



PŘÍDAVNÉ ADAPTÉRY
na mechanické vozíky

KDYŽ SE NEOZVEME, budeme sklízet, co politici zaseli!

ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY PLEGIKŮ: I. Inkontinence

č. 4/10

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE PRO ŽIVOT NA VOZÍČKU

Soutěž:
PROPAGFOTO

VOZKA

Poštovní poukázka

Ročník XIII.

Severomoravský magazín pro vozíčkáře a jejich přátele

20. prosince 2010



Milan Matejka – průkopník agility mezi vozíčkáři – str. 48

Když člověk člověku není vlkem Přehledka sociálních služeb

Sociální služby dostaly hlavní slovo v prostorách **Domu kultury města Ostavy na třetím ročníku listopadové akce nazvané Lidé lidem**. Návštěvníci zde zhlédli nejrůznější taneční, hudební a divadelní představení, výrobky z interaktivních rukodělných dílen, laserovou střelnici i ukázky práce terapeutických a záchranářských psů. Součástí akce byla rovněž konference s podtitulem „**Změny a úskalí při pomoci lidem s handicapem**“.

Kineziologické tejpování

Jedno z (nepříliš známých) témat, o kterém se na konferenci hovořilo, bylo i kineziologické tejpování. Jde o metodu vycházející z myšlenky, že k udržení zdraví a jeho znovunastolení je důležitá svalová aktivita. Jak pro pohyb těla, tak například pro krevní, lymfatický oběh a udržení tělesné teploty mají totiž svaly velký význam. Pokud dobře nefungují, může to vést k celé řadě onemocnění

i s trvalým poškozením.

Tato idea vedla k rozvoji **elastických pásků, které po přilepení na tělo podporují svaly v jejich činnosti**. Ale nejen to. V podkoží jsou zároveň umístěny receptory, krevní a lymfatické cévy, nervová vlákna i další součásti našeho organismu. Proto se užitím tejpovacích technik dosahuje ozdravného účinku u mnoha různých zdravotních potíží.

Čtyřlístek představil své služby

Příležitost představit se veřejnosti využil mimo jiné **Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením**. V zařízeních s různými formami sociálních služeb má tato příspěvková organizace



Vozíčkáři „roztočili kola“!
Více na str. 33

Foto: archiv OKOLO, o. s.

k dispozici **405 míst pro lidi s kombinací mentálních, tělesných a smyslových vad**. Panuje tam snaha o respektování citového života uživatelů a navazování přátelských vztahů.

Pokračování na str. 6

Natřeli to profesionálům z NHL

Profesionálové z NHL neměli šanci a odešli s drtivou porážkou. Tentokrát hráli **hokej ve vozíčkách – hvězdy ze zámoří proti hvězdám z Jedličkova ústavu**. Street hokej tak zástupci Bostonu prohráli 3:10 a Phoenix to dostal natřeno 2:6. „Byl to trochu šok, když nám řekli, že máme hrát na vozíku,“ řekl po utkání Radim Vrbata. Udivený byl i Petr Průcha. „Šlo o fyzicky mnohem náročnější hokej, o úplně jiný pohyb, hlavně na vršek těla, což je pro nás nezvyklé,“ usmíval se Průcha. Branka o rozměrech 183 × 122 centimetrů se zdála dosti velká na vpravení umělohmotného míčku mezi tři tyče. Ukázalo se však, že jen pro vyvolené. „Bylo to zpestření pro dobrou věc, jsme rádi, že jsme tu byli. Klobok dolů před nimi,“ pokyvoval uznale hlavou Zdeno Chára. Pro vítěze byl připraven šek na dvě stě tisíc korun. Říjnová charitativní exhibice na Staroměstském náměstí v Praze se opravdu podařila.

(di)





SpeediCath®

Jistota bezpečí,
jistá nezávislost

Katetr SpeediCath

Jednorázový hydrofilní katetr
K okamžitému použití
Balený ve sterilním fyziologickém roztoku
Jednoduchá a hygienická manipulace
Extrémně hladký povrch

Ostomy care
Urology & Continence care
Wound & Skin care

Společnost Coloplast vyvíjí výrobky a služby, které usnadňují život lidem s velmi osobními a soukromými zdravotními obtížemi. Protože neustále pracujeme a komunikujeme s lidmi, kteří naše výrobky používají, vyvíjíme řešení citlivá k jejich mimořádným potřebám. Toto my nazýváme intimní zdravotní péčí.

Coloplast je registrovaná ochranná známka společnosti Coloplast A/S. © 2010-11
Všechna práva vyhrazena pro Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Dánsko.

 **Coloplast**

Coloplast A/S
odštěpný závod
Radlická 740/113d
158 00 Praha 5
tel.: 244 470 212
fax: 244 472 106
czoconveen@coloplast.com
www.coloplast.cz

Informace pro pacienty:
bezplatná telefonní linka 800 100 416



Letem světem

Koncerty zdarma

Milovníci vážné hudby si mohou přijít na své díky České komorní filharmonii, která nabízí vozičkářům a jejich doprovodem volné vstupenky na svá vystoupení, která se konají v Kongresovém sále hotelu Crowne Plaza Prague. V případě zájmu o některý z koncertů kontaktujte Jarku Frankovou na číslech Pražské organizace vozičkářů. Tel.: 224 827 210, 736 485 859. Koncerty budou probíhat až do června příštího roku.



Více než 6 milionů pro české neziskovky

České neziskové organizace díky dárcovskému portálu darujspravne.cz za prvních několik měsíců jeho fungování získaly již více než 6 milionů korun na svoji činnost a do projektu se zapojilo 162 neziskových organizací. Smyslem portálu je prostřednictvím moderních technologií zkrátit cestu mezi dárcem a veřejně prospěšnou organizací. Kromě stávajících platebních nástrojů, kterými jsou dárcovská sms, platba přímo na účet vybrané neziskové organizace, platební karty a platební řešení PaySec, jsou připraveny další novinky. V první řadě se jedná o řešení mobilního internetu – díky němu jsou tady další rychlé možnosti přispět prostřednictvím svého mobilního telefonu na dobrou věc.

Poplatek pro dárcce je nově nulový

Další významnou informací je skutečnost, že díky partnerství ČSOB a Poštovní spořitelny můžeme jako individuální dárci neziskovým organizacím nabídnout darování finanční částky prostřednictvím platebních karet za výjimečných podmínek, a to s nulovým poplatkem. Peníze navíc dorazí neziskové organizaci okamžitě,

a to díky platebnímu řešení PaySec. Pro všechny zapojené neziskové organizace nebyl dosud žádný projekt takto výhodný.

Jak zajistit rehabilitaci pro pacienty po poškození mozku

Sdružení CEREBRUM uspořádalo dne 9. listopadu 2010 v Poslanecké sněmovně kulatý stůl k organizaci péče a rehabilitace po poranění mozku v ČR, jehož tématem bylo zajištění regionální dostupnosti rehabilitace pro pacienty po poškození mozku. Na kulatém stole byl prezentován návrh modelu fází rehabilitace, který by při úspěšné aplikaci zajistil regionální dostupnost komplexní rehabilitace a plynulý přechod pacienta z akutní péče do návazné rehabilitace až k integraci do rehabilitace v komunitě. Řešil by tak dva nejpálčivější problémy současného stavu v oblasti dostupnosti péče a rehabilitace pacientů po poškození mozku.

Sociální firma Sofie prodává přes internet výrobky chráněných dílen

E-shop s prodejem originálních ručních výrobků s otiskem příběhu osudů lidí, kteří mají chuť dávat ostatním radost skrze jejich práci na velkých maličkostech, spustila sociální firma Sofie. Nabízí v něm široký sortiment výrobků zatím pěti chráněných dílen.

Sofie je přirozeným vyústěním aktivit občanského sdružení InterentPoradna, které vzniklo v roce 2001 v Olomouci.

V první fázi po spuštění internetového obchodu nabízí Sofie výrobky chráněných dílen Děvčátko Momo, Dílna Pepy Kormanova, Ergo Zlín, Fokus a Charita Zábřeh.

Vysočina získala 35 bezbariérových autobusů

Novou flotilu sedmnácti linkových bezbariérových autobusů Mercedes-Benz Intouro převzali 8. listopadu zástupci kraje Vysočina. Programem provázal Muž roku Martin Zach. Nízkopodlažní autobusy budou nasazeny na linky základní dopravní obslužnosti financované z rozpočtu kraje Vysočina. Kromě speciálního vybavení pro dopravu vozičkářů se nové autobusy Mercedes-Benz vyznačují vysokou mírou komfortu pro cestující i řidiče a bezpečností, která je vzorem ve své kategorii. Například rychle reagující kotoučové brzdy na všech nápravách podpoří řidiče při zvládnutí kritických jízdních situací. Kromě toho je vozidlo sériově vybaveno systémem ABS a motorem regulovaným systémem ASR, které zvyšují bezpečnost při brzdění a rozjezdu a zajišťují lepší ovladatelnost vozidla za ztížených podmínek na vozovce.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	1–6
ČERNÁ KRONIKA	5
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	6–13
NAPSALI JSTE NÁM	11
KOMENTÁŘ, FEJETON	12–13
VZDĚLÁVÁNÍ	14–15
NOVÉ KNIHY	15
ZDRAVOTECHNIKA	16–23
REHAPROTEX 2010 BRNO	16–18
ZDRAVOTNICTVÍ	24–32
KULTURA	33–39
POEZIE Z VAŠEHO PERA	39
SPORT	40–52
ROZHOVOR	48–49, 51–52, 56–57
POBYTY, CESTOVÁNÍ	46–47, 52–53
VZTAHY	54–59
VAŠE FOTO	55
VÁNOCE	56–58
ANKETA	57–58
PORADNA	60–64
BYDLENÍ	65–67
MOTORISMUS	68–69
DOPRAVA	70–71
VOLNÝ ČAS	72–77
SOUTĚŽ	72
ERGOTERAPIE PRO RADOST	75
HUMOR	38, 53, 61, 76
INZERCE, VZKAZY	78
TIRÁŽ	78

Přílohy

BAREVNÁ REKLAMA – SEPNUTÁ

Osobnosti

Karl Oskar Medin (14. 8. 1847–24. 12. 1927), švédský pediatr. Jeho nejznámější prací je studie o dětské obrně, ve které popsal její epidemický charakter. Získal doktorát v roce 1880 na univerzitě v Upsale. Byl jmenován mimořádným profesorem na Karolinském institutu. Projevem uznání Oskara Medina ve výzkumu obrny bylo jeho uvedení v Polio Síni slávy in memoriam ve Warm Springs v Georgii.

Citáty moudrých

- *To, co oči už zapomněly, si srdce ještě pamatuje.*
- *Sliby jsou univerzálním druhem potravy. Nakrmit jimi můžeme kdekoho.*

Neznámí autoři

Glosa



Jiří Muladi

Kdo je skutečným nepřítelem?

Člověka na voziček nemusí posadit jen nemoc, havárie nebo neopatrný skok do vody. Dokáže to i válka.

Například kambodžský atlet Kim Van-na přišel o nohu kvůli nastražené mině. Stejně jako ukrajinský střelec Mykola Ovčarenko. Podobně je na tom Mohammad Rahimi, nyní handicapovaný vzpěrač, jemuž nohu utřhl výbuch bomby. Izraelce Shay-Refaela Haima, který hraje basketbal na vozičku, pro změnu zasáhla do zad kulka ostřelovače. Kanadský veslař Steve Daniel ochrnil po nehodě při válečné parašutistické akci. „Byl to boj, smířit se s tím, že budu upoutaný na kolečkové křeslo. Ale pak mi rychle došlo, že nemá smysl lpět na minulosti. Musel jsem najít novou cestu,“ komentuje svoji situaci. „Sport mi pomohl zvládnout depresi,“ přitaká koulař Scott Winkler, jenž ochrnil poté, co v Iráku spadl z pancéřového vozu.

Válečných veteránů z nejrůznějších koutů světa, kteří skončili na vozičku, jsou stovky. Mnozí z nich mají pro nás tváře anonymní – prostě by se do těchto příběhů dala dosadit jakákoli tvář. Ale potom, zvláště v čase předvánočního rozjímání, člověka nutně napadá otázka: jaký mají války vlastně smysl?

Na tuto věc si každý pochopitelně umí odpovědět po svém. Například Arabové mají přísloví: *Mír přináší bohatství, bohatství přináší zpupnost, zpupnost přináší válku, válka přináší chudobu, chudoba přináší pokoru a pokora přináší mír...*

Americký generál George Patton oproti tomu tvrdil: *Naším cílem ve válce není padnout za svou vlast, ale přimět ty parchanty na druhé straně, aby padli za tu svou...*

Ovšem – právě u příležitosti vánočních svátků – si připomeňme i kapku moudrosti z české kotliny: **Mír mezi národy je závislý na míru v lidech samých.** Josef Čapek.



Zmrzačeného veterána irácké války objímá jeho matka. Foto: Eugene Richards

Handbikeři mapovali Labskou stezku

Zmapovat Labskou stezku pro vozičkáře se handbikeři rozhodli poté, co se o Labské stezce začalo hovořit jako o **trase vhodné právě pro handicapované.** A tak v září v Děčíně absolvovali jízdu s názvem **Tour de Labe Rotary handicap 2010**, při níž se přesvědčili, jaké bariéry na vozičkáře čekají.

Trasa měřila od pramene Labe v Krkonoších až do Děčina celkem 350 kilometrů, handbikeři a cyklisté jí urazili za devět dní.

Jedním z největších problémů vozičkářů na stezce je **úsek kolem střekovských zdymadel v Ústí nad Labem.** Vozičkáře jedoucí na speciálních kolech poháněných rukama také nemile překvapila místa, **kde cyklostezka chybí, cestu ztěžovala i jízda po frekventovaných silnicích, kde výpravu doprovázeli i policisté.**

Podle účastníků bude ale Labská stezka nádherná, až se dokončí některé stále chybějící úseky.



Zdroj: Právo, (bf)

Foto: Aleš Pelikán, Právo

Falešní invalidé budou mít po parkování?

Senátoři chtějí výrazně omezit počet lidí využívajících v ČR karty pro označení vozidel přepravujících postižené osoby. **Nově by měl být parkovací průkaz, který má nahradit dosavadní snadno kopírovatelnou kartu, vydáván pouze osobám z těžkým pohybovým nebo mentálním postižením.** Nová průkazka vychází z doporučení Rady EU. Její zásadní výhodou je, že **bude akceptována i v jiných členských zemích unie,** kde čestí držitelé nynějšího označení O 1 nemohou používat zvláštní parkovací místa určená pro zdravotně postižené.

Národní rada zdravotně postižených (NRZP) však s takovou změnou legislativy zásadně nesouhlasí a hodlá se bránit. „Nejsem si jist, že senátní návrh skutečně odpovídá doporučení Rady EU. **Průkaz vydávaný za navrhovaných podmínek by vyřadil velké skupiny postižených z možnosti jej využívat a nemohli by parkovat na vyhrazených místech,**“ řekl předseda NRZP Václav Krása s tím, že například člověk s postižením srdce potřebuje mít parkování zajištěno nezdířka ještě více než vozičkář.



(bf)

Za přízeň a spolupráci děkuje a hodně štěstí a zdraví v novém roce 2011 přeje

všem svým čtenářům, dopisovatelům, spolupracovníkům, partnerům a sponzorům

redakce magazínu pro vozičkáře
VOZKA

Černá kronika

Zamířil do stromu a zabil vozíčkáře

Mladý řidič v září v blízkosti Vanovic na Boskovicku nezvládl průjezd zatáčkou a narazil do stromu. Odražený automobil smetl vozíčkáře, který právě v tu chvíli jel okolo po silnici. Devatenáctiletý řidič Škody Fabia se po projetí levotočivé zatáčky lekl protijedoucího vozidla, které objíždělo muže tlačícího invalidní vozík s dalším zdravotně postiženým. Strhl řízení mimo vozovku, sjel do příkopu a narazil do stromu. Auto se po nárazu od stromu odrazilo a vyjelo zpátky na silnici, kde narazilo do invalidního vozíku. Vozík se převrátil a zdravotně postižený, osmasedmdesátiletý muž z něho vypadl do příkopu, kde se těžce zranil. Na následky zranění pak v nemocnici zemřel.

Ani postižení jí nezabránilo zachránit život souseda



Ilona Novotná (57) zachránila život Vojtěchu Sušánkovi (90).

Foto: Zbyněk Schnapka

Vozíčkářka ve tři ráno uslyšela volání o pomoc. Nezaváhala a zachránila život sousedovi. Téměř nepohyblivý Vojtěch Sušánka (90) z Plzně ve svém panelákovém bytě jedné srpnové noci upadl a zranil se. Nebýt sousedky Ilony Novotné (57), mohl muž zemřít, žena však uslyšela slabé volání o pomoc a zoufalé klepání holí na zeď. Ilona Novotná je přítom od pasu dolů ochrnutá a je odkázaná na invalidní vozík. Protože neměla šanci se sama k sousedovi dostat, ihned zavolala pomoc. Hasiči vyrazili dveře a sanitka pak Sušánku odvezla do nemocnice. Důchodce skončil připojený na kapačkách a zraněnou ruku mu dali lékaři do ortézy.

Odešel na procházku, přišel o dům

Anglický důchodce byl hodně nemile překvapen, když se jeden zářijový čtvrtek vrátil domů z procházky se psem a zjistil, že mezitím někdo vyměnil zámky od jeho domu a že se tam zabydleli cizí lidé. Dvaasedmdesátiletý Georgie Pope trpí artrití-

dou a k chůzi potřebuje hůl. Při čtvrteční procházce se psem zjistil, že nemá dostatek sil, aby došel až zpátky domů. Zůstal proto pár dnů u přítele, který bydlí kousek od parku, kde pejška venčil. Když se ale po dvou dnech vrátil domů, zjistil, že někdo vyměnil zámky od domu. Samozvaný majitel pak odmítl důchodce pustit do jeho obydlí. Od přivolané policie se Georgie Pope dozvěděl, že nezvané nájemníky nemůže vystěhovat, protože se stali oběťmi podvodu, dům jim totiž někdo na půl roku pronajal.



Důchodce se stále bojí o střechu nad hlavou. Foto: Reprofoto Dailymail.co.uk

Ze msty rozmlátili vozíčkáři auto. Už podruhé!



Takhle auto vypadalo po prvním útoku...

Foto: Jana Ulrichová



Karel Kovanda

Msta měla být důvodem, proč už podruhé během krátké doby zaútočili letos v říjnu vandaloři na auto Karla Kovandy z Lenešic na Lounsku. Poprvé kameny a podruhé cihlami mu u něj vytloukli skla. Na invalidní vozík upoutaný majitel auta při prvním útoku vandaly poznal. S jedním z nich se dostal do sporu kvůli odvedené práci na stavbě jeho domu. Poničení jeho Renaultu Laguna bylo pro něj velmi nepřijemné. Bez auta zůstal uvězněný do-

ma a navíc kvůli opravě musel sáhnout na úspory, které si šetřil na speciální operaci ve Švýcarsku. Výměna skel stála 28 tisíc korun, a to bez lakování vozu. Opravené auto přitom vydrželo jen čtyři dny.

Policisté už útočníka stíhají.

Americký vozíčkář gangsterem

Ozbrojený muž na invalidním vozíku zajal vloni na poště v malém městečku Wytheville v americkém státě Virginie tři rukojmí. Policie kvůli incidentu, jehož důvod není znám, obklíčila tři bloky u místa činu. Incident skončil bez krvavosti, když se muž vzdal policii. Muž si své nároky prosazoval také tím, že si k sobě připevnil pás s více než dvěma kilogramy trhavín. Nedaleko pošty bylo nalezeno pachatelovo auto a v něm granáty. Jediný požadavek podivína podle policie byl, že žádal pít a pizzu.

Zloděj vykradl domek, sebral i speciální tříkolku pro postiženou dívku



Speciální tříkolku v ceně 17 tisíc korun ukradl nějaký nenechavec letos v říjnu z garáže domu v Pšánkách na Hradecku. Tříkolka, která byla speciálně vyrobena na zakázku, patřila třináctileté postižené dívce. Policisté tříkolku hledají hlavně v zastavárnách a bazarech.

Dálniční policisté: šli na kafe a parkovali na invalidech



Foto: Jitka Stefanidesová

Pokud policie nezaměstnává invalidy jako řidiče aut dálniční policie, pak nejspíš dva policisté passatu dálniční policie překročili zákon a čeká je jako běžného řidiče pětitisícová pokuta. Nebo ne?

Zdroje: Novinky, Helpnet, Blesk, Právo.

Připravila: (bf)

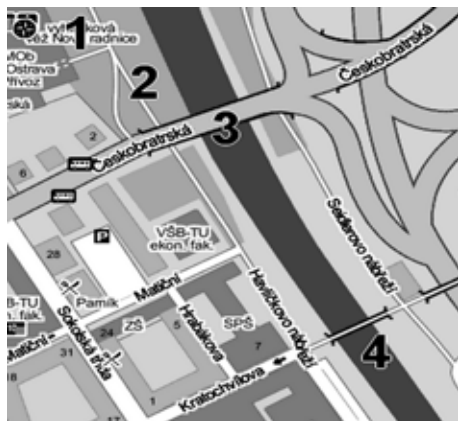
Opravy

• Omlouváme se čtenářům i autorce, paní Monice Henčlové, za chybně uvedený podtitulek článku „Počítej, hlavičko česká, počítej“ – *Vyplatí se osobám se zdravotním pojištěním pracovat?* (Vozka č. 3/2010, str. 21). Správně má být **postižením**.

• Omlouváme se také čtenářům za nepravdivé informace týkající se **lávky přes Ostravici** z minulého čísla Vozky (str. 53). Chybně jsme uvedli, že lávka přes Ostravici s nájездem u křižovatky ulic Kratochvílova a Havlíčkovo nábřeží není průjezdná pro vozičkáře. **Sjezdová rampa je na obou stranách** – jak na Havlíčkově nábřeží, tak i na Seidlerově nábřeží.



Pohled z lávky na mapce označené č. 4



Nájezd na straně Havlíčkova nábřeží



Nájezd na straně Seidlerova nábřeží

Redakce

Když člověk člověku není vlkem

Přehlídka sociálních služeb a souvisejících aktivit

Pokračování ze str. 1

Důraz je kladen na udržování i posilování kontaktů s jejich rodinami. Služby pro vyrovnávání příležitostí jsou ve Čtyřlístku poskytovány na základech tolerance a důvěry, při uplatňování individuálního přístupu a respektování lidské důstojnosti.

Občanské sdružení STOP

Problematice dobrovolnictví se pak věnoval stánek občanského sdružení STOP (Svoboda, Tolerance, Osvěta, Podpora). „Těšíme se na každého, kdo má zájem o možnosti dobrovolnictví v Ostravě,“ říká ředitelka Ivona Šťovíčková. „Být dobrovolníkem znamená věnovat nezištně svůj um a energii ve prospěch ostatních a nám se tady už přihlásilo šest lidí, což považujeme za úspěch.“

Ve dvou minulých ročnících se totiž nepřihlásil nikdo. Ukazuje se tak, že dobrovolnictví je u nás na dobré cestě, ačkoli ve srovnání se zahraničím zatím pokulhává. Ale v příštím roce očekáváme ještě větší aktivitu, protože to bude právě evropský rok dobrovolníků.“

Dětský rehabilitační stacionář

Akci Lidé lidem připravil **Magistrát města Ostravy** (odbor sociálních věcí

a zdravotnictví) ve spolupráci s neziskovými organizacemi **Ekoinfo centrum**, **Centrum pro rodinu a sociální péči** a s **Městskou nemocnicí Ostrava**. Právě při ní funguje už dvacet let **Dětský rehabilitační stacionář**, který se představil jako ojedinělé zařízení svého typu na území města a širokého okolí.

Nabízí se zde komplexní rehabilitační léčba formou denního pobytu pro děti s různými formami mozkové obrny, s vrozenými vývojovými vadami, stavy po úrazech mozku a pohybového aparátu. Těmto pacientům je zajištěna komplexní péče odborníků s cílem ovlivnit zdravotní stav natolik, aby byla umožněna kvalitní integrace handicapovaných i jejich rodin do zdravé populace.

Text a foto Jiří Muladi



Exponáty bylo možno prohlížet bezprostředně.



Atmosféru výstavy zpestřili „zdravotní“ klauni.

Co je nového ve Svazu paraplegiků

Občanské sdružení Svaz paraplegiků vzniklo v roce 1990 jako organizace, která hájí zájmy lidí s omezením pohybu po poškození míchy (vozičkářů) v celé České republice. Prakticky po celou dobu své existence bylo jeho výkonnou i organizační jednotkou Centrum Paraple. Čas však stále více ukazoval, že Centrum Paraple není uzpůsobeno k tomu, aby hájilo zájmy vozičkářů ve všech oblastech, které jsou dány posláním Svazu.

Proto v současné době dochází po vzájemné dohodě k **transformaci Centra Paraple na obecně prospěšnou společnost a Svaz paraplegiků zůstane nadále občanským sdružením.**

Dopad transformace na Svaz paraplegiků

Pro Svaz paraplegiků vzniká nová příležitost, jak obnovit původní ideály a plošně a efektivně pomoci všem vozičkářům v České republice. S novou příležitostí přichází i nová strategie občanského sdružení, nová identita, nové webové stránky, nová činnost, aktivity a projekty.

Záštita

Dne 28. 9. 2010 udělil pan **Karel Schwarzenberg** záštitu občanskému sdružení Svazu paraplegiků. Předsednictvo tuto záštitu s nadšením přijalo.

Spojení se známou osobností s vysokým morálním kreditem je pro Svaz paraplegiků významným mezníkem. Věříme, že s pomocí pana Schwarzenberga budeme hájit zájmy vozičkářů po poškození míchy ještě lépe a záštita prospěje nám všem.

Nový web

Svaz paraplegiků má již své webové stránky a to: www.czepa.cz. Název webu nese zkratka z anglického překladu CZEch Paraplegic Association.

