí ani poplatky za výkon zubní pohotovosti. Zlínský kraj se rozhodl hradit pouze 30korunový poplatek za vyšetření a pojištěncům ve věku do 18 let a starším 70 let proplácí i šedesátikorunový poplatek za hospitalizaci. Moravskoslezský kraj hradí pouze třicetikorunové poplatky, včetně poplatků v lékárně. Nejpřísnější je na své občany Praha, která nikomu neproplatí ani korunu.

Deklarace a skutečnost

Ministerstvo tvrdí: Regulační poplatky přinesly celkovou úsporu 10 miliard korun, která se investovala do dříve omezeně dostupné a nákladné léčby vážně nemocných. Pět miliard korun se vybralo na regulačních poplatcích a dalších pět miliard představují úspory uvnitř systému, které zdravotní pojišťovny využily na financování moderní špičkové léčby.

Otázka zní: Jak objektivně je posouzena úspora pěti miliard uvnitř systému a jak konkrétně využily zdravotní pojišťovny financování léčby?

Ministerstvo deklaruje: Tyto finanční prostředky umožnily mimo jiné zpřístupnění dříve nedostupné a nákladné léčby pro vážně nemocné, zvýšení dostupnosti účinné a moderní léčby ve specializovaných centrech, zvýšení počtu operačních zákroků, zkrácení dlouhých čekacích lhůt nebo navýšení financování zdravotnické záchranné služby a rozšíření počtu výjezdových stanovišť. V neposlední řadě regulační poplatky zvýšily dostupnost zdravotnických zařízení, uvolnily přeplněné čekárny a zvýšily tak komfort. Lékařská služba první pomoci přestala být

zneužívaná a využívali ji pouze ti, kteří pomoc skutečně potřebovali.

Poznámka redakce: Jak jsou na tom zdravotně ti lidé, kteří nevyhledají lékařskou službu první pomoci, neboť prostě nemají těch 90 korun, aby zaplatili regulační poplatek?

Ministerstvo: Také v oblasti spotřeby léků trvá efekt snížení výdajů na levné léky jako je například aspirin nebo paralen, který umožnil zdravotním pojišťovnám zlepšit přístup k moderní účinné léčbě ve specializovaných centrech.

Poznámka redakce: Podle vyjádření SÚKL je jedinou skupinou léků, která zaznamenala pokles nákladů v roce 2008, jsou léky kardiologické (viz. Tisková zpráva ministerstva zdravotnictví z 24. 2.). Věřím, že ani ministerstvo zdravotnictví tyto léky nepovažuje za léky na banální choroby...

Zdroj: www.mzcr.cz, www.sukl.cz,
Zdravotnické noviny.

Téma připravila Blanka Falcníková

A jaký je Váš názor na regulační poplatky? Platit, či neplatit a proč? Napište nám o tom!



Celkový finanční dopad regulačních poplatků v roce 2008

Návštěvy ambulantních specialistů	-15,32 %
Návštěvy ambulantních specialistů v lůžkových zařízeních	-19,15 %
Dispenzární prohlídky	10,83 %
Pohotovost	-36,07 %
Výjezdy záchranné služby	0,49 %
Počet ošetrovacích dnů v nemocnicích	-1,37 %
Počet hospitalizovaných v nemocnicích	3,18 %
Počet ošetrovacích dnů v zařízeních následné péče	-3,75 %
Počet hospitalizovaných v zařízeních následné péče	5,09 %
Počet položek na receptu	-30,67 %
Počet receptů	-27,95 %
Počet balení léků	-21,09 %
Celková úhrada	-3,48 %

Změna poptávky po zdravotních službách v roce 2008

	Vybrané regul. poplatky	Původní odhad úspory
Ambulantní služby	1 801 mil. Kč	1 250 mil. Kč (Ušetřeno 4,15 milionů klinických vyšetření)
Recepty v lékárnách	2 437 mil. Kč	3 630 mil. Kč (Zabráněno obvyklému 9% nárůstu nákladů) Následná úspora 1 600 mil. Kč na straně pacientů (Zamezení růstu doplatek – kompenzován růst cen vzhledem k inflaci)
Pohotovost	107 mil. Kč	0 mil. Kč (Ušetřeno 400 tisíc návštěv na pohotovosti)
Lůžkové služby	679 mil. Kč	165 mil. Kč (205 tisíc ušetřených ošetrovacích dní)
Celkem	5 024 mil. Kč	5 045 mil. Kč

Infocentrum Kociánka

Ústav sociální péče pro tělesně a mentálně postiženou mládež v Brně-Králově Poli zřizuje jako novou službu pro praktické dětské a dorostové lékaře, rodiče zdravotně postižených dětí, sociální pracovníky, školy a další subjekty zabývající se začleňováním zdravotně postižených dětí a mládeže do společnosti **Infocentrum Kociánka**.

Poradenský tým je složen z odborníků z oblasti ucelené rehabilitace (**neurolog, fyzioterapeut, speciální pedagog, psycholog, logoped, sociálně právní pracovník, odborník na kompenzační pomůcky, kariérní poradce**).

Poradenství je založeno na anonymitě (nemusíte uvádět žádné osobní údaje), přičemž je zachována mlčenlivost a vše funguje bezplatně. Nemusíte nikam do-

cházet, stačí jen zatelefonovat popř. využít e-mailu.

Kontakt:

Koordinátor – Miloslav Paluš, tel.: 515 504 271, www.kocianka.cz, e-mail: miloslav.palus@kocianka.cz,

(hk)

Co je Kociánka?

Kociánka je otevřené zařízení pro týdenní a celoroční pobyt dětí a mládeže. Poskytuje služby sociální péče a podporu dětem a mládeži s tělesným a druhotným mentálním postižením, které podstatně snižuje normální způsob jejich výchovy, vzdělání a přípravy na povolání. Příprava

na sociální začleňování a povolání je realizována ve spolupráci se speciálními školami, brněnskými středními a vysokými školami.

Předškolní, školní, středoškolské a praktické vyučování se uskutečňuje přímo a areálu Kociánky.

Kociánka pro své klienty zajišťuje také další odbornou přípravu pro život spočívající v rekvalifikaci, práci v sociálně terapeutických dílnách, denním stacionáři a v jejich začlenění do sociálně-vzdělávacích programů.

Základem poskytovaných služeb je aktivní spoluúčast klientů při naplňování jejich osobních cílů. Kociánka nabízí zprostředkování interní i externí pomoci rodinám s dětmi ve speciálně-pedagogických a rehabilitačních centrech.

Nedílnou součástí služeb Kociánky je komplexní zdravotnická péče, fyzioterapie, hipoterapie, arteterapeutické a volnočasové aktivity.

Vozíčkáři A DOBRÁ DUŠE MARIE

Letos v květnu měla desetileté výročí práce pro **Ostravskou organizaci vozíčkářů (OOV)**. Poctivá, přímá a jadrná žena, která tvrdí, že za člověka mají mluvit činy a ne kidy: **Marie Báňová**.

„Hned tak se vytočit nenechám a strešům nepodléhám,“ uvádí s tím, že v poslední době se sice chytla se dvěma klienty kvůli zbytečným jízdám alternativní dopravy pro vozíčkáře – Aldia, které je vedoucí, ale to se stává tak dvakrát do roka. „Fakt nemám ráda, když někdo raději trvá na lži, než by přiznal chybu a omluvil se.“

Na dispečinku a ve funkci asistentky účetní OOV zúročuje jak svou praxi na „byťáku“ a v podnikové kontrole, tak i zkušenosti úkolářky v Silnicích Ostrava.

„Velmi dobře se tady doplňujeme se Šárkou Hrzibkovou a s řidičem Radomírem Hozou,“ dodává Marie Báňová.

Tato trojice mimo jiné už osmým rokem zařizuje **ples Ostravské organizace vozíčkářů**. Ten letošní byl podle ohlasů dosud nejlepší, s účastí dvou set lidí a ziskem 18 000 Kč.

„V tombole bylo 310 cen a prodalo se 4 000 lístků. Šárka se postarala o její hladký průběh, ale řeknu vám,

Šárka Hrzibková – dispečerka dopravy Aldio a spoluorganizátorka plesu OOV.



Na plesu OOV



Marie Báňová

shánět ty ceny je pořádná fuška – zatím nevím, jestli v tom budeme příští rok pokračovat. Na druhou stranu je pravdou, že vozíčkáři se tam setkávají, skvěle se baví, ženy předtím zajdou k holiči... Tak uvidíme.“

A když ples v porubské ZŠ Zdeňka Matějčka (obvykle k ránu) končí, Marie Báňová všechno pouklízí, aniž by za to chtěla slyšet slova chvály.

„Lidé nejsou andělé, ovšem když chtějí, domluvit se umí a k tomu je důležitá snaha vyhovět. Ukázkovým příkladem toho je Radek, který jako řidič Aldia slouží vozíčkářům už čtyři roky bez jediné stížnosti. Na něm vlastně přímo záleží, jak lidé vnímají naši organizaci a v tom on je fakt dobrý – mimochodem, na rekondičních pobytech pro ně pořádá i karnevaly.“

Jak je vidět, opravdu to nejsou kidy, ale činy, které mluví za Marii Báňovou, stejně jako za celý dispečink a další lidi, kteří pomáhají zajišťovat plynulý chod a život v Ostravské organizaci vozíčkářů.

Jiří Muladi

Dispečink Alternativní dopravy ALDIO pro vozíčkáře a těžce chodící Ostravské organizace vozíčkářů:
tel. 596 786 353

Královský bál v Karlíně

Princi a princeznami se to na **Karlínských karnevalových slavnostech dětí CID, o. s.**, jen hemžilo. Centrum integrace dětí a mládeže, pražské humanitární občanské sdružení, pomáhá vytvářet podmínky pro integraci zdravotně, sociálně a jinak znevýhodněných dětí a mládeže včetně jejich rodičů a prarodičů.

Dne 17. 3. se již od 16 h začaly scházet v klubu Podsklepeno DDM Karlínského Spektra nejvýznamnější královské rodiny. Program zahájila svým tancem princezna ze Španělského království, následovala výroba korunek ze zlata a stříbra, představování jednotlivých princů a princezen mocnému králi Igorovi, tanec skupiny orientálních princezen až program bálu uzavřel společný tanec všech zúčastněných.



Necháme se překvapit, v co budou děti s rodiči začarovány na dalších Karlínských slavnostech a to již brzy 9. června 2009.

Mgr. Petra Hanelová,
(hk)

Kontakt:

Centrum integrace dětí a mládeže, o. s., e-mail: cidpraha8@centrum.cz, tel.: 775 937 707, www.volny.cz/pecicka-cid/index.html.

Toto humanitární občanské sdružení pomáhá vytvářet podmínky pro integraci zdravotně, sociálně a jinak znevýhodněných dětí a mládeže včetně jejich rodičů a prarodičů.

Aktuální nabídka CID je určena nejmenším dětem a vozíčkářům – odborné poradny, terapie, kluby Pecka, Pecicka –, dále maminkám na mateřské dovolené a seniorům. **Stručně z činnosti CID:** sociální služby, vzdělávací a klubová činnost, kulturně prezentační akce pro děti a mládež, ozdravné pobyty, tábory a speciální programy v Jeseníkách a u moře, budování bezbariérového terapeutického komplexu LIPANKA v Lipové.

Ve Lhotce honili KRÁLE

Podnětem zvyku **honění krále** byla údajná historická příhoda z dob 30leté války, a to chycení švédského krále ve slepém rameni řeky Odry nedaleko obce Lhotka u Ostravy.

Letošní slavnost začala dne 30. května 2009 o půl třetí odpoledne pochodem průvodu historických zbrojnošů – mláďenců, ucházejících se o korunu krále přes obec na louku, kde se uskutečnilo samotné honění krále. V čem spočívá?

Uprostřed louky stojí zapáchnutá týč s vlajícím šátkem, mláďenci, za trysku na koni, se pokoušejí šátek chytit. Po skončení těchto závodů se všichni odebrali na místní hřiště, tady si nový král vybral ze své družiny novou královnu. Následovala jejich korunovace a královská družina předvedla Slezskou besedu. Návštěvníky zaujalo vystoupení skupiny historického šermu a dále pokračovala volná zábava, ke které hrály různé hudební skupiny.

Proč o této akci píšu? Bydlím v Petřkovicích, to je vlastně přes kopec, proto jsem se této veselice zúčastnil. Příjemným překvapením bylo pro mě **bezbariérové mobilní WC** zajištěné pořadatelem – městským obvodem Lhotka u Ostravy. Nutnou potřebu jsem provedl pěkně v pohodlíčku a soukromí.

Nejen proto mohu tuto akci napříště doporučit i vozíčkářům. Samozřejmě jako tradiční zábavu, ale také událost s trochou toho poučení o naší historii. Pro ZTP a jeho doprovod byl vstup zdarma, jinak stál pouhých třicet korun.

Tomáš Dvořák



GALERIE UMŮN

Umělci malující ústy a nohama

Jakub Hříbek, Česká republika



Jakub Hříbek se narodil s ochrnutými dolními i horními končetinami. Od narození je v péči sociálních zařízení. Nyní žije v ÚSP pro děti a mládež v Olšanech u Šumperka. Dobře čte a píše na počítači hůlkou drženou v ústech. Stejně drží štětec nebo tužku a maluje své obrázky. Rád maluje temperovými barvami.

V roce 2003 předložil svoje obrázky k posouzení Celosvětovému sdružení malířů malujících ústy a nohama. V březnu roku 2004 mu bylo uděleno stipendium.



Ach mourku, kocourku,
já viděl kočičku,
byla jak za stříbra
v hedvábném kožíšku.



Zpracovala: Hana Klusová

Zdroj: Nakladatelství UMŮN

Obr.: Jakub Hříbek, Kočičí básničky

Foto: http://muskle.rajce.idnes.cz/Vernisaz/#200903Vern_009.JPG; upraveno

Umělci v ČR: UMŮN – Nakladatelství umělců malujících ústy a nohama,

Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30

tel. 485 161 712, umun@umun.cz, <http://www.umun.cz>

Poezie z Vašeho pera

Básničky, které psal život...

Paní Jarmilu Královou ze Staříče není třeba na stránkách Vozky představovat, její básně a básničky se objevily v několika číslech našeho magazínu. Dnes chceme upozornit na její internetové stránky www.jarmila.estranky.cz, které nesou název **Básničky lásky**. Jak a proč romantické básně vznikaly? Se svolením paní Jarmily vyjímáme část úvodního textu:

„Jsou to v podstatě příběhy lidí kolem, včetně mně. Mnohé byly původně písničkami, které jsme s mojí přítelkyní dvojhlasně zpívaly sobě i přátelům. Byly to nádherné chvíle pro nás obě, když se naše hlasy úžasně doplňovaly a prolínaly. Zpěv nás obohacoval, uvolňoval, naplňoval euforií, pocitem štěstí, silou zvládat problémy naše a jiných. Ve své době byly psány, aby taktně pomáhaly těm, kteří nám rádi naslouchali...“

Čas šel dál mlčovými kroky. Prosté texty psané srdcem přibývaly a někdy ještě přibývají. Přestože od těch prvních uplynulo snad 40 let.

„Jestli i Vás některá z básniček osloví, zahřeje u srdce, vyvolá úsměv nebo Vám jinak pomůže, naplní moje stránky svůj účel. Odvážnější si možná sami k oblíbené básničce přidají melodii. Tak nějak vznikaly lidové písničky. Tak ať vznikají dál...“ říká paní Jarmila.

* * *

Přítel bez chyby

*Kdo hledá přítele bez chyby,
zůstane bez přátel.
Mnohé se možná ti nelíbí,
však lásce průchod dej.*

*Když se ti něco nelíbí
a ublížit nechceš snad,
jsi velmi blízko skutečnosti,
ublížit nejvíc tam,
kde nemáš zraňovat.*

*Když se ti způsoby nelíbí,
přejít je nejde snad,
poukaž příteli na chyby
a dál věř v lásky rád.*

*Chtěl bys být přítelem bez chyby?
Mýlit se nenechej.
Ty vlastní hůře se vidí,
sám přítele se ptej.*

Nelituj

*Nelituj, že jsi nespálcela,
když druhí rány dávali,
že celé týdny ses chvěla
a doufala potají,
že kousek lásky kdesi zbylo
pro porozumění.*

*Nelituj, že jsi nespálcela.
Vždyť v oplácení láska není.*

*Nelituj, že jsi vyčkávala
až temno zloby opadne,
že polínko jsi nepřidala,
ať požár brzy ochladne.*

*Lituj, že jsi v lásce malá.
Jen dorůstáš do míry,
ve které kdysi ženy dobré
ve svojí lásce chodily.*

*Nelituj, že jsi nespálcela.
Vždyť v oplácení láska není.*

* * *

Maják

*Jak námořník v oceánu
nebo v moři hlubokém
potřebuje v dáli hvězdu,
která mu je majákem.*

*Tvoje oči majákem jsou, jen v mém
moři života.
Šťasten bývám, když majáček,
zelený mi zabliká.*

*V záři očíh smaragdových, co jen pro
mě zazáří,
je můj přístav co i z dáli,
k tobě mě vždy přivádí.*



Kino bez bariér již podeváté



Dobrá zpráva pro všechny fanoušky filmu – 3. července začíná v **Karlových Varech 44. ročník mezinárodního filmového festivalu**.

Jeho nedílnou součástí bude již podeváté projekt **Kino bez bariér** – projekt, který se snaží po všech stránkách usnadnit vozíčkářům návštěvu filmového festivalu. Hendikepovaným a jejich doprovodu jsou k dispozici zdarma vstupenky do bezbariérových kin, asistenční služby, doprava po Karlových Varech a okolí, parkovací místa u hotelu Thermal, rozsáhlý informační servis, který pomůže s orientací ve festivalovém dění. Za 8 let své existence si tento počín získal řadu věrných návštěvníků a těší nás, že počty hostů každým rokem rostou. Sponzorem úspěšného projektu je společnost RWE.

Veškeré informace o chystaných filmech, programu, doprovodných akcích sledujte na www.kviff.com.

Filmové léto se blíží a vy jste na jeho ochutnávku srdečně zváni!

Jana Gabrielová,
Kino bez bariér

Další informace:

- **Termín konání:** 3.7.–11. 7. 2009.
- **Kompletní informace** o projektu: www.kinobezbarier.cz
- **Infoservis:** ubytování s bezbariérovým přístupem, restaurace, parkování.
- **Volné vstupenky** a možnost jejich rezervace **zdarma** pro hosty projektu a jejich doprovod.
- **Doprava zdarma** ve speciálně upraveném mikrobuse po Karlových Varech.
- **Asistenční servis** – doprovod asistentů na projekce, pomoc při orientaci na festivalu.
- **Kontaktní místa** – informace, asistenci a vstupenky bude možné získat na přepážce Kina bez bariér v akreditačním centru festivalu v hotelu Thermal, dále bude k dispozici informační stánek na kolonádě u Vřídla.
- **V případě jakýchkoli dotazů nebo nejasností** se prosím neváhejte obrátit na Janu Gabrielovou: tel. 775 857 110, 221 411 028; e-mail: kbb@kviff.com.

Patříme mezi sledge hokejové VELIKÁNY SVĚTA

Největší akci v kolektivních sportech sportovců s tělesným postižením v dějinách České republiky představovalo květnové **MS ve sledge hokeji**. Do Ostravy - Poruby, na zimní stadion Sarezy, se sjely nejlepší týmy světa – USA, Kanada, Japonsko, Norsko, Německo, Itálie, Korea a náš domácí výběr.

Historický úspěch zajistil účast na paralympiádě ve Vancouveru

Česká reprezentace ve sledge hokeji obsadila na tomto mistrovství **velmi úspěšně páté místo**. Svěřenci Tomáše Zelenky porazili Itálii v rozhodujícím utkání o konečné umístění (po samostatných nájezdech) 1:0. Vítězný gól vstřelil kapitán českého týmu Jiří Berger.

Spokojen se svým výkonem mohl být také brankář Michal Vápenka. Odchytal první polovinu utkání, prodloužení i samostatné nájezdy a gól za svá záda nepustil.

„Byl to festival spálených šancí. Zaplat'pánbůh se nám podařilo alespoň na ty nájezdy něco trefit,“ komentoval pak vítězství.

Přestože byl český tým nováčkem v elitní kategorii, svůj cíl splnil už v předějším utkání s Koreou, ve kterém si po vítězství 5:1 zajistil účast na paralympijských hrách ve Vancouveru.

„Dosáhli jsme touženého cíle a teď máme před sebou zhruba šestiměsíční etapu, během níž se musíme kvalitně připravit na paralympiádu,“ řekl trenér



Z utkání o páté místo: ČR – Itálie

Zelenka. Češi si na paralympiádě zahrají vůbec **poprvé v historii**.

Finále nadchlo

Finálový zápas světového šampionátu ve sledge hokeji pak uchvátil svou dramaticitostí. Pětačtyřicet minut bojovali hokejisté **Spojených států a Norska** o zlatou medaili. Bitva už směřovala do prodloužení, ale po buly v americkém útočném pásmu se puk dostal k Andy Yohovi, který vstřelil – a necelých dvanáct vteřin před koncem utkání propálil kotouč až do sítě. Rozhodl tak o zlatu pro tým USA.

„Ani snad nelze popsat, jak jsem šťastný. Je to něco nádherného,“ rozplýval se štěstím před novináři autor zlatého gólu.

Zato ve tváři norského kapitána Tommyho Rovelstada se po ztraceném finále zračilo obrovské rozladění. „Jsem samozřejmě zklamaný,“ hlesl několik minut po šokujícím závěru poslední třetiny urostlý Viking. „Není to sranda

prohrát poslední zápas. Ale zítra je nový tréninkový den, takže od této chvíle budeme trénovat a trénovat, abychom ve Vancouveru byli v lepší formě,“ zakončil smutný Tommy Rovelstad.

Na celé akci samozřejmě nechyběli ani maskoti. Tučňáci se starali o dobrou a zábavnou atmosféru, jako je tomu při všech zápasech mistrovství světa ve sledge hokeji.

Proč bylo MS v Ostravě?

Česká republika a Norsko podaly oficiální nabídku na pořádání MS skupiny „A“ 2009. Vedení Mezinárodního paralympijského výboru vybralo jako oficiálního pořadatele Českou republiku s tím, že se MS mělo uskutečnit v Karlových Varech. Bohužel Karlovy Vary nebyly schopny dokončit v požadovaném termínu moderní sportovní centrum. To vyvolalo rozsáhlé diskuse, zda jsme schopni uskutečnit MS v jiném městě. Česká sledge hokejová asociace v zastoupení Výkonného organizačního výboru (VOV) nakonec podepsala kontrakt s Mezinárodním paralympijským výborem s tím, že se MS uskuteční v Ostravě.

„Bylo snahou všech členů VOV připravit tuto vysoce atraktivní mezinárodní akci tak, aby zajistila účinnou propagaci sledge hokeje v České republice a zároveň, aby představila město Ostravu a Moravskoslezský kraj jako dynamický a



Z utkání ČR – Německo



Finále USA – Norsko



Vítězná gesta Američanů po finálovém utkání s Norskem

perspektivní region v srdci Evropy. Organizační tým připravil důkladný marketingový plán se záměrem, aby všichni partneři akce, jak z oblasti podnikatelského prostředí, tak z oblasti státní správy a samosprávy, byli s průběhem a propagací tohoto mistrovství světa spokojeni," uvedl Mgr. Roman Herink, předseda Výkonného organizačního výboru MS.

Historické začátky

Sledge hokej je modifikací hokeje pro sportovce s tělesným postižením, kterým speciální saně a hokejky umožňují pohyb po ledové ploše. Kořeny tohoto sportu můžeme najít ve švédském Stockholmu,

kde počátkem 60. let skupina Švédů z rehabilitačního centra chtěla pokračovat v hraní hokeje navzdory tělesnému postižení. Rozhodli se sestavit speciální saně – „sledge“, které byly zhotoveny z kovového rámu s připevněnými noži z bruslí. Jako hokejky používali kulaté palice s řídítky jízdnicích kol.

Do České republiky vstoupil sledge hokej na přelomu století a během krátké doby si získal oblibu bezmála stovky tělesně postižených lidí. Na jeho podporu vznikla v roce 2004 Česká sledge hokejová asociace, která řídí chod české ligy a

české státní reprezentace.

Dosud největším úspěchem našich sledge manů je stříbrná medaile z MS skupiny B 2008 v Bostonu, která znamenala postup do elitní skupiny A, což nás katapultovalo mezi světové sledge hokejové velikány.

Mimochodem, ještě v dubnu 1999 se na území ČR nacházely doslova čtyři kusy sledge hokejových saní...

Text: Jiří Muladi

*Foto: Jitka Krutílková
repro www.sledge2009.cz*

Každý z hráčů je individualita

O fyzické zdraví dvanácti hráčů a dvou gólmánů české reprezentace sledge hokeje se stará fyzioterapeut Radim Šojdr.

„Už během studií jsem psal diplomku na sledge hokejové speciální i normální cviky,“ říká. „Ti chlapi mají nejvíce namáhané horní partie, čili ruce, hrudník a břicho. Proto se cvičení musí zaměřit nejen na dynamiku pohybu, ale i na strečink – samozřejmě v takovém tréninkovém režimu, ve kterém se nepřetáhnou. Tréninkové tábory máme v Brně a ve Studénce. Jinak v klubech se trénuje jed-



Fyzioterapeut české reprezentace Radim Šojdr
Foto Jiří Muladi



nou až dvakrát týdně, s individuálním programem, ve kterém nechybí posilovna a bazén.“

Průměrný věk hráčů ČR se pohybuje kolem 31 let, což se dá srovnat s týmem Kanady. Nejmladší sledge hokejisté (věkový průměr 26 let) byli na mistrovství z USA.

A jací jsou naši hráči povahově?
„To je různé,“ vysvětluje Radim Šoj-

dr. „Každý z nich je individualita a najdete mezi nimi jak výbušné, tak klidné typy. Nebo takové, které svým humorem baví celé družstvo.“

Na závěr informace o jídle: speciální jídelníček naši sledge hokejisté nemají – doma jedí podle svého, akorát na soustředěních je strava zaměřena tzv. sportovně.

*Text: Jiří Muladi
Foto: Jiří Muladi, Jitka Krutílková*

Adrenalinu není nikdy dost

Parta nadšenců má srdce na pravém místě, říká Jakub Koucký, spoluzakladatel sdružení Adrenalin bez Bariér



Adrenalin se vyplavuje i při tandemovém skákání s padákem

Pražské občanské sdružení **Adrenalin bez Bariér (AbB)** vzniklo v říjnu 2006, aby usilovalo o odstranění bariér mezi lidmi se zdravotním postižením a tzv. zdravými a motivovalo lidi s hendikepem k nezávislému a aktivnímu pojetí života. Umožnilo totiž lidem pohybujícím se pomocí kompenzačních pomůcek (na invalidních vozících, s berlemi) prožívání aktivit adrenalinového typu.

Magazín Vozka oslovil jednoho ze zakladatelů sdružení Jakuba Kouckého, aby přiblížil čtenářům činnost sdružení a zároveň ukázal, že zdravé riziko a adrenalinový sport či zábava nepatří jen zdravým nadšencům. Prožitá dobrodružství v tom dobrém slova smyslu často nakopnou mnohé absolventy aktivit AbB k další podobné činnosti a obohatí jim život.

• Jak a koho napadlo založit sdružení, které by se věnovalo nabídce adrenalinových aktivit pro hendikepované? Měli jste inspiraci ve světě?