Spolupráce se členy

Nedílnou součástí činnosti Svazu je i navázání kontaktu a spolupráce s vámi. K tomu, abychom mohli dělat svoji práci dobře a efektivně vám pomáhat, je zapotřebí, abyste nám zasílali své podněty, připomínky a aktivně se zapojili. Věříme, že s vaší spoluprací a iniciativou dokážeme mnohé změnit v přístupu společnosti k vozičkářům i v myšlení lidí.

Členská přihláška

V současné době aktualizujeme členskou databázi, hodně vašich kontaktů je již neplatných. Prosíme vás o vyplnění

nové členské přihlášky, kterou naleznete na našich webových stránkách www.czepa.cz v sekci **Ke stažení/členská přihláška**.

V případě, že nemáte možnost se zaregistrovat elektronickou formou, zavolejte nám na tel. číslo 775 980 952, my vám **zašleme členskou přihlášku k vyplnění v tištěné podobě.**

Po vyplnění přihlášky vám bude zasílána nová členská průkazka v podobě plastové kartičky (vypadá jako kreditní karta).

Členský příspěvek na rok 2011

Členský příspěvek je nadále ve výši 100 Kč za rok. S novým vydáním členské průkazky je třeba zaplatit 50 Kč. **Tudíž na rok 2011 zaplatíte 150 Kč.**

Částku lze uhradit převodem na účet u ČSOB, č. ú. **238844756/0300, specifický symbol je vaše rodné číslo** (stačí první šestičíslí) nebo pomocí rychlého elektronického převodu PaySec.

Strategické cíle Svazu paraplegiků v letech 2010–2013

Strategický plán byl schválen v květnu 2010 předsednictvem SP, od 1. 7. 2010 realizován Centrální kanceláří SP.

1. Rozšíření a podpora aktivního členství ve sdružení:

- Výhody členství – slevy produktů a služeb pro členy SP,
- spolupráce s partnerskými organizacemi Svazu (spinální jednotky, rehabilitační ústavy a centra, ambulance, sportovní kluby, prodejci kompenzačních pomůcek atd.).

2. Ovlivňování legislativy a životních podmínek v zájmu vozičkářů:

- Spolupráce s NRZP (ČR) a Evropskou spinální federací ESCIF (Švýcarsko),
- prostřednictvím lepší komunikace získávat zpětnou vazbu od klientů a připomínkovat legislativu v oblasti sociální, zdravotní nebo architektonické.

3. Informační a poradenská činnost pro vozičkáře:

- Web, komunitní server, odborná literatura a tiskoviny, instruktážní videa.

4. Informování společnosti o životě vozičkářů:

- Protiúrazové spoty, kampaně a spoty o životě vozičkářů, PR aktivity.

5. Regionální zástupci Svazu paraplegiků:

- Budeme žádat o finanční podporu

z Evropského sociálního fondu ještě v roce 2010, případně na jaře 2011. Bez dotace EU nebo štědrého dárcce nebude projekt realizovatelný.

- **Idea projektu:** Regionální zaměstnanec Svazu paraplegiků (vozičkář) pomáhá novému klientovi vyřídit úřední formality, které vedou k jeho nezávislejšímu životu. Dochází tak k rychlejšímu zapojení vozičkáře do běžného života. Regionální zástupce zprostředkovává informace o volných pracovních pozicích, o rehabilitaci ve svém regionu; předává odbornou literaturu vydanou SP, poskytuje preventivní informace o zachování dobrého zdravotního stavu vozičkáře, navazuje kontakty se sportovními kluby; vede databázi vozičkářů v kraji; předává informace a zpětnou vazbu centrále Svazu. Kontaktuje vozičkáře a jejich rodiny krátce po úrazu a pomáhá jim překlenout nejnáročnější období.

6. Chráněné bydlení:

- **Dlouhodobým cílem je zřízení a provozování několika bytů v hlavních městech regionů** tak, aby naši klienti, kteří by takovou formu bydlení potřebovali, měli možnost samostatně bydlet a nebyť závislí na rodinných příslušnících a na zařízeních nemocničního typu.

Vedení Svazu paraplegiků

Funkci ředitelky Centrální kanceláře Svazu paraplegiků do doby, než dojde k transformaci Centra Paraple na o. p. s., zastává **Alena Jančíková**. Po Novém roce by měla nastoupit jako ředitelka občanského sdružení Svaz Paraplegiků.

Alena Jančíková je původem ze severní Moravy, z malého „bariérového“ městečka. Devět let působila ve státní správě a samosprávě, 4 roky pracovala v Centru Paraple jako koordinátor sportovních kurzů a administrátor Evropských projektů. Její motto: „Patnáctým rokem se koukám na svět z pohledu vozičkářky, vím, jaký je to pocit a jak úraz můj život značně změnil“

*Na spolupráci se těší
tým pracovníků Svazu paraplegiků,
www.czepa.cz,
(pp)*

Další informace a kontakty:

Svaz paraplegiků, o. s., Ovčárcská 471, 108 00, Praha 10, tel.: 775 980 952, czepa@czepa.cz, www.czepa.cz.

OSOBNÍ ASISTENT a cesta k sebeurčení člověka s postižením

Vídávám je každý den – mladý muž na invalidním vozíku a žena tlačící vozík, o které jsem si dlouho myslela, že je matkou postiženého. Později, když jsem se s nimi dala do povídání, jsem zjistila, že je to Lýdie – pracovnice poskytující osobní asistenci.

Co je osobní asistence

Je to název pro službu, která znevýhodněnému člověku (zdravotně, tělesně, mentálně, sociálně) pomáhá začlenit se maximální možnou měrou zpět do společnosti a zůstat ve svém domácím prostředí. Způsob, míru a průběh této služby si volí, a pokud je toho schopen, i řídí klient sám.

Mluvíme tak například o pomoci při hygieně, s drobným úklidem, s doprovody k lékaři, s nákupy apod. Asistent se tak stává očima, ušima, rukama či nohama znevýhodněného člověka a pomáhá mu prožívat život tak kvalitně, jak je to jen možné. Osobní asistent pomáhá potřebným lidem překonávat omezení a tím zvyšovat kvalitu jeho života.

Zákon 108/2006 Sb. v § 39 specifikuje osobní asistenci takto:

(1) Osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí osob a při činnostech, které osoba potřebuje.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje zejména tyto základní činnosti:

- a) pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- b) pomoc při osobní hygieně,
- c) pomoc při zajištění stravy,
- d) pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- e) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- f) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- g) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Pomocí osobní asistence lze člověku se zdravotním, tělesným, mentálním nebo sociálním znevýhodněním kompenzovat jeho postižení. Napomáhá i člověku



s mnohdy velmi těžkým postižením žít doma ve vlastní domácnosti životem, který se co nejvíce blíží běžnému standardu. Je to možnost, jak důstojně existovat, možnost, jak naplnit touhy, přání i možnosti člověka s postižením studovat, pracovat a uplatnit své schopnosti.

Osobní asistent vykonává (nebo s nimi pomáhá) pro zájemce takové činnosti, které by klient dělal sám, kdyby mohl. Pomáhá mu s takovými životně důležitými situacemi, které by sám s ohledem na své postižení nezvládl. Např.:

- biologické – jídlo, pití, spánek, toaleta, hygiena, úprava prostředí, polohování, pohyb apod.
- kulturní – vzdělání, zaměstnání, volný čas (kino, divadlo, knihy, hudba, internet aj.), nakupování, procházky, styk s lidmi, úřady apod.

Starala se především rodina

Už v Bibli se můžeme dočíst, že společnost má povinnost postarat se o vdovy, sirotky a další, kteří pomoc potřebují. Pravda je, že péče o lidi, kteří potřebovali

pomoc, skoro po celou historii lidstva závisela na rodině a součinnosti a podpoře těch nejbližších. Stát výjimečně poskytoval podporu, ale většinou jen vojenským vysloužilcům, dále to byly církve či náboženská seskupení, kdo poskytovaly pomoc. V Českých zemích podobně jako jinde byla sociální péče převážně na rodině a blízkých.

O jakési sociální péči je slyšet v českých zemích v 16. století, kdy se v policejním řádu péče poskytuje chudým s domovským právem v obci (v pastouškách, chudobincích či tzv. ratejnách). Za Josefa II. byly vyhlášeny Dvorské dekrety, podle nichž se zřizovaly farní chudinské ústavy. Chudinský zákon českého zemského zřízení z roku 1868 upravoval právní vztahy vznikající v oblasti chudinské péče, a ten platil až do roku 1956, kdy začal platit zákon o sociálním zabezpečení.

Independent Living

Na konci šedesátých let vzniklo ve

Spojených státech amerických hnutí Independent Living (IL). Kladlo si za cíl dosáhnout plné rovnoprávnosti osob se zdravotním postižením a těch bez postižení. Založil je na universitě v Berkley v Kalifornii společně se svými přáteli, studenty s tělesným postižením, Ed Roberts. Říkali si Rolling Quads („valící se kvadrouti“).

Zásady hnutí Independent Living formuloval Steven E. Brown ze Světového institutu zdravotního postižení (WID): „Abychom naplnili své právo na sebeurčení, naše možnosti výběru musí být dostatečně rozmanité. To neznamená, že lidé s postižením a bez něj mají stejnou schopnost nebo musí dělat věci stejným způsobem jako zdravá populace, ale znamená to, že nacházejí rovnocenné příležitosti. Sebeurčující způsob života znamená, že lidé s tělesným postižením mají možnost rovnocenného výběru v oblasti sociální, politické, ekonomické a kulturní jako osoby bez postižení.“

Heslo hnutí Independent Living je: *Nejlepším odborníkem na svůj život je člověk sám.*

Paní Jana Hrdá

Pravděpodobně prvním člověkem, který ještě v socialistickém Československu žil s osobní asistencí, byla paní Jana Hrdá. Když v roce 1985 zemřela její matka, která se do té doby starala o ni a o její malé děti, začala ve své domácnosti organizovat pod záštitou Okresního ústavu sociálních služeb placenou osobní asistenci, a mimo ni i dobrovolnou. Podivuhodné je, že zásady, podle nichž se osobní asistence u Jany provozovala, byly totožné s těmi ve světě, aniž Jana Hrdá něco věděla o hnutí Independent Living nebo o tom, že této službě se říká osobní asistence.

Když Janě Zdenka Hanáková nabídla nejprve službu a později spolupráci, shledaly, že také pravidla Pražské organizace vozíčkářů (POV) byla takřka stejná. Byl tu další důkaz, že skutečně odpovídají tomu, co lidé s postižením u nás potřebují. Proto se Jana spolu s pracovníky POV všemi silami začala snažit jednak o rozšíření osobní asistence do celé republiky, jednak o její uzákonění. Další informace na www.apoa.cz.

Kdo může být osobním asistentem

Uchazeč o práci osobního asistenta musí být natolik zdravý, aby ho výkon práce osobního asistenta neohrožoval. Musí svůj zdravotní stav znát a být si vědom svých případných zdravotních slabín a omezení. Neméně důležité jsou při osobní asistenci duševní vlastnosti, tedy

určité psychické předpoklady, které umožňují praktický kvalitní výkon osobní asistence. Je samozřejmé, že bez kladného postoje k osobní asistenci, k jejím cílům i cestám by mohl osobní asistent jen stěží vykonávat tak obtížnou práci. Co je k osobní asistenci potřebné nejvíce? Je to dobrá motivace. Příčiny, proč má člověk zájem o takovou práci, mohou být různé. Mezi ty nejdůležitější ale patří touha pomáhat, při které jde především o toho druhého!

Postřehy dlouholeté osobní asistentky o motivaci ke službě

Dagmar Antonová, osobní asistentka POV (převzato z www.pecujici.cz):

„Začneme nevhodnou motivací, kterou si rozdělíme na různé typy podle charakteru osobních asistentů. Každý z následujících typů může ovlivnit negativně výkon osobní asistence a podle mého názoru dokonce narušit osobnost klienta.“

- **Typ pečovatelský** se chová ke klientovi jako ke zcela nemohoucímu člověku, který není schopen o sobě rozhodovat. Říká klientovi, jak se má chovat, co má dělat, s kým se má přátelit apod. Dochází nejen k újmě na klientově psychice, ale asistent také ať již úmyslně nebo neúmyslně vyřazuje z činnosti ty tělesné schopnosti, které je klient i přes své zdravotní postižení ještě schopen používat. Při službě s osobními asistenty, kteří mají sklony takto pečovat, záleží na klientovi samotném, jak moc si připustí asistenta k tělu.

- **Typ ochranný** se snaží uchránit klienta takřka od všeho. Má představu, že venku je zlý nepřátelský svět, před kterým musí klienta chránit. Asistenti s tímto sklonem většinou prožili nějakou hluboce negativní zkušenost, jako např. ztrátu blízkého člověka nebo někdo fyzicky či psychicky ublížil jejich blízké osobě.

- **Typ postižený svou profesí, neschopný se přeorientovat na jinou skupinu obyvatelstva.** Do této kategorie (skupiny) spadají často věkem starší asistenti nebo asistentky. Jde většinou o bývalé pedagogické pracovníky, kteří se nedokážou přeorientovat na dospělé lidi. V praxi to potom vypadá tak, že se asistent ptá dospělého a přičetného klienta, zda si umyl ruce, nebo ho hladí po hlavě s komentářem, že byl dneska hodný, nebo se ho dokonce ptá, má-li kapesník a řádně zavázané boty. Stalo se dokonce, že asistent na klienta šišlal a říkal mu zdrobnělinami.

- **Typ řešící si své osobní neúspěchy a nízké sebevědomí.** Zatímco všechny tři předcházející typy se mohou po rozumně

domluvě napravit, typ čtvrtý je z tohoto hlediska velmi komplikovaný. Bývá nejistý sám sebou, roztržkaný a jeho nízké sebevědomí se odráží v chování ke klientovi, protože většinou si asistent na něm léčí své komplexy méněcennosti. Příčinu tohoto jednání většinou nalzáme v nešťastném dětství, kdy k němu rodina měla nevhodný přístup. Tito asistenti by měli uvažovat, zda klientovi svým jednáním neublíží a zda by neměli nechat výkon osobní asistence na pozdější dobu, až si vyřeší své problémy. Pakliže nejsou schopni je zpracovat, neměli by se k osobní asistenci raději vracet vůbec.

- **Typ hledající mezi klienty svého partnera.** Otázka hledání partnera mezi lidmi se zdravotním postižením patří do oblasti snad nejchoulostivějších otázek vůbec. Problém tkví v tom, že mladý klient jako kterýkoliv jiný člověk sice touží po lásce, ale často i několik let bezvýsledně hledá partnera. Proto by nemělo být asistentovo rozhodnutí navázat vážný partnerský vztah s klientem jen dočasné nebo povrchní. Z pozdějšího úniku nebo pokusu o přerušování vztahu by mohla vzniknout těžká traumata. Klient si totiž někdy na asistenta zvykne a začne s ním počítat pro svůj život. Někdy dokonce tento zvyk začne přecházet v patologickou závislost (jedná se jen o výjimečné případy).

- **Typ hledající sebeuplatnění.** V rámci tohoto typu se kříží hned několik typů dohromady, a to typ ochranný, pečovatelský a v neposlední řadě i typ řešící si své osobní neúspěchy a nízké sebevědomí. Kumulace těchto typů je opravdu na pováženou. Je dosti smutné, že právě takový typ se nejvíce snaží uplatnit na poli osobní asistence.

Na závěr se krátce zmíním o **osobách motivovaných k výkonu osobní asistence vhodně.**

- Mají skutečně seriózní zájem pomáhat jiným, a to z důvodu pomoci samotné. Patří sem také např. motivace plynoucí z křesťanského přesvědčení, v tomto případě by však nemělo dojít k fanatismu a k násilnému přesvědčování klienta o správnosti asistentovy víry.
- Všichni osobní asistenti, ať pozitivně nebo negativně působící na klienta, by měli alespoň dvakrát ročně projít supervizi nebo se snažit o konzultaci problémů souvisejících s osobní asistencí s odborníkem.
- **Asistent by měl být plně vyváženou osobností, která ví, co chce a jakým způsobem bude dotyčnému klientovi schopna pomoci k tomu, aby dostal vše, co mu právem náleží.**

Připravila Blanka Falcniková

Horal se srdcem na dlani

Chce to víc než jen sociální citění, říká Michal Haze o osobní asistenci

Mladý muž, inženýr, kamarád, horal, novomanžel, velký parťák malých i velkých, ale především člověk se srdcem na dlani, velký filantrop, který má dar strhnout dav.

Poprvé se s prací pro vozičkáře setkal coby student vysoké školy zhruba před 5 lety, kdy byl osloven svou kamarádkou Markétou Ubíjívou, zda by si nechtěl přivydělat nějakou tu korunu „utíráním zadků habrům.“ Na což Michal příliš nadšeně v první chvíli nereagoval, ale možnost vydělat si 2 tisíce se mu jistě hodila, a celou věc bral jako výzvu. Kývnu. A odjel na svůj první rekondiční pobyt, který pořádalo havířovské sdružení **Apropo**. To ještě netušil, že odjel zcela nepřipraven pro práci s postiženými lidmi a že bude chtít jednou přijatou výzvu po první zkušenosti odpískat.

Jako mladý začínající asistent-dobrovolník neprošel žádným asistenčním kurzem. Sám o tom říká: „Bál jsem se s někým pohnout, dotknout se, měl jsem strach, abych spíš neublížil. Nikdy jsem nic podobného neviděl, nezažil, vše bylo úplně nové a neznámé. Ale po třech dnech jsem věděl, že zůstanu.“ Sílu k tomuto rozhodnutí získal díky otevřené komunikaci a kamarádkým vztahům, které se na jeho první cestě začaly rozvíjet.

Ke spolupráci s Apropo nadchl a přivedl také svou dívku, nyní manželku Veroniku, která stejně jako Michal ozářil svou milou a dobrotivou povahou a jiskřičkami v očích každé společné setkání.

Chce to víc než jen sociální citění

Týdenní rekondiční pobyty pořádá Apropo 1× ročně a kromě toho také sezónní prodloužené víkendy. Osobní asistenti musí být připraveni pro své klienty-kamarády vozičkáře na 24hodinový servis. Spát společně na pokoji, krmit je, oblékat, zajistit hygienu, vozit, zkrátka být ve všem po ruce. Stát však přínos těchto služeb příliš nezohledňuje a asistenti si musí pro tyto pobyty čerpat vlastní dovolenou. To je slabina, na kterou Michal upozorňuje.

„I když se člověk pořádně nevyspí, musí být ve střehu, v noci dotyčného otáčet, manipulovat s ním, přesto nepociťuju nikdy vyčerpání. Na tyto akce jezdím moc rád, protože jsme super parta. Je to všechno o lidech. Stali se z nás opravdu dobří přátelé, kteří se scházejí i mimo rekondice. Vždy si uděláme čas spolu

posedět, zablblnout si, chodíme na plesy, plánujeme Silvestra. Rekondiční pobyt je v podstatě typem dovolené pro rodinné příslušníky pečující o postiženého. Jsou zde zajištěny veškeré aktivity, také fyzioterapie, masáže, společenský a kulturní program. Se všemi je velká sranda, prostě paříme k sobě a je nám hezky.“

Michal je pro nás dar z nebe

To říká člen Apropa, vozičkář, sportovec, aktivní řidič a cestovatel Milan Lučný, se kterým je v tomto čísle Vozky rozhovor. A co na to Michal? „Někdy se cítím jako sociopat,“ žertuje. Kořeny zápalu pro tuto práci vidí už ve své výchově. Od dětství mu byly vštěpovány správné, řekněme i křesťanské hodnoty života. Byť pracuje v technickém oboru, jeho přáním do budoucna je být dobrým učitelem. Miluje děti a sám by jich chtěl tak optimálně šest. Je zakladatelem sdružení **KELT**, které organizuje tábory a pobyty pro děti. V přítomnosti Michala se děti nemají šanci nudit, je stále plný energie a vymyslí spoustu aktivit, za což jej děti milují. „Chtěl bych rozjet letní tábory také pro hluchoněmé děti. Začal jsem chodit do kurzu znakové řeči, ale musel jsem přemluvit pár lidí, aby nám vůbec otevřeli třídu, musí nás být nejméně osm. Myslím si, že je celkově málo kroužků pro děti, a to i pro ty zdravé. A rodiče, aby ušetřili peníze, nechávají své ratolesti trávit hodiny u pc a na sociálních sítích, hrát hry apod. Děti nejsou zvyklé na společné prožitky, odcizují se přírodě atd. Díky dotacím bych chtěl získat peníze na tábory, které by byly pro děti zadarmo.“

Držíme ti, Míšo, palce, ať ti všechny tvé skvělé projekty vyjdou!

Sdružení APROPO

Apropo je sdružení lidí, které i přes jejich fyzický handicap spojuje velká chuť do života, optimismus a osvobozující svérázný humor. Jde o sdružení s celorepublikovou působností, které vzniklo již začátkem roku 1998 v Havířově-Šumbarce. Prioritou sdružení je **poskytování osobní asistence k zajištění každodenních životních potřeb vozičkářů**. Oblíbenou akcí jsou **každoroční rekondiční pobyty**, kde se všichni členové setkávají



Ke spolupráci s Apropo Michal Haze nadchl a přivedl také svou dívku, nyní manželku Veroniku, která stejně jako Michal ozářil svou milou a dobrotivou povahou a jiskřičkami v očích každé společné setkání. Foto: TOPis

a v dobré náladě a díky osobní asistenci si mohou vyzkoušet nezávislý způsob života mimo svůj domov. Tyto pobyty probíhají v bezbariérových střediscích na různých místech republiky. Letos s úspěchem proběhlo několik rekondic. V březnu a říjnu to bylo rehabilitační setkání, které proběhlo v Ostravě-Bordovicích v ozdravném centru Ještěrka. Pro členy Apropo byly vyhrazeny hydromasážní vany, bazén, maséři, parafin a nechyběl ani odpolední program. Koncem dubna se členové a jejich kamarádi sešli na Křesťanském pobytu v Hodoníně u Kunštátu. Víkendový rekondiční pobyt proběhl v květnu v Rakvicích nedaleko Hodonína, týdenní potom v Horním Bradle nedaleko Sečské přehrady v červenci. S Apropo se také můžete dostat na **letní dovolenou k moři do Itálie**. Jezdí se na prověřené místo – **Cesanatico**. Je velmi vhodné svou bezbariérovostí a přístupem do moře.

Každý nový člen a spolupracovník je v Apropu vítán.

Kontakt a další informace:

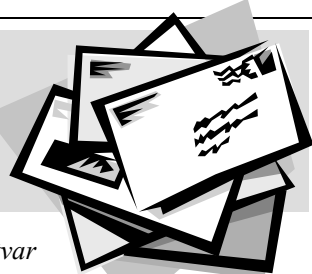
APROPO, Chrpová 2A/536, 736 01 Havířov-Šumbark, tel.: 596 885 820, 603 411 380, e-mail: infoapropo@centrum.cz, statutární zástupce Radim Běleš, e-mail: radimbeles@centrum.cz.

Zdroj: <http://www.apropovozickari.com>

Zpracovala: Hana Klusová

Napsali jste nám

Stížnosti, rady, pochvaly, polemiky, odpovědi



Příspěvky, příplatky, důchody...

Vážená redakce,
jsem velmi ráda za každé zajímavé informace hromadně přeposílané e-mailovými zprávami z redakce Vozky. Posílám je dál svým známým, kteří jsou postiženi, popř. těm, kdo pečují v rodině o postiženého. Též jsem podepsala petici NRZP ve věci sociálních příplatků. (Na poštu s tím jsem musela poslat známou, protože do teď byla bariérová. Ale brzo bude přestěhována a bude tam už plošina – paráda!)

Mrzí mě, že příspěvek na péči řadě lidí snižují. Ale každému říkám: „Musíte si dát novou žádost a nevzdat to a jít i do odvolání.“ Stále tvrdím, že komu příspěvek objektivně patří, nemá se bát, že ho nedostane. Ale spousta lidí do toho dál nepůjde – někteří nechtěli nic podepsat a ani sami si o prověření rozhodnutí o výši příspěvku nežádají s tím, že dokud jim jej stát nějaký dává, tak jim to stačí. Bojí se totiž, že jim po kontrole nedají ani ten 1. stupeň!

Jarmila Temerová, Vyškov

Vážená redakce,
děkuji za zasláný text z jednání pana Krásy a Národní rady osob se zdravotním postižením ČR. Rozhodně se stavím proti rozhodnutí vlády šetřit v sociální sféře. Páni ministři, vláda i senátoři jsou zdraví a mají všechny dostupné i vymyšlené výhody, stravují se za pakatel ve své restauraci a nesydí se brát postiženým lidem, kteří musí každou pomoc předraženě zaplatit.

Nemají ani potuchy, jaké to je, být nemohoucí a čekat, kdo člověku bude ochoten pomoci. Ráda bych věřila, že Národní rada dosáhne úspěchu, ale po zkušenostech od revoluce ztrácím naději.

Zdravím Vás a děkuji za informace, které nám zasiláte.

Stamol
(Jméno autora je redakci známo)

Milí spoludůchodci,
kontaktovala jsem MPSV, abych ověřila, jak se to má s navýšením důchodů. V médiích totiž slibovali navýšení o 371 Kč při průměrném důchodu 10 500 Kč. Mimořádně, gratuluji všem s průměrným důchodem, na to si asi málokterý invalidní důchodce sáhne.

Konkrétní informace tedy jsou:
Pevná složka důchodu se navýší o 60 Kč, procentuální složka důchodu se navýší o 3,9 %. Chce se mi zvolat hurá, možná neumřeme hladu, ale:

1. ve většině regionů naší krásné země končí deregulace nájemného,

2. elektrina podraží možná o 5 možná o 13 %,

3. pečivo se zdraží, protože letošní úroda buď nebyla, nebo shnila,

4. zdraží se mýtné a z toho vyplývá, že veškeré dovážené zboží (potravin y nebo spotřební zboží) bude dražší,

5. zdravotní pojišťovny se momentálně rozhodují, zda a kolik nám budou přispívat na pleny, pokud jsme inkontinentní,

6. léky se zdražují prakticky stále a od září 2010 také antidepresiva, kterých v dané situaci budeme jíst na hrsti.

No není to od MPSV úžasná zpráva, že nám o 60 korun a 3,9 % navýší důchody?

Monika Henčlová

Křivky a tvar vozu pro mne jako vozíčkáře nejsou důležité, důležitá je funkčnost. Elbee jsem viděl před lety jako koncept. Říkal jsem lidem okolo něj, že se do něj s elektrickým nevejdu a najíždět zepředu je úplná blbost. Nikdo mě tehdy moc neposlouchal. Všichni byli zažraní do „křivek a tvarů“. Připomínku, že jedou na slepou kolej moc nebrali.



Foto od čtenářů:



Boj o důchod v Praze, už to začalo...

Zdroj: internet



Elbee nebo Variopleg?

Hezký den,
není třeba hodnotit plusy a minusy obou konceptů. To už dávno jasně ukázala historie. Tím si už prošli i v 90tých letech při vývoji Španělé s Wexel Quovis, Čiňani s Kangaro, Pendel atd. Jasně tedy Variopleg. Jezdím s typem podobným Varioplegu (Quovis) každý den do práce a z práce. Navíc z něj po lyžinách dokážu vyjet rovnou do dveří se schody (na vršek schodiště cca 1 m výšky). Elbee je záležitost designu, nikoli praxe. Je to podobné, jako když ve své době Š 120 byla s motorem vzadu a svět dělal dávno motory vpředu. Já jen čekám, až se konečně na trhu objeví elektro auto 4×4 typu „Variopleg“. Na to moje již nejsou náhradní díly a je velmi hlučné.

S přáním všeho dobrého
Josef Fučík, zakladatel sdružení
Život bez bariér

Redakce

**Dosud Vám nechodí
občasné e-mailové zprávy
redakce magazínu Vozka
a chcete, aby chodily?**

**Zašlete nám své jméno, adresu
a e-mailovou adresu do redakce na:**

dzidopetr@volny.cz

Komentář

Když se neozveme, budeme sklízet, co politici zaseli!

Jana Hrdá: „Vydobýt si vážnost nebylo snadné. Lehké není ani si ji udržet.“



V půli srpna jsem se vrátila z týdenního, převážně pracovního pobytu a začala jsem zpracovávat, co se mi zatím nakupilo. A narazila jsem na e-mail: „Posílám Vám pozvánku na jednání odborné pracovní komise NRZP ČR. Jednání komise proběhne mimořádně, a to v pátek...“

Důvodem rychlého svolání komise bylo, že Národní rada osob se zdravotním postižením (NRZP) zaregistrovala, že hrozí uveřejnění legislativních návrhů s úsporami v eKLEPu (elektronická knihovna legislativního procesu). Jejich součástí měla být opatření, z nichž některá by byla pro osoby se zdravotním postižením naprosto nepřijatelná. Na připomínkové řízení bylo minimálně času, neboť záměrem politiků, kteří návrhy vydali, nebylo dojít k celospolečenské dohodě, nýbrž prosadit svou.

Již o tři dny později, hned po víkendu, předal Václav Krása, předseda Národní rady, připomínky ministru práce a sociálních věcí Jaromíru Drábkovi a zároveň vyzval členy NRZP, aby se občanskou cestou snažili působit na všechny, kdo mají v politice vliv. Mnozí si tehdy uvědomili, jaké nebezpečí se blíží, a někteří nabídli svou součinnost. Byly to zejména rodiny, které se starají o jedno či více dětí se zdravotním postižením. Byly ochotné zveřejnit svůj příběh, aby ukázaly, jaké nehumánní dopady budou mít „takyúspory“ v sociální oblasti. Zajímavé bylo, že se neozval vůbec nikdo z příjemců, jimž se plánovalo snížení příspěvku na péči z 2 000 Kč na 800 Kč, tj. o 60 %! Proti tomu protestovali pouze poskytovatelé.

Proč a jak vznikla petice

Předsednictvo NRZP se radilo na co nejefektivnějším postupu. Předseda Krása intenzivně vyjednával s představiteli stran, s výbory v parlamentu, s ministrem a premiérem. Předsednictvo však usoudilo, že pokud se bude snažit jen předseda a další čelní představitelé, budou si předkladatelé úsporných opatření myslet, že pan Krása dělá populistickou politiku v rámci své komunity a brání pouze zájmy menšiny na úkor celku.

Politici vládní koalice šli do voleb s předsevzetím, že ušetří, a že tudíž nebudou brát vážně žádného protivníka, tím méně protesty nějakého jedince. Co udělat, aby se zabývali tím, že je nespravedlivé, aby lidé, kteří se starají o své blízké, a tím pádem rezignují na svou kariéru, na své zájmy a často i na svůj osobní život, byli trestáni tím, že klesnou do bída? Aby si uvědomili, že takový postup bude v důsledku pro stát dražší, protože při zrušení sociálního příplatku a snížení příspěvku na péči by se o člena své rodiny nebyli schopni postarat, a museli by ho dát do nějakého pobytového zařízení, kde je péče mnohem, mnohem dražší?

Na počátku září se předsednictvo rozhodlo, že požádá o součinnost veřejnost. Každý, kdo není lhostejný k osudu těchto rodin a příjemců příspěvku na péči, se podepíše pod petici, kterou vyhlásí NRZP ČR. Času sice není mnoho, podpisy musí být sebrány zhruba do šesti neděl, ale jinak to nepůjde! Dokud nebude hmatatelný důkaz, že úspory vedoucí k hmotné i morální bídě některých členů společnosti občané naší republiky opravdu odmítají, nebudou brát politici vážně pochopitelnou a zcela legitimní obranu.

Do toho všeho probíhalo jednání o dotacích poskytovatelům sociálních služeb na příští rok, jejichž výše byla navržena na 1,7 miliardy oproti letošním 6,8 mld., a také o vyhlášení povinné minimální průměrné výše celkové úhrady ze strany uživatelů služeb, které vydalo Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV). V obou záležitostech se podařilo dohodnout alespoň pokračování současných podmínek: tj. celková výše dotace pro rok 2011 bude činit 6,1 mld. a striktní požadavek minimální úhrady se zmírnil na doporučení. Ministerstvo tedy doporučilo, aby se v jeho i krajských dotačních řízeních pro sociální služby tato částka vyžadovala. Ale zároveň je zde jeho slib, že kraje ani ministerstvo nebudou snižovat dotaci konkrétním poskytovatelům, když nebudou schopni tuto podmínku splnit. O záležitosti namnoze poskytovatelé ani nevěděli, zato o té druhé se dočetli v dotačních podmínkách a byli řádně nazlobeni.

Neústupný ministr Drábek a chybuující úředníci

Ještě v první půlce září se zmíněná petice rozběhla po republice. Národní rada

se zatím snažila na všech frontách ovlivnit politiky tak, aby pozměnili návrh tzv. „úsporného zákona“, tj. zákona, kterým se mění některé zákony v souvislosti s úspornými opatřeními v působnosti MPSV. Upozorňovala, že je nepřijatelné napřed provést razantní škrtky a poté říkat „pojdte s námi jednat o systémových změnách“. Václav Krása vedl s ministrem Drábkem několik debat a nabízel různá řešení. Výsledkem bylo vždy ministrovu ujištění, že jednat se sice bude, ale teď je potřeba udělat restriktivní opatření.

Pan Drábek a další politici se na naléhavé pozvání ze strany Národní rady zúčastnili republikového shromáždění, jež se konalo 15. září. Tváří v tvář lidem se zdravotním postižením měli vysvětlit svůj postoj k chystaným úsporám. Delegáti shromáždění pak přijali otevřený dopis představitelům vlády a politických stran tvořících vládní koalici, v níž se opět přihlásili k teším petice NRZP.

Následovalo jedno vyjednávání za druhým. Komise NRZP se dohadovala o tom, jak zachovat přijatelnou částku pro osoby s postižením a zároveň dostát legislativním zásadám, politici litovali o tom, jak ušetřit. Je sice velmi, velmi složité se trefit do všech legislativních souvislostí, ale přesto NRZP nakonec předložila několik návrhů, jimiž by nebyly poškozeny rodiny a příjemci příspěvku na péči. Přitom odmítla návrhy MPSV, jež by zcela nekompenzovaly úbytek příjmů u těchto rodin.

Mezitím bylo předmětem jednání také nedodržování správních lhůt při řízení o invalidní důchod ze strany České správy sociálního zabezpečení. Pan ministr si na podnět NRZP dal zpracovat analýzu dodržování lhůt ve správních řízeních vedených ČSSZ. Potvrdilo se, že skutečně ČSSZ závažným způsobem porušuje správní řád. A tak učinil významné kroky k tomu, aby do konce letošního roku byla všechna správní řízení ukončena tak, aby ČSSZ již neměla žádné případy s překročenou správní lhůtou.

Sociální příplatek zůstává zachován!

Situace se vyhrotila na konci října rozhodnutím Vlády ČR, která požádala předsedkyni Poslanecké sněmovny o vyhlášení stavu legislativní nouze. Do jejich rukou tedy 2. listopadu předali zástupci NRZP v čele s Václavem Krásou petici

s 19 864 podpisy a požádali ji, aby s obsahem seznámila poslance těsně před příslušným jednáním. Zúčastnili se také jednání Výboru pro sociální politiku Poslanecké sněmovny a rozdali jeho členům pozměňovací návrhy. I přes maximální snahu NRZP zmíněný výbor (s většinou koaličních poslanců) návrhy nepřijal.

Po schůzi Výboru pro sociální politiku Václav Krása znovu jednal s koaličními poslanci a ministrem Drábkem. Vysvětloval jim dramatickou situaci, která vznikne odmítnutím návrhů NRZP. Nakonec ministr ustoupil v otázce sociálního příplatku a znovu zdůraznil, že u příspěvku na péči nemá prostor k vyjednávání a že situace v této otázce tak dramatická není.

Ve večerních hodinách projednávala vládní návrh zákona o úsporných opatřeních Poslanecká sněmovna. Nakonec schválila návrh na zachování sociálního příplatku, a to ve stejné výši a ve stejném

režimu pro rodiny pečující o osobu se zdravotním postižením jako dosud! Tento návrh zároveň umožňuje, aby i po 1. lednu 2011 mohly o sociální příplatek požádat rodiny, které se dostanou v průběhu roku do situace, jež zakládá nárok na jeho získání (zejména kvůli hmotným poměrům a kvůli tomu, že nejméně jeden člen rodiny má zdravotní postižení). Sociální příplatek je zatím zachován do 31. 12. 2012, protože MPSV chce do konce roku 2012 provést zásadní změny sociálních dávek.

Schválení pozměňovacího návrhu je velký úspěch. **Národní rada osob se zdravotním postižením je jedinou organizací, které se podařilo do reformních zákonů prosadit pozměňovací návrh. Nepochybně k němu významnou měrou přispěla i petice, která potvrdila zájem občanů o tento problém.**

Pokud jde o příspěvek na péči v I. stup-

ni, Poslanecká sněmovna návrh na rozdělení příspěvku na dva podstupně ve výši 800 a 2 000 korun neschválila. Pan ministr několikrát zdůraznil, že tuto věc považuje za zásadní a že v žádném případě neustoupí. Zde se negativně projevovalo, že samotní občané nevystoupili na veřejnost, aby ukázali, jaké těžkosti jim tato úspora způsobí.

Byly doby, kdy jsme nepovažovali za samozřejmé, že se vůbec někdo ptal, co lidé se zdravotním postižením potřebují a chtějí. Vydobýt si vážnost nebylo snadné. Lehké není ani si ji udržet. **Budeme o ni muset bojovat, kdykoli si budou politici chtít prosadit své záměry, aniž by na nás brali ohled.**

*Jana Hrdá,
předsedkyně
Pražské krajské rady NRZP
Zvýraznění: redakce*

Fejeton

„Chránit vlastní dvoreček a chudým nechat jen zbyteček“



My všichni, kdo máme hlouběji či vyloženě hluboko do kapsy a nesedíme v žádné správní či dozorčí radě nějakého výnosného podniku, máme za sebou rušný podzim. Politické špičky během něj rozehrály povážlivou ruletu se státními financemi a hlavně s naší dobrou vůlí utáhnout si zase jednou (po nějakých třinácti letech) opasky, abychom se všichni kdovíky v budoucnu měli lépe. Bohužel, počínání vlády v posledních měsících svědčí hlavně o tom, že chce jít cestou nejmenšího odporu. Ve snaze zalátat díry ve státním rozpočtu a zpomalit růst gigantického zahraničního dluhu (1,686 bilionu korun na konci června!) totiž ministři začali prosazovat úspory v sociálních dávkách, aniž by se obtěžovali napřed o nich vyjednávat se zástupci lidí, kteří jsou na ně odkázáni.

Budu konkrétní. Ještě neskončilo léto, když ministr práce Jaromír Drábek přišel s požadavkem zrušit sociální příplatek a snížit příspěvek na péči v I. stupni. Obojí se bezprostředně týká každodenního života zdravotně postižených dětí i dospělých a také osob, které jim (často intenzivně) pomáhají. Pozoruhodné a hlav-

ně odsouzeníhodné je, že ten návrh vláda upekla hezky v ústraní a pak celý balík úsporných opatření chtěla rychle protlačit parlamentem, aniž by se zohlednily připomínky od nejdůležitějších humanitárních organizací, především od Národní rady osob se zdravotním postižením.

Naštěstí se to nepovedlo. Ač měla na reakci pouhých několik dní, udělala Národní rada krok, který probudil z letargie veřejné mínění: sepsala a rozeslala neziskovkám a lidem s postižením petici, v níž je vyzvala, aby odmítli akceptovat zmíněný vládní návrh. Během několika týdnů petici podepsalo a svůj nesouhlas tak vyjádřilo skoro 20 tisíc občanů! Nelenil ani předseda Národní rady Václav Krása, který o věci intenzivně vyjednával v Poslanecké sněmovně i s ministrem Drábkem.

Výsledkem je, že sociální příplatek zůstane pro rodiny pečující o člověka se zdravotním postižením zachován! To je příznivá zpráva pro tuto skupinu lidí. A zároveň pádný důkaz, že občanská aktivita má smysl a může vést k úspěchu v boji s nekorektností politiků.

Občané, bděte a konejte!

Podrobněji a zasvěceně o tématu píše Jana Hrdá v předcházejícím článku Vozky. Připojím jen dvě osobní poznámky. Po květnových volbách do parlamentu jsem zejména od nových tváří v politice

očekával nejen snahu o úsporná opatření, ale hlavně nový styl chování: vysvětlování chystaných kroků občanům a ochotu zvažovat argumenty, které jim předloží občanská sdružení nebo třeba odbory. Dnes vím, že jsem byl naivní.

Ale víc než bohorovná přehlíživost mi na koaličních politicích vadí něco jiného. Drzost, s níž na jedné straně chtějí rychle a výrazně omezit sociální dávky a na straně druhé si vždy umějí najít důvod, proč není snadné snížit si poslanecké platy a omezit všelijaké prebendy... Co takhle zamést si napřed na vlastním dvorku a pak teprve prohlašovat o zdravotně postižených lidech, že někteří zneužívají příspěvek na péči, pane premiére, páni poslanci a paní poslankyně?

Zatímco příroda se ukládá k zimmému spánku, občanská společnost musí zůstat bdělá. Politici ji totiž vystavují dalším zkouškám z dospělosti. A tak jsem v půlce listopadu našel v poště e-mail, v němž Národní rada vyzývá lidi k dalšímu nátlaku: opět na ministerstvo práce. To sice loni závazně slíbilo, že ke snížení příspěvku na provoz motorového vozidla dojde jen v roce 2010, ale nyní chce vyhláškou prosadit snížení i na rok 2011.

Sliby se mají plnit. A nejen o Vánocích.

Miloš Pelikán

Žáci se učili zvládat krizové situace

Jak poradit sobě i svým blízkým

V polovině září se v loděnici přístavu Poseidon na Heritesově ulici v Opavě uskutečnila akce pro cca 100 handicapovaných žáků, které se zúčastnili žáci ze Základní školy pro tělesně postižené na Dostojevského ulici a žáci vyššího stupně ZŠ pro zrakově postižené žáky a žáky s vadami řeči v Opavě.

Cílem dopoledního setkání bylo seznámit zúčastněné s problematikou „Ochrany člověka za mimořádných událostí“ a nacvičit si některé praktické dovednosti. Díky těmto znalostem je možné předejít krizovým situacím, které mohou ohrozit životy lidí a způsobit velké materiální škody. Proto je důležité znát možná nebezpečí a chování při vzniku těchto událostí, umět si poradit, ale i pomoci svým blízkým.

Jak funguje integrovaný záchranný systém

Pro žáky bylo v areálu loděnice připraveno 10 stanovišť, na kterých je čekalo plnění různých úkolů. Všichni měli možnost získat další poznatky o činnosti integrovaného záchranného systému.

Požádali jsme o pomoc příslušníky hasičského záchranného sboru, odborníky z řad Městské policie Opava, členky Mládeže českého červeného kříže i posádku záchranné služby. Všechny organizace, které jsme oslovili, byly velmi vstřícné a se všemi je výborná spolupráce.

Opavští hasiči ukázali dětem výbavu zásahového vozidla, speciální části ochranného ohnivzdorného oblečení, seznámili je s náplní své práce, nechali je nahlédnout do kabiny vozidla, poučili žáky, jak se mají chovat v případě mimořádných událostí a ochotně odpovídali na všechny dotazy.



Od městských strážníků se žáci dozvěděli spoustu informací o programu preventivní výchovy, práci policistů, mohli si vyzkoušet pouta, policejní čepici, na vlastní kůži zažít roli policisty i zloděje, prohlédnout si auto zevnitř a zeptat se na cokoli, co je zajímavé. Zpestřením pro všechny zúčastněné byla komentovaná ukáзка sebeobrany.

Na akci nechyběla ani posádka záchranné služby. Žáci si mohli nejen prohlédnout vůz a techniku, ale také se seznámit s prací výjezdových skupin a operačního střediska. Záchranáři žáky přijatelnou a zábavnou formou poučili např. o zásadách pro přivolání záchranné služby či o tom, jak se v případě úrazu správně zachovat.

Nácvik první pomoci

Studentky 3. ročníku Zdravotnického lycea v Opavě a zároveň členky

Mládeže českého červeného kříže Michela Mošová a Barbara Nedělová si připravily pro naše děti výklad i praktické ukázky z poskytování první pomoci. Přinesly si spoustu pomůcek, mimo jiné i model k nácviku umělého dýchání. Základní informace o problematice úrazů a jejich předcházení posloužily jako osvěta v oblasti preventivní zdravotní péče.

Poděkování všem

Celá akce by se neobešla bez vstřícnosti a ochoty opavských vodních skautů pod vedením Dalibora Zemana, kteří nám poskytli zázemí a pomohli s organizací celé akce. Děti na vozíčku bez problémů přemístili do pramic, povozili po řece Opavě a tím jim umožnili prožít novou a velmi dobrodružnou zkušenost.

Touto cestou bychom rádi poděkovali všem zúčastněným nejen za jejich čas, drobné dárečky pro děti, ale i ochotu, vstřícnost, profesionální i lidský přístup, kterým si dokázali najít cestu i k těžce postiženým.

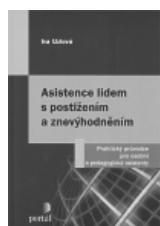
*Mgr. Silvie Häuserová,
organizátorka akce, ZŠ pro tělesně
postižené na Dostojevského ulici v Opavě*



Nové knihy



Asistence lidem s postižením a znevýhodněním



Praktický průvodce pro osobní a pedagogické asistenty. Iva Uzlová, 136 str., 229 Kč, Portál.

Knihy přináší základní informace o současném legislativním zajištění asistence, možnostech financování, organizaci a náplni práce asistenta, zásadách spolupráce s rodiči, učiteli a poradenskými pracovníky, nabídne praktická doporučení týkající se přípravy a samotné práce, komunikace s dítětem (klientem), jeho rodiči, spolužáky a učiteli, uvede příklady dobré praxe. Knihu uvítají pracovníci organizací, které se věnují práci s lidmi s postižením, a zaměstnavatelé asistentů pedagoga nebo osobních asistentů. Především však osloví samotné asistenty, kterým pomůže zvládnout jejich náročné a zodpovědné poslání.

110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci



Moser-Will Ines, Grube Ingrid, 272 str., 269 Kč, Grada.

Knihy je určena všem, kteří si chtějí zlepšit nebo zachovat duševní kondici. Obsahuje více než sto rozmanitých zábavných cvičení, hádanek a her, které pomohou nenucenou formou aktivovat váš mozek na optimální výkonnost. Díky nim posílíte schopnost koncentrace, logické myšlení, jazykové dovednosti, paměť a smyslovou pohotovost. Na krátká, ale efektivní cvičení vám stačí pouze tužka a můžete se do nich pustit – kdykoliv, kdekoliv a zcela podle své chuti a nálady. Zachovat si svěží myšlení neznamená mít velké vědomosti, ale udržet si otevřenost vůči všemu, co s sebou život přináší, schopnost stavět se problémům čelem, hledat nejlepší možná řešení, realizovat je a dokázat se přizpůsobit důsledkům, které z toho vyplývají.

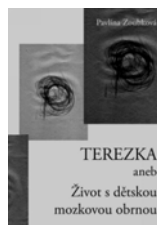
Světem na vozíku



Vittorio Cavini, 200 str., 224 Kč, H+H.

Knihy je svědectvím o tom, že i s těžkým handicapem, jakým je auto-rovo onemocnění roztroušenou sklerózou, které ho upoutalo na vozík, je možné žít naplno, překonávat překážky, a dokonce i vychutnávat dobrodružství cestování. Nermalou roli při něm hraje ovšem i jeho oddaná životní družka Silvie. I o tomto krásném vztahu dvou lidí kniha vypovídá. Cavini svým živým, místy i humorným vyprávěním zážitků z cest po nejrozmanitějších zemích světa chce povzbudit k podobné aktivitě všechny ty, kteří trpí stejným postižením jako on sám.

Tereзка aneb život s dětskou mozkovou obrnou



Pavlna Zoubková, 63 str., 99 Kč, Montanex.

Dětská mozková obrna může zaskočit každou rodinu. Podle statistiky ohrožuje nebezpečí DMO 7 z 1 000 narozených dětí. Nikdo dopředu neví, které to budou.

Jak včas rozpoznat nebezpečí? Jak se nenechat odbýt frázemi? Kam se obrátit o pomoc? Jak vybrat asistentku? Jaké pomůcky vám usnadní péči? Jak se nezbláznit z emocí? Nejen na tyto otázky reaguje brožura, velmi citlivě napsaná jednou z maminek, které již takto postižené dítě vychovaly do školního věku. Tak může být knížka nejen itinerářem nemoci, ale i povzbuzením a inspirací pro každého budoucího i současného rodiče. Např. důležitá rada č. 1 – nenechat zpochybnit svůj rodičovský instinkt. A takových důležitých rad nabízí knížka mnoho. Ne ale formou suchého výčtu instrukcí, co dělat, když..., ale prostřednictvím osobního vyprávění skutečného příběhu autorky.

Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví



Kolektiv WHO, 280 str., 490 Kč, Grada.

MKF řeší problém následků chorob, úrazů nebo vrozených vad napříč etiologickými diagnózami, uváděných v Mezinárodní klasifikaci nemocí. Chybná diagnóza sice přestává být problémem, ale průvodní jevy nejruznějších diagnóz jsou stále závažnější

vzhledem k možnostem, které může moderní společnost poskytnout a řešit. Stejně důležité je hodnocení reziduálního zdraví neporušených funkcí. Spojení těchto poznatků provádí moderní rehabilitace, která začíná ve zdravotnickém prostředí, ale významně přesahuje do dalších oblastí a stává se tak celospolečenským úkolem.

Jídlo léčí



Výběr Readers Digest, 320 str., 993 Kč.

Udělejte si ve své domácí lékárnice pořádek a naplňte její poličky léčivými a chutnými surovinami ze supermarketu! Začněte se méně spoléhat na léky a více na to správné jídlo.

(bf), (dz)

Lomnicko v obrazech – kniha, která potěší nejen romantiky

Už druhou knihu, která okouzlí spojením slova a obrazu, připravili malíř Petr Ettler a spisovatel vozíčkář Jan Nouza. Desítky olejomalb a akvarelů inspirovaných jihočeským Lomnickem doplňují lehké slovní impresy či zamyšlení nad člověčím údělem.

Ettler střídavě žije a pracuje v Praze a Třeboni, zatímco Nouza se narodil a žije v Lužnici. A je hrdým patriotem. Když je venku hezky, píše u stolu pod mohutnou třešňou, kde za horkých dní panuje úlevný stín. Kromě povídek se dlouhá léta věnuje i novinářině: přispívá třeba do časopisu Vozíčkář či novin Můžeš.

Námětem obrazů je nádherná krajina a do ní působivě zasazená stavení. Křehce, jakoby neschůdně načrtnutým malbám dominují rybníky, osamělé domky, kostelíky, boží muka či vesnické návsi. Další rozměr jim dodávají Nouzovy řádky. Ani jeho věty nejsou robustní či polopatické: někdy snivě, jindy v zadumanější tónině probouzejí čtenářovu fantazii, ba i jeho svědomí.

Zájemci o knížku mohou psát na e-mailovou adresu: nouza@tbn.cz. Publikace, která mimochodem obsahuje i mapku míst, odkud pocházejí jednotlivé obrazy, stojí 240 korun (+ poštovné).



Miloš Pelikán

Medical Fair Brno / Rehaprotex 2010

Komplexní přehled sortimentu pro handicapované na menší vystavovací ploše

Ve dnech 19.–22. října 2010 se na brněnském výstavišti konal tradiční mezinárodní veletrh zdravotnické techniky, rehabilitace a zdraví **Medical Fair Brno zahrnující i výstavu kompenzační techniky pro zdravotně handicapované Rehaprotex**. Tentokrát se vešel jen do jednoho pavilónu – pavilónu V –, což poznali i návštěvníci Rehaprotexu na menším počtu vystavovatelů.

Modernější pavilón však je na rozdíl od dřívějšího staršího pavilónu A plně bezbariérový vč. toalet.