Nápad založit Adrenalin bez Bariér vznikl po setkání nás tří zakladatelů (Tomáše Uhlíka, Jirky Suchánka a mě) na jednom florbalovém turnaji vozíčkářů.

Měli jsme v hlavách stejné myšlenky, zájem o podobné aktivity a snahu dělat něco pro rozšíření volnočasových aktivit hendikepovaných.

• Jaké to je v našich podmínkách být průkopníky něčeho, co tady nikdo nezkoušel?

Já si myslím, že vždycky záleží na lidech, na které narazíte. Většinu těchto aktivit dělají opravdoví nadšenci, kteří mají srdce na správném místě a kteří se rádi podělí o svoje zkušenosti, a u nich máme velkou podporu.

• Probíhalo vše hladce?

Do dneška nejde nic hladce. Pořád se učíme nové věci a snažíme se hledat nové možnosti, při kterých narážíme na problémy. Zatím se nám ale podařilo většinu vyřešit.

• Představte v krátkosti vaše projekty a aktivity a kdo všechno se na nich podílí?

Naše sdružení AbB se věnuje volnočasovým aktivitám adrenalinového typu pro hendikepované. Mezi naše projekty patří především „Motocykl na ruční ovládání“, „Sjezdové kolo pro vozíčkáře“ a „Blokar-

ting“, což je jízda na motokáře s plachtou. Zaměřujeme se také na osvětu a propagaci sportovních aktivit hendikepovaných na školách a festivalech. Další naší činností jsou víkendové akce zaměřené na konkrétní aktivity jako rafting, kayaking, čtyřkolky, handbike, monoski, kiting (jízda na draku), blokarting, tandemové seskoky apod. Na akcích se kromě nás podílí dobrovolníci z řad studentů FTVS nebo profesionálů v dané aktivitě, abychom zajistili profesionalitu a maximální míru bezpečnosti. Finančně se pak podílí naši partneři a účastníci samotní. Více se můžete samozřejmě dovědět na našem webu.

• O co je největší zájem?

Momentálně je největší zájem o náš projekt motocyklu na ruční ovládání a z akcí o rafting a tandemové seskoky.

• Setkali jste se někdy s negativní reakcí na vaši činnost, např. co se týče rizikovosti některých projektů apod?

Občas se na to někdo ptá při rozhovoru, ale s vyloženě negativní reakcí jsem se nesešel. U těchto aktivit se samozřejmě nedá nic podcenit, takže se jich účastní-

lidé se sportovními zkušenostmi a profesionálové v oboru. Na druhou stranu u každého adrenalinového sportu je určitá míra rizika.

• **Jakému sportu se nejvíce věnujete vy?**

Několik let hrají florbal za Tatra Střešovice, ale to je z jiného soudku. Z těch adrenalinových věcí mě asi nejvíce baví potápění a čtyřkolky. Ale jsem nadšenec do čehokoli nového s příchutí adrenalinu.

• **Určitě máte nějaké představy o tom, co byste nového chtěli zájemcům o vaše projekty nabídnout?**

Pro tento rok je určitě novinkou kiting, který jsme nedávno úspěšně vyzkoušeli na akci v Hosíně. A rádi bychom dokončili sjezdové kolo pro hendikepované – downhillovou čtyřkolku.

• **Bez podpory dobrých a věrných partnerů byste asi nemohli vaši nabídku rozšiřovat. Komu byste chtěli zvlášť poděkovat?**

Já bych chtěl poděkovat všem našim partnerům, protože bez jejich podpory by se nám nepodařilo hodně projektů a akcí zrealizovat. Hlavně bych rád poděkoval Petru Marianovi z Mari Moto, s.r.o., který našemu sdružení daroval motocykl na



Blokarting“, jízda na motokáře s plachtou.



Rychlost a vůně benzínu, to jsou motokáry s ručním ovládáním.



Rafting není jen pohoda na klidné vodě.

úpravu na ruční ovládání, panu Hájkovi z Ovocného Světozoru, který nám přispěl na zakoupení blokartu, firmě Represent za reklamní trička, panu Hurtovi za pomoc s ručním ovládáním na motocykl a časopisu Flotila. Poděkování samozřejmě náleží také všem, kteří se nás snaží jakkoli podpořit, pomoci s organizací apod.

• **Máte nějaké životní krédo, kterým se řídíte?**

Není to přímo moje krédo, ale v Adrenalinu vždycky říkáme: „Hlavně se, prosím Tě, nelítuj!“

*Rozmlouval Pavel Plohák,
foto archiv Adrenalin bez
Bariér.*

Další informace na webu:
www.adrenalinbb.cz.



Trénink kitingu, jízdy na draku.

**Adrenalin
bez
bariér**



Orientáči mají napilno

Začátek trail-o sezóny 2009

Švédsko

První dubnový víkend jsme se vydali po dvou letech do stejné řeky – na závody **švédské trail-o ligy**. Zatímco jinde na světě se koná maximálně několik závodů ročně, ve Švédsku jich je kolem padesáti. Do kategorie Elite se dostane prvních 25 z celkově několika set závodníků a kromě těchto pětadvaceti zde mohou soutěžit také cizinci.

Rozdíly proti předloňské výpravě:

- Poměr čtyři vozíky a dva chodáči se otočil
- Předloni jsme netušili, do čeho jdeme
- Nyní jsme ze závodů MS a ME už znali velkou část našich soupeřů
- Jeli jsme tedy bez ambic a s respektem
- Od pořadatelů jsme měli během závodů slíbené asistenty (k tomu se ještě dostanu)
- Na noční závod jsme měli kvalitnější světla

Co bylo naopak stejné, bylo počasí – ideální jarní dny, lepší jsme si přát nemohli. Terén byl také stejný, borový les plný písčinych dun, kupek a kupiček a nejružnějších tvarů. Celá mapa byla tvořena téměř pouze hnědou barvou – tedy množstvím vrstevnic, které tvořily pěkné impresionistické dílko (laděné do hněda), oči přecházely zejména v místech, kde se kudrlinky měnily z přerušované v plné nebo kde se téměř křížily. Možná by na tomto místě neškodilo zopakovat, jak vlastně takový závod vypadá.

Dojedu na místo označené kolíkem. Z něj uvidím několik lampionů. V mapě mám kolečko a popis, kde se nachází ten správný – například na kupce. Jak tak zvedám oči z mapy, promítá se mi terén přede mnou do kresby na mapě a naopak. Tedy v ideálním případě vidím, který lampion je na svém místě, pokud vůbec nějaký. Označím si jej do průkazky a pokračuji k dalšímu kolíku.

Realita je ovšem trochu jiná: často je třeba cestu ke kolíku trochu pohledat, dále je často třeba pendlovat sem a tam, měřit úhly, odhadovat vzdálenosti a nakonec i tak trochu riskovat. Protože závod má časový limit (většinou kolem dvou hodin), není moc místo na frajeření a většina vozíků si bere s sebou doprovod (ne jako my předloni), v opačném případě se může stát, že vozík čeká na někoho v nesjízdném úseku nebo investuje veškerou ener-



Švédsko: vlevo na vozíku Eva Tomanová, vpravo Bohouš Hůlka

gii do pohybu místo do přemýšlení.

Mezi švédskou elitou se vozíčkáři nevyskytují (nebo si to aspoň neuvědomují), ale kromě mě a Evy zde byli v Elitě vozíčkáři z Dánska. Další vozíčkáři soutěžili v kategorii A.

Jako tým jsme nakonec nedopadli špatně, ale především díky Pavlovi Dudíkovi a Liborovi Forstovi. Pavel je člověk, který se věnuje orientáku už mnoho desítek let, ale po úrazu bohužel není schopen kvůli částečně ochrnuté noze běhat. V posledních letech se věnuje především mapování. Potkali jsme se v Kyjevě na předloňském MS (on zde byl jako pozorovatel a já paradoxně jako závodník) a od té doby se postupně stal jedničkou v naší kategorii. Libor si loni zkusil námi spolupořádaný závod v Praze-Bohnicích a ten se mu natolik povedl, že jsem ho oslovil, zda by nedoplnil náš tým na MS. Žádné výsledky jsme od něj nečekali, tím větší překvapení bylo, že se z českých závodníků umístil nejlépe – dostal se do první světové desítky.

O tomto švédském víkendu se dařilo nejlépe Pavlovi. To, že se dostal na třetím závodě na osmé místo, je neskutečný úspěch. Na opačném chvostě jsme končili já a Eva, ale při počtu závodů, které ab-

solujeme a množství našich zkušeností, to nebylo zase tak špatné. Já jsem za sebou nechával vždy nějaké dánské reprezentanty a díky tomu jsem nemusel ztráct dobrou náladu.

Za zmínku stojí také „cestovatelské“ aspekty naší výpravy. Cesta do Kristianstadu z Prahy trvá asi půl dne, po dálnici se jede téměř až do přístavu Sassnitz, čtyři hodinky se člověk prospí na trajektu a dalších sto kilometrů je na švédské poměry, co by kamenem dohodil.

Ubytovací zařízení Furuboda nás opět příjemně překvapilo. Přestože zde bylo celkem plno (z velké části jsme potkávali tělesně postižené), před recepcí jsme na ceduli vyluštili švédsky psaný nápis „Vítáme české orientáky“. Doufáme, že to neznamenal něco jiného. Kromě vynikajících obědů (formou bufetu – co sníš, to sníš) a snídaní (stejný styl), za zmínku stojí vybavení pokojů. **Že se zde nevyskytovaly prahy, považují za samozřejmost. Málokde se člověk setká s elektrickou polohovací postelí. Ale vybavení pokojů zdvihacím a transportním zařízením pro vozíčkáře, kuchyňky a koupelny s posuvnými umyvadly, to jsem snad nikde jinde neviděl. Pokud plánujete cestu do této oblasti,**

tohle místo Vás, co se týká bezbariérovosti, nemůže zklamat.

Mariánské lázně

První letošní trail-o závod u nás proběhl za nádherného počasí v krásném prostředí lázeňského parku. Stavitel a ředitel závodu Libor Forst vydal velké množství sil, aby postavil těžký závod v atraktivním a přitom přístupném terénu.

Tento typ parkového trail-o s sebou nese množství úskalí v podobě desítek stromů, keřků a dalších objektů vykreslených v mapě a použitelných pro zaměřování. To zase vyžaduje extrémně přesnou mapu i stavbu kontrol a i v tomto případě určitou dávku tolerance závodníků. Lépe řečeno, je často nutné zvažovat přesnost stavby a přesnost té které metody určování správného řešení.

Vítězem se stal Tomáš Leštínský z KOB Dobruška, který absolvoval svůj teprve druhý trail-o závod. Druhé a třetí místo obsadili vozíčkáři Bohuslav Hůlka a Jitka Buriánová. Pro Jitku to bylo první seznámení s danou disciplínou, a pokud je možné soudit z jednoho výsledku, objevil se v ní nadějný talent.

Opava: orienták vozíčkářů i trail-o

23. května proběhly v Opavě orientační závody vozíčkářů a trail-o. Tradičních závodů se zúčastnilo ke čtyřem desítkám hendikepovaných a v disciplíně trail-o také špička nehendikepovaných závodníků.

Závody probíhaly na nové mapě v blízkosti ZŠ Englišova za výborného slunečného počasí. Dopolední část byla

věnována rychlostním závodům vozíčkářů, pro které bylo připraveno několik pěkných tratí křížem krázem přes přílehlé sídliště. Při pohledu na výsledky je vidět, jak těsně spolu bojovali o prvenství vítězové hned dvou kategorií – aktivní sportovci a elektrické vozíky.

Závody trail-o obsahovaly osm kontrol plus jednu časovou a snahou stavitelů bylo „nedat žádnou z nich zadarmo“. Drtivá většina účastníků měla více než tři čtvrtiny kontrol špatně, takže ředitel závodu Miloš Rychlý musel na závěr přiznat: „Původně se jednalo o náborové závody, ale pak jsme zjistili, že se sem přihlásila téměř celá reprezentace, a tak jsme museli trochu přitvrdit.... Možná jsme to trochu přehnali.“

Nicméně i tento typ závodů byl pro mnoho účastníků zajímavou zkušeností.

Hradec Králové

V Hradci Králové letos podruhé zvítězil Tomáš Leštínský. Mezi tradičně úspěšné patřili také manželé Forstovi. Z vozíčkářů se nejlépe umístila Petra Severínová z Vrchlabí.

Velkým kladem je, že stavitelům se, doufejme, podařilo udělat závod zajímavý jak pro začátečníky, tak pro zkušenější závodníky.

Počasí sice zahrozilo, ale nakonec to nebylo tak zlé a pláštěnka nebyla potřeba. V atraktivním prostoru Jiráskových sadů řešilo patnáct závodníků celkem jedenáct stanovišť. Úlohy měly různou obtížnost, snad jen vyloženě lehké se zde nenacházely.

Bohouš Hůlka, SKV Praha, (pp)

S monoski na Vaňkův kopec

Naši školu, MŠ a ZŠ Ukrajinská z Ostravy-Poruby, navštěvují děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Díky získanému grantu z ESF jsme získali tříletou podporu na aplikované pohybové aktivity. Z těchto aktivit jsme si vybrali frisbee, bocciu, canisterapii, hipoterapii, lezení na umělé stěně a v přírodě, vodáctví, turistiku a jedinou zimní aktivitu - jízdu na **monoski**.

Díky grantu jsme zakoupili 4 monoski, speciálně upravené lyže pro hendikepované sportovce, k tomu stabilizátory a mohli jsme se vrhnout do neznámého zimního dobrodružství. Poněvadž sněhové podmínky byly příznivé, vyrazili jsme vyzkoušet pro naše děti zcela novou aktivitu.

Předcházelo tomu více problémů, které běžný lyžař nemusí řešit. Nejbližší vhodnou sjezdovkou byl pro nás Vaňkův kopec. Dříve než jsme vyrazili se samotnými dětmi, zajeli jsme na svah domluvit se s vedoucím ski areálu a nastínit požadavky k vlekům. Po personálu vleku jsme potřebovali, aby např. byl ochoten zpomalit vlek při nastupování, zastavit vlek při možných potížích při vystupování, potvrdit, zda vlek utáhne monoski aj. Informovali jsme se rovněž na bezbariérové WC nebo na bufet, ve kterém by si mohly děti odpočinout a zahřát. Díky porozumění a ochotě Ing. Martina Kafky a všech vlekařů jsme nakonec mohli vyrazit i s dětmi a náš lyžařský den si užít.

Úsměv na tvářích našich žáků byl pro nás tou největší odměnou. Také rodiče, kteří se přijeli na své děti podívat, byli mile překvapeni z výkonů svých ratolestí. Všichni se už těšíme na další naše lyžařské zážitky v příštím roce.

Petra Ištuková



Orientační závod, to je spojení sportu s přírodou. Záběr z Mariánských lázní.



Osudy šampiónů

Clay Regazzoni: poslední rytíř Formule 1

Od nehody v Long Beach v roce 1980 zůstal ochrnutý na invalidním vozíku. Nezlomilo ho to a s ručním řízením dál závodil.

Mezi jeho neoblíbenější rituály patřilo obřadné nasazování závodních brýlí, později zavírání krytu helmy. Připomínalo mu to spouštění hledí středověkého rytíře, chystajícího se dát v sázku své zdraví i život. Clay (vl. jménem **Gianclaudio Giovanni**) se narodil 5. září 1939 ve v švýcarském Mendrisiu. Vyrůstal v italském kantonu, městě Porza. Jeho život vůbec nenavštěvoval tomu, že jeho jméno bude jednou figurovat ve společenství nejrychlejších mužů planety. Zajímal se sice o rychlé vozy, ale hrál výborně tenis, jezdil na kole, hrál fotbal, lyžoval. Jeho vášeň k motosportu však plně zahorela v okamžiku, kdy v jedné garáži objevil sportovní vůz MG...

První úspěchy a havárie

Své první závody absolvoval až v roce 1963 na dnešní poměry v docela pokročilém věku 24 let. S vlastním vozem Austin Healey Sprite, na který si vzal půjčku v bance, obsadil pódiové umístění hned dvakrát ze tří závodů. Tento okamžitý úspěch dodal Regazzonimu odvalu k přestupu do soutěže Mini Cooper v roce 1964. Tak začala kariéra muže, který se jako jeden z osmi borců v celé historii Formule 1 postavil na nejvyšší stupeň vítězů již ve své první sezóně.

Pro Regazzoniho další závodní osud mělo zásadní význam setkání se švýcarským závodníkem Silvio Moserem. Byl to on, kdo zprostředkoval svému krajanovi angažmá v evropském šampionátu Formule 3 nejprve u stáje Brabham a poté u Martinelli & Sonvico. V první sezóně zaznamenal mírné pokroky a svou formu v příštím roce vylepšil. Jezdil za tým De Tomaso, kde se díky italskému konstruktérovi Tecno dostal do Formule 2.



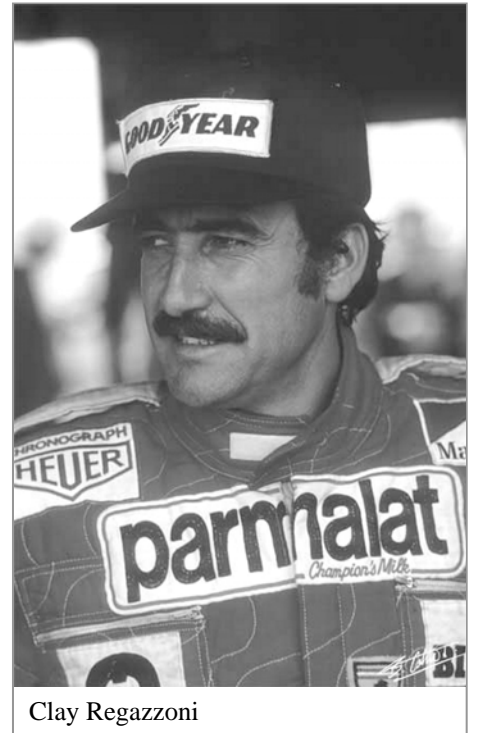
Psal se rok 1965. Regazzoni začal sbírat první skromné úspěchy a také první havárie. Při závodě na Monze 1966 měl kolizi s Argentinem Carlosem Pariettem a při nárazu si ukousl špičku jazyka. Do tohoto období spadá také jeho proslulá nehoda v Monacu. Clay na náběží udělal hodiny a doslova podletěl svodidla. Za nimi se vysoukal ze svého vozu nezraněn. Sportovní tisk tehdy hovořil o zázraku. V té době jezdil v F3 v týmu bratrů Pederzaniů ve voze Tecno. V roce 1969 Regazzoni hájil barvy Ferrari ve F2, kde se stal v roce 1970 mistrem Evropy a jeho kredit prudce stoupl.

Vysněné Ferrari a Formule 1

Clay poté nastoupil do Formule 1 k Ferrari na post týmové dvojky. Ve Formuli 1 tak jezdil v letech 1970–1980 a vyhrál 5 velkých cen. První velkou cenu vyhrál v Monze hned v průběhu první sezóny. U Ferrari vydržel s malou přestávkou, kdy jezdil za tým British Racing Motors, do roku 1976. V Itálii byl Clay oslavován jako budoucí šampion. Při velké ceně v Kyalami (JAR) byl zapleten do kolize, kterou způsobil Dave Charlton, a po nárazu do jeho vozu zůstal Clay sedět v bezvědomí v hořícím voze. Nebýt Mika Hailwooda, který bezvládného Švýcara doslova vyrval z plamenů, mohl se stát Regazzoni další z dlouhé řady obětí F1. Už dva týdny po nehodě však Clay opět seděl v kokpitu. V polovině 70. let přišel k týmu Regazzoniho parťák od BRM Niki Lauda, a díky tomu se zformovala jedna z nejharmoničtějších dvojic v historii F1.

Mistr přestupů a skandálů

V polovině 70. let se Clayovi příliš nedařilo. V USA dokonce došlo k incidentu s Fittipaldim, kdy Emerson byl přesvědčen, že mu Regazzoni blokuje cestu, a hrozil mu z kokpitu pěstí. Clay si to vzal osobně a několik kol Brazílce nepustil před sebe, ačkoliv jel o kolo zpět. Nakonec dostal černou vlajku a ze závodu byl odvolán. Navíc poté, co se chytil s Enzem Ferrari, byly jeho dny u týmu sečteny. Clay si totiž dovolil umístit logo vzpínajícího se koníka na zadní kapsu džín jeho vlastní značky Clay's jeans. Ferrari nařídil kolekci džín



Clay Regazzoni

okamžitě stáhnout a soptil: „Jak si ten chlap může dovolit dát mého il cavallo na nějakou prdel?“

Mezitím sice suverénně vyhrál Velkou cenu v Long Beach (USA), aby pak v britské Grand Prix došlo k památné kolizi dvou Ferrari v Paddock Bendu. Clay poté přestoupil k Ensign and Shadow teams, což byl nejchudší tým roku a jak poznamenal jeden novinář, „šel od čísla 2 k číslu 22.“ Přesto se nevzdal, sehnal týmu sponzory Tissot a Cynar a často bodoval. Nakonec zakotvil v roce 1979 v týmu Williams. Pro tým získal vůbec první velkou cenu, a to v Anglii na okruhu v Silverstone. V 80. letech se však vrátil zpět k Ensign, což představovalo ten nejhorší krok v jeho historii u Formule 1.

Pan nezničitelný...

Tuto přezdívku dostal Regazzoni po absolvování amerického závodu INDY 500 mil, který si s chutí zajel mimo Formuli 1. Na slavné „staré cihelně“ se Rega uvedl dvěma nehodami. Při druhé z nich totálně zrušil svůj vůz, ale sám z něj vylezl nezraněn.

Ovšem zpět k osudu tohoto kontroverzního šampióna, který svůj kalich hořkosti vypil do dna právě v USA. Ve čtvrtém závodě sezóny, na trati v Long Beach, se mu v 51. kole zlomil brzdový pedál. Vůz narazil do čtyřtunového betonového kvádrů a motor z rozlomeného šasi Švýcarovi poranil páteř. Regazzoni

Svoboda pohybu.

Střešní box CHAIR TOPPER

Tento systém umožňuje snadné nakládání vozíku na střechu.



- Samostatnost při cestování
- Jednoduchá obsluha dálkovým ovládáním
- Snadná a rychlá montáž
- Dostupnost boxů: skladem!

volejte: 381 278 043



Úpravy vozidel bez omezení

77 **konta bariéry** Naším cílem je zlepšení života handicapovaných lidí a jejich plnohodnotné zapojení do života. Proto z každé zakázky přispíváme na konto bariéry.

APICZ s.r.o., Slapy 136, CZ-391 76 Slapy u Tábora, tel/fax: +420 381 278 043, api@seznam.cz

WWW.APICZ.COM

ROHO



antidekubitní podložky a matrace

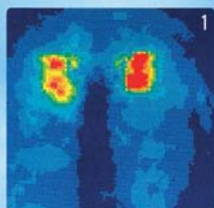
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků

hrazeny VZP

- 0000277

sk. 13



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

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



Moje asistentka je pěkný pes...

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

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

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



"Vyberte si vůz, který se Vám líbí a my Vám jej pomůžeme koupit i zaplatit."

(Možnost nákupu a financování vozidel přes "ZTP finance")

Co to vlastně je ZTP finance:

- financování nových i ojetých vozidel pro osoby ZTP (financování s výrazným zvýhodněním a zvýhodněnou sazbou na pojištění)

Výhody služby ZTP finance:

- možnost případného ponížení nákupní ceny
- VIP podmínky financování i pojištění
- snadné a rychlé vyřízení všech potřebných formalit
- možnost využití i tzv. zpětného financování u svého stávajícího vozu

Kdo všechno může využít službu ZTP finance:

- všichni držitelé průkazu ZTP, kteří mají zájem o zvýhodněnou koupi vozidla.

Jak tuto službu využít:

- kontaktovat servisní firmu **CARMIPEX CONSULTING s.r.o.**, která zajišťuje veškerý servis včetně vyřízení potřebných formalit
- V případě dotazů jsme Vám plně k dispozici:
- tel.: 558 463 171
 - fax: 558 463 175
 - mail: klient@carmipex.cz



Tento finanční produkt byl speciálně vytvořen ve spolupráci:



SPORTOVNÍ KLUB VOZÍČKÁŘŮ
FRÝDEK-MÍSTEK

credium
leasing úvěr pojištění

CARMIPEX
CONSULTING
S.R.O.

Společně Vám pomůžeme přiblížit se k cíli.

AGAVE

Novinka v ČR: el. vozík/lůžko model Agave 8100



Vhodné pro pacienty s těžším postižením. Bez námahy během chvilky proměníte křeslo v lůžko. Ovládání lze umístit jak v dosahu uživatele, tak v dosahu asistenta. Dodáváme v elektrické i v mechanické verzi.

Cena: Elektrická verze: 49.900 Kč, Manuální verze: 35.900 Kč

El. vozík Agave 1022 lift

Nosnost: 120 kg
Baterie: 12V/55 Ah x 2
Motor: 24V/300 W x 2
Cena: 49.000 Kč



El. vozík Agave 1012 lift

Nosnost: 120 kg
Baterie: 12V/55 Ah x 2
Motor: 24V/300 W x 2
Cena: 59.000 Kč



Prodej zboží na splátky!!!

El. vozík EKON akční cena!

38.000 Kč



Skútr model Agave 4028

Akční cena: 39.900 Kč

(baterie 2 x 55 Ah, motor 800W, dojezd až 40 km)



Kontakt:

AGAVE, Ukrajinská 558, 252 28 Černošice

Tel.: 608 770 001, 257 812 305

e-mail: info@agave.cz

www.agave.cz

ruční ovládání na míru
individuální úpravy automobilů
pro handicapované



ruční ovládání - mechanické / elektronické systémy
jeřábky pro nakládání vozíků
invalidní vozíky s přesuvnou sedačkou do auta
otočné sedačky - mechanické / elektrické posuvy
odsuvné zadní dveře
další individuální úpravy vždy podle potřeb zákazníka

zázpisy úprav do technického průkazu
ruční ovládání na více než 120 typů vozidel
dlouholeté zkušenosti

mobil: 608 977 274, 602 866 020
telefon: 321 781 363

provozovna: Žižkova 150, 281 26 Týnec nad Labem
email: malina@rucniovladani.cz

www.rucniovladani.cz

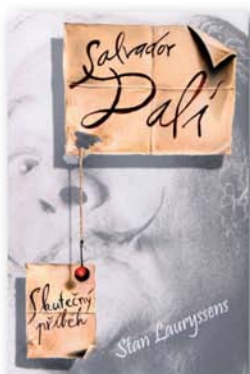
Předplaťte si **PRÁVO**
a získajte příjemné čtení +

sleva
25 %



Vratné lahve

kniha nahlíží do kuchyně
Vratných lahví, dalšího díla
otce a syna Svěrákových



Salvador Dalí

Skutečný příběh Životní
příběh ze sklonku života
tohoto fenomenálního malíře



**Nejznámější filmová
místa křížem krázem**

Zajímavá místa, kde se natáčely
nejznámější české filmy a pohádky



PRÉMIE

Mikina Zip through
Hooded sweat



Dárky dostanou všichni noví předplatitelé
s ročním předplatným po-pá (dárky s premii
noví předplatitelé s ročním předplatným po-so)
po ověření platby nejpozději do tří měsíců

Objednávejte
na bezplatné lince **800 800 880**
Uveďte heslo: VOZKA

BeneCYKL[®] - kola pro radost



Kozlík

- sportovní kočárek a vozík za kolo
- extrémně lehká, polohovatelná konstrukce
- maximálně pohodlná a bezpečná přeprava pro děti
- česká výroba, velké množství příslušenství
- veškeré prvky pasivní ochrany
- ideální doplněk moderních sportovních aktivit



Kozoroh

- speciálně vyvinutý handbike pro pohyb v terénu
- odpružená zadní vidlice, hydraulické brzdy
- náhon na zadní kolo, extrémně lehké převody
- stavitelný sklon řídicí tyče a opěrky sedačky
- velká manévrovatelnost (poloměr zatažení cca 1,5m)
- rozložitelný - snadná přeprava v automobilu
- pohodlná sedačka - snadné přesezení
- výroba na míru s předběžnou objednávkou



- vývoj, výroba a prodej produktů pro moderní sportovní aktivity - cyklistika, jogging, inline, turistika
- výrobky s maximálním pohodlím, ergonomií, mobilitou, bezpečností
- integrace nejen handicapovaných osob
- překonávání bariér, rozšiřování hranic, objevování nových míst
- realizace nových pohybových aktivit
- originální konstrukce chráněná užitnými a průmyslovými vzory

www.benecykl.cz



ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

Vyrábíme a montujeme:

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

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

TŘÍKOLKY a jiná vozítka

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



Informace:

META Plzeň s.r.o.