Vystavované exponáty byly samozřejmě jen průřezem sortimentu jednotlivých dodavatelů. A tak o celé šíři dodávaného sortimentu se návštěvník mohl dozvědět jen z katalogů. Pro vozíčkáře jsou tradičně největšími dodavateli např. firmy Sivak, Ortoservis, DMA, Intermeta či Medicco Vašíček, které dodávají více či méně komplexní sortiment potřebný pro život na vozíčku. K vidění tu byly zejména vozíky mechanické i elektrické všeho druhu (pro dospělé i děti, interiérové, exteriérové, stavěcí, polohovací, sportovní aj.), pojezdové adaptéry k mechanickým vozíkům s ručním i elektrickým pohonem, speciální dětské kočárky, elektrické skútry, schodolezy pásové i kolové, schodišťové plošiny, speciální lůžka, antidekubitní matrace a podložky, pomůcky do koupelen, WC a pro sebeobsahu i komplexní úpravy automobilů.

Následující informace vycházejí ze



Vertikalizační vozík Xeno od firmy Otto Bock poutal pozornost už svým kontrastním černobílým provedením.



Návštěvníci veletrhu se mohli dotazovat vystavovatelů na podrobnosti k exponátům a ti se naopak od nich dozvívali, jaké jsou jejich potřeby.

subjektivního pohledu autora článku na výstavu a z tiskových informací pořadatele veletrhu.

Vozík, který odstraňuje bariéry

Bezpečný a stabilní, ovladatelný i bradou nebo dechem, snadno manévrovatelný v interiéru a rychlý venku, pohodlný a umožňující řízení inteligentní bezbariérové domácnosti. Takový je elektrický vozík C1000 DS firmy Otto Bock, který získal cenu Medical Fair Award 2010.

Německý výrobce představil elektrický vozík s LCD panelem, kterým lze snadno ovládat většinu domácích spotřebičů, světla, telefon, žaluzie, dveře, stropní zvedák a mnoho dalšího. Prostřednictvím této programovatelné elektronické jednotky lze i pracovat na počítači a pohybovat kurzorem po monitoru. Dálkové řízení probíhá pomocí infračervených paprsků. Ovládané přístroje je nutné vybavit přijímačem infračervených paprsků. Limitem proto zůstává cena, protože bydlení bez bariér pojišťovna na rozdíl od vozíku nezaplatí. Takto vybavená domácnost může vyjít třeba na půl milionu. Pro většinu českých klientů je takový výdaj příliš vysoký, nicméně první bezbariérové obslužnou domácnost už u nás firma Otto

Bock zrealizovala. Elektronickou výbavu lze instalovat také na některé další vozíky značky Otto Bock.

Vozík C1000 DS je unikátní především svou konstrukcí. Vozík má servomotorem řízené natáčení zadních kol, které určují směr, pohyb a řízení vozíku. Díky tomu je velmi obratný, pohyblivý a snadno manévrovatelný. Když člověk s tímto vozíkem vjede do výtahu, nehrozí, že by



Vozík C1000 DS firmy Otto Bock, získal cenu Medical Fair Award 2010.

se při výjezdu kola přetočila a vozík se samovolně vytočil do boku. Elektronika totiž kola uzamkne, takže vyjedou ve stejném směru.

Vozík má odpružení na všech čtyřech kolech. V interiérovém módu má malý poloměr otáčení a sníženou rychlost, zatímco v exteriérovém módu může díky silným motorům dosáhnout rychlosti až 14 km/hod.

Vozík C1000 DS výborně poslouží klientům s těžším zdravotním postižením včetně pacientů hybných pouze hlavou. Na výběr jsou různá speciální ovládání



Zajímavou novinkou kombinující mechanický vozík s elektrickým pohonem je přídatný adaptér Z 10 firmy Otto Bock pro silnice a upravené cesty. Jde o přídatnou elektrickou pohonnou jednotku k mech. vozíkům z řady Otto Bock sestávající ze dvou dílů. Ze zadu se pod vozík nasadí vlastní pohonná jednotka s poháněcím kolem a 2 x 2 stabilizačními kolečky, do které se zepředu pod vozíkem zasune část řídicí s říditky a elektronickým ovládacím panelem. Poháněcí kolo pod jednotkou se opře o vozovku v okamžiku, když ji člověk zatíží dosednutím na vozík. Dojezd činí cca 20 km, hmotnost 30 kg a cena cca 103 tis. Kč. Na náš trh se dostane v 2. pol. roku 2011.

jako bradou, sáním a foukáním nebo nohou. Díky různým modifikacím lze vozík postavit na míru potřebám téměř každého klienta. Cena činí 179 325 Kč, kód pojišťovny: 0015829.

Cenu sportovců získal originální vozík české výroby

Cenu Českého svazu tělesně postižených sportovců získal invalidní vozík SWC Soft prezentovaný na stánku společnosti DMA Praha.

Výrobek české firmy Stair Wheelchair, a. s., je zajímavý unikátním designem, nízkou hmotností a výborným poměrem kvality a ceny. Výrobce se při stavbě vozíku obešel bez svařování a netradičně využil cyklistických komponentů. Výsledkem je originální konstrukce, inovativní design a nízká hmotnost, která činí pouhých 7,2 kg. Lze jej doplnit variabilní výbavou, individuálně nastavit a snadno transportovat. Cena jen o málo překračuje částku třicet tisíc korun. Vozík SWC Soft právě vstupuje na český i evropský trh.

Diskuse o reformě i prevenci

K odborným doprovodným akcím patřila konference Město bez bariér pořádaná Národní radou osob se zdravotním postižením.

Popatnácté se součástí veletrhu stal projekt „Pro Váš úsměv“ – největší tu-



Dětská REHA autosedačka Monterey-Sam spolu s flexibilní otočnou a výsuvnou základnou firmy Patron je určena pro přepravu dětí se speciálními potřebami do výšky 150 cm s hmotností od 9 do 36 kg. Umožňuje jednodušší manipulaci s dítětem při nastupování a vystupování z auta.



Pásový přepravník pro vozíčkáře na vozíku Scout Crawler je určen zejména na upravené zasněžené terény. Je opatřen vlastní nájezdovou rampičkou, vozíčkář je k němu pevně připoután a ovládá se joystickem jako el. vozík.

zemská prezentace nevládních neziskových organizací a chráněných dílen spojená s poradenstvím, semináři a pódiovým programem pro návštěvníky. Nechybělo představení preventivních programů a aktivit propagujících zdravý životní styl.

Mimořádné ocenění hodnotitelské komise a generálního ředitele společnosti Veletrhy Brno získala společnost Car Club, s. r. o., za Škoda Auto Handy – společný projekt společností Škoda Auto a Car Club zaměřený na cílený rozvoj dopravní mobility osob se zdravotním postižením v České republice. Jedná se o komplexní pomoc handicapovaným občanům zahrnující poradenství, individuální ad-



Sportovní vozík SWC Soft české firmy Stair Wheelchair bude distribuován společností DMA Praha.

justaci vozu i celý balík souvisejících služeb.

Řekli o veletrhu

(Vybráno z předběžné závěrečné zprávy pořadatele – akciové společnosti Veletrhy Brno)

• **Radovan Sedlář, ředitel společnosti BTL Zdravotnická technika, a. s.:** Obchodní výsledky naší účasti na veletrhu mohou jen odhadovat. Radostné roky už skončily, ale vzhledem k situaci, jaká je, letošní ročník hodnotím poměrně pozitivně.

• **Tomáš Hajský, PR manažer společnosti Otto Bock ČR s. r. o.:** Na brněnský veletrh jezdíme velice rádi, protože má vysokou úroveň. Oceňujeme letošní přesun do pavilonu V, který má lepší zázemí a všechny firmy zde jsou soustředěny na jedné ploše, takže k nim návštěvníci mají blízko. Potkáme se tu také s našimi stávajícími zákazníky a dovídáme se, jaké jsou jejich potřeby, takže veletrh je pro nás důležitá zpětná vazba.

Příští ročník veletrhu Medical Fair Brno / Rehaprotex se uskuteční v termínu 18.–21. 10. 2011.

Text, foto: Petr Dzido



Na své si přišly i malé děti. Zejména u výběhu koní pro hippoterapii, u canisterapeutických psů a keramických a textilních výrobků chráněných dílen.



Elektronický bidet, jako např. tento Magic Clean, je záchodové prkénko s omývací tryskou a řídicí elektronikou v jednom. Je velkým pomocníkem nejen pro těžce tělesně handicapované, kteří se jinak neobejdou bez asistence, ale i pro samostatnější vozíčkáře, kterým pomáhá zvládat udržovat osobní hygienu příjemně temperovanou vodou proudící z pohyblivé trysky a proudem teplého vzduchu pro osušení. Stojí od cca 17 do 37 tis. Kč. Občanům, kteří mají omezen pohyb horních končetin, může sociální odbor obce poskytnout finanční příspěvek.



Cvičení kmitáním s lehkou pružnou tyčí STABY kombinuje sílu a vytrvalost ve spojení s procvičováním svalů do hloubky. Cvičit se dá i v sedě. Posouváním segmentů na tyči se mění nastavení síly nutné pro rozkmit tyče. Cena 2 590 Kč. Více na www.chodit.cz, tel, 777 599 400.



Možná se někomu bude hodit tento chránič zadních kol mech. vozíku plnicí i funkci kapsáře s 2 či 3 kapsami na zipy. Ke kolu je uchycen suchými poutky k držákům obruče. Dodává fa Delfi ČR, s. r. o., tel. 481 544 815.



Adaptéry na mechanické vozíky

Pro rekreaci, sport a zábavu

V tomto čísle Vozky vám představíme možnost, jak pomocí přídavných zařízení na ruční a elektrický pohon můžete váš mechanický vozík proměnit ve věrného průvodce na cestách za prací, nákupy i zábavou. Jízda je tak při vynaložení svalové síly (podstatně menší než při běžném ručním pohonu samostatného mechanického vozíku) snadná a komfortní. V případě adaptéru s elektrickým násobičem síly (dopohonom) je pohon kompletu vozík-adaptér velmi pohodlný.

Adaptéry lze rozdělit podle způsobu pohonu na adaptéry:

- s ručním pohonem
- s ručním pohonem a elektrickým pomocným dopohonom
- s elektrickým pohonem

Připojení těchto adaptérů není nijak složité a pokud má zdravé ruce, zvládne ho každý i bez pomoci.

Po odpojení adaptéru nezůstávají na vozíku žádné rušivé díly a vozík si zachovává svoje obvyklé jízdní vlastnosti.

Představujeme nabídku dvou firem, které adaptéry u nás dodávají. Jsou to Meyra a Sivak.

Meyra – adaptéry Speedy

Meyra uvádí ve své nabídce 7 adaptérů s různou vhodností užití. Při výběru adaptéru samozřejmě záleží na druhu postižení uživatele mechanického vozíku a proto je nutné výběr vždy konzultovat s odborným pracovníkem firmy.

Adaptéry od fy Meyra jsou určeny nejen pro mech. vozíky Meyra. Posouzení, zda lze použít konkrétní vozík, provádí dodavatel. Díly pro propojení s vozíkem se vyrábí na míru.

Na přídavná zařízení Speedy k vozíkům lze získat příspěvek až 50 % od sociálních odborů obcí s rozšířenou pů-



Mechanický vozík s adaptérem Speedy DUO 2 od firmy Meyra vybaveným elektrickým dopohonom. Komplet vozík-adaptér má styk s terémem zadními koly vozíku a kolem adaptéru. Přední kolečka vozíku jsou nadzvednuta. Komplet se pohání otáčením ručních pedálů. Tento pohyb je zpřevodovaný řetězem přenášen na kolo adaptéru, které má ve svém středu dopomáhací elektromotor (dvě baterie jsou po stranách předního kola).

sobností dle vyhlášky MPSV č. 182/1991, § 33. Tyto příspěvky jsou fakultativní, nikoli nárokové a poskytují se na opatření pomůcek, které pomáhají odstraňovat nebo zmírňovat následky postižení.

■ ELEKTRA 2 (el. pohon)

Základní vybavení: motor 6 km/h • kolo 20" • stojan, vyjízdí a zajíždí elektricky • olověné baterie, bezúdržbové 2 × 18 Ah 12 V • nabíječka • osvětlení vozíku

• displej ukazující rychlost, denní kilometry, celkové kilometry • ukazatel kapacity baterie • hlavní vypínač ovládaný klíčem • houkačka • otočná rukojeť s plynulou regulací rychlosti • jízda dopředu i dozadu • spojovací systém • rám dvakrát lakovaný práškovou barvou • barvy: červená, žlutá, modrá • hmotnost 31 kg • do-

jezd cca 40 km • elektricky nastavitelný stojan umožňující přesné připojení k vozíku, přední kolečka vozíku se nadzvednou pomocí motoru • otočná rukojeť k přidávání rychlosti, která je současně brzdou; může být vlevo i vpravo • možnost couvání • ovládací panel s tlačítky vyžadujícími jen malou sílu – i pro osoby



Adaptér se k vozíku připojuje do jednoduše a rychle demontovatelné konzoly. Pro její montáž na vozík je zapotřebí jen dostatečného prostoru na obou spodních vodorovných podélních rámu.

s omezenou funkcí prstů • osvětlení.

Mezi nadstandardní vybavení, a to se týká všech adaptérů Speedy v různých úpravách a dále je uvádět nebudeme, pak může patřit: silnější motor, tetra-rukojeti (umožňují citlivě řídit i bez funkce prstů),

přídavné baterie, přídavná ruční nebo automatická kotoučová brzda, pomůcka k nakládání (pro snazší nakládání do automobilu a k posunování v odpojeném stavu), multifunkční taška a sněhový řetěz atd. Cena: 148 700 Kč.



■ E LIGHT (el. pohon)

Základní vybavení:

motor 6 km/h • odnímatelné akumulátory 2 × 12 Ah 12 V • nabíječka • otočná rukojeť s plynulou regulací rychlosti • hlavní vypínač ovládaný klíčem • ukazatel kapacity baterie • kotoučová brzda a přítlačná brzda na ráfek • plynule nastavitelný tlumič řízení • nastavitelný a odnímatelný stojan • spojovací systém • rám dvakrát lakovaný práškovou barvou • standardní barva: stříbrná.

Cena: 95 800 Kč.

■ DUO 2 (ruční pohon s el. dopohodem)

Základem je Speedy-Bike se všemi jeho výhodami: jednoduché připojení, snadná manipulace, extrémní schopnost otáčení, robustní konstrukce, široká základní výbava, optimální jízdní vlastnosti, individuální nastavení – řízení točivého momentu sleduje sílu, kterou vozíčkář vynakládá na jedno otočení klikou a podle individuálního nastavení motor přidává nebo ubírá potřebnou energii, na rovné trase přidává jen málo energie popř. se automaticky vypne – dojezd při stálém pohotovostním režimu motoru cca 40 km, odnímatelné baterie.

Základní vybavení:

motor řízený vynaloženým točivým momentem • odnímatelné akumulátory 2 × 12 Ah 12 V • nabíječka • 7stupňová přehazovačka Shimano (13–34 zubů) • ergonomická řídítka s otočnou/brzdovou rukojetí vpravo a brzdou

vou rukojetí vlevo • horní kryt řetězu • bateriové osvětlení pro Bike a vozík • napínač řetězu integrovaný v rámu • cyklopočítač integrovaný v rámu, se 7 funkcemi • brzda ráfková a kotoučová • kolo 20" • plynule nastavitelný tlumič řízení • nastavitelný a odnímatelný stojan • spojovací systém • rám dvakrát lakovaný práškovou barvou • standardní barva: stříbrná.

Cena: 110 700 Kč.

■ B 26 (ruční pohon)

Sportovní bike pro profesionály:

přehazovačka s optimalizovaným stupněm účinnosti – optimální využití síly svalů k vyvinutí rychlosti, mnoho možností nastavení pro různé způsoby jízdy, hmotnost od 10,8 kg (podle výbavy), tlumič řízení proti nechtěné změně směru jízdy, minimální poloměr otáčení, i otáčení na místě.

Základní vybavení:

karbonové kolo Tri Spoke 26" • brzda V-brake a kotoučová • ergonomické rukojeti řídítek s ovládním přehazovačky a brzdy • 27stupňová přehazovačka Shimano Deore LX (44/32/22, 11–34) • ochranný systém proti ohýbání bovdenových lanek • kryt řetězu • kliky řídítek ve tvaru V • napínač řetězu integrovaný v rámu • cyklopočítač integrovaný v rámu, se 7 funkcemi • vedení kabelů integrované v rámu • plynule nastavitelný tlumič řízení • spojovací systém • rám dvakrát lakovaný práškovou barvou • standardní barva: stříbrná.

Cena: 73 000 Kč.

■ BIKE (ruční pohon)

Bez námahy vlastní silou: kryté převody řetězu proti úrazu a znečištění, zpětná brzda, nastavitelný tlumič řízení, bránící nechtěné změně směru jízdy, odnímatelný stojan usnadňuje nakládání do auta, hmotnost od 11,9 kg (podle výbavy), s odpovídající výbavou vhodný i pro osoby s omezenou funkcí trupu, paží a prstů.

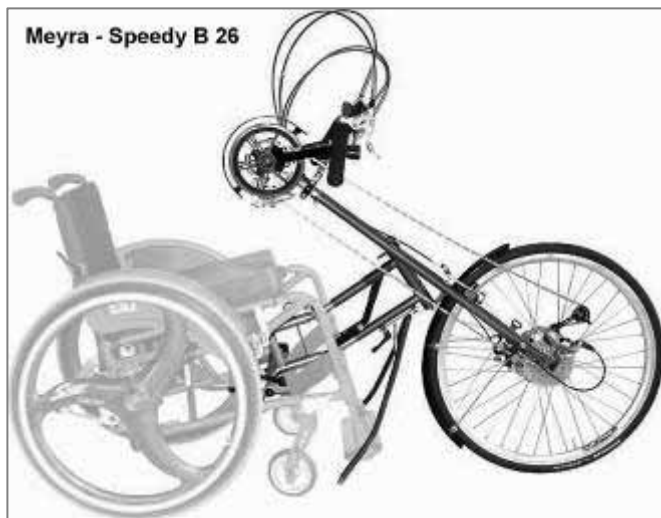
Základní vybavení:

zpětná brzda • horní kryt řetězu • bateriové osvětlení pro Bike a vozík • napínač řetězu integrovaný v rámu • cyklopočítač integrovaný v rámu, se 7 funkcemi • výškově nastavitelný nosič na zavazadla • kolo 20" • 7stupňová přehazovačka Shimano v náboji kola • vodorovné rukojeti řídítek, otočná rukojeť pro přehazovačku na rámu • plynule nastavitelný tlumič řízení • nastavitelný a odnímatelný stojan • spojovací systém • rám dvakrát lakovaný práškovou barvou • standardní barva: stříbrná.

Cena: 61 500 Kč.

■ MIKRO (ruční pohon)

Od samého začátku: princip osvědčené spojky zůstal zachován, jinak byl Micro vyvinutý zcela nově **podle potřeb nejmenších uživatelů**, celková hmotnost



6,2 kg, rám z hliníku – díky velkým možnostem nastavování „roste“ spolu s dítětem, pro děti nebo osoby malého vzrůstu mezi cca 70 a 130 cm o tělesné hmotnosti do 40 kg (podle typu vozíku a velikosti zadních kol), pomáhá vývoji a integraci dětí, vede k samostatnosti.

Základní vybavení: zpětná brzda • horní kryt řetězu • napínač řetězu integrovaný v rámu • kolo 16“ • 7stupňová přehazovačka Shimano v náboji kola • vodorovné rukojeti řídicí, přepínač přehazovačky na rámu • plynule nastavitelný tlumič řízení • nastavitelná řídicí hlava a systém doběhu • nastavitelná délka klik řídicí • spojovací systém • rám dvakrát lakovaný práškovou barvou.

Cena: 55 900 Kč.

■ JUNIOR (ruční pohon)

S bikem do školy: menší, identická verze Speedy-Bike se všemi jeho před-

nostmi – nekomplikované připojení, snadná manipulace, extrémní schopnost otáčení, robustní konstrukce, široká základní výbava, optimální jízdní vlastnosti, individuální nastavení – díky velkým možnostem nastavování „roste“ spolu s dítětem, pro děti, mladistvé a osoby malého vzrůstu mezi cca 110 a 160 cm (podle typu vozíku a velikosti zadních kol,) pomáhá vývoji a integraci dětí, vede k samostatnosti.

Základní vybavení: zpětná brzda • horní kryt řetězu • bateriové osvětlení pro bike a vozík • napínač řetězu integrovaný v rámu • cyklopočítač integrovaný v rámu, se 7 funkcemi • kolo 20“ • 7stupňová přehazovačka Shimano v náboji kola • vodorovné rukojeti řídicí, otočná rukojeť pro přehazovačku na rámu • plynule nastavitelný tlumič řízení • nastavitelný a odnímatelný stojan • spojovací systém • rám dvakrát lakovaný práškovou barvou • standardní barva: citrónově žlutá.

Cena: 60 200 Kč.

Kontakty a další informace:

Meyra ČR, s. r. o.,

• **PRAHA – obchodní zastoupení firmy,** Hrušická 2538, 141 00 Praha 4-Spořilov, tel.: 272 761 102, 272 764 372, 272 764 381, meyra@meyra.cz.

• **JANSKÉ LÁZNĚ –** obchodní středisko, Janský Dvůr 38, 542 25 Janské Lázně, tel.: 499 875 494, e-mail: janskelazne@meyra.cz.

• **BRNO – obchodní středisko,** Zábrdovická 16a, 615 00 Brno-Zábrdovice, tel.: 545 216 748, brno@meyra.cz.

• **OSTRAVA – obchodní středisko,** Mojžířův 208/8, 709 00 Ostrava-Mariánské Hory, tel.: 595 626 012, ostrava@meyra.cz.

• **ČESKÉ BUDĚJOVICE – obchodní středisko,** Žižkova 1, 371 18 České Budějovice, tel.: 386 356 838, ceskebudějovice@meyra.cz.

Sivak – adaptér Handbike Challenger

Firma Sivak nabízí adaptér zn. Prashberger s označením Hanbike Challenger. Je určen pro



vozíky s pevným rámem, např. K 4 či FUSION. K těmto je přichyceno speciálním rychloupínacím úchyttem, je tedy snadno demontovatelné a přepravitelné. Tyto adaptér je určen pro rekreační účely.

■ HANDBIKE CHALLENGER Provedení KID nebo TETRA (ruční pohon)

Do standardního vybavení patří Shimano přehazovačka (24 převodů) i brzdy, digitální tachometr, držák na láhev vč. plastové láhve, parkovací brzda, ochrana řetězu, tlumič a kolo ve velikosti 24“.

Jako doplněk lze např. dodat halogenové světlo, sklopný držák na postavení kola či kolo ve velikosti 26“. Celková váha Handbike Challengeru je 10 kg, délka je cca 90 cm, šířka 60 cm a výška 100–120 cm. Délka vidlice je 65, 70 nebo 75 cm; barvy rámu: stříbrná, modrá, červená nebo černá.

Cena: Od 80 340 Kč podle konečného vybavení adaptéru.

Kontakty a další informace:

• **Sivak® – sídlo společnosti,** Jana Masaryka 1713, 500 12 Hradec Králové, tel.: 495 220 684, sivak@sivak.cz, sivak@invacare.cz.

Předváděcí a poradenská centra mimo sídlo společnosti:

• **Centrum Hrabyně v ÚSP,** 747 67 Hrabyně, tel.: 553 775 002, hrabynne@sivak.cz.

• **Centrum Ostrava,** Nádražní 82, 701 00 Ostrava, tel.: 596 115 329, ostrava@sivak.cz.

• **Centrum Praha,** Na Topolce 1, 140 00 Praha, tel.: 261 211 788, praha@sivak.cz.

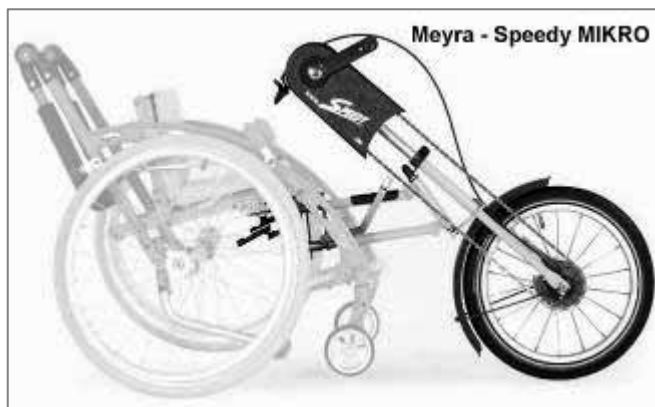
• **Centrum Brno,** Rybníček 6, 602 00 Brno, tel.: 549 212 620, brno@sivak.cz.

R & E Stricker GmbH

Pro zajímavost ještě uvádíme internetové stránky na výrobce adaptéru v německém Bühlu, který se vývojem a výrobou těchto zařízení zabývá od r. 1989: www.stricker-handbikes.de.

Zpracoval: Pavel Plohák, (dz)
Zdroj: Meyra, Sivak

Foto z výstavy Rehaprotex 2010:
archív Vozka



Exoskelet eLEGS se domlouvá s nohama vozíčkáře



Vyléčení nevratně poškozené míchy je ještě v nedohlednu. Ale **exoskelet** (vnější skelet) **eLEGS**, vyvinutý ve společnosti Berkeley Bionic, znamená pro vozíčkáře další naději a pomoc k samostatnosti. Je totiž vybaven čidly, které dokážou rozpoznat, kdy udělat krok, kterou nohou a nakolik ohnout kloub na noze. Když tedy vozíčkáři nedokážou sami pohybovat ochrnutými končetinami, dělá to eLEGS za ně.

Bez pomoci berlí se tato chůze zatím neobejde, ale důležité je, že **umožní handicapovaným chodit po svých nohách**. Exoskelet je poháněn Li-Ion bateriemi, které na jedno nabití vydrží 6 hodin chůze. Jako prototyp eLEGS nyní stojí kolem 100 000 amerických dolarů, ale je možné, že už brzy bude levnější než elektrické invalidní vozíčky (vždyť jenom v USA je šest miliónů potencionálních zákazníků).

V příštím roce se Berkeley Bionic rozhodla dodávat eLEGS především do rehabilitačních center.

(di)

Foto: internet



Bude samovyvažovací dvoukolák Segway bezpečným vozítkem i pro vozíčkáře?

Segway je elektrický dvoukolák, na kterém se může vozit jeden stojící člověk (v poslední době se objevuje v každém evropském velkoměstě). Pokud jezdec přenesení váhu těla dopředu, Segway se rozjede vpřed, pokud se jezdec zakloní, jede dozadu. Pohybem řídicích páčků určuje směr jízdy doleva či doprava. Stabilitu však nemá na starosti jezdec, ale soustava gyroskopů, které vyhodnocují stokrát za vteřinu aktuální polohu plošiny. Informace pak zpracovává mikroprocesor a elektromotory zajišťují rovinnost.

Když Dean Kamen představil Segway Personal Transporter (PT) v televizním programu stanice ABC, popsal svůj vynález jako „první samovyvažovací dopravní prostředek na světě.“ Ano, na rozdíl od auta má Segway pouze dvě kola a přesto je schopný udržet se ve vzpřímené poloze sám od sebe. Ale základní záměr, že Se-

gway změní tvář přepravy lidí a že se stane osobní koloběžkou pro masy lidí, se ani po osmi letech neuskutečnil. Zejména kvůli bezpečnostním obavám je totiž Segway zakázán na britských silnicích i v některých amerických městech (u nás nikoliv). Ironií osudu se nedávno zabil sám majitel společnosti Segway Inc. James Heselden právě při projížděce na tomto transportéru.

Navzdory nedostatkům a debatám to však určitě nebude konec elektrovoztka. Navíc princip tohoto vynálezu by ještě mohl znamenat velký zlom v některých jiných aplikacích. Například NASA jej uplatňuje ve svém výzkumu při sestavení



Robonautů. Armáda jej využívá k vytvoření robotů příští generace vhodných do terénu, tzv. Marathón robotů. Ale i samotný Segway je vhodný pro golfisty nebo policisty, kteří při pohybu mají ještě zvýšený přehled o davu. A není bez zajímavosti, že **některé modely byly sestaveny i pro vozíčkáře** (viz foto).

(di)

Actroid F i dýchá

Budou mít lidé s postižením za asistenty humanoidní roboty?



Robot Actroid F s vizáží sympatické Japonky (vlevo) jako asistentka handicapovaného člověka v budoucnu? Spíše si přeje, aby pokrok vědy a techniky byl rychlejší v oblasti předcházení a léčby diagnóz vedoucích dnes k těžké tělesné invaliditě.

Sympatický robot Actroid F je nejnovějším výsledkem spolupráce univerzity

v japonské Ósace a výrobce Kokoro company, která prodává roboty – většinou hu-

manoidní. Prvního robota, který maximálně připomíná živého člověka, vyrobila společnost Kokoro v roce 2003. Další modely pokračovaly až k nynějšímu Actroidu F, jenž pohybuje všemi končetinami i mimickými svaly obličeje, mrká, hýbe očima a má i pohybující se hrudník – náznak dýchání. Když do Actroida dloubnete, dokáže reagovat a také mluvit.

Jeho chování je buď naprogramované, nebo ho vzdáleně řídí operátor. Veškeré elektromechanické části jsou už skryty uvnitř těla robota, takže nemusí být připojen k řídicí jednotce.

Actroid F s vizáží sympatické Japonky je následníkem robota Geminoid F. Jejich spoluautorem je profesor Hiroshi Ishiguro, jenž na univerzitě v Ósace vede laboratoř inteligentní robotiky a dokonce si postavil i vlastní robotickou kopii.

Vypadá to tedy, že doba, kdy handicapovaní lidé budou mít za asistenty humanoidní roboty, už je za dvěma.

(di)

Potřebujete půjčit kompenzační pomůcku?

Svaz tělesně postižených otevřel v Ostravě svou půjčovnu

Půjčovna kompenzačních pomůcek STP v ČR, o. s., krajské organizace MS kraje, je zájemcům o zapůjčení kompenzačních pomůcek k dispozici na ulici Ostrčilova 4 v Moravské Ostravě.

Svaz tak vychází vstříc potřebám zdravotně postižených občanů, kteří se dostali do situace, kterou potřebují okamžitě řešit – zapůjčení pomůcky pomůže překlenout dobu potřebnou k vyřízení té či oné pomůcky přes zdravotní pojišťovnu, popř. nabídne zapůjčení pomůcky na dobu nezbytně nutnou.

Půjčovní doba s platností od 1. 1. 2011: Pondělí: 9–12 h. (mimo úřední hodiny po telefonické domluvě), kontaktní osoba: Antonie Muřinová, tel.: 599 444 023, 737 253 009, e-mail: stpvr@seznam.cz, www.svaztp-ms.cz.

Seznam pomůcek půjčovny se servisním poplatkem

(Servisní poplatek je platný pro jednotlivce)

(pp)

Pomůcka	Cena den / měsíc (Kč)	Výše vratné zálohy (Kč)
Mechanický vozík model 8015	10 / 300	1 000
Chodítko čtyřkolé model BME 861L	5 / 300	500
Elektrický vozík AGAVE model 1022	30 / 900	2 000
Antidekubitní matrace SKP005	5 / 150	500
Toaletní židle pevná BME 667	3 / 90	500
Antidekubitní podložka – sedačka Air cushion 301	5 / 150	500
Nájezdová rampa R-150	5 / 150	500
Nájezdová rampa R-200	5 / 150	500

COŽE?

Cizí slova



- Roztroušená skleróza mozkomíšního zkr. RS**, lat. sclerosis multiplex – chronické onemocnění centrální nervové soustavy (CNS) charakterizované demyelinizací. Postihuje osoby spíše mladšího a středního věku. Příčina onemocnění není známa, k teoriím patří účast neznámého viru a autoimunitní poškození, existuje asociace s některými antigeny HLA systému. Příznaky r. s. závisí na poškozeném místě v nervové soustavě a mohou být velmi pestré – spinální, cerebrální, cerebelární poruchy chůze, citlivosti, řeči, močení, ataxie, obrny aj.. Úvodním příznakem často bývá retrobulbární neuritida zrakového nervu. Mohou být i psychické příznaky např. deprese, ale i euforie. Průběh nemoci je kolísavý, střídají se období klidu s náhlými zhoršeními. Ta jsou často vyprovokována i běžným onemocněním. Těžký průběh nemoci může vést až k invaliditě.

(dz)

Zdravotní problémy plegiků

I. Inkontinence

Pro začínající, ale i zkušené vozíčkáře přetiskujeme poradenský text, který Vozkovi poskytl pan Milan Čok, autor a provozovatel internetových stránek www.osobniasistence.cz.

Problémy plegiků

Kromě problémů vyplývajících ze samotného onemocnění nebo postižení, bývá pro plegiky velkým problémem vyprazdňování, což při mnoha dalších zdravotních potížích velmi zneprjemňuje život člověka se zdravotním postižením.

Proto bych se zde rád zmínil o problému inkontinence, obtížného močení a vyprazdňování stolice u nemocných s postižením páteře, poškozením míchy a u starších lidí, kteří do skupiny nemocných s těmito problémy také patří.

Inkontinence

Inkontinence je běžným průvodním problémem spojeným s poškozením míchy, poúrazových stavů a ve stáří.

Označuje samovolný, vůlí neovlivnitelný únik moči nebo i stolice. K úniku moči (příp. stolice) dochází při narušení základních funkcí močových cest – konkrétně močového měchýře (udržuje moč) a močové trubice, u stolice při špatné funkci svěrače v oblasti konečníku. K samovolnému úniku moči může docházet také důsledkem infekce močových cest, při zvětšení prostaty, při poruchách mozku a míchy, při zhoubných nádorech.

Inkontinence může vzniknout v jakémkoli věku. Příčin vzniku je celá řada, od různých chorob až po celkové ochabnutí tkání, pooperační stavy. Ve vyšším věku je inkontinence důsledkem ochabnutí tkání nebo důsledkem rozvoje dlouhodobě neléčených potíží.

Inkontinence moči (a stolice) není onemocnění ojedinělé a v mnoha případech lze tuto poruchu úspěšně léčit nebo se s ní s pomocí speciálních pomůcek naučit žít (pleny, kalhotky, vložky, apod.).

Funkce kůže, typy kůže

- **Pasivní** – ochrana před chladem, tlakem, nárazy, třením, vlivy chemických látek, ztrátami tepla a vody, před napadením choroboplodnými zárodky;
- **aktivní** – aktivní vstřebávání látek, vylučování potu (chladicí funkce), regulace krevního oběhu a teploty pomocí změny prokrvení kůže, vnímání tlaku, vibrací, hmatu, bolesti, teploty;



- **typy kůže – normální** (hladká, vláčná, s leskem, nepřemaštěná), **mastná** (z pocení, při snížené tvorbě potu vypadá jakoby posetá šupinami), **suchá** (bez lesku, matná, povrch vypadá jakoby řídký a napjatý).

Kůže na celém těle není stejná (v některých částech těla je suchá – tu je nutné pravidelně ošetřovat, v jiných místech je mastná).

Poškození kůže při inkontinenci

- Tento problém se týká více starších lidí než nepohyblivých osob s postižením míchy;
- u starších lidí se kůže ztenčuje, stává se průhlednější a zranitelnější, snížením funkce potních žláz se zhoršuje termoregulace, kůže bývá suchá, rozpraskaná, křehká a olupuje se, často se objevuje silný pocit napětí a svědění, zvyšuje se citlivost na různé druhy mýdel, narůstá nebezpečí usazování virů, bakterií a plísní, dochází k poruchám pigmentace a ke tvorbě „stařeckých skvrn“;
- stav kůže ve stáří lze zlepšit vyváženou stravou s vitamíny a minerály, nižší spotřebou dráždivých jídel, dostatkem spánku a zejména pravidelnou a správnou péčí o pokožku; tím se současně zlepšuje celková odolnost organismu (vhodné i pro

plegiky);

- obecně platí, že vlhká kůže má vyšší koeficient tření než suchá kůže, což může vést k jejímu mechanickému poškození, k oděrkám apod. (zejména při přemísťování „potícího se“ pacienta na lůžku) a tím k otevření brány pro vstup infekce do těla;

- agresivní látky (moč, stolice, vlhkost) naruší ochranný plášť pokožky, následkem tvorby čpavku při rozkládání moči dochází ke zvýšení pH faktoru, následně může dojít k napadení kůže plísněmi a choroboplodnými zárodky, vznikají enzymy, které způsobují rozpad buněk a další poškození kůže vč. dekubitů.

Mytí citlivé, poškozené nebo starší pokožky

- Při mytí voda působí na ochranný plášť pokožky, který se může rozpouštět a spláchnout z povrchu kůže kožní mazivo (horká voda odstraňuje kožní mazivo více než studená voda);
- při mytí a koupeli platí zásada, že voda nesmí být příliš horká a koupel nesmí trvat příliš dlouho, mýdlo se má používat co nejméně;
- sprchování roztahuje kůži a umožňuje pronikání vody, což narušuje soudržnost povrchových kožních buněk, kůže starších lidí potřebuje více než 3 hodiny, aby

- dosáhla předchozího stavu – po koupele se musí řádně osušit a ošetřit vhodným ochranným prostředkem, aby se dosáhlo přirozené vlhkosti pokožky;
- při znečištění kůže močí nebo stolicí je nutné použít mýdlo a teplou vodu, pokud nejde o silné znečištění, stačí k omytí použít vodu tělesné teploty (25–30 °C) bez mycích přísad.

Ošetření pokožky

- Na promaštění pokožky nepoužívat masti s velkým obsahem tuku – tuk zamezuje přívod vzduchu a podporuje maceraci kůže a rozvoj mikroflóry;
- v případě zvýšeného rizika poškození pokožky je vhodné používat speciální přípravky k ošetřování kůže – např. z řady Menalind Professional – čistící pěna, ochranný krém na kůži, ochranný olej ve spreji, čistící pěna ABRI, krém Nenaset;
- největší kožní komplikace při inkontinenci jsou dekubity – unikání moči nebo stolice patří k velmi důležitým sekundárním rizikovým faktorům pro jejich vznik (snadno vzniknou, velmi obtížně se léčí);
- při očekávání stolice je vhodné do plenkových kalhotek v oblasti konečníku nastříkat trochu „čistící pěny“ – tím se vytvoří příznivé podmínky pro následnou snadnou hygienu, tj. omytí pokožky po provedení stolice.

Krémy vhodné pro ošetřování pokožky při inkontinenci

Řada Menalind PROFESSIONAL

- **Čistící pěna**, 400 ml, rychlé, šetrné čištění silně znečištěných částí pokožky;
- **vlhké ošetřující ubrousky**, 50 ks v boxu, rychlé čištění pokožky při inkontinenci, neutrální pH, příjemně, svěže voní;
- **ošetřující olej na pokožku**, 500 ml, pro péči o velmi suchou pokožku;
- **olejový sprej na pokožku**, 200 ml, chrání suchou pokožku zatěžovanou inkontinencí, ležením na lůžku;
- **kožní ochranný krém na pokožku**, 200 ml, ochrana intimních oblastí před působením moči;
- **ochranná pěna na pokožku**, 100 ml, chrání pokožku před agresivními látkami obsaženými v moči a stolici, základní prevence proti dekubitům, snadno se roztírá, obsahuje panthenol, aloe vera, 5 % urea.

Řada Menalind DERM

- **Ošetřující krém**, používá se na atopický ekzém, na ošetření, intenzivní hydrataci velmi suché pokožky, zklidňuje pokožku, balení 100ml tuba, obsahuje ureu (5 %) a pupalkový olej (velmi dobrý krém);
- **ošetřující mléko**, 300 ml, 3 % urea, na plošnou hydrataci velmi suché kůže, vhodné pro atopiky;

- **koupelový olej**, 100 ml, 50 % pupalkový olej, intenzivní promaštění kůže, vytváří ochranný film. Nevýhoda přípravků Menalind – dost vysoká cena, není možné je předepsat na recept, poukaz (pojišťovna nehradí).

Emulze (mléko) na ochranu a ošetřování pokožky:

- **Excipial U Lipolotio**, pro suchou až velmi suchou, citlivou a mírně podrážděnou kůži, zlepšuje hydrataci pokožky, vytváří ochranný film z lipidů, vyhlazuje drsný povrch pokožky, pomáhá udržovat pružnost a odolnost vůči vnějším vlivům, aplikovat 2–3× denně, balení 200 ml, kód VZP 0016462, předepsat může – dermatolog, plná cena cca 110 Kč. Cenově přijatelný přípravek, dobrá účinnost, lze předepsat na recept, částečně hradí pojišťovna.

Předepisování inkontinenčních pomůcek

Stupně inkontinence:

1. stupeň: lehká inkontinence – především stresová inkontinence, používají se vložky pro lehkou inkontinenci, používání pomůcek je nepravidelné.

2. stupeň: střední inkontinence – ostatní typy inkontinence, zejména u pacientů, použití absorpčních plen, používání pomůcek je nutné denně, únik moči nastává při změně polohy, při běhu, chůzi, chůzi po schodech, při fyzické námaze.

3. stupeň: těžká inkontinence – ostatní typy inkontinence v pokročilém stádiu především u ležících pacientů, spojené také s inkontinencí stolice, používají se hlavně absorpční plenkové kalhotky, používání pomůcek je trvalou nutností.

Limity pro úhrady inkontinenčních pomůcek:

2. stupeň

- vložky pro lehkou inkontinenci – max. 150 ks/měs., úhrada max. 550 Kč,
- pleny vložné, vložky – max. 150 ks/měs., úhrada max. 900 Kč,
- fixační kalhotky – max. 24 ks/rok, úhrada max. 190 Kč,
- absorpční podložky – možno předepsat pouze jako součást limitu pro předepisování ostatních inkontinenčních pomůcek.

3. stupeň

- kalhotky plenkové – max. 150 ks/měs., úhrada max. 1 400 Kč,
- kondomy urinální – max. 30 ks/měs., úhrada max. 900 Kč,
- sáčky sběrné urinální – max. 10 ks/měs., úhrada max. 600 Kč,
- absorpční podložky – možno předepsat nad limit plenkových kalhotek, max. 60 ks/měs., úhrada max. 75 % z ceny.

Pomůcky při inkontinenci obecně

- Inkontinenční pomůcky (plenky, kalhotky) mají dobrý odsávací účinek, ale na druhé straně také jednu negativní vlastnost – zadržují vlhkost, brání větrání pokožky a poruchy, které zvyšují citlivost pokožky na podráždění, největší problémy bývají v oblasti konečníku a genitálií, inkontinenční pomůcky brání odpařování potu, zvyšují teplotu kůže – to vede ke změkčování vrchních vrstev kůže (macerace), vznikají trhlínky a odřeniny, ve spojení s poškozením kyselého pláště kůže se vytváří ideální podmínky pro zachycení bakterií a plísní (obzvláště *Candida albicans*);

- všechny typy pomůcek, tedy absorpční vložky, absorpční pleny a absorpční kalhotky mohou zůstat na těle pacienta z hygienických důvodů max. 8 hod.;

- absorpčními pomůckami se rozumí absorpční vložky, absorpční pleny, absorpční kalhotky a absorpční podložky pod inkontinenční pacienty.

- **Příklad plenkových kalhotek:** absorpční kalhotky ABRI FORM M4, kód VZP 0087018, velikost přes boky 70–110 cm (ABRI FORM L4, VZP 0087019, boky 100–150 cm, 12 ks, 253,60 Kč), savost 3 600 ml, 14 ks/balení, úhrada VZP: 262,50 Kč (plná úhrada), odbornost lékaře pro předepisování: PRL, URN, GYN, NEU, GER.

- **Příklad savých podložek pod nemocné** (velmi vhodné pro ochranu lůžka před znečištěním močí, stolici): podložka pod nemocné MOLINEA Plus, kód VZP 0016248, rozměr 60 × 90 cm, savost 725 ml, 25 ks/ balení, úhrada VZP: 223,79 Kč (+ doplatek cca 75 Kč), pojišťovna hradí cca 75 % ceny, odbornost lékaře pro předepisování: PRL, URN, GYN, NEU, GER.

Obtížné močení u plegiků

Reflexy pro vyprázdňování močového měchýře jsou porušeny v případě, že je mícha poškozena v oblasti od 12. obratle níže, měchýř je ochablý.

V případě spinálního (míšního) šoku (krátce po úrazu) dochází poškozením míchy k zastavení všech reflexních funkcí pod místem poškození, důsledkem je částečné nebo úplné ochrnutí končetin, vč. tlustého střeva, ochablý močový měchýř a absence vlastní svalové reflexe, tzn., že močový měchýř nemá schopnost se stahovat, vzniká tak nebezpečí přeplnění měchýře a zpětného nahromadění moči v ledvinách, moč se proto odvádí trvalou cévkou.

Trvalá cévka však představuje nebezpečí infekce (cizí těleso umístěné v mě-

chýři), je zde velké nebezpečí vzniku tzv. „scvrklého“ měchýře, ten se potom dokáže pouze velmi málo naplnit (cca 50 ml; množství moči v měchýři se měří ultrazvukem). Během léčby těchto stavů se potom provádí střídavé cévkování (střídavé uzavírání cévky), je stanoveno maximální množství přijímaných tekutin, tím se tak zabrání přeplnění měchýře.

Rehabilitace močového měchýře

1. Ochablý močový měchýř – používá se střídavé cévkování, vyprazdňování měchýře se provádí tlakem na břicho, pokud se musí použít příliš velký tlak, je nutné přejít na cévkování.

2. Reflexní měchýř – u mužů se provádí vyklepávání, u žen bývá problémem zachycování zbytkové moči v měchýři (úplné vyprázdnění se provádí jednorázovou cévkou), je-li naměřené zbytkové množství moči větší než 150 ml, provádí se cévkování (alespoň 2× denně).

Možné komplikace – onemocnění močových cest

- Infekce močových cest (stav = horečka, zvýšená spasticita, pocení), nejdříve zvýšit příjem tekutin, potom by měla následovat medikamentózní léčba;
- „pyelonephritida“ – infekce močových cest, vč. zánětu ledvinových páneviček (stav – vysoká horečka, bolesti v bederní krajině), je nutné užívat antibiotika (předepíše lékař);
- nedostatečnost funkce ledvin – může dojít až k sepsi, tj. „otravě krve“ (stav – nevolnost, zvracení, obtíže při dýchání, vysoký krevní tlak, zmatenost), nutnost provedení dialýzy;
- ledvinové kameny (stav – kolikové bolesti v oblasti ledvin), kámen může být buď v pánevičce nebo v močovodu, u ochrnutých osob se kolika většinou nevyskytuje z důvodu necitlivosti, dochází však k lokálnímu nárůstu křečových stavů (spasticity) nebo se objeví tzv. „Guttmanův reflex“ (stav – bušení hlavy, pocení, velký vzestup krevního tlaku) – příčinou může být nadměrné naplnění močového měchýře, zácpa se silným naplněním střeva, kámen v močovodech nebo žlučovodech, příp. příměs krve v moči (poranění sliznice močovodu);
- poškození cizími tělesy – píštěle (u trvale zavedené cévky u mužů, riziko vzniku proleženin), striktury (nedbalým cévkováním dojde k poškození sliznice močové trubice).

Obtížné vyprazdňování stolice – zácpa

Jednou z mnoha obtíží osob s omezeným pohybem a starších lidí je zácpa

a rekvence vyprazdňování. K zácpě jsou predisponováni lidé celkově zesláblí se sníženou fyzickou aktivitou, sníženým příjmem potravy a tekutin, zejména tedy imobilní osoby. U těchto osob je žádoucí vyprazdňování sledovat (počet stolic, četnost, objem, obtížnost vyprazdňování, pravidelnost, používání projímadel – laxativ).

Základním pravidlem by vždy měla být snaha o pravidelné vyprazdňování jedenkrát za 2–3 dny.

Po vyprázdnění je nutné zajistit dostatečný příjem tekutin z důvodu rizika možné dehydratace organismu.

Příčiny zácpy

- Vlastní poškození míchy – nefunkční peristaltika střev, reflexy pro vyprazdňování jsou porušeny v případě, že je mícha poškozena v oblasti od 12. obratle níže, celková slabost organismu související s onemocněním, postižením nebo s věkem, nízká fyzická aktivita, nízký příjem potravy a tekutin, malnutrice (podvýživa, obezita) – malá stimulace tlustého střeva pro vyprazdňování;
- zácpu také často způsobují nebo zhoršují opioidy při léčbě, resp. kompenzaci bolesti;
- psychické aspekty zácpy – cizí, neznámé okolí nemocného, horší dostupnost toalety, nedostatek soukromí při vyprazdňování, deprese, úzkost, strach, silná únava;
- fyzické aspekty zácpy – poškození míchy, hemoroidy, endokrinní poruchy (žláz s vnitřní sekrecí), bolestivé stavy.

Léčba zácpy

- Snažit se zajistit maximální pohybovou aktivitu (podle možností nemocného), někdy pomáhají masáže oblasti tlustého střeva (ve směru hodinových ručiček) – pokud je nemocný snáší;
- zajistit nemocnému dostatečný příjem tekutin, při sníženém příjmu tekutin se zácpa zhoršuje;
- zvážit používání léků, které způsobují zácpu (konzultace s lékařem);
- zajistit nemocnému soukromí, zachování intimity při vyprazdňování (tzn. NE na pokoji za přítomnosti více osob, dochází k pocitu snižování důstojnosti nemocného);
- pečující by měli umět okamžitě reagovat na žádost nemocného o vyprázdnění (zajistit komfort, použití toalety);
- u nemocných užívajících opioidy je vhodné podávat laxativa preventivně, pravidelně, obava z návyku na laxativa je dle praktických zkušeností neopodstatněná;
- níže uvedené druhy projímadel je nutné individuálně vyzkoušet – na každého

člověka může působit konkrétní projímadlo jinak.

Laxativa – projímadla

Potraviny s laxativními, stimulačními účinky:

Švestky, banány, rebarbora, ovocné kompoty, částečně lékořice, káva, některé druhy piva a minerálních vod.

Laxativa – projímadla se stimulačním účinkem:

Dráždí střevní stěnu, zvyšují tvorbu střevních tekutin, spouštějí reflexní mechanismus, stimulují pohyb střev.

- **čaj z listů Senny** (7,5–30 mg, 2× denně, účinek po 6–12 hod.),
- **Bisacodyl (Fenolax)**, 10–20 mg, 1–2× denně, účinek po 6–12 hod.),
- **Bisacodyl čípky** (1–2 čípky každé 2 dny, účinek za 1–2 hod., možno nechat vyrobit v lékárně,
- **Gutalax** (10–15 kapek, 1× denně, účinek po 3–6 hod.),
- různé čajové projímavé směsi.

Tyto prostředky jsou zcela nevhodné v případě kompletní střevní obstrukce, při těžkých poruchách vyprazdňování, **projímadla se stimulačním účinkem někdy způsobují silné bolesti břicha až křeče po dobu jejich účinku.**

Laxativa – projímadla se změkčujícím účinkem:

Rozpouštějí stolici v tlustém střevě, zvyšují objem stolice, dochází k reflexní stimulaci peristaltiky, mají vcelku dobrý účinek u zácpy způsobené užíváním opiátů.

- **Lactulosa – sirup** (působí místně v tlustém střevě, 1–3 polévkové lžice/den, při dlouhodobém užívání 2–5 kávových lžiček/den, podává se s vodou, čajem, ovocnou šťávou, při užívání zajistit dostatečný příjem tekutin, účinek za 1–2 dny, zvyšuje kyselost střevního obsahu, snižuje tvorbu amoniaku a dusičnanů, způsobuje měkknutí stolice, nenarušuje činnost střev, používá se při chronické zácpě způsobené porušením vyprazdňovacích návyků, nesmí se používat při neprůchodnosti střev a při precitlivělosti na laktulózu, na počátku užívání se mohou objevit křeče v břiše a plynatost, to ale rychle vymizí),
 - **glycerinové čípky** (mají lubrikační účinek),
 - **minerálky Šaratice, Zaječická,**
 - **klyisma** (klystýr),
 - **dokusát sodný** – zvyšuje pronikání vody do stolice, 60–300 mg dvakrát denně, účinek za 1–3 dny, je dost drahý.
- Kombinovaná laxativa**
- Stimulují střevní stěny a změkčují obsah střev – Lafinol, Yal.
- Účinnost přípravků** – klyisma (99 %), bisacodylové čípky (66 %), glycerinové čípky (38 %).