Hřbitovní 31, 312 00 Plzeň

tel: 377 686 725

E-mail: metaplzen@volny.cz

www.metaplzen.cz



odborný časopis **sociální služby** cena: 50 Kč / 2 €



SOCIÁLNÍ SLUŽBY

6x ročně 32 stran informací, inspirace, pomoci a zajímavostí pro registrované poskytovatele, pracovníky v sociálních službách a veřejnou správu

aktuality APSS ČR sociální péče, zdravotní péče, rozhovory, okénko do světa, ekonomika a řízení, kvalita sociálních služeb, nové projekty, terapie, vzdělávání, právní poradna, názory a ohlasy, střípky z domova

- Cena jednoho čísla 50 Kč / 2 €
- Roční předplatné 300 Kč
- Členové APSS ČR 3-4 ks každého vydání zdarma

Objednávejte na adrese:
APSS ČR, Klokotská 101,
390 01 Tábor, tel.: 381 213 332
e-mail: apsscr@centrum.cz

PŘIHLÁŠKA K ODBĚRU

Objednávám časopis Sociální služby od čísla v počtu kusů

.....
jméno nebo název organizace

.....
adresa (ulice, č. p.)

.....
město, PSČ

.....
e-mail

.....
telefon

IČO: DIČ:

ÚHRADA FAKTUROU / SLOŽENKOU
(nehodící se škrtněte)

Souhlasím se zpracováním osobních údajů za účelem evidence předplatitelů ve smyslu zákona č. 101/2000 Sb.

Emoční inteligence

Kdo z nás by nechtěl být klidnější a veselejší?

Měření kvality péče

Hudba v muzikoterapii

Rozhovor

s RNDr. Petrem Nečasem
ministrem práce a sociálních věcí





projekt skupiny **CAR CLUB**

Vytvořte si svůj Handy Card ...

Napište nám a navrhnete si vlastní program.

ZÁKLADNÍ INFORMACE O KARTĚ...

- plastová karta o rozměru platebních karet běžně používaných
 - obsahuje jméno držitele, číslo průkazu, délku platnosti a čárový kód
 - kartu mohou získat i zákonní zástupci handicapovaných dětí na jejich jména
 - cena karty je 400,- Kč a platnost je dva roky
- vše ostatní se dozvíte na webové stránce www.handycard.cz

...zde nás můžete kontaktovat

Obchodní centrum Chlumec, Pražská 782/IV, 503 51 Chlumec n. Cidlinou
Telefon: 495 260 265, mobil 736 490 251, mobil pro firemní klientelu 731 605 084,

E-mail: handycard@carclub.cz

Vytvořte si svůj Handy Card...

Co je program Handy Card?

- Program Handy card je informační portál poskytující i slevový program pro osoby se zdravotním postižením v ČR.
- Provozovatelem programu je CAR CLUB, chráněná dílna. Všichni operátoři programu jsou handicapovaní lidé.
- Program je podporován Národní radou osob se zdravotním postižením ČR.
- První ucelený blok informací o poskytovaných slevách pro Vás (katalog poskytovatelů) je zveřejněn na nové stránce www.handycard.cz.
- Na této webové stránce naleznete všechny potřebné informace jak slevovou kartu získat a jak ji používat.
- Karta je vydána na základě potvrzení od ÚP o uznání ZPS případně od ČSSZ o priznání ČD - PID.
- Prostřednictvím této karty můžete využívat nabídky slevového programu Handy Card.

NABÍDKA NOVÝCH VOZŮ S OZNAČENÍM HANDY

Nabízíme prodej vozů Škoda Auto a.s. všech modelových řad a motorizací, nově také vozy

VW a Seat v našem Obchodním Centru Ostrava

- 1) Sleva z prodejní ceny vozů Škoda 13% pro držitele průkazu ZTP/P a slevu 8% pro držitele průkazu ZTP.
- 2) Možnost zajištění automatické převodovky zdarma.
- 3) Záruku 3 roky na vozy servisované v síti Havex.
- 4) Možnost dofinancování ceny vozu pomocí zvýhodněného úvěru od společnosti ŠkoFIN – Škoda Credit Handy - kupující se stává ihned vlastníkem vozu.
- 5) Zvýhodněné pojištění, které obsahuje povinné ručení a ALL Risk pojištění. Jako bonus obdrží handicapovaný zdarma kartu na asistenční služby Pohoda bez bariér.
- 6) Na základě přiznání příspěvku na zakoupení motorového vozidla u nás DPH ve výši 19% neplatíte, využijeme si sami s příslušnými finančními úřady
- 7) Zajištění úprav ručního ovládání vozu dle individuální potřeby handicapovaných, možnost speciální internátní autoškoly.
- 8) Zvýhodňujeme všechny klienty na servisních pracích v síti našich autoservisů.
- 9) Komplexní sociální poradenství na všech našich pobočkách - pomůžeme s vyřizováním žádostí o příspěvky na auta, úpravy a kompenzační pomůcky.
- 10) Ke každému novému vozu, který si u nás zakoupíte, získáte kartu slevového programu Handy Card ZDARMA.

Kontakty na Obchodní centra:

CAR CLUB s.r.o.
Lánovská 633
543 01 Vrchlabí
E-mail: info@carclub.cz
www.carclub.cz

OC Praha
Dělnická 56
170 00 Praha 7 - Holešovice
Tel.: 733 588 463
E-mail: p Praha@carclub.cz

OC Ostrava
Auto Heller s.r.o.
Cihelní 481/49
702 00 Ostrava-Mor.Ostrava
Tel.: 739 672 768
E-mail: ostrava@carclub.cz

OC Chlumec nad Cidlinou
Pražská 782/IV
503 51 Chlumec nad Cidlinou
Tel.: 495 427 081, 739 306 710
E-mail: chlumec@carclub.cz

OC České Budějovice
Dr. Milady Horákové 1477
370 05 České Budějovice
Tel.: 800 141 000, 731 648 586
E-mail: budejovice@carclub.cz

OC Brno
Branka 36
624 00 Brno
Tel.: 736 490 250, 739 683 546
E-mail: brno@carclub.cz

NABÍDKA OJETÝCH VOZŮ S OZNAČENÍM HANDY

Máte-li zájem o levnější ojeté auto v dobrém technickém stavu, kontaktujte naše prodejce v obchodních centrech.



Pojištění pro handicapované :

Pojištění motorových vozidel, majetku, speciálních pomůcek a občanské odpovědnosti s ohledem na vaše individuální potřeby a požadavky od největších pojišťoven v ČR.
Životní pojištění s individuálním nastavením – úraz, smrt, spořicí varianty
Pojištění státního příspěvku na motorová vozidla !!!

Slevy až 30% pro držitele karty HANDYCARD a pro ZTP a ZTP/P

Pojištění pro chráněné dílny a provozovatele sociálních služeb :

Pojištění profesní a obecné odpovědnosti (připojištění nemajetkové újmy), pojištění odpovědnosti zaměstnanců.
Majetkové pojištění (movitý majetek, nemovitosti, zásoby, věci svěřené, věci u užívání a motorová vozidla)

Slevy až 50% pro chráněné dílny, občanská sdružení a organizace poskytující sociální služby.

Mobil: +420 739 610 259
Tel.: +420 499 404 041
E-mail: pojisteni@carclub.cz

ALLMEDICA S. R. O.

ŠIROKÝ VÝBĚR SCHODOLEZŮ PRO VŠECHNY TYPY SCHODIŠŤ
A INVALIDNÍCH VOZÍKŮ

• PRODEJ • ZAPŮJČENÍ • VÝKUP •



HRAZENO STÁTEM AŽ DO 100%

www.allmedica.eu

BEZPLATNÁ LINKA: 800 100 822



S NÁMI PŘES BARIÉRY!



Regazzoni jako patron závodů dětských motokár

ochrnul na spodní polovinu těla – jeho kariéra se neočekávaně uzavřela...

určitě ne odevzdaným invalidou. Až 15. prosince roku 2006 se mu stal osudným.

O svých bohatých zkušenostech napsal s italským novinářem Cesare de Agostinim knihu *È Questione di cuore* (Věc srdce), za níž dostal cenu Premio Brancatella Sport (nejprodávanější kniha se sportovní tematikou roku 1982). Zorganizoval několik kursů pro řidiče s tělesným postižením, a to ve spolupráci s podobně postiženým českým jezdcem Jiřím Bergrem. Našel sílu i odvahu usednout opět za volant a zúčastnil se obtížné rallye Paříž – Dakar, kdy používal speciálně upravené vozy. Ročník 1988 dokonce absolvoval za volantem kopřivnické Tatry, s níž vyhrál prolog na francouzském území. V roce 1996 se stal komentátorem sportovních přenosů pro italskou TV. Stal se sice nejrychlejším mužem na pomalé židli, ale



Na silnici nedaleko italské Parmy se střetl s nákladním vozem a následkům zranění podlehl.

Zdroj: <http://formule1.auto.cz/profil-jezdce/clay-regazzoni-pohledy-do-historie.html>

Zpracovala: Hana Klusová

Kulturisté na vozíku

Pokračování ze str. 1

Na internetových stránkách <http://www.wheelchair-bodybuilding.com>

vám zodpoví všechny vaše dotazy, a je jedno zda jste začátečník, pomohou vám s tréninkem, vhodnou stravou apod.

Můžete si přečíst životopisy jednotlivých borců, prohlédnout jejich videa ze soutěží a fotografie, prozkoumat statistiky a aktuální výsledky. Vše ovšem v angličtině.

Každý rok se pořádá několik soutěží jejichž hlavními hvězdami jsou – Jason Greer, Johny Quinn, Joy Flex, Nick Scotty, Ken Ray a mnoho dalších. Soutěží se rovněž v ženské kategorii.

Zdroj:

www.wheelchair-bodybuilding.com

Zpracovala: Hana Klusová



TATRA Kopřivnice podporuje sport hendikepovaných

Cyklisté budou opět závodit na polygonu Tatry
Zaměstnanci skupiny TATRA podpořili sportovní hry

Pozvánka na závody na polygonu

Již druhý ročník cyklistických závodů zdravých a hendikepovaných sportovců „O pohár automobilky TATRA“ se uskuteční v sobotu dne **22. srpna** v prostorách zkušebního **polygonu společnosti TATRA v Kopřivnici**.

Na náročné trati dlouhé 1 600 m zhlédnou diváci závody Českého poháru mládeže, trycyklistů, Mistrovství České republiky handbiků a souboje tandemů nevidomých cyklistů. Novinkou je, že závod byl zařazen do kalendáře akcí České federace Spastic Handicap.

Tatrovácká rychlostní dráha nabízí sportovcům jedinečné podmínky: širokou trať, dlouhý sjezd, táhlé a zrádné stoupání a především žádný provoz a uzávěrky pozemních komunikací. Proto se tomuto okruhu vyrovná jen málokterý jiný. Poměrně náročná trať prověří i zdravé borce. Vždyť rozhodčí v loňském roce prohlásili, že „takhle dlouhou časovku ještě neměřili“.

Přijďte povzbudit zdravé a hendikepované cyklisty – přístup do areálu zkušebního polygonu bude umožněn branou číslo šest (příjezd od Lubiny přes průmyslový park), závody budou zahájeny ve 13 hodin.

Ohlédnutí za sportovními hrami

Celostátní sportovní hry zdravotně hendikepovaných dětí a dospělých v Kopřivnici patří mezi přední akce, které automobilka TATRA prostřednictvím svého **Obecního fondu** podporuje. Pro letošní rok jsou prostředky fondu výrazně omezeny z důvodu složité situace zapříčiněné celosvětovou ekonomickou krizí, proto byla v měsíci dubnu ve skupině TATRA vyhlášena finanční sbírka na podporu **12. ročníku sportovních her**, které proběhly dne **16. května**.

Díky přístupu tatrováků jsme kopřivnické Asociaci zdravotně postižených mohli předat vybranou částku ve výši 17 002 Kč. Letošních her se zúčastnilo na 35 dětí a 148 dospělých z různých koutů České republiky a dokonce i ze sloven-



Polygon Tatry Kopřivnice: Před startem cyklistického závodu.

ských Košic. Velice si vážím vyjádřené podpory ze strany tatrováků, o to více, že k ní došlo v době, která je jak pro společnost, tak pro její zaměstnance problema-

tická. Upřímně děkuji za podporu a zájem pomoci ostatním.

*Edita Adams
Obecní fond Tatry, TATRA, a. s.*



Sportovní hry: Na startu jedné ze sportovních kategorií.

OPAVSKÁ DĚTSKÁ OLYMPIÁDA stojí na tradici a skvělém týmu organizátorů

V úterý 19. května 2009 se v tělocvičně ZŠ Englišova v Opavě uskutečnil už 7. ročník **Olympiády tělesně postižených sportovců**. Celkem závodilo 66 žáků z těchto škol: ZŠ pro TP Dostojevského (Opava), ZŠ Slezského Odboje (Opava), ZŠ Havlíčkova (Opava), ZŠ Opava – Kylešovice, Denní stacionář Mraveneček (Opava), ZŠ Krnov, SŠ odborná a speciální (Klimkovice).

Sportovci byli rozděleni podle postižení do kategorií a soutěžili v těchto disciplínách: slalomový běh (slalomová jízda na vozíčkách), hod gumovou raketou (hod na terč), skok z místa (dojezd na jeden záběr vozíku).

Až na to počasí...

Letošní ročník nám trochu překazila nepřízeň počasí. Nadšení sportovci se však nezalekli a s chutí závodili v tělo-cvičně, která se během několika minut rozjasnila zelenými sponzorskými tričky. Olympiáda mohla začít. Na usměvavé závodníky se přišli podívat rodiče, známí i kamarádi. Samozřejmě mezi nás zavítali zástupci z řad sponzorů, bez kterých bychom naši olympiádu nemohli uskutečnit. Sledovali s úsměvem na tváři a obdivem výkony soutěžících.

Poděkování patří rovněž hlavním organizátorce a zakladatelce této tradiční soutěže hendikepovaných Mgr. Janě Brunové. Podánilo se jí vybudovat skvělou tradici a fungující tým spolupracovníků a sponzorů.

Ráda bych podělovala partnerům ze ZŠ Englišova, kteří se podílí na spoluorganizaci této olympiády. Velké díky patří samozřejmě panu řediteli Mgr. Janu Škrabalovi. Každoročně pomáhají hendikepovaným kamarádům i žáci ZŠ Englišova. Dokáží

je „vyhecovat“ k maximálním výkonům a jejich letošní nasazení bylo opět úžasné. Slavnostního vyhlášení se zúčastnili naši čestní hosté a zástupci z řad sponzorů, např. Ostroje Opava, Statutárního města Opavy, Slezské pekárny – J. L. N., Jesenických pramenů Nová Pláň, Opavie – LU a dalších.

Každý účastník olympiády byl odměněn krásnými cenami a pamětní medailí. Tři nejlepší z každé kategorie převzali krásné poháry a medaile.

Přestože nás provázelo deštivé počasí, všichni jsme společně prožili nádherné dopoledne se skvělými sportovními výkony.

Odkaz na výsledkovou listinu:
www.skolaprotp.cz/akce/olymp_7_listina.php

Bc. Markéta
Valentová

Foto: Jan Tesař



I vozíčkář se může POTÁPĚT



Občanské sdružení Restart, zaregistrované v dubnu 2004, se zabývá realizací **potápěčských kurzů pro vozíčkáře s potápěním ve volné přírodě (v moři)**. Mnozí nás již znají z bazénového přístrojového potápění v rámci pravidelného **sportovního kurzu pořádaného Centrem Paraple**.

Co nabízíme?

■ Bazénové a přístrojové potápění pro para, kvadrupleiky i jiná tělesná postižení

■ Ověřený postup a fáze modifikovaného potápěčského výcviku dle výše poškození míchy vedený erudovanými potápěči

■ Potápěčský výcvik se získáním kvalifikace „Potápěč ve výcvikovém systému UDI“

■ Od října do června možnost zkušebních ponorů v bazénu na Slavii Praha

■ Výjezdy za potápěním v moři – Elba, Chorvatsko. Podmínkou jsou minimálně 4 praktické

návštěvy bazénu.

Přijďte si k nám potápění vyzkoušet a my vás připravíme na aktivní dovolenou!

Kontakty a další informace:

Občanské sdružení Restart, Příbramská 1214, 263 01 Dobříš

Tel. 602 279 599 – Ilena Kolková, 602 214 936 – Jaroslav Bečka, 731 445 100 – Tomáš Mirče.

E-mail: restart.cz@volny.cz. Web: www.skvp Praha.org/potapeni.html.

(pp)



Letní výcvikový KEMP

2.–8. srpna pořádá Ústav sociální péče ve Zbůchu u Plzně společně s Česko-německým fondem budoucnost **pro tělesně postižené děti** letní mezinárodní výcvikový kemp. Kurz je určen mladým lidem ve věku 12–25 let, kteří vlastní a používají mechanický vozík a jejich doprovodu (rodiče, asistent nebo kamarád).

Cílem pobytu je zábavnou formou naučit zúčastněné nové dovednosti a znalosti při obsluze mech. vozíčku samozřejmě i navázání nových kontaktů a přátelství.

Celý kurz proběhne v areálu ÚSP Zbůch, kde bude zajištěna celodenní strava, ubytování ve dvoulůžkových pokojích, rehabilitace, sportovní vyžití v tělocvičně, na hřišti nebo v bazénu, hipoterapie, ale také zdravotní i ošetřovatelská péče. Celý areál je samozřejmě bezbariérový.

Součástí kempu budou přednášky o možnostech sportovního vyžití vozíčkářů (letní a zimní sporty, kontakty na sport. centra). Kapacita kurzu je omezena na 20 účastníků a jejich doprovod, přičemž 10 účastníků bude z partnerské organizace v Německu a 10 z České republiky.

Na vedení kurzu se bude podílet 10 instruktorů z Čech a Německa. Hlavním instruktorem je pan Herbert Winterl, který pořádá podobné výcviky po celé Evropě již několik let a sám je vozíčkář (paraplegik).

Očekávaný příjezd účastníků je v neděli 2. 8. do 17 hodin. Doprava na místo konání je individuální, v průběhu kurzu je pak doprava zajištěna organizátory. Účastnický poplatek je 400 Kč za osobu. Podrobnější informace týkající se kurzu můžete získat na tel. čísle **608 201 975 u pana Romana Sudy** nebo na e-mailu suda@uspzbuch.cz.

(hk)

Kontaktní informace: Ústav sociální péče pro tělesně postiženou mládež ve Zbůchu, V Sídlíšti 347, 330 22 Zbůch, hlavní ústředna ÚSP: 377 830 611, info@uspzbuch.cz, www.uspzbuch.cz.



Arbor Vitae Integrační zážitkový kurz

*Jede, jede rytíř, jede do kraje.
Nové dobrodružství v dálce hledaje.
Neví, co je bázeň, neví, co je strach.
Má jen velké srdce a na botách prach.*

Traband, O malém rytíři

Letos v srpnu se uskuteční další ročník integrovaného zážitkového kurzu **Arbor Vitae**. **Arbor Vitae** je integrační kurz, je tedy otevřený i lidem s tělesným nebo smyslovým postižením. Navazuje na dlouhou řadu zážitkových kurzů konaných pod hlavičkou občanského sdružení **Užitečný život**.

Vycházíme z metodiky Prázdninové školy Lipnice, k jejímž poznatkům přidáváme své vlastní více než desetileté zkušenosti ze zážitkové pedagogiky a integrace. Program kurzu se skládá z pestré škály aktivit, od fyzicky či psychicky náročných, strategických, po tvořivé a oddechové. Programy na sebe navazují a jsou logicky provázány. Program kurzu bude intenzivní, ale nebude chybět vzájemná zpětná vazba a diskuze o prožitém, které umožní zpracovat zážitky a pocity a formulovat zkušenosti pro běžný život. Zážitkový kurz poskytuje bezpečný prostor pro ponoření se do sebe i pro otevření se světu.

Kdy? 21.–30. 8. 2009.

Kde? Javorná na Šumavě.

Cena? 4 200 Kč, pro studenty 3 900 Kč.

Kontakt:

■ Web: www.arbor-vitae.cz, e-mail: arbor-vitae@uzitecny-zivot.cz,

■ Občanské sdružení Užitečný život, Na Hlavní 19, 182 00 Praha 8 – Březiněves, tel.: 602 217 407, 604 280 324, e-mail: uzivot@uzitecny-zivot.cz, web: <http://www.uzitecny-zivot.cz/>.

Lucie Teresa Figurová



Sportovně-ozdravný pobyt na horách



Základní škola pro tělesně postižené v Opavě na ulici Dostojevského je příspěvkovou organizací přímo řízenou MŠMT. Ke škole patří odloučené pracoviště při Rehabilitačním ústavu Chuchelná, kam přicházejí děti po úrazech a s jinými zdravotními potížemi.

Dodnes máme hluboké vzpomínky na konec února, kdy žáci šestých až devátých tříd, s doprovodem učitelek Jany a Vandy, rehabilitačních sestřiček Karin a Petry i odvážné maminky Aničky naložili autobus a společně se vydali za sněhem do hor. Jeli jsme do beskydského hotelu Visalaje, který je bezbariérový, což jsme přivítali, neboť s námi cestovala žákyně na vozíku.

Každé ráno jsme se pod vedením rehabilitačních sestřiček dokonale rozcvičili a pak jsme pilovali techniku běhu na lyžích. Odpoledne jsme trávili hrami na sněhu a jízdou na monoski, kterou si všichni odvážní mohli vyzkoušet. Tímto bych chtěla poděkovat Katedře aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci

za bezplatné zapůjčení monoski, bez které by naše vozíčkářka nikdy nezažila jízdu na zasněženém svahu.

Určitě znáte pohádku Mrazík, ve které se proháněly krásné dřevěné saně tažené koňmi. Na podobných saních jsme se v Beskydech také vozili. Byla to nádhera a cítili jsme se skoro jako v pohádce.

Podvečery byly ve znamení rehabilitačních cvičení, pobytu v bazénu a sauně. Konal se také souboj hráčů ve stolním fotbale i stolním tenisu.

Celkové zhodnocení s předáváním diplomů a sladkých odměn připadlo na poslední společenský večer plný her, tance a zábavy, zakončený bobříkem odvahy.

Děkujeme sponzorům: TQM - holding s.r.o., Katedře aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci a manželům Sobotkovým.

*Mgr. Jana Brunová, ZŠ pro tělesně postižené v Opavě,
(di)*

Tip na výlet do přírody: Maria Stein

Maria Stein – to není jen známé poutní místo v Rakousku, ale i mnohem menší poutní místo u nás nedaleko Oder s českým názvem **Panna Maria ve skále**. Od Ostravy či Nového Jičína se tam dostanete tak, že za Odrami v Jakubčovicích n. Odrou (po pravé straně je jeden z největších lomů u nás) odbočíte směrem na Heřmánky. Brzy vjedete do malebného údolí oderské kotliny, obklopené lesnatými svahy přírodního parku Oderské vrchy, kolem řeky Odry. Ta zde vždy tvořila zároveň starou zemskou hranici mezi Moravou a Slezskem (pasu netřeba, jsme v EU).

Asi 10 km od Oder, na území obce Spálov, se tak seznámíte s malým poutním místem, které tvoří přírodní chrám s klenbou tvořenou košatými buky, javory a skalní stěnou s nehlubokou jeskyňkou, ve které je soška Bohorodičky, vždy obklopená květinami. Až do 60. let minulého století se zde konaly pravidelné poutě, za normalizace zakázané, dnes zase obnovené – ta nejbližší je 8. září. Pověst praví, že za 30leté války voda vytékající ze skály zachránila na smrt zraněného vojáka. Mlynář z blízkého Spálova umístil na toto zázračné místo obraz, který byl po vystavení kostela ve Spálově přenesen tam. Obraz i ze zamčeného kostela několikrát záhadně zmizel a objevil se v původní skalní jeskyni. Před sto lety byl nahrazen sochou Panny Marie s Ježíškem v náručí.

Ze skály vytéká železnou trubkou ona léčivá voda – je i na pití výborná (plastovou láhev sebou – i pro známé!), ale zázračnou koupel v ní jsem nezkoušel. Zkusíte-li vy, sdělte výsledek. Samotný oltář a vytékající voda je v mírném svahu, električáky to zvládnou, jinak nutný pomoc-



Panna Maria ve skále: přírodní chrám s klenbou tvořenou košatými buky, javory a skalní stěnou s nehlubokou jeskyňkou, ve které je soška Bohorodičky, vždy obklopená květinami.

ník. Až k oltáři se ale na vozících nedostaneme. Zaparkovat lze i za mostem, přímo u jeskyně.

Občerstvení na místě, otevřeno ve všední dny od 12 hodin, v neděli od 10, při mé návštěvě tam dokonce byly i koloťochy. Jinak doporučuji zajet asi 2 km zpět a navštívit Penzion Švamlův mlýn v Klokočůvku. Ubytování, bohužel, bariérové v patře, v přízemí stylová restaurace s letní terasou, vše krásně zrekonstruováno z bývalého mlýna. A co hlavní – bezbariérový příjezd z parkoviště nájedem, jaký by měl být všude, – přes restauraci až na terasu. Nechybí ani vozíčkářské WC. Jídlo dobré, výběr pestrý. Budete-li mít ještě čas, doporučuji projet si též některé vesničky s pěknými jmény v přírodním parku Oderské vrchy, např. Heřmánky, Heřmanice, Kaménku, Vlkovice – ještě před dvaceti lety neudržované od dob, kdy je při odsunu opustilo původní německé obyvatelstvo. Dnes k nepoznání zkrásněly.

Další informace:

www.svamluvmlyn.cz.
Uvítám vaše dojmy:
frasenk@centrum.cz

František Šenk,
Opava



Pohled na Klokočůvku.

Místo potravin vozí lejstra

Petr Dzido



Někteří staří obyvatelé vesniček s pár popisnými čísly si na to ještě pamatují. Několikrát týdně v určitém hodinu se na jednom místě dlouze ozval klaxon, a ti zapomětliví honem pobrali tašky, baňohy a vozíky a vydali se za vábivým zvukem. V tu chvíli však již postávala skupinka dochvilných a netrpělivých obyvatel, aby vítala fenomén tehdejší doby – pojízdnu prodejnu se sortimentem základních denních potřeb: pečivem, mléčnými výrobky, masem a uzeninami, zeleninou, nápoji, ale i s kolíčky na prádlo a pastičkami na myši.