Pravidla pro užívání projímadel

Důležité je pravidelné užívání, užívejte pouze preferovaná, vyzkoušená projímadla, sledujte četnost stolic a míru obtíží při vyprazdňování (bolesti, křeče, střešní potíže), objeví-li se průjem – projímadlo na 1–2 dny vysaďte a dále pokračujte sníženou dávkou.

Zdroj: Milan Čok, *Problémy plegiků*,
<http://www.osobniasistence.cz>,
aktualizace 20. 11. 2010

Foto: M. Thomsen

*Pokračování v některém z dalších
čísel Vožky.*

Představujeme:

Informační
internetový portál:

**OSOBNÍ
ASISTENCE**

www.osobniasistence.cz

Tento informační portál je zaměřen na 3 základní tématické oblasti:

1. osobní asistence
2. ošetřování dekubitů
3. hospicová péče

Další informace poskytuje v těchto hlavních odkazech:

- **Různé:** informace, které přímo nesouvisí s osobní asistencí, léčbou dekubitů nebo hospicovou péčí, ale jsou s touto problematikou spojeny nepřímým;
- **Léčebné masáže** – základní informace o léčebných masáží, druhy masáží, terapie, masážní prostředky;
- **Zdravotní pomůcky** – výběr polohovacího lůžka, matrace, podložky;
- **Užitečné odkazy** – odkazy na stránky institucí, organizací, které souvisí s obsahem tohoto portálu;
- **Info pro pacienty** – různé informace pro pacienty o jejich právech, volba lékaře, péče;
- **Aspekty péče** – úvaha nad kvalitou péče, pohled ze strany nemocných a ze strany ošetřujících (připravuje se);
- **Vyhledat text** – formulář pro vyhledání určitého textu na tomto portále;
- **Soubory ke stažení** – seznam souborů ke stažení, obsahuje text některých důležitých stránek uveřejněných na tomto portále.

Autor textů internetových stránek:

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

Jak funguje Laboratoř chůze?

Dětská nemocnice v Brně má unikátní pracoviště

Chůze je jednou z nejvýznamnějších forem lidského pohybu a bereme ji jako přirozenou součást našeho života. Průměrný člověk udělá denně zhruba 5–15 tisíc kroků, to je asi 2–5 milionů kroků za rok. Ale mezi námi existují i lidé, pro které chůze není možná, nebo mají různá omezení, ať už získaná či vrozená. Sem patří také ti, kteří jsou postiženi **spasticou formou dětské mozkové obrny**. A převážně pro ně se zrodilo v **Dětské nemocnici v Brně** nové pracoviště s názvem **Laboratoř chůze**.

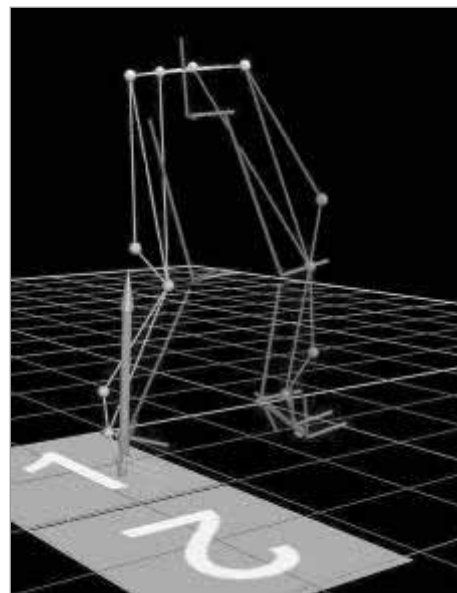
Přínosem lepší indikace míry operace

Duchovním otcem laboratoře chůze je významný brněnský ortoped Jan Poul. Tato laboratoř vznikla za podpory grantů, které společně založily Norsko, Lichtenštejnsko a Island. Tyto finance umožnily nejen zřízení, ale též pokrytí nákladů provozu na první dva roky. Podobné medicínské pracoviště byste v České republice hledali marně.

A jak taková laboratoř chůze vlastně funguje? Na začátku vyšetření jsou pacientovi nalepeny na standardní místa dolních končetin a pánve tzv. markery, malé terčíky (v průměru mají 14 mm) odrážející infračervené světlo. Tyto luminiscenční značky sleduje osm speciálních kamer s vysokým rozlišením, které jsou schopny pořídit až 10 000 snímků za sekundu. Zaznamenaný pohyb se převádí do matematického modelu (obr. 1) a jednotlivé části končetin se tak zobrazí jako úsečky svírající různé úhly podle toho, jaké postavení klouby zaujímají. Princip analýzy



Obr. 2



Obr. 1

chůze tedy spočívá ve vysokofrekvenčním snímání reálného pohybu, jeho převedení do digitální podoby a vytvoření 3D modelu ve virtuálním prostředí.

Pro vyšetření v laboratoři se používají dva modely. Jednodušší „plug-in gate“, který obsahuje 16 markerů a je určen k vyšetření malých či hůře chodících dětí. Naopak pro lépe se pohybující a starší pacienty se více uplatňuje „Oxford foot model“ (obr. 2). Ten čítá 42 markerů, z toho se šest využije pouze při statické kalibraci.

Přiřazení obrazu k matematickému modelu zajišťují dvě DV kamery, které zaznamenávají chůzi pacienta zepředu, zezadu i z boku a umožňují lékařům opětovně přehrávání či například zpomalení záběru. K dalšímu vybavení laboratoře patří „force plates“ neboli silové plošiny sloužící k přepočtu sil a momentů v každém kloubu a také bezdrátové EMG, které měří dynamickou aktivitu svalů.

Vyšetření gait analýzou je určeno pro děti do 19 let. Celková doba vyšetření trvá přibližně jednu hodinu. Dále jsou pacienti vyzváni k návštěvě psychologické ambulance, kde psycholog zjišťuje dopad postižení na kvalitu života před a po operaci.

Hlavním přínosem laboratoře chůze by měla být lepší indikace míry operace a také následná možnost porovnání předoperačního a pooperačního vyšetření.

*Bc. Aneta Fedrová, FN Brno,
(pp)*

Pomozte své páteři od bolesti – VIII

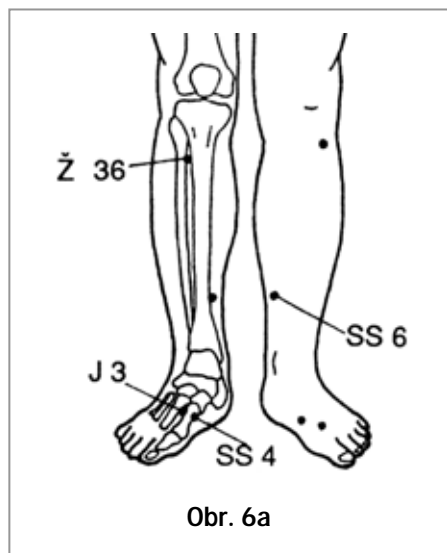
Potíže se zády neodstraní jednorázovým zásahem ani lékař, může sice zbavit bolesti, ale pokud člověk sám pro dobrou funkci páteře nic neudělá, potíže se dostaví znova. MUDr. Jana Komercová proto doporučuje řadu přesně zaměřených cviků, které převzala z východních technik a přizpůsobila našemu prostředí velmi vhodným a snadno použitelným způsobem. V tomto pokračování se opět především zaměříme na osoby nechodící, doporučované cviky je vhodné aplikovat v bezpečném prostředí, případně za asistence blízké osoby. Pokud některé cviky s ohledem na zdravotní stav nemůžete provádět, nic se neděje, pokuste se o další cvik, který zvládáte (pokračování z minulého čísla).

Tento díl seriálu je zaměřen na **autoterapii bederní páteře, křížové kosti a kostrče**. Do této oblasti se promítají zejména problémy močopohlavního ústrojí a střev, dále poruchy z vyšších etází páteře. Bolest v kříži bývá také vyvolána přetížením svalů a vazů pánve vlivem fyzického přetěžování, chybné statiky pánve a svalové dysbalance, dále prochlazením nebo po pádech na kostrč.

Terapie akutních bolestí

Při akutních bolestech bederní páteře a křížové kosti spojených s bolestmi břicha vyhledejte lékaře, který by měl vyloučit náhlou příhodu břišní, např. zánět slepého střeva, zauzlení střev, prasklý vřed, mimoděložní těhotenství atd.

Náhlé bolesti páteře, zejména po prochlazení nebo po zvednutí těžkého břemene, nazývá medicína **akutním bederním ústřelem**. Mezi lidmi je ale rozšířeno pojmenování: „Mám housera“ nebo „mám ischias“.



Nejprve doporučujeme základní rady:

1. Doplněte tekutiny, např. teplý uklidňující čaj, a zaujměte co nejméně bolestivou polohu.

2. Úlevu přináší vtírání nezředěného Menthosanu do bolestivých míst, masáž vzdálených protibolestivých bodů i masáž mikrosystému ucha nebo plosek nohou.

3. Jestliže bolest byla vyvolána prochlazením, je vhodné přikládat do oblasti beder a křížové kosti i do oblasti pupku a podbřišku např. teplé sáčky se solí nebo provedeme tzv. **moxování**.

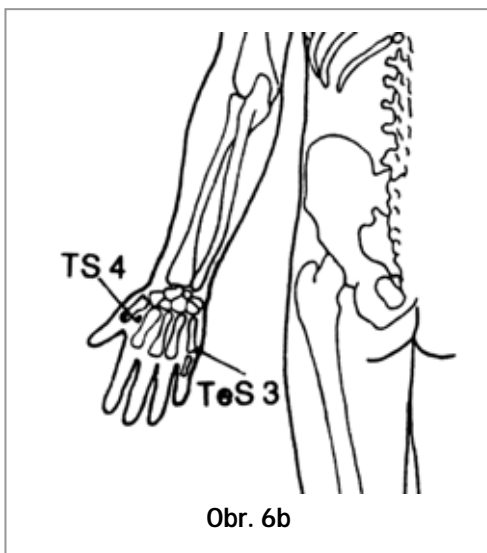
Moxa je pelyňková cigareta, jejímž hořením vzniká teplo vhodné k prohřívání akupresurních bodů. Podrobnější informace o moxe najdete v příručkách akupresury. V případě bolesti bederní páteře prohříváme moxou oblast pupku, body pod kolena (jde o bod Ž 36 na dráze žaludku, viz obr. 6a) a oblast pod zevním i vnitřním kotníkem obou nohou.

4. Jestliže bolest během dne nepovolí, vyhledáme lékaře. V opačném případě přistoupíme ke cvičení.

Terapie chronických bolestí

Pro chronické bolesti bederní páteře a oblasti křížové kosti mají velký význam zázvorové obklady (viz 2. pokračování našeho seriálu), je však nutno předem vyloučit uvedené kontraindikace.

Doporučit lze také masáž masážními oleji. Jsou připravovány s přidavkem silic léčivých rostlin. Například rozmarýn, skořice a tymián pokožku prokrvují, prohřívají svalstvo a mají i antiseptické a protizánětlivé účinky. Jalovcový olej působí proti otokům na celém těle, podporuje činnost lymfatického systému a celkové uvolnění.



Bolesti v bederní a křížové oblasti často souvisejí se zhoršenou funkcí střev. Za pravidelné a zdravé vyprazdňování střev považuje MUDr. Komercová každodenní stolici v ranních hodinách.

Trpíte-li zácpou, je vhodné dodržovat tyto zásady:

1. **Volit stravu s dostatečným množstvím vlákniny** (obiloviny, luštěniny, ovoce, zeleninu, ořechy), omezit uzeniny, tučná masa, mléčné výrobky, rafinovaný cukr, bílou mouku a jíst potraviny co nejčerstvější – biologicky hodnotné.

2. **Vhodné je pít čistících bylinných čajů**, o jejichž složení se můžete poradit v lékárně, v prodejnách bylin nebo u jiných odborníků. Také užívání švédských kapek vnitřně působí blahodárně, neboť v této formě podávání mají příznivý vliv na upravení funkce celého zažívacího systému.

3. Pro podporu střevní peristaltiky je nutné **správné břišní (brániční) dýchání** (obr. č. 3).

4. Po probuzení a po běžných hygienických procedurách je dobré vypít **teplý hořký bylinný čaj** (např. z pelyňku, hořce, třezalky nebo směsi Eugastrinu, popř. čaj kopřivový s přidáním švédských kapek). Místo čaje lze použít **teplou minerální vodu** (dobrá je Magnesia nebo Rudolfov pramen – obě mají zvýšený obsah hořčiku), nebo **čerstvou ovocnou šťávu**.

5. Podle biorytmů je známo, že aktivita tlustého střeva je zvýšena v ranních hodinách, to znamená, že tato doba je nejvhodnější pro **nácvik defekačního reflexu**. Lze ho podpořit akupresurou, masážími i cvičením.

Základním akupresurním bodem k uvolnění stolice je 4. bod dráhy tlustého střeva TS 4 (viz obr. 6b). Také poklepová masáž v oblasti bederní páteře, hýždí a zevní strany stehna včetně jemné masáže v okolí pupku ve směru hodinových ručiček přispívá k vyprázdnění střev.

Jsou-li bolesti bederní páteře a křížové kosti způsobené bolestivou menstruací nebo klimakterickými potížemi a jsou-li provázené návaly, bolestmi hlavy a poruchami oběhových funkcí, použijeme následující postup:

1. Dopřejeme si **automasáž nad bederní oblastí a křížovou kostí**. Děláme ji tak, že pěstí třeme asi 50× oblast nahoru dolů. Nad kostrčí masírujeme stejným způsobem asi 30×, pomalu a důkladně. Stačí 1× denně po ránu, popř. v dopoledních hodinách či před spaním.

2. Jako prevenci návalů provádíme

masáž mikrosystému ušních boltců (obr. 48) v hormonální oblasti asi 3× denně. Tlačíme nehtem ukazováku v prohlubni znázorněné na obrázku a vyvoláme živě bolestivou stimulaci. Držíme asi 7 sekund, potom povolíme. Provádíme několikrát za sebou střídavě vpravo a vlevo. Toto ošetření je vhodné doplnit celko-

vou masáží ucha a plosek nohou.

3. Vhodná je i poklepová masáž hýždí, křížové oblasti a kostrče. Dolní končetiny proklepáváme tak, že směrem dolů klepeme na končetiny vpředu, po stranách a vzadu a směrem vzhůru vždy od vnitřních kotníků po vnitřní straně končetin.

Cviky na uvolnění, protažení a posílení svalů v bederní oblasti a pánvi

Protažení a uvolnění zádočných a břišních svalů:

Vleže na zádech do rotace – svaly uvolníme a protáhneme nejlépe spinnálními cviky (jako celek jsou uvedeny v jiné literatuře) a také cvikem na obr. 35. Lze provádět i vsedě na židli bez bočních opěrek.

PIR čtverhranného svalu bederního – (obr. 35), poloha paží může být ještě dvojí: buď ruce v připázení, nebo ruce v bok. Lze provádět i vsedě na židli bez bočních opěrek.

PIR přímého svalu břišního – (obr. 51), leh na zádech, hýždě

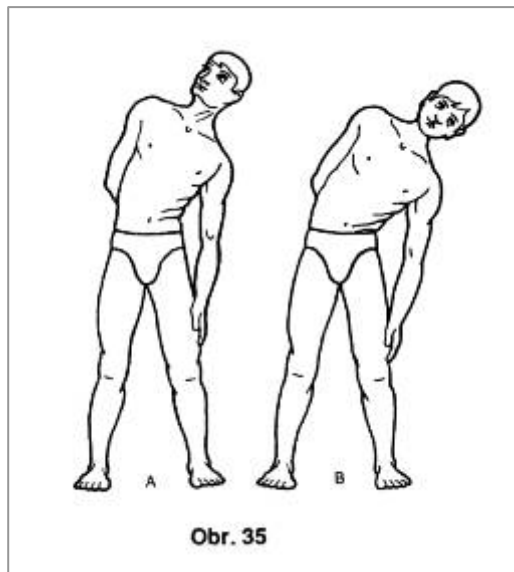
u okraje lehátka, jedna noha se opírá o stoličku, druhá volně visí. Pod hýždí visící končetiny podložíme polštář. Při nádechu lehce zvedneme koleno volně visící končetiny, při výdechu je spustíme. Tím protahujeme přímý břišní sval. Opakujeme několikrát, pak nohy vystřídáme.

Posílení zádočných a břišních svalů

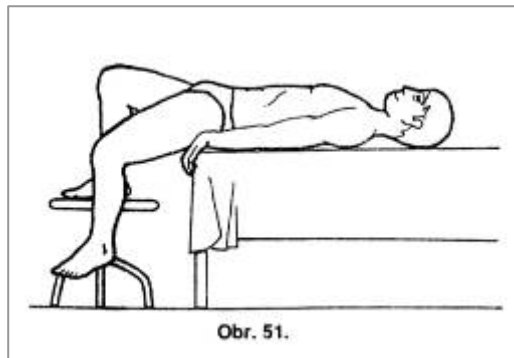
1. Cvik (obr. 52) – vleže na břiše položíme čelo na podložku, volně připážíme, dlaně vzhůru. Při nádechu upažíme, zvolna přetočíme ruce dlaněmi dolů a vzpažíme, hřbety rukou se dotýkají. Při výdechu připážíme. Několikrát opakujeme

2. Cvik (obr. 53) – vleže na břiše spojíme ruce v týle. Při nádechu se zakloníme a při výdechu se uvolníme, hlava spočine čelem na podložce. Několikrát opakujeme.

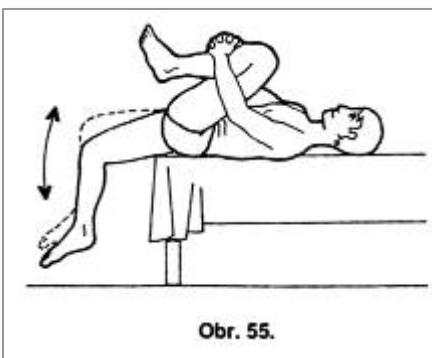
3. Cvik (obr. 54) – vleže s mírně pokrčenými nohama dáme ruce v týl. Zvedáme a pokládáme horní část trupu tak, abychom jen lopatky oddálili od podložky. Několikrát opakujeme.



Obr. 35



Obr. 51.



Obr. 55.

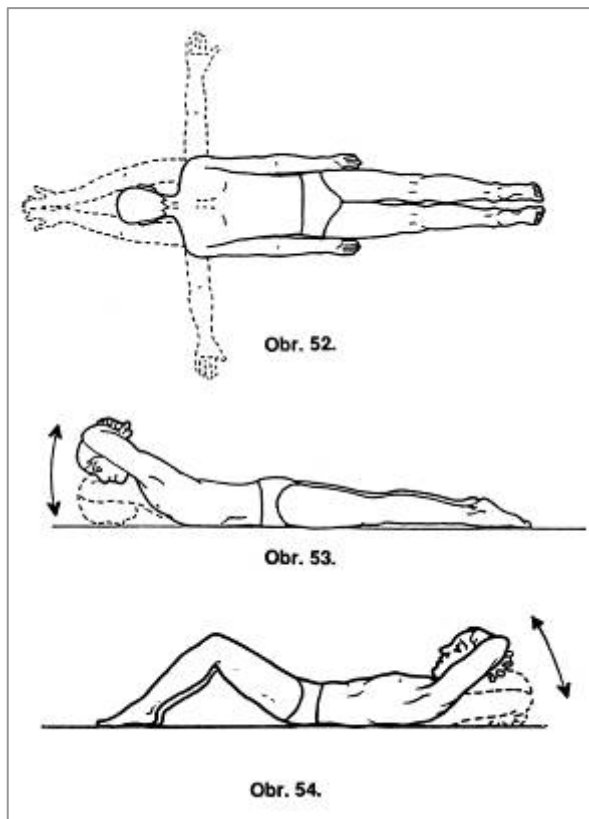


Obr. 48

Uvolnění a protažení svalů a vazů pánve

PIR bederního svalu (obr. 55) – vleže na zádech, s hýžděmi u okraje lehátka, přitáhneme levé koleno oběma rukama k hrudníku, pravá končetina volně visí. Při nádechu lehce tlačíme kolenem do rukou, koleno visící končetiny se samo lehce zvedá. Při výdechu přitáhneme koleno více k hrudníku a visící končetina klesá. S dalším výdechem koleno přitáhneme ještě více k hrudníku, druhé koleno více klesne. Opakujeme několikrát. Totéž cvičíme s druhým kolenem.

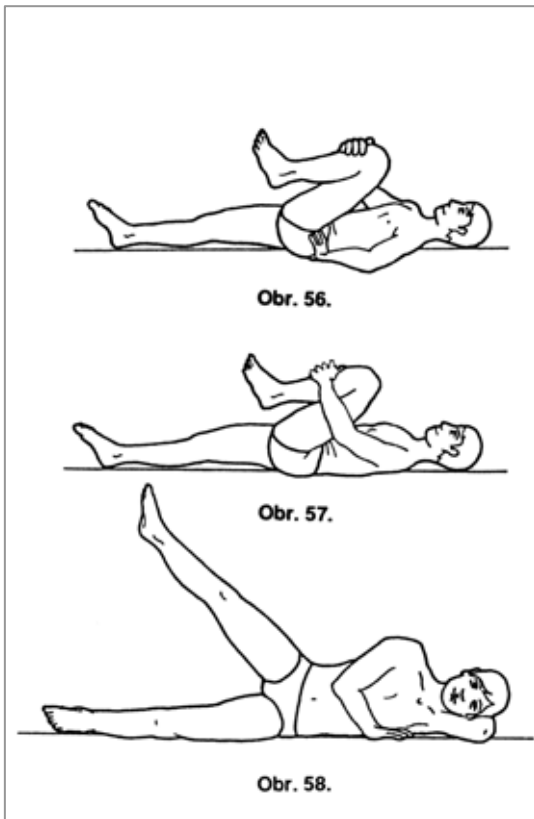
Vleže na zádech křížem (obr. 56) – skrčíme levou končetinu, koleno uchopíme opačnou rukou a táhneme směrem k protilehlému rameni. Levou rukou přidržujeme pánev za pravou přední spinu na podložce. V této poloze pružíme pokrčeným kolenem a vnímáme rozvírání šterbiny křížokýčelního spojení. Pak koleno dotáhneme až k hrudníku. Opakujeme



Obr. 52.

Obr. 53.

Obr. 54.



Obr. 56.

Obr. 57.

Obr. 58.

několikrát. Totéž provedeme na druhou stranu.

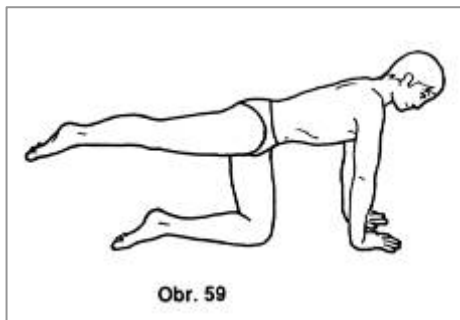
Vleže na zádech stejnostranně (obr. 57) – vleže na zádech skrčíme levou končetinu, koleno uchopíme stejnostrannou rukou, druhá ruka přidržuje pánev. Koleno přitahujeme nahoru, přičemž se rozevírá kyčelní kloub a zlepšuje se postavení křížokyčelního spojení. Pak koleno dotáhneme až k hrudníku. Opakujeme několikrát. Totéž provedeme na druhou stranu.

Vleže na boku s unožováním (obr. 58) – vleže na boku zvolna unožujeme bez vytáčení kolena. Po několikerém opakování cvičíme totéž na druhém boku.

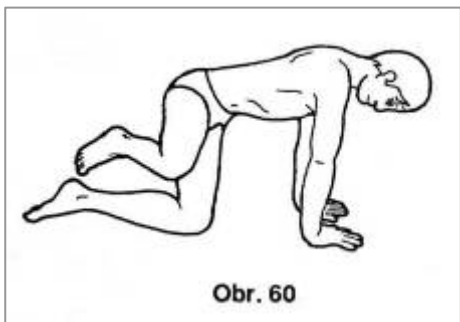
Posílení svalů pánve

1. Cvik (obr. 59) – ve vzporu klečmo zanožíme pravou nohou v prodloužení trupu, hlava je při tom rovněž v prodloužení trupu. Zanoženou nohu protáhneme do dálky, v protažení nohu držíme 5–7 sekund, pak ji uvolníme zpět do kleku. Několikrát opakujeme. Totéž cvičíme levou nohou.

2. Cvik (obr. 60) – ve vzporu klečmo pokrčíme únožmo levou nohou, v pozici krátce vydržíme a nohu uvolníme zpět do kleku. Několikrát opakujeme. Totéž cvičíme pravou nohou



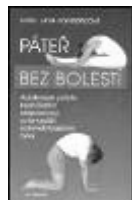
Obr. 59



Obr. 60

*Pokračování příště.
Připravila: (bf)*

Doporučujeme



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

V brožurě předkládá autorka soubor jednoduchých automobilizačních cviků, které vybrala z praxe prof. MUDr. Karla Lewita.

Masérna Na Dlani Mariánky

Pondělky pro děti s postižením zdarma

V Mariánských Horách v Ostravě byla v červnu 2010 otevřena **Masérna na dlani jako součást komplexu provozoven na různých místech Ostravy, Koprivnice nebo Orlové**. Centrální Masérna Na Dlani vznikla v září 2002 a otcem myšlenky a zakladatelem Masérny Na Dlani je **Marek Šcotka**.

Od jiných podobných zařízení se nejen ta „mariánská“ odlišuje především přístupem prezentovaným všemi maséry a lektory Masérny Na Dlani. Pan Roman Žinčík, který provozuje Masérnu Na Dlani Mariánky, se netají svou úctou a láskou k oboru jak masérskému, tak léčitelkému. Realizuje své smělé vize o ucelené, přirozené a účinné pomoci druhým, ať už po zdravotní, psychické nebo duševní stránce. Od samého začátku se zaměřuje na poskytování špičkových masérských, terapeutických a poradenských služeb na profesionální úrovni.

V jeho masérně si můžete vychutnat masáž klasickou, lávové kameny, baňkování, relaxační masáž reiki, intuitivní masáž s léčivým účinkem nebo i tzv. zážitkovou masáž. O jaký zážitek jde, popsala jedna z klientek:

„Cítím se jako po 12hodinovém spánku, 90 minut jsem ležela pod rukama umělce. Byla jsem několikrát na masáži, ale toto je zatím to nejlepší, úplně jiná dimenze. Při svíčkách a hudbě vás probere od hlavy až k patě. Několikrát jsem se ztratila a litala nad pralesy. Oceňuji také teplo, které jinde při masážích postrádám. Celé tělo mi pan Žinčík pokrýval horkými ručníky a z deky odkrýval jen místo, které masíruje, reikuje a zahřívá. Tento zážitek stojí opravdu zato.“

Pondělky bez handicapu

Kromě masáží se pan Žinčík věnuje

svému projektu „**Pondělky bez handicapu**“, který patří dětem s postižením. Těm svými masážemi pomáhá k uvolnění. Svou energii jim věnuje bezplatně. Rád totiž rozdává, protože miluje svou práci, která se stala jeho posláním, a je vděčný za každou podporu. Je to člověk, který se seznamuje s lávovými kameny jako s lidmi a navazuje s nimi vztah. **S panem Romanem přineseme v příštím vydání Vozky rozhovor.**

Kontakt:

Masérna na dlani Mariánky, Rtm. Gučmana 1190/3, Ostrava-Mar. Hory (přízemí panelového domu nedaleko kostela), otevřeno: Po–Ne: 9–22 h., tel: 732 885 182, info@masernanadlani.cz, www.masernanadlani.cz, www.masaze-ostrava.info.

*Zdroj: Zpravodaj Mariánských Hor a Hulváky, listopad 2010,
www.masernanadlani.cz
Zpracovala: Hana Klusová*



Roman Žinčík, který provozuje Masérnu Na Dlani Mariánky, se netají svou úctou a láskou k oboru jak masérskému, tak léčitelkému.

Ohlédnutí za pobytem v RÚ Chuchelná

Když jablíčko, tak rajske, když „děvuchu“, tak z Prajské

Prajská neboli Pruská je místní pojmenování pro území ohraničené z jihu řekou Opava, ze severu státní hranicí s Polskem, od západu městem Opavou, na východě sahající téměř k Bohumínu. Původ tohoto názvu nalezneme v minulosti. Území dnešního Hlučínska náleželo po staletí k českému království, později se stalo součástí rakouské monarchie. Po porážce Rakouska s Pruskem musela mladá císařovna Marie Terezie postoupit toto území Prusům. Od roku 1742 do roku 1920 byla Prajská součástí Pruska, později sjednoceného Německa. Hlučínsko se dostalo do sféry německého vlivu ještě jednou v období 2. světové války, kdy bylo připojeno k „velkoněmecké říši“. Od roku 1945 je zde opět úředním jazykem čeština. Německý fenomén zde ovšem stále přetrvává v rodinných svazcích, v nářečí, ve jménech místních obyvatel, v architektuře, ve vzpomínkách starší generace. Díky blízkosti hranice severního souseda Polska do jazyka proniklo i mnoho polských slov.

Obyvatelé prajských měst a obcí jsou silně nábožensky založení lidí. Pýchou každé obce je kostel. Většinou se jedná o monumentální stavby z rezného zdiva. Severoněmecký neboli slezský styl charakterizují objekty z pálených neomítaných cihel s dekorativním pseudogotickým provedením. Kostely v Ludgeřovicích, Bolaticích, Kobeřicích, v Kravařích nebo v Sudicích jsou ozdobou oblasti a regionu. V řadě obcí se dochovaly památky lidové architektury, drobné sakrální objekty, hodnotné barokní zámky, zámecké parky a netušeně krásná příroda. Výstavní obce dokládají pracovitost, hrdost a lokální patriotismus místních lidí.

Proměna šlechtického sídla v rehabilitační ústav

Obec Chuchelná leží v těsné blízkosti „hranic“ s Polskem, 12 km na východ od Opavy, zhruba 30 km severně od Ostravy v Moravskoslezském regionu. V původně zemědělské vsi ze 14. stol. dnes žije 1 350 obyvatel. Z jejich dřívějších majitelů se do historie obce nejvýrazněji zapsal šlechtický rod Lichnovských.

Pruská šlechtická rodina Lichnovských z Voštic získala chuchelenské panství s deseti přilehlými usedlostmi po roce 1600. Jejich hlavním rodovým sídlem se stal zámek v Hradci nad Moravicí u Opavy. Z Chuchelné se rozhodli učinit své druhé nejvýznamnější centrum oblasti. Zdejší panství jim náleželo až do roku



RÚ Chuchelná sídlí v zrekonstruovaném zámku šlechtického rodu Lichnovských.

1945 a jejich výraznou stopu zaznamenáváme v Chuchelné na četných místech.

Lichnovští, jejichž příslušníci působili v diplomatických službách, se propracovali až ke knížecímu titulu. V pol. 17. stol. si nechali v Chuchelné postavit nevelký barokní zámek a o 200 let později ho přestavěli do novogotické podoby. K původnímu objektu přibyla i čtyřpatrová hranolová pseudogotická věž. V téže době vyrostla v sousedství zámku další budova tzv. Dům kavalírů k ubytování hostů. Zámecké objekty jsou věleněny do rozlehlého přírodně krajinářského parku s domácími i exotickými dřevinami. Areál doplňují ještě dvě menší hospodářské budovy a je obehnan ohradní zdí z cihel. Z 19. stol. pochází rovněž novogotická hrobka Lichnovských. Majitelé panství vybudovali v obci pivovar a prosperující továrnu na zpracování lnu.

Po zestátnění v roce 1945 zůstal zámecký areál opuštěný. O jeho využití bylo rozhodnuto až v roce 1952, kdy v něm vznikl rehabilitační ústav pro děti i dospělé s onemocněním pohybového ústrojí. Musely být provedeny různé přestavby, přístavby a ne každý stavební zásah byl prováděn nejcitlivěji. Obě zámecká křídla propojila spojovací chodba, v hlavní budově byla umístěna lůžková část, ve vedlejším traktu vzniklo rehabilitační centrum. Modernizace posledních let přinesla bezbariérový výtah umístěný vhodně ve věži, bezbariérovou úpravu několika vstu-

pů, výměnu oken a úpravu příjezdové komunikace. A co tedy zbylo z původní památky? Zámecká křídla si uchovala svou půdorysnou dispozici, na průčelích fasád najdeme řadu novobarokních a novogotických článků, štítů, rizality, heraldický znak Lichnovských. V zámeckém parku se do dnešních dnů dochovalo několik solitérů vzácných dřevin, interiér hrobky byl zpřístupněn veřejnosti, naproti tomu budova bývalého pivovaru chátrá, ze zámeckého rybníčku je dnes nevábny žabinec. Díky rehabilitačnímu ústavu však žije a dýchá nejenom zámecký areál, ale i celá obec Chuchelná.

Jak se žije v RÚ Chuchelná?

K poznání života zdejších obyvatel nestačí zběžná návštěva místa. To vám umožní pouze dlouhodobější pobyt. Samozřejmě především v roli pacienta nebo klienta. Po mnohačetných opakovacích léčebných pobytech v RÚ Hrabyně jsem si mohl letos otestovat zdejší život na vlastní kůži i na vlastní oči. A mohl jsem také srovnávat.

Rozdíly mezi RÚ Chuchelná a RÚ Hrabyně jsou patrné už na první pohled. RÚ Chuchelná vznikl přestavbou starého zámeckého objektu. Zcela nový moderní rehabilitační komplex v Hrabyni byl vybudován v polovině 70. let minulého století. Zámecké prostory v Chuchelné jsou velmi stísněné. Pokoje pacientů jsou malé, tmavé, chodby úzké. S nedostatkem

prostoru zápasí i rehabilitační část. Největším problémem je pohyb po chodbách, zejména proto, že polovinu pacientů tvoří lidé na mechanických vozíčkách. Nemocní po infarktech či mozkových příhodách, kteří se pohybují samostatně, jezdí často pozpátku, nekoordinovaně a nepředvídatelně. Většina chodeb je průjezdná pouze pro jeden vozík. Ti ostatní musí počkat v pokojích, v koupelně nebo na WC, než se uvolní místo. „Babylon handicapovaných“ doplňují pacienti s berlemi, chodítka, holemi, protézami a zdravotnický personál.

Vcelku ovšem toto lidské mraveniště funguje dobře a k nějakým vážnějším střetům dochází jen občas. Je prokázáno, že velké, rozlehlé prostory lidi oddalují, anonymizují. V menších prostorách tomu bývá naopak.

Přístup personálu mě mile překvapil

Atmosféra v chuchelenském rehabilitačním ústavu je však mnohem srdečnější a přátelštější, odstup mezi pacienty a personálem menší. Určitě v tom hraje velkou roli i naturel místních lidí, větší srdečnost, vstřícnost, porozumění. Většina personálu bydlí v Chuchelné nebo v přilehlých obcích. Práce v RÚ je živá a je vidět, že je i baví. Bezprostřednost a otevřenost, s jakou se ve městech příliš nesetkáváme, mne mnohdy odzbrojovala. Takový přístup jistě pomáhá mnohým pacientům, kteří sem přijíždějí po nemoci a úrazech ve špatném psychickém stavu. Lidský faktor tedy převažuje všechny nedostatky a problémy, s nimiž zdejší ústav bojuje.

Chybí zde obchod, bufet, restaurace nebo kavárna, společenské prostory, kultura. Zámecký park je přístupný většinou za hezkého počasí, a to převážně chodícím nebo pacientům na elektrickém vozíku. Kopcovitý terén v okolí RÚ lze zvládnout na MIV jen s dopomocí druhé osoby. Totéž platí i o místní cukrárně, restauraci nebo poště, přičemž musíte opustit prostor areálu. Nově vybudovaný kostel a obchod jsou sice opatřeny plošinami, ale jsou přístupné pro vozíčkáře s lepšími fyzickými dispozicemi. Bezbariérovost v místě byla dosud vyřešena jen částečně, většina přístupových cest, chodníků v areálu a zejména mimo něj je v dezolátním stavu.

Rehabilitační ústav v Chuchelné má epicentrum ve spojovací chodbě, která je jeho hlavní tepnou, bulvárem, společenským sálem, bazarem, návštěvní místností i posilovnou v jednom. Během pracovního týdne je zde rušno jako na Václavském náměstí v Praze. Pacienti pospíchající na procedury nebo z nich, čekající na jídlo, rozmlouvající, ve stoje či vsedě, nacvičující chůzi v chodítku nebo s pomocí rehabilitační sestřičky, nakupující. Druhým a posledním významným zážitkovým místem je voliéra s exotickým ptactvem. V zámeckém parku ji zřídil místní zapálený chovatel. S pomocí výtahů a lávek se k ní dostanou rovněž pacienti na vozíčku. Zpátky se musí vrátit toutéž trasou. Okružní jízdy parkem na „mechaničáku“ jsou možné pouze s doprovodem!

Z pěti týdnů, které jsem strávil v RÚ Chuchelná od poloviny května, čtyři a půl propřelo. Co si má, chudák pacient, počít v podobném zařízení po skončení procedur? Vždyť i on byl, je a bude jenom člověk! V rámci léčebného pobytu jsem si mohl otestovat elektrický vozík, který mi zde zapůjčili. Zima – nezima, déšť – nedéšť, jede se ven za každého počasí! Musím se přiznat, že mně to dost pomohlo po psychické stránce. Co se týče výsledného rehabilitačního efektu, nebyl až tak účinný jako v případě hrabýnských pobytů. Zejména proto, že zde chybí bazén větších rozměrů. Mile mě však překvapila ochota, přístup a péče zdravotnického personálu. Zdejšímu RÚ držím pěsti a přeji mu, aby se v budoucnu dočkal výraznějších změn, které by přispěly k větší spokojenosti klientů a lepším podmínkám pro práci celého personálu.

Mgr. Milan Linhart

Foto: (dz)



Na pracovišti ergoterapie se pacienti učí také pletení proutěných košíků.

Rozdíl mezi DPS a DD

O tom, jaký je rozdíl mezi domovem s pečovatelskou službou (DPS) a domovem důchodců (DD) resp. domovem pro seniory se můžete dozvědět z následujícího článku, který byl otištěn ve zpravodaji Centrum č. 11/2010 ostravského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz v rubrice Sociální okénko.

Ve středu 6. října 2010 uspořádal městský obvod Moravská Ostrava a Přívoz Den otevřených dveří v domech s pečovatelskou službou (DPS) na ulici Gajdošova a na ulici Dobrovského.

Možnosti zhlédnout prostory DPS, nahlédnout do bytů či zeptat se sociálních pracovníků na otázky týkající se bydlení a služeb v DPS využilo 26 občanů obvodu. Mohli se tak mj. dozvědět, že **bydlení v DPS se podstatně liší od bydlení v domovech pro seniory (bývalé domovy důchodců), což většina lidí stále nerozlišuje.** Pro ty, kteří Dne otevřených dveří nevyužili, proto opakovaně zdůrazňujeme základní rozdíl. **Byt v DPS je nájemní byt jako každý jiný,** s nájemníkem je uzavřena nájemní smlouva a poté se může nastěhovat i se svým nábytkem a zařízením, na které byl zvyklý ze svého předchozího bydliště. **Záleží na zdravotním stavu a potřebě každého uživatele, jaké úkony pečovatelské služby si dále sjedná.**

Pečovatelská služba se poskytuje denně od 7 do 19 hodin, z čehož např. vyplývá, že **v noci nelze zavolat žádnou „sestru“** (jak se lidé často mylně domnívají), která by v případě potřeby byla uživateli nápomocna.

Z uvedeného je zřejmé, že pečovatelskou službu nelze zaměňovat např. za ošetřovatelskou péči, kterou vykonávají kvalifikované zdravotnice. **Uživatel pečovatelské služby je tedy mj. charakterizován poměrně vysokou mírou soběstačnosti,** proto by si každý zájemce před podáním žádosti o pronájem bytu v DPS měl sám, popř. s podporou svých blízkých položit otázky: Jsem ještě natolik soběstačný, že mohu žít relativně samostatně jen s dopomocí pečovatelské služby? Nebo potřebuji zařízení, kde o mne bude 24 hodin denně postaráno po všech stránkách? Zdánlivě jednoduché otázky, odpovědi je však potřeba dobře promyslet, neboť jen tak je možné zabránit nedorozumění a vyvarovat se požadování úkonů, které pečovatelská služba nemůže poskytnout.

Alena Antoszyková, vedoucí oddělení péče o občany odboru sociálních věcí obvodu moravská Ostrava a Přívoz

Vozíčkáři „roztočili kola“!

Plesová sezóna zahájena

Začala plesová sezóna a ani invalidní vozík mnohým z nás nezabrání „jít si zatsat“. Dne 19. 11. 2010 v 19 hodin začal **zkušební ročník plesu Roztočme kola!**. Kulturní dům Kvíz Prahy 14 přivítal neuvěřitelných **170 plesajících**. Invalidní vozík nebyl nezbytnou součástí plesové róby. Jako doplněk mohly posloužit také francouzské hole, skútr nebo jen boty. Kromě osob se zdravotním postižením se na plese také bavili fyzioterapeuti a jejich vyučující z prestižních univerzit z celé ČR.

Martin Hanibal získal Výroční cenu 2010

Občanské sdružení OKOLO se rozhodlo uspořádat ples, který nebude brát ohledy na diagnózy, počty nohou nebo pohony vozíků. Tento ojedinělý projekt měl také za úkol představit organizace, sdružení a společnosti, které se zabývají osobami se zdravotním postižením a především jejich integrací.

Společným jmenovatelem všech prezentovaných bylo jméno spoluorganizátora plesu **Bc. Martina Hanibala**. Tento muž mnoha tváří je nejenom studentem Metropolitní univerzity Praha, ale také členem Unie Roska, členem o. s. Okolo, organizátorem závodu na kolečkách Black bridge, sociálním terapeutem a přítelem všech zúčastněných. Díky svým aktivitám poznal mnoho rehabilitačních metod, které sám jako vozíčkář využívá. Občanské sdružení Okolo právě na této společenské události ohodnotilo Martinovy zásluhy **Výroční cenou 2010**.

Prezentace organizací, které pomáhají handicapovaným

Na plese se prezentovaly organizace **Societa**, která zároveň zajistila bezplatnou

dopravu účastníků plesu, **Metropolitní univerzita Praha**, která umožňuje studentům s handicapem vysokoškolské vzdělání, **Monada**, která je klinikou komplexní rehabilitace, **Rehabilitační ústav Kladruby**, **Pražská organizace vozíčkářů**, **Ictus**, **Prosaz**, **Svaz paraplegiků**, **RAMUS**, **Adrenalin bez Bariér**, **Roska Praha** nebo obecně prospěšná společnost **Ceros**, která se společně s **folklórním souborem Moták** postarala o kulturní program.

Folklórní soubor Moták také přišel s neuvěřitelným projektem. Přijal do svých řad několik tanečnic s diagnózou roztroušená skleróza. Tempo tance a náročnost figur přizpůsobuje jejich fyzickým možnostem, aby i oni mohli zaujmout a pobavit lidovým tancem.

Díky bohaté tombole na závěr večera téměř nikdo neodešel s prázdnou.

Poděkování

Vážené sdružení Okolo, dovoluji mi jménem zúčastněných pogratulovat ke zkušebnímu ročníku nádherného plesu a zároveň vás požádat ještě o mnoho podobných akcí, kde na jednom parketu zazáří třeba vozíčkářka v úžasných šatech s tanečníkem, kterým je chodící temperamentní mladý muž nebo vozíčkář v obleku, jehož společnicí je dlouhonohá žena s francouzskou holí.

Děkujeme!

Monika Henčlová

Skóre
zkušební
ročníku plesu
Roztočme kola!
170 účastníků



Občanské sdružení Okolo ohodnotilo zásluhy Martina Hanibala (na vozíčku) Výroční cenou 2010.

Foto: archiv M. Henčlové

Občanské sdružení OKOLO

Občanské sdružení Okolo vzniklo na základě jednoho snu o využití principů zážitkové pedagogiky pro všechny. Okolo je nezisková organizace pořádající volnočasové aktivity. Cílovou skupinou jsou lidé s tělesným handicapem, zejména po úrazu páteře a míchy.

Mezi cíle sdružení patří:

- poskytovat osobám tělesně znevýhodněným adaptované aktivity v závislosti na jejich fyzickém stavu,
- organizovat zážitkové akce pro rozvoj osobnosti, sportovně-rekreační aktivity,
- integrace osob s tělesným postižením do společnosti,
- získávání osobních zkušeností s osobami na vozíku lidmi bez handicapu.

Členové občanského sdružení pracují jako fyzioterapeuti, sociální pracovníci a psychologové.

Občanské sdružení OKOLO pořádalo zatím tři zážitkové akce (Bez Brzd, Majlant a Setkání) pro vozíčkáře a lidi bez handicapu.

Kontakt: Občanské sdružení Okolo, Fráni Šrámka 15, 150 00 Praha 5, tel.: 604 183 442 (Petr Hezo Ujec), e.mail: okoloos@gmail.com, www.osokolo.cz.



Helena Kašická: Jsem takové křehké vajíčko

„Vy máte vlastní kategorii, kterou já nazývám Klobouk dolů,“ vyjádřila uznání celé poroty moderátorka Adéla Banášová.

Tři medaile vybojoval pár **Peter Vidašič – Helena Kašická** v tancích na vozíku na Continents Cupu 2010, který se konal v září v ruském St. Petěrburgu. Zvítězili v soutěži družstev, druhé místo obsadili v „latině“ a třetí v standardních tancích.

Když měla Helena šest let, lékaři jí diagnostikovali vážnou chorobu. Verdikt zněl: extrémní lámavost kostí. „Mám za sebou přes 200 zlomenin. Mé kosti jsou velmi křehké. Stačí jediný úder nebo špatný dopad a kost v mém těle se hned zlomí,“ říká Helena Kašická. „Moje tělo vyplavuje vápník a neudrží ho v kostech, takže každou kost v těle mám zlomenou. Víte, já jsem takové křehké vajíčko.“

Navzdory nemoci se však nemíní vzdát svého snu tančit a rozdávat radost i lidem ve svém okolí. Kdo sledoval letošní Talentmanii, určitě nezapomene na vystoupení taneční skupiny Ellegance, ve které je vždy jeden z páru vozíčkář. Latinskoamerickou sestavu, kterou předvedla Helena spolu se svým partnerem ocenil celý milotický zámek nadšeným aplausem. „Vždy jsem toužila tancovat a splnilo se mi to, jsem za to vděčná“ svěřila se Kašická dále. „Vy máte vlastní kategorii, kterou nazývám Klobouk dolů,“ vyjádřila uznání celé poroty Adéla Banášová. A přestože tanečníci nepostoupili do semifinále, jejich výkon v divadle i Milotických byl nezapomenutelný.

A ještě jedna dobrá zpráva: na říjnovém mistrovství Evropy v tancích na vozíku reprezentovaly Slovensko dva páry – Peter Vidašič s Helenou Kašickou a Juraj Adam s Petrou Kolberovou. Obě dvojice postoupily v konkurenci 117 párů z třinácti zemí do finále jak ve standardních, tak i v latinskoamerických tancích. Pár Adam – Kolierová pak získal bronz.

Evropský šampionát se uskutečnil v Tel Avivu a jak uvedl P. Vidašič (zároveň předseda STK v tancích na vozíku), byl domácími pořadateli výborně zorganizovaný.

Zdroj: TV Nova, Super.cz, Čas. sk. (di)



Na 200 zlomenin a 9 vážných operací – s tím se musela dosud vyrovnat Helena Kašická, která se dostala i do Talentmánie, kde předvedla latinskoamerický tanec na vozíčku.



Slovenská taneční skupina Ellegance, ve které je vždy jeden z páru vozíčkář.

Znáte zajímavé lidi na vozíčku?

Dejte nám o nich vědět!

Kontakt Vozka: P.Plohak@seznam.cz
Tel. mob.: 737 238 933

Navštivte výstavy betlémů

Historie Betlémů

K zobrazení proslulé biblické scény inspirovalo jeho tvůrce narození Krista a klanění králů. Všeobecně se soudí, že první živý jesličkový obraz vytvořil František z Assisi už v roce 1223. V jeskyni nedaleko obce Grecio v Umbrii dal umístit jesle vystlané senem. U jeslí postavil osla a vola a sloužil zde za přítomnosti vesničanů štědrovečerní mši. Scéna se natolik líbila, že byla napodobována v řadě italských klášterů.

V době gotiky se setkáváme se Svatou rodinou při církevních hrách. Ježíšek, někdy i Josef a Marie, byl vyřezán ze dřeva a ostatní postavy hráli živí herci. V 16. stol. se o budování kostelních betlémů zasloužili jezuité konající misijní cesty ve velké části Evropy, ale i v Asii a Jižní Americe. První kostelní jesle u nás byly vystaveny o Vánocích roku 1562 v kostele svatého Klimenta na Starém Městě pražském. Kostelní jesle byly zpravidla vyráběny profesionálními mistry. Postavy oblékali do drahých látek, nechyběl ani bohatý doprovod služebnictva. Celá betlémská scenérie byla zasazena do fantastické biblické krajiny.

Biblický příběh prosté ženy Marie s děťátkem byl lidem velmi blízký, a tak pod rukama prostých řemeslníků začaly vznikat nové lidové betlémy. Ty bývaly umístěny do české krajiny s venkovskými chaloupkami. Postavičky vyjadřovaly snahu pomoci bezbrannému dítěti a vedle darů králů snášely dítěti vše potřebné k životu i prostí lidé. Obliba stavění jesliček byla tak velká, že vznikaly celé dílny, kde se betlémy vyráběly z lipového dřeva a nebo levnější ze sádrové hmoty, vosku či papíru.

Na konci 19. století získaly velkou popularitu betlémy vystřihovací, které se musely skládat. Se stále sílící oblibou strojení vánočního stromku se začala obliba a tvorba betlémů snižovat. Od 60. let 20. stol. však jejich popularita opět narůstá.

Betlémy na hradě

Vánoce jsou každoroční příjemnou tečkou za uspěchaným rokem. V domech se rozzáří svíčky, zavoní cukroví a všichni se na chvíli zastavíme a necháme se unést vánoční atmosférou. K nezapomenutelným chvílím jistě patří také pohled na krásný betlém neboli jesličky.

Již desátý ročník výstavy betlémů připravil svým návštěvníkům **Slezsko-ostrovský hrad v Ostravě**. Betlémy budou k vidění v galerii a nově také v malém sále až do 9. 1. 2011 za rozumné



Lidový betlém Josefa Lady

vstupné – dospělí 70 Kč, ZTP, důchodci a od 3 let 40 Kč. Otevřeno bude denně od 10 do 18 h., kromě 24. 12., kdy se výstava zavře v 17 h. Na Nový rok budou výstavy zavřeny. **Připomínáme, že Slezsko-ostrovský hrad má bezbariérový přístup.** Do galerie hradu v 1. patře je pro vozíčkáře zajištěn „schodolez“. Bližší informace získáte v pokladně hradu.

Letošní jubilejní desátý ročník bude skutečně velkolepý. Výstava bude rozšířena o více než 150 betlémů historických i současných autorů našich i zahraničních. Prostor dostanou jako každoročně „dětské betlémy“. V loňském roce výstavu vidělo více než 16 000 návštěvníků. Součástí výstavy byl také začátek prosince Vánoční jarmark a Vánoční tvůrčí dílnička pro děti i dospělé, kde jste si mohli vyrobit vlastní vánoční ozdobu, svícen nebo něco náročnějšího.

Kontakt a další informace: Správa hradu – Alena Špetíková, kastelánka, tel.: 721 262 690; hrad.ovas@cerna-louka.cz, pokladna hradu tel.: 596 115 967.