Dnes se takový autobus vidí jen sporadicky – takové podnikání moc nenese a potřeby lidí, žijících v odlehlých místech, podnikatele netrápí.

Lidé v Mladé Boleslavi – staří nad 80 let, se zdravotním postižením nebo ti, kteří jsou v nemocnicích – však letošního května uvítali něco na ten způsob. Nejezdí však autobus s prodávacem nabízejícím předměty denní potřeby, nýbrž osobák s úředníkem a lejstry nutnými k vyřízení potřebných záležitostí, kvůli kterým by se tyto lidé jinak museli s velkými komplikacemi trmácet na mladoboleslavský magistrát. Úředníci jezdí za těmito lidmi a pomáhají jim vyřídit potřebné dokumenty i další služby přímo v jejich bytě nebo ve zdravotnickém zařízení. Lidé mají možnost vyžádat si na magistrátu takovou službu a mohou počítat s tím, že je úředníci navštíví do tří dnů.

A tak se těšme, že i další obce se budou inspirovat nápadem pojízdny úřadu. A to nejen ty, které svou budovu mají bariérovou. Protože jezdit po úřadech ve věcech, ve kterých je účelná osobní účast, je pro řadu nesamostatných lidí s velmi těžkým zdravotním hendikepem opravdu problém. A v době, kdy agent pojišťovací nebo nabízející telefonní či internetové připojení „lepší než má konkurence“ se vám vnutí až do obýváku, se tato služba nezdá být žádným luxusem. Navíc úředník, zvyklý jednat jen ve své kanceláři, pozná dotyčného o trochu více – v jeho sociálním prostředí a v podmínkách, ve kterých žije a které ne vždy bývají takové, jaké by měly být. Pak lépe porozumí i jeho potřebám. Bude prostě **blíže k lidem**... No řekněte sami, nebylo by to přímá?

TRPASLÍCI, přístupné WC a euroklíč



Viděli jste někdy zrychlený přesun trpaslíků v blízkosti jeskyní v chráněném území? Já a Tomáš ne. Ostatní návštěvníci i naše doprovody prý toho dne ano...

A to ten den nebyla ta největší rarita. Asi 1,5 kilometru od veřejného či restauračního WC se mi cosi přesunulo ve střevech níže, zježilo chlupy, což u „páteřáků“ na vozíku znamená jakousi nepředvídatelnou změnu. Při bližším čichovém vjemu jsem již neváhal „zařadit“ nevyšší rychlost a uháněl k veřejnému WC netuše, zda se zde nalézá přístupný záchod.

Japonští, ruští, čeští a kdoví odkud turisté uskakovali do stran a možná ještě dnes si vyprávějí o sedící postavě s krůpějemi potu na obličejí a s nepřirozeně vykroulenými očima, kterak rozrážela jejich pravidelná uskupení nezvyklou rychlostí.

Prosívištel jsem zatáčkou a vzápětí vrazil do oddělení pro pány. Dobře to dopadlo! Bezbariérový a nezamknutý záchod. Dojel jsem. Dosedl jsem. Vykonal jsem. Spočinul jsem. A našli mě.

Kdyby byl záchod zamknutý, našli by mě sice taky, ale s nepěknou nadílkou v galatách¹.

Dodnes blahověčím projektantovi, investorovi, stavařům a v neposlední řadě i provozovateli, že integrovali bezbariérové WC do veřejného hygienického zařízení jak pro dámy, tak pro pány a hlavně tyto WC nezamkají a pojem euroklíče je jim naprosto neznámý.

Mám názor, že toalety mají být rozděleny na pány a dámy a ne na pány, dámy a vozíčkáře. Že jsem na vozíku ještě neznamená, že musím mít zamčenou zvláštní místnost, ať již jakýmsi euroklíčem,

nebo čímsi jiným. Co když musí nutně svou potřebu udělat tatínek nebo maminka s kočárkem? Co když je nutné přebalit miminko? Co si mají počít cestující s objemnými zavazadly? A tak dále, a tak dále... To mají nechat kočárek nebo zavazadlo někde napospas nenechavcům?!

Určitě by bylo vhodné, aby například šikmé a svislé schodišťové plošiny byly uzamykatelné euroklíčem.

U bezbariérových toalet se mi to jeví jako špatné řešení. Vždy závisí na lidech a hlavně provozovateli, zda z této místnůstky udělá sklad či cokoliv jiného, a žádný euroklíč tomu nezabrání.

Pořád mluvíme o integraci, ale toto opatření nás spíše od ostatní společnosti separuje...

Vysvětlivky: ¹ kalhoty

Mirek Filipčík

foto: Zuzana Talavašková

Užitečné internetové odkazy

pro osoby s omezenou schopností pohybu a orientace
a jejich rodinné příslušníky, přátelé, asistenty a kamarády

Architekti – projektanti

- **Ing. arch. Daniela Filipiová:** www.filipiova.cz/otazky.html
- **MgA. Veronika Loušková:** Veronika.lo@czechdesign.cz,
www.czechdesign.cz/index.php?status=c&clanek=812&lang=1
www.czechdesign.cz/index.php?lang=1&status=des&designer=1
- **Kuchyně bez bariér:** www.koryna.cz/

Odborné publikace

- **Ing. arch. Daniela Filipiová:** www.filipiova.cz/publikace.html
- **MgA. Veronika Loušková:** www.mpsv.cz/files/clanky/3483/12_Lousova.pdf
- **Ing. arch. Helena Šnajdrová:** www.bydleni.cz/kniha/Bezbarierove-stavby

Města bez bariér

- **Brno:** <http://brno.bezbarier.cz/>
- **Bruntál:** www.komplan-bruntal.wz.cz/barierynew.htm,
- **Český Krumlov:** www.ckrumlov.info/docs/cz/handicap.xml,
www.ckrumlov.info/docs/cz/handic.xml
- **Kadaň:**
www.mesto-kadan.cz/turista/kadan-bez-barier/kadan-bez-barier.php
- **Jablonec nad Nisou:**
www.mestojablonec.cz/cs/mestsky-urad/dokumenty/hlavni-dokumenty.html
- **Liberec:** www.bezbarier.cz/liberec/liberec.html
- **Olomouc:** www.olomouc.eu/bbo/
- **Plzeň:** www.plzen.eu/cz/o_meste/plzen_bez_barier/index.html
- **Praha:** www.accommodationinczech.com/praha-pro-vozickare/
- **Uničov:**
www.unicov.cz/VismoOnline_ActionScripts/File.aspx?id_org=17450&id_dokumenty=2292
- **Vsetín:**
www.mestovsetin.cz/vismo/galerie2.asp?id_org=18676&id_galerie=3162&p1=6524

Mgr. Milan Jančo, Národní památkový ústav, ústř. pracoviště, Praha 1,
r. 2008. Aktualizace (dz) 6/2009.

Šternberský hrad vychází vstříc hendikepovaným

Velmi zajímavý průzkum provedli v dubnu redaktoři Olomouckého deníku, kteří navštívili nejvýznamnější památky Olomouckého kraje a zjišťovali, zdali a jak si tyto památky mohou prohlédnout i lidé na vozíku nebo lidé, kteří mají problémy s chůzí.

Z průzkumu vyplynula potěšující skutečnost, že národní kulturní památka Státní hrad Šternberk po dohodě s památkáři již s budováním bezbariérového přístupu začala a podmínky pro hendikepované chce do budoucna zlepšovat, např. úpravou terénu před vstupem do hradu, instalací najížděcích ramp, tak aby mohl hendikepovaný návštěvník bez problémů navštívit např. první patro hradu. Zde již díky nízkým prahům lze zvládnout pohyb na vozíku bez omezení. Šternberk je údajně jediným hradem v Olomouckém kraji, kde památkáři souhlasili s bezbariérovým přístupem.

Také v dalších objektech ve Šternberku přístupných veřejnosti budou realizovány bezbariérové přístupy, např. Ministerstvo pro místní rozvoj ČR poskytlo dotaci na projekt Města Šternberka –

Odstraňování bariér v budovách Městského úřadu Šternberk. Součástí projektu je vytvoření bezbariérového sociálního zařízení a provedení výtahu v budově radnice Horní náměstí 16 a dále instalace pohyblivých šikmých schodišťových plošin v budovách Horní náměstí 9 (odbor stavební a oddělení správy bytů a nebytových prostor) a ČSA 30 (Městská policie, Městské informační centrum a přestupková komise).

Realizací projektu tak dojde k odstranění posledních architektonických bariér v prostředí budov Městského úřadu Šternberk. Celkové náklady na projekt jsou rozpočtovány ve výši 2,325 mil. korun, dotace byla přiznána ve výši 1,163 mil. Realizací projektu chce město Šternberk přispět k větší integraci osob s omezenou schopností pohybu a orientace do společnosti. Peníze budou uvolněny z programu Bezbariérové obce, pomocí něhož ministerstvo finančně podporuje zkvalitnění pohybu postižených občanů v domech s pečovatelskou službou a v budovách městských a obecních úřadů. Na výzvu k podání žádosti o podporu z to-



hoto programu ministerstvo obdrželo celkem 16 žádostí. Po kontrole a jejich vyhodnocení ministr schválil dotace na 9 projektů bezbariérových úprav budov v celkové výši 10 mil. Kč.

Kontakt:

Státní hrad Šternberk, Horní náměstí 6, 785 01 Šternberk, tel.: 585 012 935, mobil: 602 543 562, e-mail: hrad.sternberk@tiscali.cz, web: www.hrad-sternberk.cz.

Otevírací doba: květen až září mimo pondělí denně 9–17 h, říjen víkendy a svátky 9–16 h.

(pp)

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

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

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

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

www.roska.eu

ROČNÍK XXVI

1
2009

ROČNÍK XXVI

2
2009

ROČNÍK XXVI

3
2009

ROČNÍK XXVI

4
2009

Navzdory bariérám rozhlídní se z pražských věží a zažij virtuální strach z výšek



V naší rubrice virtuální prohlídky pro vás máme opět zajímavý tip na domácí cestování. Tentokrát můžete obdivovat krásy naší metropole, a to dokonce z ptáčích perspektivy. Praha se pyšní mnoha přízvisky, mimo jiné se jí říká také – stověžatá. A skutečně, podíváme-li se z některého vyhlídkového bodu, vidíme doslova les věží a věžiček. Ve skutečnosti je jich několik tisíc. Věže dekorují skvostné stavby chrámů a kostelů, ale upozorňují i na významné veřejné budovy. Výrazné jsou také historické vodárenské věže, v minulosti zcela nezbytné pro život města stejně jako zvonice.

Na Starém a Novém Městě, Malé Straně a Hradčanech zdobí krásné nárožní věže mnohé paláce a měšťanské domy. Také současná moderní architektura je zastoupena řadou zajímavých staveb.

Portál „**Praha stověžatá**“ byl spuštěn přesně před rokem. Stránky jsou velmi přehledné a nabízí pohled přesně ze sta pražských věží. Prohlídky si můžete vybrat ze jmenného seznamu, katastrálního členění nebo také podle kategorií např. kostelní věže, radniční aj. na adrese www.stovezata.praha.eu. Rozhodně si každou prohlídku nechte zobrazit full-screen, neboli přes celou obrazovku.

Zdroj: www.stovezata.praha.eu,
(hk)



Ne, ne. Globální oteplování je opravdu, ale opravdu nesmysl. To horko, co vás trápí, je vaše klimakterium.

Milan Linhart

Když se chce, tak to jde

A když ne, tak jen koukáme...

Bankomat GE Money Bank na Masarykově náměstí v Jihlavě byl dlouho pro těžce imobilní doslova nedosažitelný. My bychom s manželkou, oba imobilní, mohli vyprávět, jaké peripetie jsme si užili. Ten schod, který je vidět na fotografii, pro nás byl absolutně nepochopitelný. Navíc využívá služeb této banky i náš kamarád. Slovo dalo slovo, my jsme nelenili a písemně oslovili vedení banky, zda by se pro nás, vozíčkáře, nedalo v tomto případě něco udělat.

Po naší písemné výzvě k bezbariérové úpravě jsme obdrželi dopis s vysvětlením jako z doby „dávno minulé“ zdůvodňující, proč to nejde. S tím jsme nesouhlasili. Oslovili jsme proto nejvyšší vedení finančního ústavu s názorem, že v současné době by se mělo uplatnit spíše rčení „neznám slovo nejde“.

Jsme velice rádi, že vrcholný management přehodnotil stanovisko příslušné pobočky a ka naší velké radosti byla bezbariérová úprava provedena.



Bankomat GE Money Bank na Masarykově náměstí v Jihlavě před...



...a po úpravě.

Takže: Svobodný pohyb VŠEM!

Ivo a Irena Krajíčkoví, Jihlava



Výchova vozíčkářů k abstinenci: Často jsou blokovány pochůzné komunikace a vchody nejrůznějším mobiliářem, např. reklamními stojany.



Bezbariérový vchod, nikoli však pohyb v obchodě.

Jarní ohlédnutí očima čtenářů

Vyčištěný Hamrýs

Rybník Hamrýs u Slavonína naučil již řadu generací plavat, řadu generací lovit ryby a řadu generací také bruslit nebo hrát hokej. Slavonín je součástí Olomouce. Sem na jaro ráda vyjízďím na svém elektrickém invalidním vozíku. Je pěkné dívat se na třpytící se hladinu rybníka, poslouchat zdejší kvákání žab, pozorovat plouvoucí kačeny či létající racky. Chodí sem lidé na procházky, mladí sedávají na lavičkách. A každý zde po sobě něco zanechá. Sáčky, obaly od sušenek, plastové láhve, plechovky od piva – no prostě normální nepořádek.

Jednoho jarního dne sem ale přišly děti ze ZŠ dr. Milady Horákové na Rozňavské ulici. A tyto děti Hamrýs krásně vyčistily. Posbíraly nejen nepořádek kolem rybníka, ale vyčistily i svah kolem vody. To, co nasbíraly, dávaly do igelitových pytlů. A že jich bylo!

Nyní je to úplně jiný Hamrýs, krásně čistý. Prosim vás, lidé, odnášejte svůj odpad, ať práce dětí není zbytečná. A dětem patří samozřejmě náš dík!



Nový ráj pro kačeny

Kačeny se pohybují u vody. Proto je v Olomouci uvidíme na řece Moravě, hlavně pod mostem, kde je dospělí i děti krmí. Uvidíme je také na velkých rybnících či malých rybníčkách. Ale vidět kačeny na velké louži mezi auty, to se jen tak nevidí.

V půli března se kolem poledne nacházím na třídě Kosmonautů, v blízkosti bývalého ONV. Je zde velké parkoviště a také prohlubeň, kde se udržuje po dešti voda. Já si jedu na elektrickém invalidním vozíku a co nevidím: je tady velká louže a na kraji v louži postává kačer. Podívám se lépe a vidím i kačenku, která pod hladinou něco vyhledává. Řeka Morava odsud není moc daleko a je přece o něco čistější než právě tato louže. Ale kačenám se tady

nějak zalíbilo a vidím je i tři dny, jak si v kaluži mezi auty zase hledají potravu. Nevím, jestli navečer odlétají k řece a přes den se vrací k té své louži, abych čekala celičkový den – tak vytrvalá zase nejsem.

Ale mohla bych se domnívat, že už i ty kačeny bez naší automobilové civilizace nemohou být.

Dagmar Sedláčková



Anekdoty

O zvířatech...

Potkají se dvě želvy.

Jedna říká té druhé: „Hele, kde máš krunýř?“

„Ále, utekla jsem z domova...“



Radí se bača s manželkou:

Ten beran je nějaký smutný, neměl bych ho podříznout?“

„No, když myslíš, že ho to rozveselí...“



Představujeme: Občanské sdružení Prosaz

Akce vhodné i pro vozíčkáře pořádá o prázdninách občanské sdružení **Prosaz**. To bylo založeno roku 1991 jako zájmová organizace, která sdružovala především zdravotně postižené z celé České republiky se stejnými zájmy a podobným stylem trávení volného času. Postupem času však organizace získávala na síle a jméně a stávala se čím dál tím více profesionální.

Jako hlavní oblast péče má starost o zdravotní a zdravotně-sociální stav postižených. Zde je kladen důraz především na účinnou rehabilitaci. Jako vhodné se v této oblasti ukázalo pořádání rehabilitačních a rekondičních pobytů, na kterých jsou využívány efektivní metody rehabilitace. To má za následek přímý dopad na zdravotní stav jedince a jeho obranyschopnost proti vnějším nepříznivě působícím faktorům.

Oblast zaměstnávání

V roce 2001 se činnost sdružení poprvé podstatně rozšířila o oblast zaměstnávání zdravotně postižených. Pracovníci sdružení se aktivně snaží vyhledávat nové pracovní pozice, ale i poskytovat zájemcům kvalifikované a užitečné rady.

V roce 2001 bylo zřízeno **Centrum denních služeb**, které pomáhá řešit problémy nejen zdravotně postiženým. Každý, kdo do centra zavítá, zde najde pochopení a pomoc. Své problémy může konzultovat se sociálním pracovníkem či právníkem, může se dozvědět řadu užitečných informací a rad. Může zde také využít možnost přístupu na Internet. Zároveň s centrem se podařilo získat prostory pro rehabilitaci v přízemí domu v Kodymově ulici.

Domácí péče

Začátkem roku 2003 začala v domě na Kodymově ulici vykonávat činnost domácí péče a v září roku 2003 také rehabilitace. Především díky vstřícnosti firem se podařilo vybavit tyto prostory masážními stoly, vertikalizačním stolem, přístroji na elektroléčbu a dalšími rehabilitačními



Prosaz využívá pobytové a rehabilitační středisko Lichov v okrese Sedlčany v malebném a klidném prostředí na břehu Slapské přehrady. Součástí areálu zahrnujícího i chatky je hlavní dvoupodlažní budova. V bezbariérovém přízemí jsou tři jednolůžkové pokoje a osm dvoulůžkových pokojů, společenská místnost, jídelna a tělocvična. Přízemí budovy je přizpůsobeno potřebám osob se zdravotním postižením. Středisko je vhodné pro pobyty jednotlivců i větších skupin. Po dohodě může být připraven i rehabilitační program (rehabilitační přístroje, masérna, perličkové koupele a venkovní bazén).

pomůckami. Na domácí péči, rehabilitaci a centrum denních služeb úzce navázala v roce 2003 zřízená **tísňová linka**. Vznikla jako reakce na zhoršující se zdravotní stav obyvatelů bezbariérového domu v Kodymově ulici a také jako linka pomoci pro ostatní spoluobčany.

Je v provozu 24 hodin denně, 365 dní v roce a poskytuje jistotu v případě nouze, úzkosti či nenadálých situacích. Klienti, u kterých zdravotní stav vyžaduje nepřetržitě sledování, jsou napojeni na přímou linku pomocí technického zařízení, které zabezpečí spojení s operátory pouhým stisknutím tlačítka či hlasovým povelům.

Na konci roku 2004 byla zavedena asistenční služba také v bezbariérovém domě v ulici Kpt. Stránského na Černém mostě. Obyvatelé tohoto domu zůstali bez pomoci z důvodů skončení civilní služby ke konci roku 2004.

V průběhu roku 2005 byla vedena jednání o poskytování služeb také v bezbariérovém domě v ulici Hornomlýnská, kde projeví obyvatelé o nabízené asistenční a sociální službě zájem. Proto v posledním čtvrtletí tohoto roku zde byla zavedena z vlastních prostředků asistenční služba.

Kontakty a další informace:

Prosaz, o. s., Kodymova 2526, 158 00 Praha 5, tel.: 251 614 469, 777 701 805, e-mail: prosaz@prosaz.cz, web: www.prosaz.cz.

(pp)

Kopretinka je naše sluníčko,

říká matka zdravotně hendikepované dívky



Margarita „Megy“ dokončuje první stupeň školní docházky v soukromé speciální škole pro děti s více vadami v Ostravě – Hrabůvce. A má samé jedničky.

Jsme pozváni na návštěvu k paní Katerině Fotopulu, která i s dcerkou bydlí na jednom z ostravských sídlišť. „Tak, a tady ve svém království je naše Megy,“ říká mladá maminka a ukazuje do světle působícího pokojíku. Chvilí mi trvá, než se zorientuji v té spouště hraček, které jsou převážně umístěny na zemi nebo v dolní části pokoje. A skutečně mezi nimi dvanáctiletá dívka s veselým kukučem. „Je mi dvanáct a půl,“ opravuje slečna mamku a uklízí si hrací karty, jimiž se do mého příchodu zabývala.

Moje první otázka je nasnadě: „Jmenuješ se Megy? To je jako v seriálu o rodině Simpsonových...“

Megy to je Margarita – řeknou obě, matka i dcera, shodně, Katerina Fotopulu pak dodává: „Takhle to vymysleli pro Margaritku ve školce, používat celé jméno bylo pro děti složité.“ Pak se domluvíme, že si Megy uklidí hračky a přijde za námi do obýváku. Tak se stačím dozvědět, jak to s Margaritkou od narození bylo.

Vědět to dříve...

„Margarita se narodila předčasně, vážila pouhých 900 gramů a v inkubátoru si pobyla 10 týdnů. Byla malinká, ale aspoň zpočátku se zdálo být vše v pořádku. Alespoň z mého pohledu laika. Když pak v jednom roce diagnostikovali dětskou mozkovou obrnu (DMO), tak jsem tomu nechtěla uvěřit. Trápila jsem se možná ale hlavně proto, že když už to nastalo, že jsme se to nedozvěděli dříve, mohla jsem s dcerkou začít cvičit a posilovat o hodně měsíců dřív,“ vzpomíná paní Katerina na první roky života své postižené dcery s tím, že jakmile to šlo, začala s Megy chodit na

rehabilitaci a zároveň cvičit pomocí Vojtovy metody i doma. Ve třech letech pak Margaritka začala jezdit na 4 hodiny denně do dětského stacionáře, takové speciální mateřské školy v Ostravě – Porubě.

„Sem jsme s Megy docházely až do jejich 7 let, moc jí to prospělo. Dostalo se jí speciálního přístupu a podpory při rozvíjení těch činností, které nejsou postižením zasaženy a při odkrývání možností u tělesného hendikepu,“ vysvětluje maminka.

Margarita je kvadruplegická, tedy postižená na všechny čtyři končetiny, kromě toho její zdravotní stav vyžadoval do

současnosti celkem 8 operací. „Poslední byly oči, tak doufáme, že budeme mít na nějaký čas pokoj,“ modlí se paní Katka a na mou žádost vypočítává, čeho všeho se operace týkaly: obou kyčlí, uvolnění svalstva třísel a stehen, zpevnění kotníků pomocí štěpu z lýtkové kosti. Margarita až do svých 4 let jen ležela a dokázala se obracet z břicha na záda a naopak. Až po operaci kyčlí se mohla začít učit lézt po čtyřech.

V očích radost

A jak právě vidím, Megy se k nám připojuje, občas ještě změni polohu na plazení se – to, jak se mi zdá, jí zatím ještě stále jde trochu lépe. Přemýšlím o tom, že by asi člověk měl tendenci sklouznout k lítosti, ale u Margaritky to prostě nějak nejde. Jakmile totiž uvidíte její oči plné radosti a zjevně velmi bystrého rozumu, musíte obdivovat, s jakým úsilím se Megy dere životem.

„Nyní Megy dokončuje první stupeň školní docházky, a to v soukromé speciální škole pro děti s více vadami v Ostravě-Hrabůvce. Strašně ráda se chlubím, že má samé jedničky, i když to nejde vždycky samo. Margaritka se dost učí, také i já se jí hodně věnuji a pomáhám jí s procvičováním. Ve škole pak potřebuje individuální přístup, zejména se to týká například toho, že nedokáže tak rychle psát jako zdravé děti. Nicméně – jakmile ukončí devítiletou docházku, bude mít plné znalosti jako každý jiný absolvent



Megino království se spoustou hraček je převážně na zemi.



Maminka pomáhá ve všem, co Megy nezvládne sama. Pro docházku na druhý stupeň školy však Megy bude potřebovat osobní asistentku.

českého základního školství," říká Katka Fotopulu.

Rodina nyní akutně řeší potřebu osobní asistentky pro Margaritu, která by alespoň 2–3 dny v týdnu docházela s dcerkou do školy. „Na druhém stupni je náročnost mnohem vyšší, a je proto nutné, aby pro Megy byla neustále k dispozici pomocná osoba. Buď já, nebo najatá asistentka. Bohužel škola nemá možnosti, aby tohle pro naše děti zajistila. Takže nyní se rozhlížím po nějaké dotaci nebo grantu, který by nám s touto potřebou pomohl. Nedovedu si představit, že by jen kvůli tomu, že nemám dostatek financí na to, abych platila asistentce, má dcera byla omezena v možnostech. Zejména když vím, jak je inteligentní a pracovitá," svěřuje se Margaritčina matka.

Megy se usmívá a já se ptám, co jí vlastně baví? „Myslíte ve škole nebo vůbec?“ doptává se slečna a já doplňuji, že mě zajímá vše. „Takže – baví mě matika a práce na počítači, taky trochu keramika, a zpívání. Mám ráda tzatziky



Pořízení výtahu a bezbariérového vstupu do domu, kde Megy s maminkou žijí, „byl trochu horor“. Všechno to trvalo 4 roky a jak říká paní Fotopulu, mnohdy si už zoufala.

s chlebem a gyros – to mám po dědovi, on je Řek. Ráda chodím na koncerty, nedávno jsme byli na Ewě Farné, taky ráda blbnu s kamarádkami, občas dělám hlouposti i ve škole," přiznává se Megy. Maminka pak doplňuje, že Margaritka píše i krátké povídky. A ještě se dozvídám, že ráda sleduje v televizi seriál Velmi křehké vztahy, že se jí moc líbil americký film Duch. Šibalsky se zasměje a říká, že její nejoblíbenější herec je Hurvínek. A také se malinko svěřuje, že chodila už se dvěma kluky. „Ale s tím druhým jenom jeden den," směje se.

S bezbariérovými úpravami domu pomohlo město

Také mě zajímá, jak to teď chodí ve škole, třeba v jídelně. Megy se mimo byt pohybuje na speciálním invalidním odlehčeném vozíku. „Jídlo mi přinesou kamarádi, s některými jídly ale potřebuji pomoc. Někdy mě našte, když si spolužáci nezasunují židle, protože pak mám problém projet," vysvětluje a vzpomene si ještě, že ráda plave a potápí se.

Jak je to s oblékáním? „Když nespěchám, tak si třeba tričko obléknu sama, s kalhotami a ponožkami mi musí pomoci mamka," přiznává Megy. Stejně tak slečna potřebuje pomoc s hygienickými záležitostmi. V této souvislosti rodinu čeká nutná rekonstrukce koupelny a wc, jejich nynější podoba nedostačuje. A to budou další náklady.

V tu chvíli si paní Fotopulu vzpomněla na to, jak vyřizovala pro sebe a dcerku pořízení výtahu a bezbariérového vstupu do domu, kde žijí. „Byl to trochu horor, zejména v tom, že jsem všechno musela obíhat několikrát. Všechno to trvalo 4 roky a musím říci, že jsem si mnohdy už zoufala. Ale bez toho výtahu bych dnes tady už nebyla schopna malou do bytu vynést. Možná je teď na místě, abych ještě jednou poděkovala Magistrátu města Ostravy za finanční krytí. A i přes veškeré neshody s některými vlastníky bytů jsem všem sousedům v domě vděčná za jejich pochopení.“

Mám doma úžasnou osobnost

Mladá žena s dcerkou žijí samy, v rodině se chystá rozvod. Megy je z toho dost smutná, proto raději tohle



Margaritka hraje na flétnu a píše krátké povídky.

téma dále nerozvíjíme. Přesto mě napadá hodně osobní otázka: „Máte, paní Katko, svůj vlastní život? Nezoufáte si někdy – proč zrovna já?“

„Hm, kdysi, když byla Margaritka malá, tak jsem žila proto, abych všechno pomocí cvičení, rehabilitace a jiných možností dostala do normálu. Časem jsem ale zjistila, že běžný normál prostě nebude, a to už moje malá byla tak velká, že bylo jasné, co mám doma za úžasnou osobnost. Proč zrovna já? To je spíš filozofie, tak proč se v tom pitvat? Je to, jak to je. Musím ale přiznat, že se moc ráda někam vydám sama a že k tomu nemám mnoho příležitostí. Nyní chodím do kurzu řečtiny a jsem upřímně ráda, že se jednou týdně na tři hodinky dostanu sama ven," konstatuje paní Fotopulu a už nechce mluvit o těch stovkách hodin, které s dcerou strávila cvičením, ve škole, při všem zařizování. Megy nemůže zůstat sama doma. „Neříkám, že mi někdy není těžko. Taky bych to všechno nezvládla bez citové i faktické podpory mých skvělých rodičů. Margaritka má tu nejhodnější babičku a dědečka pod sluncem. A stejně tak má sestra, přestože bydlí až v Itálii a vidíme se jen 2× ročně, je pro nás vším. Všichni jsme tady pro Margaritku a ona nám to vrací svou láskou. Je to zkrátka naše sluníčko, kopretinka," otevře se paní Katka a ještě vysvětlí, že řecké Margarita znamená česky kopretina.

Dívám se na Margaritku a přemýšlím, co asi bude za 10 let. Sama říká: „Chtěla bych být veterinářkou, nebo anestezioložkou, nebo třeba učit v autoškole. Ale hlavně bych si chtěla polepšit zdraví, abych mohla chodit aspoň s berlemi...“ Tak to už jsou plány, co říkáte? Za sebe ti přeji hodně moc štěstí pro vše, co budeš v životě dělat, Margaritko.

S Katerinou a Margaritou Fotopulu rozmlouvala Blanka Falcníková

Foto: archiv Kateriny Fotopulu, Blanka Falcníková

OHLEDNUTÍ

Boženy Šimkové

Udýchaná časovka bez času

Od doby, kdy mám el.vozík (4 roky), se stalo tradicí, že 1krát ročně mám vnitřní potřebu vyjet si na naši beskydskou Lysou horu (1 324 mnm). Mám ji denně před očima. I nyní, když píšu, stačí odlepit oči od monitoru a pootočit hlavu o 90 stupňů vpravo k oknu a před mým zrakem se objeví celé panorama Beskyd od Javorového (Těšínské Beskydy) až po poutní Radhošť. Výhled ze 14. patra paneláku je úžasný. Aspoň nějaké velké plus k našemu 3 + 1 orientovanému na JV, na kraji města. Scenérie se dle ročních období mění a každá má své jedinečné kouzlo. Někdy, hlavně za slunných a teplých dní, mě přímo magicky přitahuje. Hora volá: „...pojeď ven, těším se na Tebe...mám pro tebe plnou náruč zeleně, fauny a flóry...pojeď, bude ti krásně!“

No tomu se odolat nedá, to fakt neumím. Manžel chvíli remcal. „Vždyť jsme tam byli vloni, předloni... to tam musíš být každý rok? To se ti to jede! Jenom mačkáš joystick a vezeš se! Já jsem pak celý znavený, vše mě bolí,“ bránil se.

„Dívej se na to pozitivně. Utušíš si kondičku, budeš v přírodě, zrelaxuješ se. Vždyť si nemusíš nakládat do brašen na kolo tolik věcí. Potom se divíš, že se ti těžce šlape! Na svačinu nám stačí vzít do kapsy energii sbalenou na cesty – Tatránku, občerstvíme se nahoře v bufetu,“ lákám ho k akci. Po chvíli nasedáme do auta a vyrážíme do hor.

Cesta na vrchol od parkoviště, kde opouštíme vůz, vede po asfaltce a je dlouhá 8 km. Po každém kilometru se objeví na cestě bílá číslice oznamující počet km za sebou. K třetímu km cesta stoupá velmi pozvolna a pak už je to pro cyklisty



makačka, která graduje vysokým výjezdem. Nejlépe je šlápnout do toho, nezastavovat se a vyjet až na vrchol. To se mi to mluví, píše, radí, co? Já se do toho dokážu vzít. Se svým elektríčkem se držím vždy pravého kraje cesty, abych nepřekážela cyklistům stoupajícím k vrcholu a aby mě v opačném směru nesejmul sílenou rychlostí sjíždějící navrátilce z vrcholu.

Tak jsem si v pohodě jela až do šestého kilometru. Poté už jsem musela stále více zastavovat, nechat odpočinout vozík, a tak jsem měla více času pozorovat okolní krajinu i paraglidistu, který plachtil nad vrcholem. Všimla jsem si i nového dřevěného křížku ve svahu u kraje cesty, asi nějaká tragédie. Také jsem si vzpomněla na kamarády vozíčkáře, kteří tudy před léty jeli při dobývání vrcholu vlastní silou na mechanických vozících. Klobouk dolů před jejich výkonem.

Vtom mi zvoní mobil. „Kde jseš? Já už na tebe čekám nahoře! Mám už něco objednat?“ ptá se mě vítězoslavně můj muž. „Já jsem asi cca 300 metrů pod vrcholem, už mi dochází šťáva, musím zastavovat stále častěji, já to asi letos nevyjedu,“ oznamuji mu. „Počkej, za chvíli sem u tebe, sjedu na kole za tebou, pomůžu ti!“ Přijel, kolo položil na kraj cesty, ručně mě potáhl vpřed, vrátil se pro kolo a po několikerém opakování funěl jako lokomotiva a nadával. Ale bohužel vozík byl úplně „kantáre“, bez šťávy. „Asi potřebuje nové baterky,“ obhajují se. Ono tlačit do kopce cca 200 kg není žádná sranda.

„Tak někoho poprosíme o pomoc,“ říká muž a ten oslovil hned prvního projíždějícího cyklistu ve značkové výbavě. Cyklista ochotně sesedl z kola, muž jej převzal a vedl současně se svým. Vymakaný cyklista mě vytáhl až na vrchol! Cestou jsme se dověděli, že jel na Lysou přímo z práce a na čas! Delší dobu tu nebyl, a tak si chtěl otestovat kondici. Zůstala jsem z toho celá vyjevená a začala se omlouvat a děkovat. „To nic, aspoň mám důvod brzy opět vyjet a rád jsem vám pomohl“ usmíval se. My ho stopli cca 100 metrů před cílem. Takže se ze mě stala na moment už i stopačka.

Teď mám nové baterie a přemlouvám muže k májovému výjezdu.

Blýská se na lepší časy

V současné době probíhá před budovou Magistrátu města Ostravy rozsáhlá rekonstrukce křižovatky Nádražní – 30. dubna. Celá rekonstrukce přinese m. j. bezbariérové sjezdy v celém okolí a hlavně nové, tolik očekávané bezbariérové ostrůvky na zastávkách MHD. Značnému množství zdravotně postižených se uleví – konečně budou moci na úřad v pohodě a bez nervů.

Nové nízkopodlažní vozy

V těchto dnech je do provozu postupně zařazováno deset 12metrových nízkopodlažních autobusů Solaris. V průběhu měsíce května poté na linkách MHD v Ostravě začne jezdit jeden autobus 15metrový a šest 18metrových autobusů Solaris.

Dopravní podnik tak plní svůj slib zvyšovat každoročně podíl nízkopodlažních vozů ve vozovém parku. V současné době i se sedmnácti novými Solarisy provozuje Dopravní podnik Ostrava celkem 338 autobusů, z nichž je 107 vozidel nízkopodlažních. „Překročili jsme tak hranici třiceti procent a v budoucnu již neuvažujeme o nákupu jiných vozidel než nízkopodlažních,“ vysvětlil ředitel podniku František Kořínek.

Zdroj: www.dpo.cz



Jasně a srozumitelně!

Pokud využíváte ke své dopravě nízkopodlažních spojů, je třeba řidiči včas podat zprávu, že máte v úmyslu nastoupit. Řidiči jsou ochotní a rádi vám plošinu otevrou (ručně nebo el. výsuvem). Nestačí se pouze postavit s vozíkem před nástupní dveře a čekat. Potkávám vozíčkáře a ne každý z doprovodu má zájem o použití plošiny.

Neexistují životní překážky, ale příležitosti.

Jogánanda

Nevěřící doktorka

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Po těžkém úraze na kole jsem konečně za půl roku vyhojil všechny rány a šrámy na těle i na duši a po nekonečném válení se v nemocniční posteli jsem se dostal v LDN-ce v Ryjčích na invalidní vozík. Vlastně nedostal. Museli mě tam na něj dva sanitáři hodit jako pytel cementu, abych se vyvenčil. Nějak jim to se mnou napoprvé moc nešlo, protože jsem jim spadl kontrolovaně až na zem. Nějak blbě mě vzali „do svých“ a já jsem jim se svými sty kily nějak vyklouzl. Sympatické bylo to, že mě statečně do posledních chvílí oba drželi a prakticky mě posadili, zjevně nechtěně, na zem. Ze země mě hodit zpět na vozík bylo ještě horší. Vozík jim ujel, protože jeden spoléhal na druhého, že ho zabrzdil. Hodili mě raději opět do postele, kde jsem před minutou už byl.

Sledoval jsem s hrůzou, jak se radí a jaké záměry mají se mnou dále. Uvědomil jsem si, že to nejsou ti staří mazáci, kteří tu sloužili až do roztrhání těla a na které jsem byl několik měsíců zvyklý, ale jsou to noví civilkáři. To už jsem je trochu přemlouval, ať to zkusí znovu, aby si to náhodou nerozmysleli, že jsem pěkně zabalený v pemprse, že se moc těším ven, protože mi vyvenčení doporučila paní doktorka, a že ze mě nic nevypadne a že mě už nemají pomalu co nového zlomit. Moc mi nevěřili, stejně jako já jim. Jeden po chvilce vysvětlování odešel. Asi pro posilu. A taky že jo. Najednou jsem byl na vozíku raz dva, no jo, letité zkušenosti jdou poznat! Pochválil jsem je, jaká je to paráda, když nespadnu na záda, a jak jim to krásně šlo, jako bych byl nějaké fipipírko.

Pohybovat se po LDN-ce vlastními silami, byť jen na invalidním vozíku, to byla pro mě paráda. Neotravoval jsem personál s kafem a dal jsem si z automatu kapučíno sám. Čumět dennodenně jen do stropu a na telku už mě fakt nebavilo. Ještě že tu byly sestřičky v sukýnkách, které jsem bral jako své strážné a navíc moc pěkně vyvinuté andělíčky. Když jsem se dostal poprvé sám přes výtah ven do nádherného lesoparku a potkával jsem pěkné rehabilitační sestřičky s pacienty z jiných oddělení, dostal jsem velkou chuť do života.

Přemýšlel jsem hlavně, co vylepšit na vyprazdňování, které mě trápilo a za které jsem se styděl, že ho nezvládám jako dříve, když jsem od prsních bradavek dolů ochrnutý. Vadilo mi, že se vždy nečekaně pokadím a pak v tom smrádku musím čekat na sanitáře jako každý tady, až na mě přijde řada. Ležel jsem na čtyřlůžkovém, posledním pokoji ve druhém patře. Na oddělení bylo celkem 42 postelí a málokdy, tak maximálně jeden den, byla některá postel volná.

Jednou jsem se ráno po noční očištění zeptal škodolibě takové pořád naštvané tlusté sestry:

„Sestřičko, kolik lidí dneska nemělo bláto na hřišti?“ Na odpověď jsem nemusel dlouho čekat. „Včera byly zase ty debilní fazole k večer, a jestli nejste pos...nej taky, tak mi na ty všechny nepo...ný stačí jedna ruka, a to mi ještě jeden prst zbude!“

To byl i můj problém. Zjistil jsem tady, že to, co je lidský, tak smrdí vždycky a většinou až nelidsky. A to, co je cizí, není zlato ryzí, ale smrdí to třikrát více než to moje nadělení pode mnou na pleně.

To jsem musel prioritně nějak vyřešit, abych mohl fungovat doma jako člověk a abych nemusel shánět z obecního skladu CO plynové masky pro hosty a rodinu. A hlavně aby manželka nemusela dělat to, co sanitáři a sestřičky dělali někdy i třikrát denně, když bylo něco masného k jídlu. Jezdil jsem se koupat se sanitáři na svém imobilním zvedáku do koupelny a při koupání mě to napadlo. Připravil jsem si předem gumovou rukavici a požádal o velký lavor, který sanitář dal v koupelně pode mne. Namydlil jsem si zadek mýdlem a šáhl jsem si do análu prstem. Když jsem zajel hlouběji, ucítil jsem na prstě to, co jsem hledal. Aby se ta pracně otevřená dírka zase nezavřela, točil jsem pomalu prstem po obvodu svěrače dokola a zkusil zatlačit. A ono to, světe div se, šlo! Když jsem přitlačil trochu víc, vypadlo ze mě něco hnědého, velkého jako husitský cep. Radostí jsem zařval nad tím povedeným dílem jako Tarzan, až přiběhla nová mladá sestřička, která si myslela, že jsem spadl. Když uviděla tu mou velkou nadílku v lavoru, koukala velkými kukadly tak nevěřičně po koupelně, jestli mi náhodou někdo s tou hromadou nepomáhal.

Asi týden jsem ten svůj úspěch před doktorkou úspěšně tajil, a když se mi to dlo podařilo po každé očištění těla v koupelně, byl jsem velmi spokojený. Při malé vizitě jsem se paní doktorce konečně pochlubil, co jsem se sám naučil, a poprosil jsem ji, že by mně stačilo, kdyby mě sanitář hodil obden do koupelny na vyprázdňování a vykoupání. Dvakrát v týdnu se mi to zdálo málo. Také jsem se zmínil o velké perspektivě mých snížených nákladů na ložní prádlo pro mě a LDN-ku. Nechápatě na mne koukala a nevěřičně řekla:

„Jak se můžete sám vyprázdnit, když jste od prsou dolů ochrnutý?“ Prostě mi

nevěřila a mně to bylo jedno. Věděl jsem své. Jen se mně po chvilce nenápadně zeptala, kdy se budu zase koupat.

Když pro mne přijel za dva dny sanitář, ať se svlékám, že půjdu do koupelny, nějak více se mnou nezvykle špásoval a culil se. Bylo vedro a dopolední osvěžení jsem před tím obvyklým večerním uvítal.

Když jsem byl v koupelně u sprchy zády ke dveřím a nasadil jsem si gumovou rukavici, měl jsem podvědomě takový divný pocit po těle. Otočil jsem se a uviděl v zadní části koupelny u dveří asi tak osmičlennou „vládní delegaci“ v bílém, v čele s paní doktorkou. Tak jsem se lekl, až se mi sevrkla pr...l, že jsem nemohl chvilku najít svůj řitní otvor. Tak jsem byl nervózní, kolik že to lidí na mě čumí tam, kde jsem nejraději sám já i každý král. Víím, že ani pes se rychle nevy...re, natož já a ještě na povel jako nějaká atrakce a navíc s tak krásným obecnstvem. Když jsem tu správnou díru celý zpocený konečně našel a anál jsem po krátkém souboji otevřel, dal jsem si na zatlačení opravdu záležet. Vylítlo to ze mě jako neřízená střela Pershing hned na první pokus. A to mi nelezly oči z důlku jako pak často později. Vítězoslavně a hrdě jsem se po svém výkonu otočil k východu z koupelny, ale to už tam nebyla ani noha.

Při další vizitě mě paní doktorka pochválila, že něco takového ještě v životě neviděla a že jsem šikovná česká hlavička. To já jsem pochválil své zbytkové břišní svaly, svěrač a hlavně svou pr...l. za to, co umí.

Takto praktikuji vyprazdňování ochrnutého paraplegika už devět let a mou metodu převzalo i pár kamarádů podobně postižených. Hosté k nám chodí, mouchy k nám létají a já se cítím zase tím civilizovaným člověkem a ne tchořem jako půl roku v LDN-ce v Ryjčích, když jsem byl Pepa posera.

Josef Procházka



Den humanity v Opavě BOŘIL BARIÉRY

Pokračování ze str. 1

Další okruh se pak věnoval překonávání bariér tělesného postižení, například s ukázkami ve fotbale hendikepovaných. Zájemci si také vyzkoušeli pohyb na invalidním vozíku a spoustu dalších činností, s nimiž se hendikepovaní musejí dnes a denně vyrovnávat.

První ročník Dne humanity měl ve štítu bezbariérovost, ale mnohem více než fyzickou, měli pořadatelé na mysli bezbariérovost psychickou.

Na medaile lze dosáhnout i z vozíčku

Součástí celé akce byly i besedy s významnými osobnostmi, které se nenechaly zdolat tíhou osudu. Zářným příkladem je **paralympionička Jana Fesslová**, bronzová medailistka z mistrovství světa v holandském Assenu za rok 2006 a nejnověji také z paralympiády v Pekingu 2008.

Podělit se se studenty o své zážitky a zkušenosti přijela do Opavy z jižních Čech. Studenti se tak dozvěděli, že den po svatbě hrála mistrovský zápas v házené, ve kterém ji protihráčka strhla zezadu v náskoku. Jana Fesslová spadla na záda a zlomila si páteř. Po letech léčby a střídavých obdobích, kdy se objevovaly a mizely naděje na vyléčení, si rodačka z Ústí nad Labem vyslechla definitivní verdikt lékařů: už nikdy nebude chodit. Byla v tak hluboké depresi, že dokonce



Opavanka Markéta Peluňková přijela na akci i se svým manželem a adoptovaným synem, který má podobný hendikep jako ona. Studentům mj. předvedla, jak maluje bez rukou.



Studenti zkoušeli malovat bez rukou. Je to jen jedna ze zručností, kterou musí ovládat člověk bez horních končetin. Ne každému se to dařilo, ale snaha jim nechyběla.

pomyslela na sebevraždu. „Manžel se mi snažil pomoci, ale já na něj byla alergická. Prostě proto, že on chodil, a já ne! Jsem strašně tvrdohlavá a nekoukám napravo ani nalevo. Musím prostě ke všemu dojít sama.“

Dnes má Jana Fesslová za sebou mimo jiné cesty po Číně, Kubě i Peru a optimismus může rozdávat. Výčet všech jejích sportovních úspěchů by byl hodně dlouhý, proto připomeňme alespoň ty loňské v ČR: titul mistra republiky v hodu diskem (a nový rekord ČR 26,02 m), titul mistra republiky v hodu oštěpem (a nový rekord ČR 18,84 m) plus nový rekord ve vrhu koulí (7,36 m).

*Text: Jiří Muladi
Foto: Petr Dzido*



Atletka Jana Fesslová sebou přinesla i fotografie z paralympiády v Pekingu. Do gymnázia přijela až z jižních Čech a všechny zaujala svou upřímností a optimismem



Mgr. Kamila Tkáčová z preventivního týmu gymnázia.

Vcítění Pochopení Spolupráce



Tady se zkoušely vozíčky.

Foto: Jiří Muladi



program

PORADENSTVÍ A INFORMACE

...žiju s přehledem

Změny v nároku na nemocenské dávky

■ Od 1. 1. 2009 nabyl účinnosti nový zákon č. 187/2006 Sb. o nemocenském pojištění, který přinesl i změny týkající se nemocenské. Nárok na nemocenské dávky má obecně zaměstnanec v pracovním či pracovněprávním vztahu, který zakládá účast na nemocenském pojištění. Na nemocenské dávky **nemají nárok osoby, které pečují o příjemce příspěvku na péči** a nejsou nikde jinde zaměstnány.

■ Během prvních 14 dnů dočasné pracovní neschopnosti poskytuje zaměstnavatel zaměstnanci náhradu mzdy za pracovní dny, avšak náhrada mzdy, platu či odměny nebude příslušet za první 3 dny. Náhrada mzdy bude náležet pouze za dobu, v níž trvá pracovní vztah, který zakládá účast na nemocenském pojištění.

■ Od 15. dne dočasné pracovní neschopnosti poskytuje nemocenské dávky za kalendářní dny příslušná OSSZ. Výše nemocenského za kalendářní den činí 60 % redukováného denního vyměřovacího základu do 30. kalendářního dne, 66 % denního vyměřovacího základu od 31. do 60. kalendářního dne, 72 % denního vyměřovacího základu od 61. kalendářního dne trvání dočasné pracovní neschopnosti nebo nařízené karantény.

■ **Poživateli starobního nebo plného invalidního důchodu** se nemocenské vyplácí od 15. kalendářního dne trvání dočasné pracovní neschopnosti nebo od 15. kalendářního dne nařízené karantény po dobu **nejvýše 70 kalendářních dnů**, nejdéle však do dne, jímž končí pojištěná činnost.

■ Jiná situace nastává ve chvíli, kdy vznikne **během pracovní neschopnosti nárok na ČID či PID**. Tehdy má pojištěnec nárok na nemocenské dávky nejdéle **po dobu 30 dní** od uznání invalidity. Pokud zdravotní stav nedovoluje nástup do práce, může být prodloužena pracovní neschopnost, **ale už bez nároku na nemocenské dávky**. Nárok na nemocenské nemá pojištěnec, kterému během pracovní neschopnosti vznikl nárok na starobní důchod.

■ **Podpůrčí doba** trvá nejdéle **380 kalendářních dnů** ode dne vzniku dočasné pracovní neschopnosti nebo nařízené karantény, pokud není stanoveno jinak. Podpůrčí dobu je možno prodloužit až o **dalších 350 dní**, pokud lze očekávat, že

pojištěnec nabude pracovní schopnost. Při jednotlivém prodloužení výplaty nemocenského nesmí být doba tohoto prodloužení delší než 3 měsíce, tzn. pracovní neschopnost se prodlužuje opakovaně po 3 měsících.

■ Na závěr ještě důležité upozornění: po ukončení pracovního poměru trvá **tzv. ochranná lhůta v délce 7 dnů**. Pokud v této době pojištěnec onemocní, má nárok na výplatu nemocenských dávek od OSSZ od 15. dne trvání pracovní neschopnosti. Prvních 14 dní se však náhrada mzdy nevyplácí, neboť již netrvá pracovní vztah.

Důchody pečujících osob

■ Novela zákona o důchodovém pojištění č. 306/2008 Sb. přinese několik důležitých změn, týkajících se započítávání doby pojištění, nároku na starobní důchod, pojetí invalidních důchodů a pojmu nezaopatřené dítě, což má vliv na některé příspěvky. Většina z nich nabude účinnosti až v roce 2010.

■ Změna v důchodech pečujících osob však nabude účinnosti již od 1. 7. 2009.

■ Pokud měla pečující osoba jakýkoliv příjem během doby péče, byl tento příjem dosud brán jako základ pro výpočet výše důchodu. **Na základě novely zákona se nyní stanovuje částka, která bude navyšovat vyměřovací základ za příslušný rok a tím i zvyšovat celkovou částku důchodu.**

■ Procentní výměra starobního či invalidního důchodu pojištěnce, který byl alespoň 15 let pečující osobou, se stanoví tak, že za jeho příjem před 1. 1. 2007 se považuje částka 96 000 Kč, která se násobí přepočítacím koeficientem. Tento koeficient je stanovený jako podíl: v čitateli je všeobecný vyměřovací základ za kalendářní rok, za který se vypočítává roční vyměřovací základ, a ve jmenovateli je všeobecný vyměřovací základ za

rok 2007. Netrvala-li náhradní doba péče o závislou osobu celý kalendářní rok, úměrně tomu se snižuje vypočtená částka. Následně se daná částka přičte k ročnímu vyměřovacímu základu.

■ Za příjem po 31. 12. 2006 se bude považovat částka odpovídající příspěvku na péči osoby, o kterou pojištěnec pečoval. Úhrn těchto částek za kalendářní rok se přičítá k ročnímu vyměřovacímu základu pojištěnce stanovenému za daný

program **...žiju s přehledem**
PORADENSTVÍ A INFORMACE

Liga za práva vozíčkářů, o.s., Bzenecká 23, 628 00 Brno

bezplatná linka: **800 100 250**

e-mail: paradna@ligavozic.cz www.ligavozic.cz

kalendářní rok.

Zjednodušeně, komu byl současný důchod vypočítáván na základě příjmů získaných během péče o závislou osobu, ten má nárok na úpravu výše důchodu dle uvedených podmínek. O přepočtení důchodu je nutné požádat na příslušné OSSZ, vzhledem k časové prodlevě při vyřizování důchodů můžete požádat o tuto úpravu ještě před 1.7.2009.

Lucie Teresa Figurová, vedoucí Programu Poradenství a informace



Poradna
B.P.T.

Vy se ptáte...,

...bé-pé-téčko
odpovídá.

Poradna Bezbariérového pracoviště tolerance



773 179 500
608 942 427



socialni.poradenstvi@ibpt.cz

Potřebujete poradit? Nevíte si rady se změnami zákonů, které platí od nového roku? Nevíte, jak správně sepsat odvolání? Jak komunikovat s úřady? Hledáte pomoc a nevíte, na jakou organizaci se obrátit?

Bezbariérové pracoviště tolerance nabízí poradenství v oblasti sociálních služeb a pracovních právních vztahů. Služba je poskytována osobám se zdravotním postižením, jejich rodinným příslušníkům a osobám, které se touto problematikou zabývají, popř. pečují o osobu se zdravotním postižením. Služba je poskytována bezplatně.

Co zajišťujeme?

Službu poskytují Mgr. Kateřina Pešková a Veronika Malačová, DiS. (zleva).



Zajišťujeme:

- sociálně-právní a pracovní-právní poradenství s možností zajištění zaměstnání, případně rekvalifikace osob se zdravotním postižením,
- nabídku vzdělávacích kurzů pro osoby se ZP,
- pomoc při jednání s úřady,
- poskytování informací v oblasti

zaměstnávání osob se ZP,

- pomoc při uplatňování práv nebo oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí,
- zprostředkování kontaktu s navazujícími službami (poskytujícími odbornou pomoc)

Další info na www.ibpt.cz.

Jak nás můžete kontaktovat?

Osobně přímo v organizaci nebo písemně (písemnost označte „Sociální poradenství“): na adrese **B.P.T., spol. s r. o., Bezbariérové pracoviště tolerance, Bohuslava ze Švamberka 4, 140 00, Praha 4.**

Telefonicky na číslech 773 179 500, 608 942 427 a e-mailem na socialni.poradenstvi@ibpt.cz.

Nejzajímavější dotazy budou otištěny v magazínu Vozka.

Otázky a odpovědi III.



Prosím o radu, jaký nejlepší, nejvýhodnější, ale zároveň zákonům vyhovující způsob smlouvy mám zvolit pro občasnou práci? V mém případě se jedná o práci na webových stránkách.

Vhodná by určitě byla dohoda o provedení práce (DPP) nebo dohoda o pracovní činnosti (DPC). U dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr (tj. DPP nebo DPC) se použije stejná právní úprava jako pro pracovní poměr, s několika výjimkami. Těmi jsou: odstupné, pracovní doba a doba odpočinku, překážky v práci na straně zaměstnance, skončení pracovního poměru a odměna z dohody o práci konané mimo pracovní poměr.

Dohodu o provedení práce může zaměstnavatel s fyzickou osobou uzavřít, jestliže předpokládaný rozsah práce, na který se dohoda uzavírá, není vyšší než 150 hodin ročně. Zaměstnanec může mít s jedním zaměstnavatelem uzavřeno více dohod, ovšem za jeden kalendářní rok může pro jednoho zaměstnavatele odpracovat právě zmíněných 150 hodin.

Odměna za provedení pracovního

úkolů je splatná po dokončení a odevzdání práce. Lze ovšem dojednat, že část odměny bude zaplacená již po provedení určité části pracovního úkolu. Sociální a zdravotní pojištění se zde na rozdíl od klasické pracovní smlouvy neodvádí.

Dohodu o pracovní činnosti může zaměstnavatel s fyzickou osobou uzavřít, i když předpokládaný rozsah práce nepřesahuje v témže kalendářním roce 150 hodin. Na jejím základě nelze vykonávat práci v rozsahu překračujícím v průměru polovinu stanovené týdenní pracovní doby (čili práce může být sjednána maximálně na poloviční pracovní úvazek).

Dohodu je zaměstnavatel povinen uzavřít písemně, jinak je neplatná. V dohodě musí být uvedeny sjednané práce, rozsah pracovní doby a doba, na kterou se uzavírá. To může být jak doba určitá, tak i neurčitá.

Není-li sjednán způsob zrušení dohody o pracovní činnosti, je možné ji zrušit dohodou účastníků nebo jednostranně z jakéhokoliv důvodu nebo bez uvedení důvodu s 15denní výpovědní dobou. Odměna za vykonanou práci je tentokrát splatná ve výplatních termínech určených u zaměstnavatele pro výplatu mzdy, případně jednorázově po provedení pracovního úkolu (opět v nejbližším výplatním termínu). Obecně lze ovšem tyto záležitosti nastavit dohodou i jinak.

Sociální a zdravotní pojištění se u dohody o pracovní činnosti odvádí a bude stejné jako daně odečteno z měsíční výplaty.



Mám RS a chtěla bych vědět, jak často mám nárok navštěvovat lázně předepsané lékařem. V lázních jsem byla letos poprvé a někteří pacienti tam jezdí jednou ročně, jiní jednou za dva roky, tak nevím, co si z toho mám vybrat.

Osoby s RS mají nárok na lázeňskou péči 1x za 2 roky. Pokud někdo navštěvuje lázně např. každý rok, pak to znamená, že na další lázeňský pobyt má nárok na základě jiného onemocnění, které má současně s RS (př. RS a chronické one-

mocnění dýchacích cest).

Z tohoto důvodu je možné, že lázně využívá osoba s RS každý rok a nejen jednou za dva roky.



Co znamená označení auta pro zdravotně postižené (obrázek invalidy za oknem auta) a na jaké výhody má taková osoba nárok?

Symbol invalidního vozíčku v modrém poli umístěný za oknem auta (tzv. označení 01) oznamuje, že ve voze jede zdravotně postižený občan. Speciální označení auta může dostat jen držitel průkazu ZTP nebo ZTP/P. Průkazku vydává příslušná obec či městská část – odbor sociální a zdravotnictví – na základě posouzení lékaře správy sociálního zabezpečení.

Auto označené symbolem zdravotně postižené osoby má proti neoznačenému řadu práv, která stanoví **Zákon o provozu na pozemních komunikacích č. 361/2000 Sb.** v platném znění. Může například vjet do některých částí obcí, kam jiná vozidla nemohou – především tam, kde je povolen jen vjezd dopravní obsluhy a zásobování.

Mohou také stát na zákazu stání. Ale zákaz zastavení platí i pro ně. Na zákazu zastavení nesmí zastavit ani držitel průkazu ZTP či ZTP/P. Ani on nemůže ohrozit ostatní účastníky silničního provozu. Držitel označení si nemusí v České republice kupovat dálniční známku. To však platí jen v případě, že je ve voze převážěn zdravotně postižený, nebo že cesta po dálnici se koná v souvislosti s přepravou takové osoby. V zahraničí musí mít dálniční známku i zdravotně postižený. Lidé s takto označeným autem mohou také využívat parkovací místa určená pro zdravotně postižené. Nemohou ale stát na místě, které je označeno přímo poznávací značkou jiného vozu.

Majitel auta s označením 01 si může požádat o vyhrazené parkovací místo v místě bydliště dle zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích. O to je třeba zažádat na obci s rozšířenou působností – na odboru dopravy.



Jsem držitelem průkazu ZTP, mám nárok na nějaký příspěvek na telefon?

Nárok na slevu 200 Kč mají tyto skupiny občanů:

- držitelé průkazů ZTP/P,
- držitelé průkazů ZTP, ale pouze z důvodu praktické nebo úplné hluchoty,
- osoby pobírající příspěvek na péči,

- osoby s nízkými příjmy a se zvláštními sociálními potřebami, tzn. osoby, které nepřetržitě alespoň šest měsíců byly a stále jsou příjemci dávky sociální péče.

Operátoři nabízejí svým zákazníkům spadajícím do těchto skupin speciální tarify. Příspěvek je možné využít na pevnou i mobilní linku. Pokud je žadatel o zvýhodněný tarif nezletilý, má na zřízení zvýhodněného tarifu nárok osoba, která je jeho zákonným zástupcem. Zkontaktujte v první řadě svého operátora, jeho pracovníci vám řeknou, zda od vás potřebují vyplnit žádost o slevu, zda potřebují doklad od sociálního odboru či kopii průkazu mimořádných výhod a seznámí vás se svojí nabídkou.

Sociální odbor příspěvek nevyplácí, dostanete ho od operátora prostřednictvím slevy, sociální odbor hraje pouze tu roli, že vám případně vydá potřebné potvrzení.



Slyšela jsem o nové kartě pro zdravotně postižené Handycard. Víte o tom něco bližšího?

Společnost CAR CLUB, chráněná dílna, připravila ve spolupráci s Národní radou osob se zdravotním postižením nový program HANDY CARD.

V podstatě se jedná o informační a slevový portál pro skupinu více než 400 tisíc zdravotně postižených lidí, kterým bude nabídnuta účast v tomto programu formou slevové karty s identifikací držitele, na základě které mohou obdržet nabídku produktů a služeb firem, které jsou registrovány v on-line katalogu HANDY CARD – www.handycard.cz. Nabídka těchto firem je stále aktualizována.

Držitelé karet zde získají i podrobné informace o nabídce a kontaktních osobách inzerujících firem. Karta Handy Card stojí 400 Kč s DPH a její platnost je dva roky.



Jsem na vozíku a dozvěděla jsem se o možnosti získat tzv. Euroklíč. O co se přesně jedná a jak bych mohla tuto výhodu získat?

Cílem je zajistit osobám se sníženou schopností pohybu na celém území ČR rychlou a důstojnou dostupnost veřejných sociálních a technických kompenzačních zařízení (např. výtahů, vstřížných a schodišťových plošin apod.) tím, že:

- budou tato zařízení osazena jednotným „eurozámkem“,
- osobám se zdravotním postižením budou na základě průkazu ZTP nebo ZTP/P distribuovány univerzální „euroklíče“,

- prostřednictvím **Sítě mateřských center** v jednotlivých krajích budou „euroklíče“ dlouhodobě zapůjčovány rodičům dětí do tří let,

- seniorům a osobám krátkodobě zdravotně indisponovaným budou „euroklíče“ půjčovány přímo ve veřejně přístupných budovách (např. u obsluhy, na recepci, vrátnici apod.).

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR je výhradním distributorem „Euroklíčů“ pro osoby se sníženou schopností pohybu a „Eurozámků“ pro provozovatele veřejně přístupných budov v rámci celé České republiky.

Cena Euroklíče je 357 Kč včetně DPH. Některé kraje včetně Prahy umožňují v současné době získat dotované Euroklíče zdarma v rámci probíhajícího projektu. Bližší informace naleznete na: <http://www.eurokeycz.com/>

Odovědi na otázky zpracovaly Kateřina Pešková a Veronika Malačová z Bezbariérového pracoviště tolerance, www.ibpt.cz

COŽE?

Cizí slova

- **Autismus** – nadměrná zaměřenost k vlastní osobě, porucha kontaktu s vnějším světem, osamělost. Autismus může být projevem schizofrenie. Kannerův dětský autismus, psychotická porucha vznikající v raném dětství, vážně ohrožuje vytváření citových a sociálních vztahů.
- **Hematom subdurální** – žilní krvácení do prostoru mezi tvrdou plenou mozkovou a pavučnicí, které vzniká především po úrazech hlavy. Může se projevit až po delší době. Projevuje se bolestmi hlavy, zvracením, různými neurologickými příznaky; v těžkém případě může nastat bezvědomí až smrt.
- **Hyperestézie** – zvýšená citlivost; provází některá neurologická onemocnění (stlačení míchy, nervů).
- **Mikrochirurgie** – chirurgický obor, který se zabývá operacemi s využitím operačního mikroskopu a speciálního instrumentária. Mikrochirurgie je doménou především očního lékařství, neurochirurgie, plastické chirurgie.
- **Paradivadlo** – divadelní představení herců-paraplegiků; herecký soubor skládající se z takto postižených osob.

(dz)

RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

poradenství **BEZ BARIÉR**
Ostravské organizace vozíčkářů

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



Odstraňování architektonických bariér a rady ze života na vozíku

Kontaktní osoby:

Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák

• telefony:

596 914 660 (11–16 h., po–pá)

596 131 202 (9–11 h. po–pá)

• e-mail: poradnaoov@seznam.cz

• http://bariery.xf.cz

• adresa pro korespondenci

Slavíkova 4409, 708 00 Ostrava 8

• osobní kontakt (nutná telefonická objednávka)

Činnost projektu podporuje:

Statutární město Ostrava, městské ob-
vody Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava
Jih, Poruba a Stará Bělá, Nadace rozvoje
zdraví, Nadace OKD, Stavební firma
Procházka s.r.o., Projekční kancelář Ing.
Milan Blasbalg, Elektro práce Ivan Šustai,
a Vodohospodářské služby Ing. Martin
Jaroš.

(mf)

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Rampa? Leda tak pro kaskadéry, pří-
tom stačila informační tabule s vyzna-
čením objízděné trasy.

Z druhé strany je totiž bezbariérový
přístup! (Zdravotní středisko a lékárna,
náměstí V. Vacka, Ostrava-Poruba.)



foto: Lucie Filipčíková,
(mf)

Doporučená literatura v oblasti bezbariérového užívání staveb

- ZDAŘILOVÁ, R.: Bezbariérové užívání staveb – metodika posuzování objektů pro stavební úřady ve vztahu ke stavebnímu zákonu č.183/2006 Sb. a vyhláškám č.499/2006 Sb. a č.503/2006 Sb. – *Metodický materiál pro Ministerstvo pro místní rozvoj a pracovníky stavebních úřadů*, NIPI ČR, o. s., Jihlava 2007, 1. vydání, 60 s.
- ZDAŘILOVÁ, R.: Bezbariérové užívání staveb – *Metodická pomůcka pro odborné konzultanty*, VŠB-Technická univerzita Ostrava, Ostrava 2008, 1. vydání, 75 s., ISBN 978-80-248-1849-8.
- ECA – Evropský koncept přístupnosti 2003, NRZP ČR, 1. vydání (European concept for accessibility)
- Navrhování staveb pro samostatný a bezpečný pohyb nevidomých a slabozrakých osob, ČKAIT, 2002.

Další informace k bezbariérovým úpravám pro nevidomé a slabozraké naleznete na těchto stránkách: <http://www.sons.cz/docs/bariery/>

(mf)

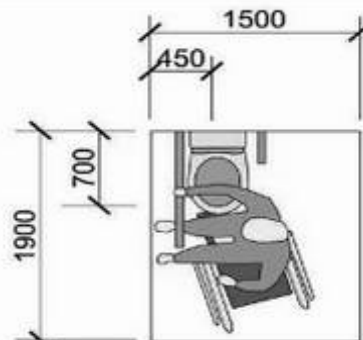
Co možná nevíte

V podstatě nelze stanovit parametry WC, které by vyhověly všem pohybově postiženým odkázaným na ortopedické vozíky.

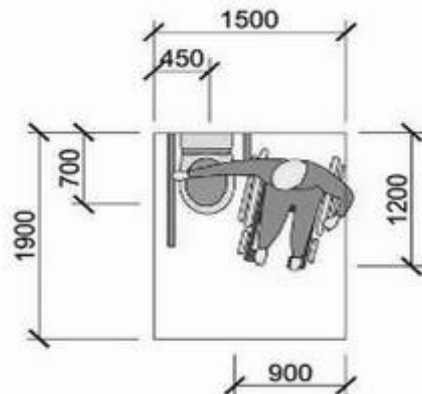
Důležité je však dodržet zejména tyto parametry:

- Z důvodů snadné manipulace navrhujeme WC kabínu bez záchodové předstíne.
- Rozměrové parametry WC kabiny musí umožnit různé způsoby nástupu na klozetovou mísu a otočení vozíku o 360°.
- Dveře WC kabiny vždy otevíravé směrem ven a opatřeny zámkem odjistitelným zvenku.
- Výškové osazení jednotlivých zařízení předmětů a prvků, včetně systému madel ve WC kabinách.

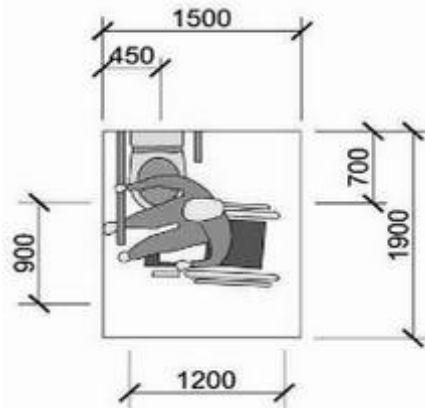
- Hygienické prostory je vhodné vybavit nouzovým přivoláním pomoci.



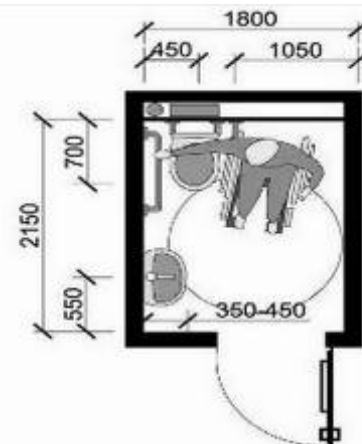
Před klozetovou mísou je nutno zachovat manipulační prostor umožňující snadné nasednutí z přímého, diagonálního nebo bočního nástupu.



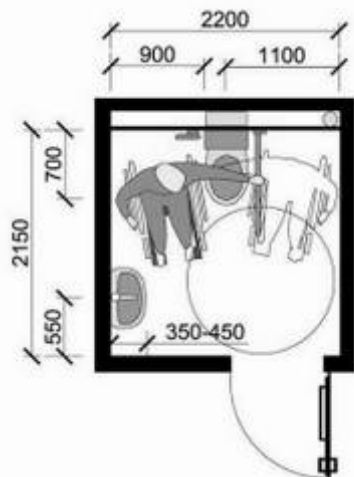
Tento manipulační prostor je důležitý také pro osoby s chodítky.



Příklady optimálních rozměrových parametrů WC kabin, které musí zabezpečit snadnou manipulaci vozíku a jeho otočení.



Ideálním řešením je kabina umožňující pravý i levý nástup. Zároveň jde o typ kabiny při využití asistence



Zdroj, autor obrázků: Ing. Renata Zdarilová, Ph.D

Bezbariérové tramvaje v Ostravě – seriál



Dnes se zaměříme na bezbariérové tramvaje **VarioLF3**. V roce 2006 rozšířilo „rodinu“ vozů řady Vario tříčlánkové, jednosměrné, částečně nízkopodlažní vozidlo VarioLF3. Vůz vychází z ostravských vozů T3R.EVN (VarioLF) a lze jej provozovat jako novostavbu či papírovou rekonstrukci vozu T3. Trojwana, jak bývají vozy VarioLF3 nazývány, byl zařazen s ev.č. 1401. V březnu roku 2007 však došlo k přečíslování na ev.č. 1601 a všechny následující vozy VarioLF3 jsou číslovány v číselné řadě 16xx. Hrubou stavbu skříň provedl KOS Krnov, kompletační si DPO již tradičně provedl sám v ÚD Martinov.



Přední článek VariaLF3

Opět z vlastní zkušenosti mohou potvrdit, že tyto tramvaje patří z hlediska bez-

bariérovosti k velmi prostorným.



Nízkopodlažní část v prvním článku

Není problém cestovat s několika kočárky nebo několika vozíky mechanickými i dvěma elektrickými. Vzhledem k tomu, že ne každý umí s elektrickým vozíkem manipulovat ve stísněných podmínkách, pozor na ničení interiéru tramvají a na nohy spolucestujících!



Nízkopodlažní část v prvním článku

Nástup pro osoby trvale odkázané na ortopedické vozíky se provádí pomocí mechanické výklopné plošiny. Sice technicky návrat do minulého století a tisíciletí, na druhou stranu ale eliminuje veškeré poruchy elektronických výsuvných plošin. Akorát když vidím řidičku vážící cca 50 kilogramů, jak zápasí s 25 kilogramů vážící plošinou, je mi líto, že nemohu pomoci.



Pohled interiérem od kabiny

(mf)

foto: © tramvaják

Poznámka:

Děkuji tvůrcům webu <http://mhd-ostrava.ic.cz/> a <http://tramvajak.wz.cz/> za povolení použití fotodokumentace a technických statí o tramvajích na základě mohl vzniknout tento seriál o bezbariérových tramvajích v Ostravě.

Připravil: Mirek Filipčík

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



Pokrm, jejichž příprava vozíčkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

Zapékané brambory

Suroviny: 1,5 kg brambor, sterilovaný hrášek, žampiony sterilované nebo čerstvé, 30–40 dkg měkkého salámu, 10 dkg anglické slaniny, 3 vejce, sůl, pepř, vegeta, olej.

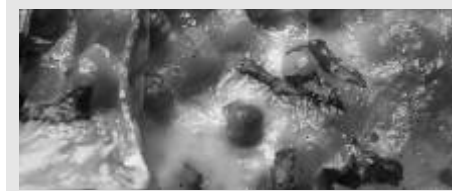
Postup: Uvaříme brambory ve slupce a po vychladnutí je oloupeme. Nakrájíme je na kolečka a naklademe jednu vrstvu do olejem vymaštěného pekáčku, posolíme, opepříme. Na brambory klademe kolečka salámu, na něj pak dáváme na plátky krájené žampiony, pak další vrstvu brambor (sůl, pepř), rozklepneme vejce, posypeme vegetou, poklademe anglickou slaninou, průběžně mezi vrstvy dáváme hrášek, znovu brambory, salám a pokračujeme tak, abychom zakončili kladení vrstvou brambor. Na to pak klepneme poslední vejce (sůl). Pečeme na 180–200 stupňů asi 35–45 minut, podle toho, jak máte rádi křupavé.

Pokud vlastníte Remosku, jsou zapékané brambory pro přípravu v ní přímo ideální. Také můžete použít na kolečka nakrájenou cibuli, kterou také použijete do některé z vrstev. Výborné je také udělat variantu se sýrem, kdo má rád pikantní – s plísňovým.

Zapékané brambory jsou výborné – nechávají prostor vaší fantazii i chutím, jedla jsem vegetariánské, dokonce i s rybou, s lilkem, s uzeným masem, ale také jen s cibulí a špekem. U zapékaných brambor se nemusíte bát, že byste jich udělali hodně. Dají se jíst i na studeno, třeba večer u televize.

Dobrou chuť!

Vaše Blanka



JAK NA TRHLINY na pogumované obruči mechanického vozíku

Před časem Vozka přinesl informace o „pogumovaných“ obručích mechanických vozíků. Jejich velkou výhodou je to, že v dlani nekloužou a k pohonu vozíku je tak potřeba menší svěrné síly. Navíc tolik nestudí jako holé kovové obruče.

Jejich nevýhodou je však značná náchylnost k trhání, pokud vozíčkář při jízdě s obručí zavadí o ostrou hranu. Zásadním důvodem k natržení povlaku je skutečnost, že povlak není k obruči přilepen, ale jakoby na ni volně nasunut. Při sebemenším natržení se tak může vytvořit krátký nebo delší cár, který začíná odpočítávat krátkou životnost celého pogumování. Pohledy na potřhané a polofunkční pogumování obručí u řady vozíčkářů jsou toho smutným dokladem...

Ani výrobce nezná způsob, jak takové trhliny zacelit, protože měkčená plastická hmota, ze které je „pogumování“ zhotoveno, se nedá slepit běžnými lepidly.

Před časem jsem si i já pořídil pogumované obruče a navzdory předsevzetí o opatrné jízdě na sebe první trhliny nedaly čekat. Naštěstí jsem náhodou objevil lepidlo, které tento problém umí vyřešit.

Je jím **Univerzální sekundové lepidlo Loctite Super Attak**, výrobce Henkel. Je určeno **pro lepení všech plastů** (PP, PE, PVC), gumy, kovu, kůže, plexiskla, dřeva, porcelánu. Tajem-



ství schopnosti tohoto prostředku je kromě tuby se samotným lepidlem druhá tuba obsahující aktivátor, který po potření naleptá oba lepené díly. Poté je možno nanést lepidlo a díly přitisknout k sobě. Lepidlo je k dostání ve specializovaných prodejnách. Já ho zakoupil v marketu Hornbach v Ostravě.

Po vlastní zkušenosti doporučuji tento postup:

1. Oba díly – cár odchlíplé pryže a obnaženou obruč (z lehkého kovu na bázi slitiny hliníku) odmastěte (např. benzínovým čističem).

- Oba díly potřete aktivátorem. Jeho tuhou špičkou nadzvedněte i okraje díry a natřete dostupnou část pod okraji díry. K manipulaci s cárem pryže použijte pinzetu. Poté vyčkejte 1–2 minuty.

- Na cár pryže naneste lepidlo.

- Pomocí plochého kovového předmětu, např. stříkacího nástroje, přitlačte cár do díry.

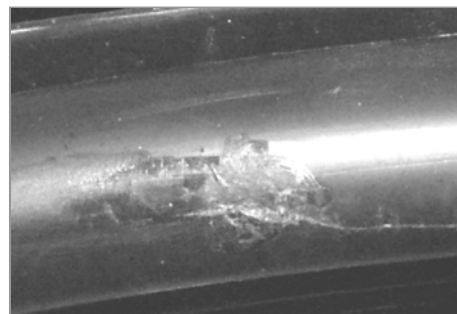
2. Kusem hadříku rychle otřete vytlačené zbytky lepidla.

3. Pokračujte v přitlačování cáru do díry.

4. Po zaschnutí ostrým kutilským nožem nebo žiletkou zarovnejte případné nerovnosti ve spoji.

5. Nakonec celé lepené místo se zbytky zaschlého lepidla obruste jemným brusným papírem nebo pilníčkem na nehty s brusným prachem.

Opravené místo samozřejmě půjde vidět, ale cár syntetické gumy a okraje bývalé díry budou přilepeny jak k sobě, tak k obruči. Opravená část bude opět



Trhlina č.1 po zalepení před závěrečným přebroušením.



Trhlina č. 2 po přebroušení. Opravena byla až po delším čase – jsou proto patrné tvarové změny a zaoblené hrany potřhaných částí.

Užitečné maličkosti aneb „Ber – neber“

Přišli jste i Vy na nějaké užitečné maličkosti pro život s hendikepem? Podělte se o ně s Vozkou!

Redakce

funkční. Nakolik, to záleží na tom, jaký tvar a jakou velikost trhlina měla.

Petr Dzido

Potřebujete poradit?

Charita sv. Alexandra

Středisko odborného poradenství pro osoby se zdravotním znevýhodněním

Středisko se nachází na ulici Jeremenkova v Ostravě-Vítkovcích poblíž zastávky MHD „Mírové náměstí“ naproti pobočce HZP a nabízí odborné sociální a právní poradenství anonymně a zdarma. Nabídka střediska je určena lidem se zdravotním znevýhodněním vzniklým buď na základě nemoci, postižení, úrazu, duševního onemocnění nebo degenerativ-

ních změn aj. Ale také jejich blízkým a osobám s psychickými obtížemi, které jsou spojeny s jejich nepříznivou životní situací (např. dlouhodobá nezaměstnanost, ztráta přístřeší apod.).

Sociální poradenství

Pracovníci střediska nabízejí **informace o sociálních a zdravotnických**



Pracovnice konzultují s příchozími jejich problémy v příjemném prostředí Střediska.

službách, sociálním zabezpečení (dávky státní sociální podpory, dávky sociální péče, důchodové, zdravotní a sociální pojištění aj.), **uplatnění na trhu práce** (vyhledávání pracovních nabídek, sepsání životopisu, příprava na výběrová řízení

aj.), **pomoc s vyplněním žádostí a formulářů.** V případě potřeby zajistí pracovníci doprovod k lékaři, na úřad nebo jinam, případně uživatele zastoupí (nelze u soudu).

Právní poradenství, nabídka ošacení

Středisko se zaměřuje i na **oblast občanského práva, pracovní-právních vztahů a zaměstnanosti, práva sociálního zabezpečení** a katastru nemovitostí.

Ke službám střediska patří také možnost výběru ošacení z charitativního šatníku, který se nachází na ředitelství Charity sv. Alexandra, v areálu bývalého dolu Alexander v Ostravě-Kunčičkách.

Vstřícné jednání

Prostory střediska nejsou bezbariérové, ale v případě potřeby je možné domluvit si **setkání s pracovníky v bezbariérovém prostředí ředitelství Charity sv. Alexandra nebo v přirozeném pro**

středí uživatele. Pracovnice Střediska, Mgr. Silvii Kseničovou a Alžbětu Musilovou, DiS., můžete kontaktovat osobně v pondělí a středy v 8–12 h., v úterý a čtvrtky v 13–17 h. a v pátky v 9–12 h. nebo telefonicky na číslech: 596 611 207, 731 625 840, popř. e-mailem: sop.alexandr@caritas.cz.

Bližší informace o činnosti organizace se můžete dozvědět také z webových stránek: www.charitasvalexandra.cz/

Zpracovala: Hana Klusová

Jak na LEVNĚJŠÍ elektřinu

Společnost ČEZ – český největší výrobce a dodavatel elektrické energie – vydal před několika lety publikaci „**Oranžový průvodce**“, kterou rozeslal každému odběrateli. Zde se měli možnost všichni dozvědět, že ČEZ nově nabízí několik produktových řad, které zpoplatňuje podle služeb, jež odběrateli poskytuje. Každá domácnost byla automaticky zařazena do produktové řady COMFORT a kdo by chtěl udělat změnu a platit o něco méně (o 150 Kč ročně), pak by měl zajít na zákaznickou pobočku ČEZ a požádat o ni. Může se zdát, že 150 korun ročně není žádný peníz, avšak z pohledu energetické společnosti a při 4,5 milionu odběratelů – už mluvíme o pěkně kulaté sumičce. A koneckonců pro někoho i těch 150 Kč ročně je úspora. Když šetří na všem, celkové úspory se za rok projeví...

Možnosti pro lidi s postižením

Na nájem ani elektřinu ze zákona žádné úlevy na průkaz ZTP/P nejsou. Přesto však jsou možnosti, o kterých stojí za to se informovat. Při předložení kopie občanského průkazu a průkazu ZTP/P lze na pobočce ČEZ obdržet rozhodnutí o slevě za dodávky elektřiny do domácnosti speciálně pro držitele průkazu, konkrétně o zaregistrování produktové řady **BASIC – SP (sociální produkt)**. Sleva či-



ní měsíčně 10 Kč + DPH, tedy ročně kolem 150 Kč. Držitelé průkazu ZTP, ZTP/P jsou navíc při vyřizování převodu na BASIC – SP zvýhodnění uvedením PIN v nové smlouvě o odběru elektřiny. Ten umožňuje přednostní vyřízení změny, a klienti jakékoliv budoucí služby, např. poradenství, nemají od ČEZ zpoplatněny.

Také řada obcí naší republiky poskytuje svým občanům některé výhody, mezi nimiž lze najít např. **výrazné slevy na pojištění domácnosti, nemovitosti, zákonném a havarijním pojištění, ale také slevy na elektřinu, plyn aj.** V těchto případech je dobré se informovat buď přímo na příslušném úřadě obce, nebo se pokusit tuto informaci získat od pracovníků občanských poraden. Takové poradny jsou určeny nejen pro držitele ZTP, ale také pro seniory a sociálně slabé rodiny.

BASIC – SP: podmínky pro přiznání

Produktová řada je určena zákazníkům, kteří jsou držiteli průkazu ZTP či ZTP/P nebo osobám žijícím ve společné domácnosti s držitelem průkazu ZTP či ZTP/P.

Produktovou řadu je možno sjednat pouze ke smlouvě o dodávce elektřiny/smlouvě o sdružených službách dodávky elektřiny, na základě které je obchodníkem dodávána elektřina do odběrného místa zákazníka, v místě trvalého bydliště zákazníka či kde má trvalé bydliště držitel průkazu ZTP či

ZTP/P, pokud žije se zákazníkem ve společné domácnosti.

Pozbude-li zákazník či osoba, žijící se zákazníkem ve společné domácnosti oprávnění držet průkaz ZTP či ZTP/P, je zákazník povinen tuto skutečnost oznámit obchodníkovi s elektřinou. Dodávka elektřiny bude pokračovat v souladu se smlouvou o dodávce elektřiny/smlouvou o sdružených službách dodávky elektřiny uzavřené mezi obchodníkem a zákazníkem a dle produktové řady, kterou si zákazník zvolí. Pokud tak neučiní, stanoví produktovou řadu obchodník.

Při sjednání produktové řady je zákazník povinen věrohodným způsobem doložit oprávnění držení průkazu ZTP či ZTP/P či průkazu ZTP či ZTP/P osoby, žijící ve společné domácnosti se zákazníkem. Obchodník je oprávněn jednostranně změnit podmínky užití produktové řady, včetně rozsahu poskytovaných služeb v rámci tohoto produktu, a to i v průběhu smluvního vztahu se zákazníkem.

Další info:

Další informace: www.cez.cz nebo na infolince 840 840 840.

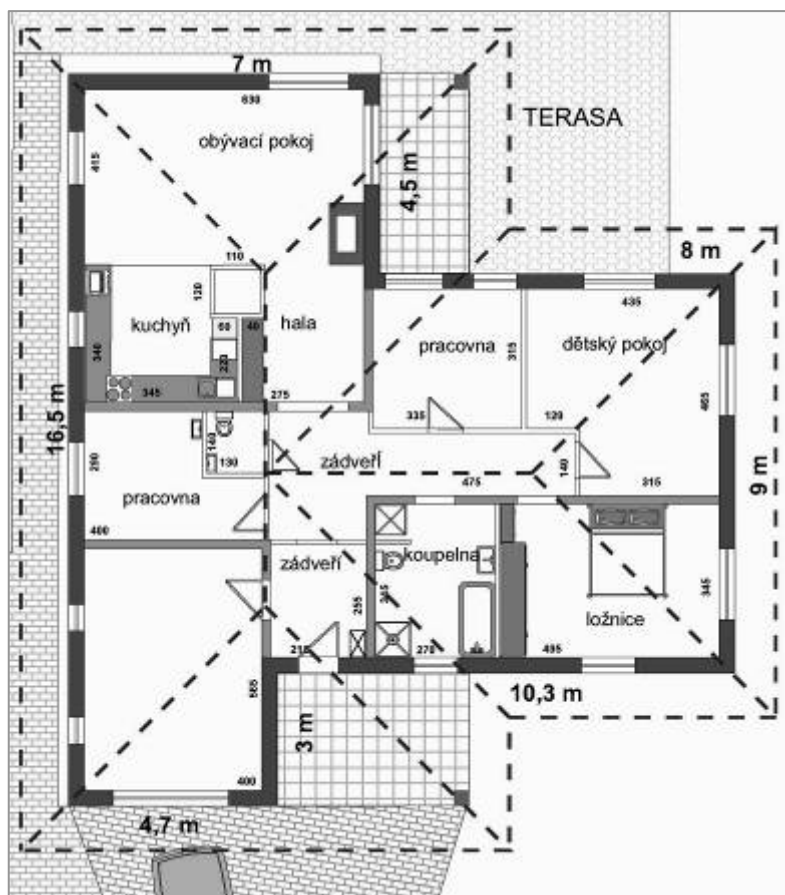
(bf)



Podívejte se, hoši, já té vaší snaze vyhnout se pekáči rozumím, nevím ovšem, jestli vaší pohádce o králících z klobouku uvěřím i myslivci“

Milan Linhart

Vozíčkář ví nejlépe, co v rodinném domku potřebuje



Přístup do domu je samozřejmě bezbariérový. Obvodový plášť je z Durisolu – bednění z štěpkocementových desek s polystyrenem vyplněné betonem. I přes sílu zdi 35 cm je to výborná tepelná izolace. (www.durisol.cz)



Z multifunkčního obývacího pokoje s kuchyňským koutkem je nádherný výhled do přírody. Vanou zde však silné větry a při zemědělských pracích se dost práší. Topení je všude vedeno podlahami.

Stalo se před sedmadvaceti lety: skok do vody znamenal pro tehdy sedmnáctiletého Ludka Nevorala připoutání k vozíčku do konce života. Podle jeho vlastních slov však posláním a přesvědčením maže bariéry a on to dokazuje každý den svého života. Má rodinu s roční dcerou (manželka Marcela je fyzioterapeutka), je zakladatelem SPID handicap, o.p.s. s padesáti hendikepovanými zaměstnanci a v Bolaticích dokončuje úpravy u nového rodinného domku.

„Stavební povolení jsme si vyřídili v létě roku 2007 a hrubá stavba o rozloze 180 metrů² byla hotová během druhého březnového týdne 2008,“ říká Luděk Nevoral. „Jde o ekologický, inteligentní, stavební štěpkocementový systém Durisol, který je vylitý betonem a je veden jako nízkoenergetický.“



V jedné pracovně je rehabilitační lehátko, které slouží k masážím a krátkým terapiím pro zaměstnance chráněné pracovní dílny v Bolaticích.



Kliky u všech oken jsou z vozíčku snadno dosažitelné. Výška parapetů je co nejnižší, ale tak, aby se při uspořádání nábytku pod ně vešlo opěradlo standardního gauče.



Bez jakéhokoli schodu vedou dveře z chodby domku přímo do garáže.



V dalším z pokojů je pracovna pana domácího. Kromě výpočetní techniky je zde i gravírovací stroj, na kterém Luděk Nevoral vyrábí např. ryté domovní štítky nebo rytiny do skla a keramiky.



Stůl (firma Jelínek, Valašské Meziříčí) je masivní, rozkládací, velký (vejde se na něj hodně věcí) a dá se pod něj vjet na vozíčku, aniž by si člověk odřel kolena o rám stolu.)



Kuchyňská linka ve tvaru „U“ má čtyři pevné pracovní plochy ve dvou výškách. Luděk jako kvadruplegik používá ty dvě napravo – snížené –, na kterých je mj. varná deska a mikrovlnka.



Další pracovní plochou je vysouvací deska v kuchyňské lince (kuchyňské studio Schwan Opava), která unese až dvacet kilo. „Kuchyň je napůl moje, takže se musím ke všemu pohodlně dostat,“ oznamuje Luděk Nevoral.



Toaleta v koupelně je závěsná a přizpůsobena potřebám vozíčkáře. Horní plocha pračky slouží zároveň jako přebalovací pult pro miminko.



K přesunu do vany slouží tento zvedák, který se dá použít i jako sedačka ve sprše.



Ne každému vozíčkáři vyhovuje předpisové umyvadlo s opačným zaoblením přední hrany. Toto má klasický tvar. Vozíčkář se vidí v zrcadlové „kachliče“ těsně nad umyvadlem. Pod klasickým zrcadlem pak může být dosažitelná polička a pomocné zrcadlo na nůžkovém závěsu, které se dá nastavit podle potřeby.



Nad lůžkem je uchycena jednoduchá kovová hrazdička s popruhem.



A to nejdůležitější nakonec. „Rodina mi dobří baterky,“ říká Luděk Nevoral s tím, že má i koníčka, ve kterém se hodlá vzdělávat – fotografování.

předělávky,“ dodává, „ale nastěhovat se z klasického bytu do takového prostoru, to je prostě paráda.“

A protože je lépe jednou vidět než stokrát slyšet, provedl nás Luděk Nevoral svým rodinným domkem a nechal nás vyfotit různé „vychytávky“.

Text: Jiří Muladi,

Popisky: Petr Dzido

Foto: Jiří Muladi, Petr Dzido

V hlavě si představoval různé situace, jak a kde se bude pohybovat, což následně promítnul do reality.

„Ještě zbývají drobné úpravy a nějaké

Základní architektonický návrh si Luděk udělal sám právě s ohledem na to, že je vozíčkářem.

Soutěžte s Vozkou o elektrický vozík AGAVE Ekon účastí v dílčích soutěžích

Vyhrajte
v celoročnickové soutěži
elektrický vozík
AGAVE EKON
v ceně 38 tisíc korun!

Pravidla soutěže

1. Kdo se může zúčastnit?

Soutěže se mohou zúčastnit všichni předplatitelé Vozky, na které čekají samostatně oceněné dílčí soutěže vyhlášené postupně v několika číslech magazínu VOZKA. Poslední dílčí soutěž bude vyhlášena v čísle 3/2009. Do celoroční soutěže byly dosud zařazeny: *novoroční křížovka* v č. 4/2008, fotografická soutěž *Alespoň madlo* v č. 1/2009 a *kvíz Ejhle člověk* v č. 1/2009. Další dílčí soutěží je *švédská křížovka* v tomto č. 2/2009.

Předpokladem pro zařazení do konečného slosování o vozík AGAVE je:

- být předplatitelem Vozky
- zúčastnit se alespoň jedné dílčí soutěže.

2. Kdo může být vítězem slosování o vozík?

Vítězem slosování celoroční soutěže magazínu VOZKA se může stát jednotlivec – soukromá osoba, která:

- je předplatitelem magazínu VOZKA, jímž se může stát v době průběhu celoroční soutěže,
- se zúčastní alespoň jedné z dílčích soutěží v magazínu VOZKA č. 4/2008 a 1–3/2009.
- svůj zájem být zahrnuta do slosování projeví heslem AGAVE v přihlášce do alespoň jedné dílčí soutěže.

3. Kdo se může stát vlastníkem vozíku?

Subjektem, do jehož vlastnictví přejde hlavní výhra, může být jen osoba těžce tělesně postižená, pro kterou elektrický vozík bude potřebnou kompenzační pomůckou. Jako takovou ji bude moci aktivně používat, bezpečně ovládat a pečovat o její funkční provozuschopný stav. Tímto subjektem může být:

- buď výherce soutěže,
- anebo osoba, kterou výherce hlavní výhrou – vozíkem – obdaruje.

4. Ukončení soutěže

Závěrečné slosování bude po vydání Vozky č. 3/2009.

El. vozík AGAVE Ekon

Nosnost 180 kg, dvě baterie 12V/55 Ah pohánějící dva motory 450 W, dojezd až 35 km rychlostí 9 km/h., váha s bateriemi 82 kg. Robustní a stylová konstrukce z ocel. trubek, otočné polohovatelné sedadlo, nastavitelné boční opěrky, programovatelný joystick s ovládáním levou nebo pravou rukou. Optimální manévrovatelnost a dostupnost. Dobrý výkon pro vnitřní i venkovní povrchy, cena 38 tis. Kč.



Další informace:

AGAVE, Ukrajinská 558, 252 28 Černošice, tel. 257 812 305, mobil 608 770 001; info@agave.cz, www.agave.cz.

Aktuální stav celoroční soutěže o elektrický vozík AGAVE Ekon

První postupující z novoroční křížovky v č. 4/2008:

- Jiří Rechtořík, Kyjov
- Barbora Halouzková, Broumov
- Antonín Soukup, Ostrava
- Eva Rozehnalová, Prostějov
- Alena Zrůnková, Kopřivnice
- Karel Zrůnek, Kopřivnice
- Ivana Plachá, Nové Mitrovice

- Pavla Holešová, Ostrava
- Josef Paúr, Újezd u Val. Klobouk
- Helena Bosáková, Frenštát p. R.
- Jana Moravčíková, Lanškroun
- Kateřina Mertová, Ostrava
- Jan Soukup, Havlíčkův Brod
- Jan Tomek, Ostrava
- Filip Jakeš, Protivín
- Zdeňka Čermáková, Havlíčkův Brod
- František Šenk, Opava
- Miloslav Švancara, Ostrava

Postupující z kvízu Ejhle člověk v č. 1/2009:

- František Šenk, Opava
- Erika Kučerová, Ivančice-Alexovice
- Jan Tomek, Ostrava-Jih
- Josef Paúr, Újezd
- Zdeňka Čermáková, Havlíčkův Brod
- Ivana Plachá, Nové Mitrovice

Postupující z fotosoutěže Alespoň madlo! v č. 1/2009:

- Julie Janická, Karviná
- Petr Korczynski, Strančice
- Božena Šimková, Ostrava
- Petr Vostřel, Luže

Všem postupujícím blahopřejeme!

Čtvrtá dílčí soutěž v tomto čísle!

Švédská křížovka

Čtvrtou dílčí soutěží, zařazenou do celoroční soutěže o elektrický vozík AGAVE EKON, je švédská křížovka v tomto čísle.

Pokud se chcete zúčastnit soutěže o el. vozík, pak do redakce zašlete řešení švédské křížovky a uveďte heslo „AGAVE“.

Další informace čtěte na stránce se švédskou křížovkou.

redakce

ČTVRTÁ dílčí soutěž o elektrický vozík AGAVE Ekon Švédská křížovka

Čtvrtou dílčí soutěží, zařazenou do celoroční soutěže o elektrický vozík AGAVE Ekon, je tato švédská křížovka. **Tři vylosovaní správní luštitelé budou odměněni drobnými věcnými cenami.**

Pokud se navíc chcete zúčastnit celoroční soutěže o el. vozík a dosud jste se nepřihlásili vstupem do předchozích dílčích soutěží (křížovka, kvíz, fotosoutěž

Madlo) a jste předplatitelem Vozky, zašlete do redakce řešení švédské křížovky a navíc uveďte heslo „AGAVE“. Pokud předplatitelem nejste, můžete tak ještě učinit a uhradit předplatné do uzávěrky této dílčí soutěže.

Tajenku, kterou je latinský citát, **zašlete** na koresp. lístku, pohlednici nebo e-mailem na adresu: Redakce Vozka, Petr






Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava-Zábřeh,
e-mail: dzidopetr@volny.cz.

Uzávěrka: 24. července 2009

Informaci o soutěži o el. vozík Agave Ekon čtete na jiném místě tohoto čísla magazínu Vozka.

Redakce

Křížovku pro Vozku sestavil Luděk Haupt

LATINSKÝ CITÁT	OBEČ U KOMÁRNA	VIRUS	DODAT NĚČEMU VŮNI	PŘITAKÁNI	ARMÁDNÍ TĚLOVÝCH KLUB (ZKR.)	POMŮCKA: AJA, AJNAK, AKYN, IZA, YK	SPRÁVNÍ OBLAST V MONGOLSKU	PULZ	OJEZDITI	GARDNÉRŮV HRDINA	OZNAČENÍ LETADEL SÝRIE		LIS	ČESKÝ HEREC	RUSKÝ JIŽ	SADA
ŽENSKÉ JMÉNO						ČÁSTICE HMOTY						OBÝVATEL PRUSKA DOMÁCKÝ OLIVER				
1. DÍL TAJENKY						2. DÍL TAJENKY ŽENSKÉ JMÉNO										
ZKRATKA ODDĚLENÍ V NEMOC.				ARGENTIN. FOTBALISTA SLOVEN. „TAKÉ“							SPÁT ČERVENÝ KRÍŽ (ZKR.)					
 NÁSILNĚ VNIKNOU (DO BYTU)	TUMÁŠ 3. DÍL TAJENKY			POPĚVEK ČESKÝ EKONOM			GYMNASTICKÝ CVIK					PŘED-LOŽKA ČIN			4. DÍL TAJENKY	DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK
VZHLED							JMÉNO ZPĚVAČKY ZEMĀNKOVĚ						KRAJSKÝ NĀRODNĚ VÝBOR MZDA			
STARĀ LITEVSKĀ MINCE				ZNAČKA INDIA DESET DESĚTEK							ZNAČKA KLO-PONDU			NĀZEV ŘĪMSKĚ 60 BŮH LĀSKY		
SPZ NAŠICH LETADEL			STYL HUDBY ŽENSKÉ JMÉNO								PRACKA					
OZNĀMIT ŪRADŮM					ZNAČKA HOLMIA	SPOJKA					 ZURĪVOST ŠLĚPĚJE					
UMĪSTĚNĪ											KUPA SLĀMY VOZKOVA VÝZVA					ČĀSTĪ ŪST
ŠPANĚLSKĀ CHŮVA				OSOBNĪ ZĀJMENO AFRICKÝ SLON			ČESKÝ HEREC	STĀŘĪ		ZNAČKA PLATINY SPZ HR. KRĀLOVĚ			CITOSL. DRNĚNĪ KULKAS			
STĪNY (NĀŘ.)					NĀZEV PĪSMENE X TVŮJE				ŠPICE OTEĀ (KNĪZ.)					ZNAČKA DECITUNY SKELET		
EMAIL						EDĚM ŪTOK JĪZDY					BALĪKY (ZĀST.) CITOSL. ZĀBRUĀENĪ					
NĀZEV NOSŮVKY			ZTRĀCET SVĚŽEST PRAKTICKĚ PODMĪNKY							ŪRADOVNA SLOV. DOM. JĪCHĀL*					SLED JĪDEL	KAZAŠSKÝ LUDOVÝ PĚVEC
 IRĀAN NĚMEC				NARKOTIKUM PŘĪTMĪ					ZN. MILJ-RENTGENU KAP				ŌSMĪ- VESLICE NĀPLŪ DO BUCHET			
ZPŮSOB ZPĚVU V DĚZU					DOMĪNANTA BRUSELU INIC. HER. BALZEROVĚ									SIBĪRSKÝ KOZOROŽEC ZNAČKA THALLIA		
CHLĀPECKĚ JMÉNO							5. DÍL TAJENKY									
SLĀBIKA							DRĪVĚJŠĪ JEDNOTK. OBCHODNĪ DŮM					ŠĀSEK				



Ze života na vozíčku

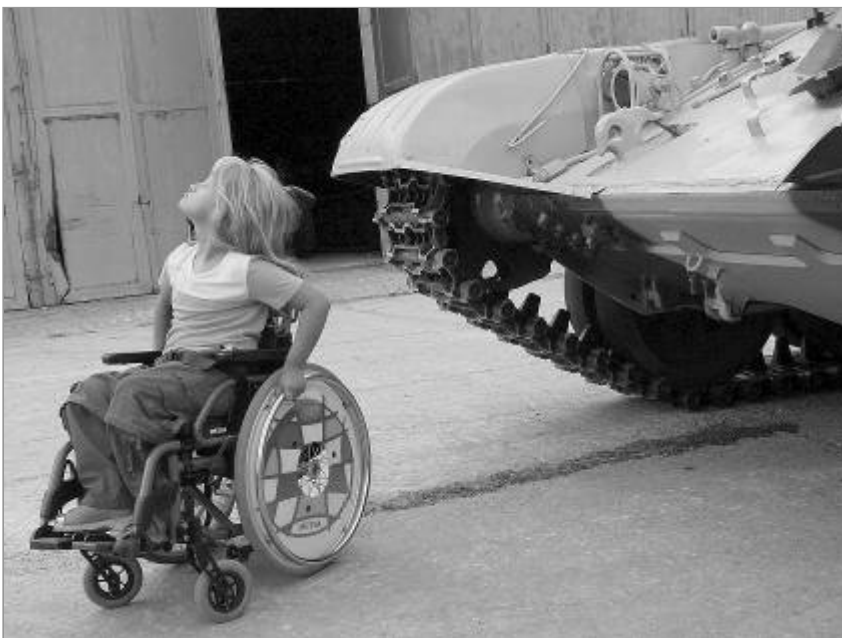
Fotosoutěž ALESPONŽ MADLO! – výsledky



Cena redakce – I. místo: foto č. 21 – **TY a JÁ – až na světa kraj.** Ilona Malovcová, Hodonín



Cena čtenářů – I. místo: foto č. 38 – **Pro krásné babičkovské starosti mi stálo za to rvát se s osudem.** Jarmila Temerová, Vyškov



Cena redakce – II. místo: foto č. 15 – **Můžeš být pancéřovaný, kolik chceš, já ti neuhnu.** Zdeněk Voda, Frýdek-Místek

Letošní ročník Vozkovy fotosoutěže amatérských fotografií s podtitulem „Ze života na vozíčku“ se může pochlubit 48 nominovanými fotografiemi třiceti pěti účastníků. Očíslované fotografie byly zveřejněny na barevných stránkách magazínu Vozka č. 1/2009 a na webových stránkách Vozky.

Omezení snímků bylo jediné – v hledáčku fotoaparátu se musel objevit alespoň kousek kompenzační pomůcky.

Čtenáři a redakce magazínu Vozka měli nelehký úkol – vybrat z jejich po-

hledu ty nejlepší. A jak dopadlo finále?

Cena čtenářů:

6. **Jarmila Temerová, Vyškov**, foto č. 38 – 8 hlasů;
7. **Lucia Petrůjová, Václavovice**, foto č. 24 – 5 hlasů;
8. **Mírka Šimková, Všeruby**, foto č. 36 – 4 hlasy.

Cena redakce Vozky:

1. **Ilona Malovcová, Hodonín**, foto č. 21 – 6 bodů;
2. **Zdeněk Voda, Frýdek-Místek**, foto č. 15 – 5 bodů;
3. **Mírka Šimková, Všeruby**, foto č. 36 – 4 body.

Výhry

■ Ocenění soutěžící získali věcnou cenou v podobě zajímavých obrazových publikací. **I. ceny:** Slavní malíři resp. Slavné obrazy, cena 300 Kč; **II. ceny:** Caravaggio, cena 200 Kč; **III. ceny:** Baroko, resp. Rembrandt, cena 200 Kč.

■ Vítězné soutěžní fotografie budou podle potřeby otištěny na stránkách magazínu Vozka jako součást jeho grafické úpravy.



Cena čtenářů – II. místo: foto č. 24 – **Dost! Už se nesmějte, jinak se počurám!** Lucia Petrůjová, Václavovice



Cena čtenářů – III. místo, Cena redakce – III. místo: foto č. 36 – **Touha.** Mirka Šimková, Všeruby

Cena pro hlasující předplatitele Vozky:

Shodou okolností nikdo z těch, kteří hlasovali pro fotografii, jež v kat. Cena čtenářů získala I. místo, nebyl předplatitelem magazínu Vozka. Losování proto neproběhlo.

Podrobné výsledky hlasování budou uvedeny na internetové stránce magazínu Vozka www.vozickari-ostrava.cz/vozka/pagevoz.htm.

Redakce

I vycházková hůl má svůj design Stylová a komfortnější

Francouzské či vycházkové hole nepřísluší pouze starým lidem. Nepříjemným zdravotním problémům se občas nevyhnu ani pacienti po úrazu, sportovci v případě nějakého zranění, ale ani relativně zdraví lidé, kteří z nějakého důvodu potřebují při chůzi alespoň krátkodobě oporu.

Zkušenosti s holemi zpočátku většinou nebývají moc valné. Znáte to: bolí vás zápěstí, lokty nebo celé ruce. I proto se německá designérka Katharina Langerová roz-



Ručně vyráběné polohovací držadlo.

hodla pro návrh speciálních holí **escortée**, které nabízejí nejen moderní a stylové provedení, ale díky své konstrukci i komfortnější použití. Vydáte-li se na delší procházku, oceníte jejich vynikající užité vlastnosti: nepocítíte nepříjemné otřesy ani otlaky díky speciální gumové patce a ručně vyráběnému držadlu.

Hole escortée neslouží pouze jako opora při chůzi. Mechanismus uvnitř hliníkové konstrukce umožňuje lékařům či pacientům určit, jak moc se mohou na svého pomocníka spolehnout. Je to jednoduché. Jste na tom zdravotně lépe? Jednoduše přidáte větší množství zátěže a zároveň procvičujete dolní končetinu tam, kde potřebujete – např. v kyčli nebo koleně.

Zdroj: VTM, srpen 2008 (pp)



Hole escortée jsou vybaveny speciální protiotřesovou patkou.

Kvíz



z rostlinné říše

4. Fotosyntéza, pro rostliny nejdůležitější biochemický proces, probíhá v listech za účast i zeleného barviva

- a) chlorofylu
- b) chloroplastu
- c) chloroformu

5. Věděli jste, že houby, dříve přiřazované k rostlinné říši, mají teď svoji vlastní? A víte, jak se jmenuje člověk, který se houbami zabývá?

- a) dendrolog
- b) mykolog
- c) onkolog

6. Která květinka má odborný název violka trojbarevná?

- a) fialka
- b) barvínek
- c) maceška

7. Již 5 000 let př. n. l. (neolit) se na území ČR objevovaly obiloviny (ječmen, pšenice). Odkud je stěhovavé národy přinesly?

- a) z jihozápadní Asie
- b) ze střední Ameriky
- c) ze severní Afriky

8. Aby mohla Saxana zůstat ve světě lidí (český film – Dívka na koštěti), musela vypít odvar z babského ucha, což je lidový název pro

- a) yzop lékařský
- b) šalvěj přeslenitou
- c) třezalku tečkovanou

9. Kdo má potíže s nadváhou nebo cukrovkou, možná zná nebo si i v pokoji v květináči pěstuje stevii a sladí si čaj jejími zelenými lístky. Známejší je pod názvem:

- a) aztécký cukr
- b) čínský polibek

c) mongolský zelený medovník

10. Která pokojová rostlina se nemá pěstovat tam, kde jsou malé děti a domácí mazlíčci, protože žvýkáním jejích listů by se mohli otrávit?

- a) spatifilie
- b) dracena
- c) difenbachie

11. Do které rostl. čeledi patří šeřík?

- a) olivovníkovité
- b) lískovité
- c) cypřišovité

12. V našich zahradách se setkáváme na jaře stále častěji s krásně rozkvetlou sakurou. Je to japonská

- a) višeň
- b) švestka
- c) třešeň

13. Při výrobě houslí se používá dřevo ze dvou stromů: z jednoho se vytvoří vrchní deska, z druhého spodní. Které dva stromy to nejčastěji jsou?

- a) smrk a javor
- b) modřín a jasan
- c) borovice a buk

14. Baobab je obrovský strom rostoucí převážně v Africe. Centrem jeho výskytu je

- a) Keňa
- b) Tanzanie
- c) Madagaskar

15. Naopak bonsaj, miniaturní strom pěstovaný v misce, je čínskými technikami tvarován do pěti základních stylů, mezi které patří:

- a) básnický
- b) umělecký
- c) literátský

Milena Zahumenská

Správné odpovědi:

1a, 2b, 3c, 4a, 5b, 6a, 7c, 8a, 9c, 10a, 11c, 12c



Výsledky kvízu Ejhle člověk z minulého čísla

Správné odpovědi na otázky kvízu Ejhle člověk otištěného v minulém čísle 1/2009: 1 b, 2 a, 3 c, 4 a, 5 a, 6 b, 7 a, 8 c, 9 b, 10 c, 11 a, 12 b, 13 a, 14 c, 15 b, 16 a, 17 b, 18 a, 19 b, 20 b, (21 a), 22 c.

Protože se vyskytly pochyby o správnosti odpovědi na otázku číslo 21 – „Kolik tekutiny vyloučí člověk za den v poměru s tím, kolik jí přijme?“ Správná odpověď (a) = více –, byla tato z kvízu vypuštěna.

Pro informaci však uvádíme argument pro podporu správné odpovědi „více“:

Že se vodní hospodářství lidského těla neřídí jednoduchou rovnicí příjem rovná se výdej, se mohli dozvědět diváci populárně naučného pořadu České televize, který se věnoval prognóze výzkumu kosmu.

Pro dlouhé kosmické lety s vícečlennou posádkou prý nebude nutné kosmickou loď zatěžovat cisternou s vodou, protože ta se bude recyklovat. Lidské tělo vyloučí více vody, než spotřebuje, takže vody bude i mírný nadbytek. V těle totiž dochází pomocí biokatalyzátorů – hormonů – k permanentním biochemickým reakcím, při nichž jako vedlejší produkt vzniká voda. A pro zachování rovnováhy v těle dospělého jedince se musí tato nadbytečná voda vyloučit. Děje se tak kromě těch zjevných i nenápadnými cestami: voda se neustále vypařuje z celého povrchu těla, voda je odváděna každým výdechem.

Výherci drobných cen

Losování tří výherců drobných cen proběhlo 27. 5. 2009 jako vždy na dálku mezi redakcí Vozky a dispečinkem prostřednictvím webové kamery za účasti šéfredaktora Vozky Petr Dzidy a pracovnice dispečinku Ostravské org. vozíčkářů Šárky Hrzibkové.

Na otázky č. 1–20 a 22 správně odpovědělo osm soutěžících. Z nich byli vylosováni tři, kteří obdrželi drobnou knižní cenu: Hrady a zámky České republiky a jiné turistické zajímavosti, mapa 1:500 tis. s obrázky objektů a textová část v ceně 100 Kč.

- Jiří Rechořík, Kyjov
- Josef Paúr, Újezd
- Zdeňka Čermáková, Havlíčkův Brod

Výhercům blahopřejeme a při cestování za turistickými zajímavostmi Česka přejeme šťastnou cestu!

Redakce

Ergoterapie pro zdraví i pro radost

Odlévání mýdel

K této technice lze přistupovat amatérsky nebo poněkud profesionálněji, vždy ale doporučuji, aby to bylo hravě a vesele.

Jednodušší je samozřejmě amatérský přístup, který je nám asi všem dobře znám z dětských let. A je někdy opravdu dobré se vrátit do dětských let s našimi potomky a z naspořených zbytků nejrůznějších mýdel vytvořit ta svá. Předpokládá se ale, že nebudete doma a nejlépe i v širší rodině používat mýdlo tekuté, ale klasické – to v kostce. A další doporučení zní – nakupujte co nejbarevnější typy mýdel. Vytvoříte z takových zbytků nádherně duhová mydélka, která potěší i na oko.

Amatérské postupy

Postupů je několik, všechny jsou jednoduché – schraňujte zbytky a až jich budete mít plný pytlík, pusťte se do práce.

Zbytky mýdel nakrájejte na kousky a namočte do teplejší vody. Za hodinku až dvě bude hmota měkká a z ní pak lze tvarovat mýdla a mydélka podle vaší fantazie. Nebo si poříďte formy z měkkého plastu a tvarujte mýdla podle nich.



Pokud použijete zbytky mýdel jednoho odstínu, lze je nastrouhat na hrubším struhadle a pak ve vodní lázni pomalu rozpouštět do tvarovatelného stavu. Po-



tom do hmoty můžete přidat nejrůznější drce- né koření (kmín, hřebíček, skořici), ale také bylinky, například levanduli či mátu. Tvarování pak probíhá stejně jako v prvním případě, taková mydélka vypadají moc dobře, navíc mohou mít přírodní abrazivní (brusný) účinek.

Nebo si vytvořte mýdlo závěsné – například ve tvaru kuličky – stejně jako v předešlých návodech tvarujte z již změkklých zbytků mýdel kuličky o průměru 4–5 centimetrů. Kromě koření a bylinek lze přidat i např. olivový olej. Při tvarování do mýdel zapracujte šňůrku – např. háčkovanou. Takové mýdlo pak můžete zavěsit na koupelnovou baterii nebo do šatníku, aby provonělo vaši skříň.

A u všech tří variant samozřejmě ponechte vašim novým mýdlům čas na ztuhnutí – 30–180 minut podle druhu a velikosti.

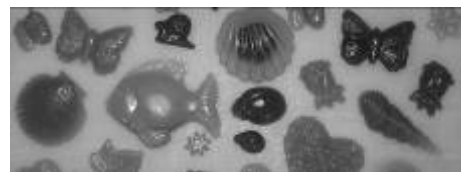
Postup profesionálnější

Profesionálnější přístup vyžaduje důkladnější a trochu dražší přípravu: zakupte si glycerinovou hmotu v čiré variantě nebo bílé barvě. Opět lze hmotu po rozpuštění ovonět (různé vonné esence pro parfemování vosku při výrobě svíček nebo do aromalamp) či přibarvit – na barvení se používají speciální barviva. Dále bude vhodné si pořídit formu na odlévání, doporučuji měkké silikonové formy, ze kterých se mýdlovina dobře vyklápí. Formy není nutné před odléváním vymazávat. Pokud nebudete chtít investovat do silikonu a použijte pevnější formy, vyklopování vám půjde hůř a hrozí poškození mýdla nebo formy.

Mýdlovou hmotu pak zpracujte obdobně jako mýdlo ze zbytků. Na rozehrátí je dobré využít vodní lázeň (není nutné, pokud od nádoby, ve které rozpouštíte mýdlovou hmotu, nebudete odcházet) anebo klidně dejte hmotu rozehrát do mikrovlnné trouby (snižte o třetinu výkon). Jakmile se tuhá hmota změní v tekutou, je to hotovo a připraveno k další práci. Pro rychlejší rozpouštění je dobré nakrájet mýdlovou hmotu na malé kousky.



S hmotou si můžete nejrůzněji pohrát, krájet malé kousky, vykrajovat pomocí vykrajovátek na cukroví, zalévat je jinak obarvenou mýdlovinou, kombinovat průhledné a čiré, zalévat drobné předměty – to je už jen a jen na vás.



Mýdlovou hmotu i formy je možné objednat na www.brydova.cz nebo na www.optys.cz. Nebo je možné je zakoupit ve výtvarných potřebách.

Další informace, literaturu a potřeby pro kreativní činnosti spolu s internetovým obchodem naleznete např. na <http://www.ko-hobby.cz> nebo <http://www.vytvarka.cz>.

Podle Moniky Brýdové a www.brydova.cz
připravila Blanka Faleníková,
Foto: www.brydova.cz, www.fler.cz



KALENDÁRIUM 2009



Chystáte nějakou akci pro sebe i pro ostatní? Informujte o tom Vozku!
Upřesněte data, místa, kontakty na Vás. Dejte o sobě vidět a slyšet!

Datum	Akce, místo	Pramen – str.	Pořádá, informace
OPAKUJÍCÍ SE AKCE			
Út.	Basketbal: Tréninky, hala SŠED (Stř. škola elektr. a dřevozprac.), Frýdek-Místek, (je zde i bazén). Uvítáme všechny zájemce o pohyb.	SKV FM	SKV FM, Zdeněk Šnajder, 607 531 417, zdeneksnajder@centrum.cz
2 x týdně	Plavání jako sport i rehabilitace, bazén SOU pro těles. postiž. mládež, 17. Listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3-48	KONTAKT bB, Petr Musálek, 724 220 417
Út., Čt.	Florbal na mech. vozících - tréninky, hala Středního odbor. učiliště pro handicap. mládež, 17. listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3-31 Vozka 06/4_5-22	Abak Pepino Ostrava, www.fbcostrava.cz, 603 362 127, Petr.Koutny@fbcostrava.cz
Středa	ELIM - Klub seniorů. ELIM, 28. října 148, Ostrava	Slez.diakonie	CPKP, Maňásková Dagmar, 596 138 006
Čtvrtek	Vozíčkářské ragby, tělocvična VSZŠ, Ostrava-Mar. Hory, tréninky pro členy SKO a zájemce o pohyb.	SKO	SKO – Sportovní klub Ostrava, M. Hüner, 595 781 901
Po-Ne	Bazén 32 °C (13 x 12 m) Sanatoria Klimkovic, Hýlov.	Vozka 04/1	556 422 111, e-mail: info@sanklim.cz, www.sanatoria-klimkovic.cz
Čtvrtek	Integrační klub Brána, pro všechny mladé od 15 do 30 let, především s těles. handicapem, Kostelní nám. 1, Ostrava 1	Vozka 04/2	Centrum pro rodinu a soc. péči, cpbrana@doe.cz, 596 116 522, 777 604 263
celoročně	Rehabilitační 14denní pobyty pro ZP děti s rodiči, areál Jedličkova ústavu, Praha	Vozka 07/1-62	JÚŠ, Praha, 241 083 100, www.jus.cz, B. Vlasáková, 241 083 517, vlasakova@jus.cz.
JEDNORÁZOVÉ AKCE			
Rok 2009			
průběžně v r. 2009	Soutěž Vozky o elektrický vozík AGAVE ekon	Vozka 08/4-76	Redakce Vozka, dzidopetr@volny.cz, 596 783 174
dle aktuální nabídky	Kurzy kreativní výtvarné tvorby – Úvod do kreslení a malování, volná tvorba, figura a portrét. Galerie Mlejn, Ostrava.	Vozka 08/4-37	Galerie Mlejn, Nádražní 138a, Moravská Ostrava, 596 136 033, www.mlejn.com.
27.–28. 6.	III. kolo České národní ligy – ragby vozíčkářů, Sportovní hala Univerzity Palackého, Olomouc	Vozka 09/2-39	SK Ostrava
18. 6.–29. 8.	Festivalové léto – přehled nejdůležitějších letních festivalů s informacemi o bezbariérovém přístupu i toaletách.	Vozka 09/2-5	http://fest2009.cmx.cz/
11.–18. 7.	Ozdravný pobyt OOV, Dětiřichov u Jeseníku. Uzávěrka přihlášek 20. 5.	Vozka 08/4-48	Ostravská organizace vozíčkářů, 596 786 353, oov@seznam.cz.
24. 7.	Soutěž Vozky o elektrický vozík – uzávěrka pro zaslání tajeňky švédské křížovky – poslední možnost zapojení se do soutěže.	Vozka 09/2-63	Redakce Vozka, 596 783 174 (10–18 h.), dzidopetr@volny.cz
27. 7.–16. 11.	Kurzy sociální rehabilitace Exodus, Třemešná, okr. Plzeň	Vozka 09/2-8	Sdružení občanů Exodus, 377 856 539
2.–8. 8.	Letní mezinárodní výcvikový kemp pro tělesně postižené děti ve věku 12–25 let, kteří používají mechanický vozík, a jejich doprovodu. ÚSP ve Zbůchu u Plzně.	Vozka 09/2-40	ÚSP ve Zbůchu u Plzně 377 830 611, info@uspbuch.cz, www.uspbuch.cz
21.–30. 8.	Arbor Vitae – integrační kurz otevřený i lidem s tělesným nebo smyslovým postižením. Javorná na Šumavě	Vozka 09/2-41	Občanské sdružení Užitečný život, 602 217 407, 604 280 324
20.–23.10.	Medical Fair Brno Central Europe 2009, přehlídka zdravotnictví, zdravotnických, rehabilitace... • REHAPROTEX – kompenzační, protetické, ortopedické a rehabilitační pomůcky • PRO SENIOR – podpora zdraví a aktivního života seniorů • ZDRAVÍ / WELLNESS – zdravý životní styl. Výstaviště Brno		Velethry Brno, 541 152 818, medicalfair@bv.cz
podzim (?)	Hendikemp, zážitkový pobyt pro hendikep. děti a jejich rodiče, Záhorie u slovenské Senice	Vozka 08/4-52	SKV Frýdek-Místek na www.skvfm.com.
říjen (?)	Pasecká trefa, turnaj v šipkách, Paseka u Šternberka	Vozka 08/4-45	jgottwaldova@olupaseka.cz

Informace jsou přebírány z uvedených zdrojů a kromě akcí OOV není záruka jejich aktualizace.

Doprava na vybrané akce v Ostravě a okolí: dopravní služba OOV ALDI O, tel.: 596 786 353

Projekt Magazín VOZKA byl vydán a financován také za podpory a z prostředků:

- Ministerstva zdravotnictví ČR,
- Města Ostravy,
- Nakladatelství UMÚN s.r.o.,
- TATRA a.s.,
- Nadace OKD

OSTRAVA!!!

Divadla pro HELPPES

Z pěti představení byl výtěžek projektu 237 tis. korun

V květnu se v Praze uskutečnil ojedinělý projekt **Divadla pro Helppes**, do jehož pilotního ročníku se zapojilo pět pražských divadel. Tento projekt reagoval na neutěšenou situaci osob se zdravotním postižením, které potřebují jako pomocníka asistenčního psa. Nápad na jeho realizaci vznikl v pražském občanském sdružení **Helppes – Centru výcviku psů pro postižené** jako další z možností profinancování nákladů, spojených s přípravou, výcvikem a předáváním asistenčních psů a také jako informační kampaň o tom, proč jsou asistenční psi důležití a jak svým majitelům pomáhají.

Asistenční pes státem hrazen není, přijde změna?

Pouze vodící psi pro zrakově postižené jsou v ČR zcela plně hrazeny státem. „Výrobci“ vodících psů tedy dostanou za každého psa uhrazenou od státu částku až do výše 210 000 Kč a zrakově postižení dostávají měsíční příspěvek na krmivo pro svého psa ve výši 800 Kč. „Všichni ostatní lidé s hendikepem – žadatelé o asistenční (balanční i signální) psy – nedostanou na svého psího pomocníka nic. Tedy ani na jeho pořízení, ani na jeho výživu,“ vysvětluje ředitelka o. s. Helppes Zuzana Daušová. Jsou tedy pro možnost získání takovéto živé kompenzační pomůcky zcela závislí na sponzorech, dárcích, grantech, výtěžcích veřejných sbírek, zasílání DMS nebo na výtěžcích z benefičních akcí, jako je právě tato.

Přesto budoucnost vypadá nadějně. „Ministr Nečas vyslyšel naši prosbu a pomohl udělat prvotní analýzu potřeb těchto postižených spoluobčanů a celou věc bude ministerstvo dále sledovat,“ říká Zuzana Daušová.

Benefiční představení

Pět pražských divadel se zapojilo do projektu benefičních představení ve prospěch lidí s postižením, kteří používají jako živou kompenzační pomůcku asistenčního psa. Bylo to **Dejvické divadlo, Divadlo v Celetné – divadelní spolek Kašpar, Divadlo Komédie, Divadlo Ungelt a Žižkovské divadlo Jára Cimrmana**.

Benefiční představení byla odehrána v období od 3. května do 3. června 2009. Pro větší úspěch celého projektu nasadila všechna divadla svá nejúspěšnější představení. Žižkovské divadlo Jára Cimrmana hrálo „České nebe pro Helppes“, spolek Kašpar „Růži pro Algernon“, Divadlo Ungelt „Všechno jen do putyk a ženským“,



Zuzana Daušová (vpravo) s asistenčním psem a s herci po představení divadla Ungelt – Všechno jen do putyk a ženským, které bylo odehráno 26. května.

Divadlo Komédie „Pokus pes čili Potwor“ a Dejvické divadlo představení „Příběhy obyčejného šílenství“.

Nadšení herci

Myšlenkou benefičního projektu byli nadšeni i sami herci. „U nás je víc psů než herců. Každý herec si s sebou na představení bere svého psího miláčka, proto tuto benefiční akci vítáme,“ řekl Jan Hraběta z divadla Jára Cimrmana, které navýšilo vstupné na některá představení na tisíc korun.

Projekt má budoucnost

Pět benefičních představení shlédlo téměř 550 diváků a celkový výtěžek projektu „Divadla pro Helppes“ je 237 550 Kč.

Veliké poděkování patří všem zapojeným divadlům a divákům. Jejich zásluhou získá jeden z lidí s postižením svého psího pomocníka a další z klientů část na úhradu nákladů spojených s přípravou jeho asistenčního psa. Oba šťastní klienti přeberou své psy na slavnostní každoroční promoci – na akci Super den 2009, která se bude konat 19. září.

*Zuzana Daušová,
ředitelka o. s. Helppes,
foto: archiv Helppes*

Znáte Helppes?

Helppes je první a jediná nezisková or-

ganizace svého druhu v České republice, která pomáhá osobám s nejrůznějšími druhy hendikepů na jejich cestě k integraci, soběstačnosti a samostatnosti. Prostřednictvím **speciálně vycvičených psů** poskytuje zcela komplexní soubor souvisejících služeb – od zaškolení žadatele o speciálně vycvičeného psa, přes proškolení klienta až po následný servis po celou dobu aktivní služby psa. Každoročně Helppes uspokojí okolo 15 nových žadatelů o asistenční psy, mezi kterými je také velké procento dětí s vážnými hendikepy. Za 7 let existence předal Helppes lidem s postižením již téměř 120 speciálně vycvičených psů.

Asistenční pes pro tělesně postižené/balanční pes dokáže částečně nahradit službu osobních asistentů či rodinných příslušníků při běžných denních úkonech. **Signální pes pro neslyšící** kompenzuje sluchovou vadu a konečně **signální pes pro záchvatová onemocnění** dokáže přivolat pomoc nebo podat léky a poradí si i s další akutní pomocí.

Kontakt:

- HELPPES – Centrum výcviku psů pro postižené o. s., Mikovcova 9/531, 120 00 Praha 2, tel.: 603 769 864, e-mail: info@helppes.cz, www. helppes.cz.
- Výcvikový areál Helppes se nachází na Plzeňské ulici v Praze 5-Motole, zastávka tramvaj číslo 9, 10 – „Hotel Golf“.

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na web. stránky OOV: www.vozickari-ostava.cz

PRODEJ

- Prodám elektrický skútr CityLiner 410. Používán 1,5 roku, je dvou-rychlostní, po garanční prohlídce, vybaven novými bateriemi. Cena 28 tis. Kč. Další informace a kontakt: tel. 603 565 922, e-mail: karel.borovec@vsb.cz.



- Prodáme skládací elektrický interiérový vozík značky TERNO 1 černé barvy, výrobek firmy COMFORT. Nosnost 100 kg, šíře sedáčky 40/45 cm, dojezd 12 km, málo používaný.



Cena dohodou. Kontakt: tel. 383 321 931; e-mail: centrum.zp@strakonice.cz.

- Prodám Explorer Forte – samoobslužný schodolez s funkcí invalidního vozíku. Je cestou k větší svobodě a nezávislosti! Stáří 5 let, prodám za zůstatkovou cenu. Mám již bezbariérový byt, tak ať slouží někomu dalšímu potřebnému – k návštěvám památek, do školy apod. Lze jej přepravovat v každém automobilu typu kombi. Kontakt: tel. 776 735 470.

Přihláška k odběru magazínu VOZKA

*) Jméno, příjmení, titul: Rok naroz.:

*) Adresa (ulice, číslo, PSČ, město):

Telefon: E-mail:

Žadatel je: postižená osoba - rodič postiž. dítěte - jiný

Zašlete mi poslední již vydané číslo (pokud je skladem): ano - ne

*) Datum: *) Podpis:

Přihlásit se můžete rovněž:

- telefonicky: 596 783 174, 10-17 hod. (redakce), 596 786 353 (dispečink vydavatele - Ostravské organizace vozíčkářů)
- emailem: dzidopetr@volny.cz (redakce)
- z webových stránek: přihláškou staženou z www.vozickari-ostava.cz

Roční předplatné: minimální spodní hranice 100,- Kč/rok/4 čísla.
Při přihlášení v průběhu roku: částka podle počtu nevdaných čísel.

*) Povinné údaje

Zašlete na adresu: Redakce VOZKA, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30

VOZKA - kaleidoskop informací pro vozíčkáře

SEZNÁMENÍ

- Je mi 45 let a po úrazu páteře jsem na vozíčku. V Ostravě a okolí hledám

k seznámení ženu svobodnou příp. i s dítětem. Tel.: 596 718 330, 722 113 481. ■

Chystáte se na dovolenou či výlet s minimem bariér?
Napište nám poté, jaké to tam bylo!

VOZKA

4x/rok

RADY, INSPIRACE
MOTIVACE

Kaleidoskop informací o životě
a pro život na vozíčku

SEVEROMORAVSKÝ MAGAZÍN PRO VOZÍČKÁŘE

Redakce oceněna „STŘÍBRNÝM KAMÍNKEM 2007“ za nápaditou zpravodajskou a publicistickou činnost

Info, objednávky: tel. 596 783 174 (10–18 h.), dzidopetr@volny.cz, www.vozickari-ostava.cz/vozka/pagevoz.htm

VOZKA

Severomoravský
magazín
pro vozíčkáře
a jejich přátele

Rady,
inspirace
a motivace
pro život
na vozíčku

Vydává: OSTRAVSKÁ ORGANIZACE VOZÍČKÁŘŮ Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579, bank. účet: ČSOB a.s., 373704983/0300 ■ Redakce, objednávky, inzerce (šéfredaktor, grafika, zlom, sazba, správa distribučního kmene, inzerce, marketink): Ing. Petr Dzido (dz), Tylova 4, 700 30 Ostrava 30, tel. 596 783 174, e-mail: dzidopetr@volny.cz ■ Vedoucí vydání, redaktor, korektor: Pavel Plohač (pp), Redaktoři: Blanka Falcníková (bf), Hana Klusová (hk), Jiří Muladi (dj) ■ Technická spolupráce: Tomáš Dvořák, Radan Freiberg ■ Náklad 1350 ks ■ Vychází 4x ročně v Ostravě ■ Cena předplatného: minimálně 100 Kč/rok ■ Registrace: MKČR E 12818 ■ Tiskne Repronis, Ostrava ■ Distribuci pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele společnost Česká pošta, s.p. Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810, -811, -813, -814. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobecnými obchod. podmínkami pro předplatitele ■ Články (podepsané i zkratkou) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ Vyhrazujeme si právo redakčně upravit externí příspěvky, nevyžádané rukopisy a snímky nevracíme ■ Vydáno za finanční podpory: Ministerstvo zdravotnictví ČR, Město Ostrava, Nakladatelství UMÚN s.r.o., TATRA, a.s., Nadace OKD aj.

Magazín VOZKA je zdarma distribuován v do všech krajů ČR: zdravotně postiženým; partnerským organizacím poskytujícím služby zdrav. handicapovaným; na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů a nemocnic; do vybraných Domovů důchodců a školských zařízení pro výuku zdravotně handicapovaných dětí a mládeže; veřejnoprávními institucím, zabývajícími se problematikou zdrav. handicapovaných občanů; firmám, poskytujícím služby zdrav. handicapovaným občanům; do hlavních knihoven ČR.

MOTomed®

různé typy variabilních přístrojů MOTomed pro pasivní a aktivní pohybovou léčbu umožňují pomocí motoru čelit následkům nedostatečného pohybu



Indikace:

Skleróza multiplex, mozková mrtvice, příčné ochrnutí, spastické ochrnutí, neurologická onemocnění ...

- uvolňují křeče a omezují je
- napomáhají větší pohyblivosti
- podporují trávení a látkovou výměnu
- podporují krevní oběh a funkci srdce
- působí příznivě na nohy (jsou teplé a nebolí)

Příspěvek na pořízení MOTomedu do výše 50% hodnoty přístroje mohou fyzické osoby získat od odboru sociálních věcí. Vyžádejte si nezávazné informace od výhradního dovozce:

REPO-RECK spol. s r.o., Jablůnka 239, 756 23 Jablůnka nad Bečvou
tel. 571452291, fax: 571420855, mobil: 603214000,
e-mail: kontakt@motomed.cz, www.motomed.cz



RUČNÍ OVLÁDÁNÍ AUT IROA - HDC s.r.o.

Eledrova 718, 181 00 Praha 8
tel.: 233 552 309, 602 162 556
e-mail: iroa@volny.cz, www.iroa.cz



Svoboda v řízení automobilu



- ▶ Úpravy aut na ruční ovládání, mechanická i elektronická.
- ▶ Produkty české výroby i zahraničních dodavatelů.
- ▶ Plošiny, rampy, otočné sedačky, invalidní vozíky s přesuvnou sedačkou do auta, zvedací mechanismy.
- ▶ Osvědčení od MD ČR.
- ▶ Montážní střediska v České a Slovenské republice.
- ▶ Zprostředkování nákupu nových i zánovních vozů Škoda se slevou (případně i jiných značek), včetně financování a pojištění.

Komplexní systém

vysoce kvalitních pomůcek

pro pacienty

s poruchami vyprazdňování

močového měchýře



Urínální kondomy
a sběrné sáčky **Conveen**

Hydrofilní katetry pro čistou
intermitentní katetrizaci **SpeediCath**,
připravené k okamžitému použití

Absorpční pomůcky pro ženy
i muže **Conveen**



KUPON:

Jméno a příjmení:

Adresa:

Telefon: E-mail:

Používám pomůcky.....od firmy.....

Ano, mám zájem o testovací balíček

Katetry SpeediCath:

Mužský: Nelaton CH12 CH14

Tiemann CH12 CH14

Ženský: CH12 CH14

Conveen (urínální kondomy + sběrné sáčky)

Podle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů v platném znění, souhlasím se zpracováním vyplněných osobních údajů společností Coloplast A/S za účelem poskytování bezplatných doplňkových služeb. Vaše zpracovávané osobní údaje vám na vaši žádost zpřístupníme. Souhlas je poskytnutý až do vašeho písemného odvolání a jeho zaslání na adresu správce údajů: Coloplast A/S, Avenir Business Park, Radlická 740/113d, 158 00 Praha 5

Vyplněný kupon zašlete, prosím, na adresu:

Coloplast A/S

Avenir Business Park,

Radlická 740/113 d ,158 00 Praha 5

nebo zavolejte na bezplatnou linku:

800 100 416

czconveen@coloplast.com

www.coloplast.com

www.katetry.cz

Datum:..... Podpis:.....

Conveen



SpeediCath