Další výstavy

Každoroční výstavy betlémů se konají téměř v každém městě nebo obci většinou od konce listopadu do začátku ledna. Tradičně jsou instalovány v kostelích, hradech a zámcích, kulturních zařízeních nebo muzeích. Uvádíme proto aktuální přehled některých výstav, které mohou navštívit i vozíčkáři. Předem se ale dle uvedených kontaktů informujte o možných změnách:

- **Brandýs n. Labem**, Oblastní muzeum, 18. 11. 2010–30. 1. 2011, kontakt – ompv@ompv.cz, zpeer@seznam.cz.

- **Hvozd'any u Bechyně**, 15. výstava Betlémy ve stodůlce, 11. 12.–9. 1., 10–17 h., 24. a 31. 12. do 13 h., internet. stránky: www.betlemyvestodulce.unas.cz.

- **Lanškroun**, Městské muzeum, 27. 11.–30. 1., muzeum@muzeumlanskroun.cz.

- **Lomnice n. Popelkou**, Městské muzeum, 4. 12.–6. 1., Milan.Zabransky@vschtz.cz, muzeum.lomnice@seznam.cz.

- **Milevsko**, Městské muzeum, 4. 12.–6. 1., muzeum.milevsko@cbox.cz.

- **Nejdek**, Muzeum, Papírové betlémy, 19. 11.–19. 1., tel. 353 925 705.

- **Nové Strašecí**, Muzeum TGM, 25. 11.–2. 1., rakovnik@muzeumtgm.cz.

- **Polička**, Centrum B. Martinů, 21. 11.–9. 1., muzeum@muzeum.policicka.org.

- **Praha 1**, Výstavní síň Senátu, 2. 12.–9. 1., dusekb@senat.cz.

- **Praha 20**, Horní Počernice, Chvalský zámek, 30. 1.–9. 1., infocentrum@pocernice.cz.

- **Rokycany**, Muzeum, 9. 2.–9. 1., e-mail: info@muzeumrokycany.cz.

- **Roztoky**, Středočes. muzeum, 27. 11.–30. 1., muzeum@muzeum-roztoky.cz.

- **Šumperk**, Galerie Šumperska, 10. 11.–16. 1., vmsumperk@muzeum-sumperk.cz.

- **Třebechovice**, Třebechovické muzeum betlémů. Otevřeno celoročně. Zavír. dnem je pondělí, pokud je svátek, je otevřeno. Tel.: 495 592 053, pokladna@betlem.cz.

- **Turnov**, Muzeum, 11. 1.–31. 1., www.muzeum-turnov.cz.

- **Železný Brod**, Galerie V. Rady (radnice), 1. 12.–31. 1., info@kortanglass.com.

Zdroj: www.betlemy.cz.
Zpracovali: Hana Klusová,
Pavel Plohák

Výtvarník Kristian Kodet besedoval v bezbariérové galerii Chagall

O domově, Vánocích a seberealizaci

Pochází z rodiny českého sochaře Jana Kodeta, je vnukem sochaře Emanuela Kodeta a bratrem před pěti lety zesnulého herce Jiřího Kodeta. Vlastní uměleckou dráhu začal v letech 1963–1964, kdy působil v Městských divadlech pražských. Poté odešel studovat na uměleckou akademii des Beaux Arts do Bruselu, kde také začal poprvé vystavovat svá díla: výtvarník **Kristian Kodet**.

Vzpomínky na jeho dvě emigrace (první do Švýcarska po roce 1968, druhá do USA v roce 1970) dostaly prostor při besedě s návštěvníky **bezbariérové galerie Chagall v ostravském Avion Shopping Parku** – Kristian Kodet zde zahájil v říjnu výstavu svých obrazů.

„Když jsem po letech emigrace v roce 1990 zazvonil u bratra, Jiří byl právě na zahradě. Rozhodil rukama a zakřičel: No prosím, to je dost, že jdeš. Já musel udělat revoluci, aby ses vrátil...“

Výtvarné centrum Chagall má novou bezbariérovou galerii

Majitelem Výtvarného centra Chagall v Ostravě (s devíti galeriemi, v nichž obrazy vystavuje a prodává širší česká výtvarná špička) je od roku 1990 **PhDr. Petr Pavliňák**, který říká: „S Kristianem Kodetem jsme dobří přátelé už patnáct let a vypili jsme spolu nejednu lahvinku vína.“ Tento neformální vztah se také promítl do



atmosféry vernisáže i samotné besedy.

Moderní prostory nákupního centra Avion Shopping Parku neubraly nic na „kulturnosti“ prostorů určených pro Galerii Chagall. Spíše naopak. Prostor nepůsobí stísněně, je barevně a architektonicky vyvážený a lidé na vozíku nemají potíže zhlédnout expozici z míst, které jim ideálně vyhovují.

Musím být platný jako člověk i malíř

„Domov je jen jeden,“ uvedl světově známý výtvarník, když se lidé kolem něho shromáždili „a nejdříve jsem si myslel, že

v Americe nebudu ani umět žít. Ale pak jsme to vyřešili tak, že jsme žili půl týdne na Manhattanu a půl týdne v přírodě, kde se nezamykají domy.“

A jak Kristian Kodet tráví vánoce?

„V Americe se mi stýskalo po zdejších vánocích, zatímco tady se mi stýská po těch amerických. Oslavy svátků jsou pak všude velmi podobné, až na to, že tam se dávají dárky ráno o den později, což bychom nevydrželi, takže jsme si je vždy dáváme klasicky na Štědrý večer – poté, co se přestaneme dusit kostmi z kapra.“

Nad otázkou, bez čeho by se neobešel a co by mu naopak mohlo být ukradeno, se Kristián Kodet ani dlouho nerozmýšlel. „Pocit, že jsem platný jako člověk i jako malíř, bez toho bych se neobešel. A ukradeno mi může být to, co si nezasvěcený člověk o mně myslí.“

Díla Kristiana Kodeta najdete ve sbírkách a galeriích měst jako je Brusel, Paříž, Ženeva, Vídeň, Curych, New York, Toronto, Ottawa, Vancouver, Winnipeg, Los Angeles i dalších. Jeho obrazy nechybí ani na **charitativních aukcích, jejichž výtěžky jsou věnovány na programy pomoci handicapovaným občanům**. A mimo jiné vytvořil i pomník pro Waldemara Matušku, se kterým se přátelil od šestnácti let.

(di)

Kontakt na bezbariérovou Galerii Chagall: Avion Shopping Park Ostrava, Výtvarné centrum Chagall, Repinova 16, 702 00 Ostrava, www.chagall.cz, tel.: 596 112 019, Otevírací doba: po – zavřeno, út–pá: 13–20 h., so–ne 11–20h.



Součástí výstavy byla i dražba, kterou vedl PhDr. Petr Pavliňák.

Poezie z Vašeho pera

V tomto čísle na sebe můžete nechat působit básně Josefa Paúra z Újezdu u Valašských Klobouk, který už ve Vozkovi některé své básničky publikoval, a paní Jarmily Skokánkové ze Zlína, která má ve Vozkovi premiéru.

Josef Paúr

Dík za ten čas

Jak holoubkové bílí
jste se kdysi k sobě přitulili,
lásku si slíbili,
co nikdy nepřestane,
a snášet spolu vše,
ať se stane, co se stane.

Dnes to není
už ta láska mladá.
Do vlasů sníh vám padá,
do očí slzička se vkrádá
a srdce si žádá
nikdy se nerozejít.

Dnes vyznání lásky
jen pravdu vypovídá:
Mám tě rád
– mám tě ráda.

Půjdeme ruku v ruce
a vděční za každou
společnou chvíli
- hlavy se tiše
k sobě chýlí.
Dík za ten čas,
za lásku,
za štěstí.

Jarmila Skokánková

Samadhi lásky

Přišla si LÁSKA.
Přišla si nečekaně.
Zaskočila nás a uvěznila v sobě.
Bere nám dech, ten vzácný cit,
co dává sílu létat.
A taky naději – jednou snad –
nás vysvobodí ŠTĚSTÍ.

Slyšíš TO?
Říká: „Miluji Tě.“
Vidíš TO?
Silné zlaté pouto ze srdce do srdce.
Cítíš TO?

*Jeho ruce, jeho vůni,
i když s Tebou zrovna není.*

*TEĎ na Tebe myslí.
TEĎ přišel domů.
TEĎ se zastavil čas.
Jsi v NĚm a On v Tobě
a nic jiného není...*

Jarmila Skokánková

Proměny lásky

*Lásko, jsi přikrytá peřinou
bílého sněhu.*

*Děláš, že spíš...
A já čekám Tvou něhu.*

*Však na jaře roztaje všechna Tvá
nevinnost. a bílá čistota.
Vzbudíš se silná, odpočatá.
A tvoje touha probudí k životu
Celou Modrou planetu.*

*Probudíš se v celé kráse,
abys mohla rozkvést zase.
Rozdáváš se všem.*

*Lásko, jsi jako letní ráno.
Třpytíš se v trávě kapkami rosy.
Blyškáš se úsměvy dívek,
co trávou chodí bosy.
Hážeš duhové odlesky na všechny
strany.*

Svádíš tak milence k milování.

*Kouzelná láska barevného podzimu,
sklízíš, cos zasela a chystáš se
na zimu.*

*A tak stále dokola.
Vždy dáváš se lidem napospas – celá.*



Salvia pořádala benefiční koncert

Václav Neckář s Bacily
měl úspěch



Středisko sociálních služeb Salvia ve Svitavách uspořádalo dne 3. 10. 2010 benefiční koncert, na kterém vystoupil Václav Neckář se svou skupinou Bacily. Na akci dorazila také celá řada **vozičkářů z Plzně a Dvora Králové nad Labem**. V sále vládla příjemná atmosféra a všem se koncert velmi líbil.

Tato akce současně suplovala i **Den otevřených dveří**, a proto byly divákům představeny sociální služby, které středisko Salvia poskytuje, jako např.

- osobní asistenci,
- respitní péči v domácím prostředí,
- odborné sociální poradenství,
- zajištění dopravy,
- Dialog – služby pomoci po telefonu pro osaměle žijící osoby se zdravotním postižením a seniory.

Ludmila Benešová, vedoucí střediska
sociálních služeb Salvia,
(hk)

Foto: M. Vidensky@seznam.cz

Kontakt a další informace:

Středisko sociálních služeb Salvia,
Wolkerova alej 18/92, Svitavy, tel.: 461
535 324, salvia@salvia.cz, www.salvia.cz.

salvia

Tančí, přestože přišel o nohu

Je cílevědomý a nezlomila ho ani těžká rána osudu. Tanečník **Martin Slávik** (15) z Brna přišel po těžkém úrazu, kdy spadl pod tramvaj, o nohu. I když skončil na vozíku, dokázal se vrátit ke svému milovanému tancování. A teď začne hrát i vozičkářský basketbal!

Martin šel v listopadu 2009 na trénink taneční skupiny Dynamic. „Měl jsem sluchátka a neslyšel, jak na mě řidič zvoní. Po rozbředlém sněhu jsem pak uklouzl pod tramvaj,“ vzpomíná chlapec na nehodu na Staré Osadě v Brně. Utrpěl vážná poranění obou nohou a o tu pravou nakonec přišel.

Tři měsíce po propuštění z nemocnice na Den dětí předvedl se svou taneční skupinou vystoupení v hale nemocnice. Dokázal tak lékařům a sestřičkám, že své rozhodnutí znovu tančit myslí vážně. „Tři dny před nehodou se stal mistrem republiky. Je přirozené, že se vrátil, jeho talent nikam nezmizel,“ říká trenérka Barbora Tomášková, která Martinovi do nemocnice vzkázala, že do choreografie zařadí vozík. Takže Martin pokračuje v tancování i na vozíku.

Broukem bez křídel

Ve skupině kamarádů z taneční skupiny se Martin cítí jako ryba ve vodě. Ti jej podrželi v nejhroších chvílích. Přesto je pro něj tanec na vozíku jiný. „Nemůžu se rozběhnout, ale musím zabrat rukama a rozjet se,“ vysvětluje. Podle jeho maminky Lucie má Martin pouze kosmetickou vadu. „V přírodě také brouk bez křídla žije,“ vysvětluje rodinnou filosofii matka. Když se totiž její syn po čtrnácti dnech boje o život probudil s úsměvem na rtech, upnula se celá rodina jen na pozitivní věci a zprávy.

Martin ví, že se mu život hodně změnil. Nepřipouští si to však. Zdravotníkům chce splnit ještě jeden slib. Přijít je navštívit po svých. Vlastně s protézou. Po nehodě a léčbě se Martin dívá dál do budoucnosti a chtěl by se stát psychologem. Teď by chtěl začít i s basketbalem. „Na tréninku jsem zatím ještě nebyl, ale měl bych hrát v jednom týmu s motocyklovým závodníkem Lukášem Šemberou. Ten je po pádu z motorky taky na vozíku,“ upřesnil.

Martin se také stal tváří nadačního fondu Modrý hroch, který se snaží zlepšit péči o děti zraněné při úrazech. A začal spolupracovat s patronem nadace, lyžařem Ondřejem Bankem. Ten s dalšími sjezdáři Kryštofem Krýzlem a Filipem Trejbalem přispěl fondu částkou 21 500 korun. Za každý bod získaný ve Světovém poháru totiž dali stokorunu. „Doufám, že budeme jezdit čím dál líp a ještě víc přispějeme,“ dodal Bank.

Zdroj: www.brnensky.denik.cz, www.blesk.cz.

Zpracovala Hana Klusová

Nadační fond Modrý hroch

Nadační fond Modrý hroch byl založen 27. června 2005 ve spolupráci s Klinikou dětské chirurgie, ortopedie a traumatologie FN Brno (KDCHOT). Společným cílem je modernizace léčebně preventivní péče o poraněné děti, snaha o zlepšení prostředí v době jejich ústavní léčby a podpora vědeckého výzkumu v oblasti medicíny.



Kontakt a další informace:

Nadační fond Modrý hroch, Rašínova 2, 602 00 Brno, tel.: 420 542 210 562, e-mail: info@modryhroch.cz; www.modryhroch.cz.



Martin Slávik s lyžařem Ondřejem Bankem.

Foto: Ondřej Požár

Inzertní vtípky

- Ztratil jsem naději. Kdo ji najde ať si ji ponechá. Zn.: Nestála za nic...
- Lacině prodám přesné mapy! Zn.: Bludný Holand'an...
- Prodám prázdný obal od spreje. Zn.: Pěkně voněl...

Na lyže se Zajíčkem na koni

Zajíček na koni je občanské sdružení, které poskytuje služby rodinám i zařízením pečujícím o děti a mladistvé ze znevýhodněných skupin obyvatel. Je zaměřené nejen na tělesný, mentální a kombinovaný handicap, nýbrž i na sociokulturní handicap (adopce, národnostní menšiny, sociální minimum rodiny).

Zajíček na koni pomáhá mimo jiné organizovat volnočasové aktivity dětí a mladistvých se zvláštním zaměřením na integraci (např. výlety, jízdy na koních, tábory, víkendové pobyty). Všechny služby jsou poskytovány za nejnižší možnou cenu, navíc určenou individuálně dle každého klienta. Některé služby jsou přitom zcela zdarma, takže účast na těchto programech je možná skutečně pro všechny.

Zimní tábory v březnu 2011

V březnu příštího roku uskuteční Zajíček na koni **zimní tábory v Božím Daru** (Krušné hory). Půjde o dva turnusy v termínech

- **1. turnus: 12. 3. 2011–19. 3. 2011,**
- **2. turnus: 20. 3. 2011–27. 3. 2011.**

Cena ještě není stanovena, ale počítá se nanejvýš se 70 korunami na osobu a noc. Ubytování bude na faře Boží Dar v malých pokojíčkách se společným WC a sprchami. Doprava je vlastní, stejně jako strava ve vybavené kuchyni.

Na program bude **individuální lyžování (pro děti s handicapem je možno domluvit trénink s dobrovolníky)**. Chybět nebude tradiční karneval na sněhu, hra o poklad, večery pro děti, zpívání a hry.

Více informací i přihlášky lze získat od Mgr. Markéty Šulcové – e-mail: m.sulcova@zajiceknakoni.cz, tel.: 731 009 645 (ne SMS).

Kontakty a další informace:

- Zajíček na koni, o. s., sídlo: Doležalova 1045, 198 00 Praha 9,
- kontaktní centrum pro klienty: Sokolovská 195, Praha 9, vchod z ulice Čihákova. Služby po domluvě: poradenství, masáže, hernička pro děti.
- Kancelář a školička: Podskalská 29, 128 00 Praha 2,
- statek Bučovice: Stáj Artuš, Bučovice 19, Votice.

Na adresách nefunguje stálý provoz, na schůzky a aktivity je nutné se domluvit telefonicky nebo emailem.

- [Http://www.zajiceknakoni.cz](http://www.zajiceknakoni.cz).

(di)

Galerie UMÚN

Umělci malující ústy a nohama

Cindi Bernhardt, USA



Cindi se stala kvadruplegičkou po pádu z okna ve druhém patře ve svých 18 letech. Za pobytu v nemocnici se naučila psát pomocí speciálního pera umístěného mezi zuby. Její psaní se tak brzy proměnilo ve skicování a později v malování.

Zatímco se fyzicky rehabilitovala po těžkém úrazu, kdy došlo ke zlomení krční páteře, začala se zajímat o studium

na Mount San Antonio Junior College v Kalifornii a získala zde titul v oboru Vývoj dítěte a duševního zdraví. Začala pracovat pro skupinu ohrožených dětí, aby nakonec dala průchod své vášni k umění a od roku 1991 se stala členkou a studentkou Sdružení umělců malujících ústy a nohama.

Dnes jsou její obrazy součástí soukromých sbírek umění po celých Spojených státech. Ve volném čase se Cindi zúčastňuje přednášek, kde zájemcům předává své životní zkušenosti a radí, jak se vyrovnat s nepřízní osudu.



Požehnaná matka s děťátkem,
vánoční motiv.



Anděl

Zdroj: www.vdmfk.com
Přeložila Hana Klusová

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

Integrovaná boccia poprvé na Vysočině

O Pohár starosty Osové Bítýšky 2010 v nové bezbariérové sportovní hale

V sobotu 9. října pořádal **Handicap Sport Club Velké Meziříčí** a **Handicap Sport Club ze Žďáru nad Sázavou** za velké podpory Obecního úřadu v Osové Bítýšce turnaj o **Pohár starosty Osové Bítýšky 2010 v integrované boccii**.

Po prezentaci družstev proběhlo slavnostní zahájení, kterého se zúčastnili zastupitelé Osové Bítýšky se starostou p. Josefem Machem. Ten přivítal všechny sportovce, pár slovy představil tuto **nově otevřenou bezbariérovou sportovní halu** a všem popřál skvělý sportovní zážitek. Největší podíl na tom, že se tento turnaj konal právě v této hale, měl místostarosta p. Oldřich Machát.

Turnaje se zúčastnilo na 50 sportovců ve 14 družstvech (3 a 4členná). První místo si z Osové Bítýšky odvezlo družstvo **Paka 2** před **Pačáky**, oba samozřejmě z Nové Paky (jsou mimochodem účastníky 1. ligy boccii), a třetí místo si vybojovalo družstvo **Tři Vlci** z Brna.

Organizátoři děkují sponzorům turnaje a poděkování patří také kuchařkám za skvělý oběd, správci p. Štětkoví, rozhodčím za rozhodování skvěle sehraňných zápasů a všem, kteří nějakým způsobem přispěli k průběhu krásné sobotní sportovní akce v Osové Bítýšce. Mediálním partnerem tohoto turnaje a Handicap Sport Clubu Velké Meziříčí je týdeník „Velkomeziříčsko“.

Na shledanou v příštím roce na Vysočině!

*Jiří Charvát,
předseda*

Handicap Sport Club Velké Meziříčí



Handicap Sport Club Velké Meziříčí

Na počátek roku 2002 se datuje snážení prvních průkopníků dnešního **Handicap Sport Clubu Velké Meziříčí**. Tehdy pod kompletním zastřešení sportovních aktivit od TJ ÚSP Brno (dnes již SK Kociánka Brno) začal trénovat boccii Martin Netolický z Mostišť a k atletickým disciplínám přivykala Jana Necidová

z Uhřinova. Tréninkové prostory se podařilo získat v tělocvičně 1. základní školy v ulici Poštovní po dohodě s tehdejšími řediteli Mgr. Jaromírem Slavíkem. Brzy se přidali další sportovci. Miroslav Vajgl z Velkého Meziříčí, František Malec z Laviček, Jan Coufal z Černé u Měřína a další. V létě roku 2003 se uskutečnil průkopnický „boccia-camp“. Dnes se tyto campy opakují několikrát do roka.

V roce 2004 se do činnosti zapojili studenti a studentky z gymnázia ve Velkém Meziříčí a hotelové školy, kteří výrazně zvedli úroveň pomocníků a asistentů na závodech i jiných pořádaných akcích.

Na počátku roku 2004 obohatil naše řady později zakládající člen sdružení Petr Gottlieb. V následném roce se nám podařilo výrazněji proniknout do Žďáru nad Sázavou prostřednictvím již trojnásobného mistra České republiky Bohumíra Dvořáka.

Neodmyslitelnou tradicí se staly bowlingové turnaje, které zastřešují starostové měst na Vysočině, probíhají soutěže v curlingu nebo kuželkách.

Kontakt a další informace:

Handicap Sport Club Velké Meziříčí
o. s., Čermákova 2040/55, 594 01 Velké Meziříčí, předseda Jiří Charvát, Vídeň 108, 594 01 Velké Meziříčí, tel: 605 110 108, hscvm@seznam.cz.



Svoboda pohybu...

Zvedací plošina **Fiorella F300**

- » Možnost použití v těchto vozidlech:
Fiat doblo High roof,
Ford Connect a v dalších vozidlech
- » Lze namontovat do zadní části nebo do bočních dveří
- » Nosnost plošiny - 300kg
- » Snadné ovládání dálkovým ovládním
- » Kvalitní zpracování a moderní design
- » Kompaktní rozměry



www.APICZ.com

77
Konto
bariéry

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

api

Úpravy aut pro invalidy



Ruční ovládání všech druhů,
mechanická i elektronická.
Komplexní řešení přepravy.
Plošiny, rampy, otočné sedačky.

Osvědčení od MD ČR a SR.
Montážní střediska v ČR a SR.



IROA-HDC s.r.o.

Lodžská 808,
181 00 Praha 8
Telefon: 233 552 309, 283 852 945
e-mail: iroa@volny.cz
internet: www.iroa.cz



PORADENSTVÍ - PROJEKCE - VÝROBA - INSTALACE - SERVIS

HORIZONT - NARE s. r. o.

Široká 3, 736 01 Havířov - Město
telefon: +420 596 301 012
mobil: +420 604 687 730
e-mail: horizont-nare@horizont-nare.com
www.horizont-nare.com



Šikmé a vertikální plošiny
Schodišťové sedačky a schodolezy
Stropní a nástěnné zdvihací systémy
Bázeňové zvedáky
Sanitární vybavení



volejte zdarma: 800 10 10 73





MOBILITA BEZ LIMITU

Nabídka nových vozů pro osoby se zdravotním postižením

Máte zájem o nákup nového vozu?
Jste osobou se zdravotním postižením?
Jste držitelem průkazky ZTP-ZTP/P?

Máme zde nabídku právě pro Vás!



Škoda Octavia Prima Edition

1.2 TSI/77kW

Běžná prodejní cena včetně DPH bez zvýhodnění 334.900,- Kč
Sleva pro handicapované ve výši až 13% 43.537,- Kč
Příspěvek státu na zakoupení motorového vozidla až 100.000,- Kč
Odpočet DPH pro handicapované při přiznání příspěvku 48.561,- Kč
Cena po odpočtech pro kupujícího 142.802,- Kč

142.802,- Kč

www.carclub.cz, www.skoda-auto.cz, tel: 739 306 714

OBCHODNÍ CENTRA

OC BRNO

AGROTEC a.s., Olomoucká 176, 627 00, Brno, Tel: 736 490 250
e-mail: bmo@carclub.cz

OC ČESKÉ BUDĚJOVICE

CB Auto a.s., Dr. Milady Horákové 1477, 370 05, České Budějovice, Tel: 731 648 586
e-mail: budejovice@carclub.cz

OC DĚČÍN

Gerhard Horejšek a spol., s.r.o., Oblouková 1416/9, 405 02, Děčín, Tel: 412 589 929
e-mail: decin@carclub.cz

OC CHLUMEC NAD CIDLINOU

HAVEX AUTO, Pražská 782/VI, 503 51, Chlumeck nad Cidlinou, Tel: 733 587 791
e-mail: chlumeck@carclub.cz

OC OSTRAVA

AUTO Heller, Cihelní 481/49, 702 00, Ostrava, Tel: 739 672 768
e-mail: ostrava@carclub.cz

OC PLZEŇ

Porsche Plzeň, Podnikatelská 1, 301 00, Plzeň - Borská pole, Tel: 377 432 644
e-mail: plzen@carclub.cz

OC PRAHA

Autosalon Klokočka Centrum a.s., Karlovarská 660, 160 00, Praha 6 - Řepy
Tel: 739 306 710 e-mail: praha@carclub.cz

OC ZLÍN

Samohybi Motor Zlín a.s., ul. Tomáše Bati 642, 763 02, Zlín, Tel: 577 616 207
e-mail: zlin@carclub.cz



Národní rada osob se zdravotním postižením ČR

PROGRAM JE PODPOROVÁN NRZP

ŠkodaAuto Handy



ruční ovládání na míru
speciální úpravy vozidel
nejširší sortiment úprav vlastní výroby



najdete nás v nové provozovně

ruční ovládání - mechanické / elektronické systémy
jeřábky pro nakládání vozíků
přesedací desky
invalidní vozíky s přesuvnou sedačkou do auta
otočné sedačky, elektrické posuvy, el. zádové opěrky
odsuvné zadní dveře
nájezdové rampy, elektrohydraulické plošiny, lyžiny
další individuální úpravy vždy podle potřeb zákazníka
zápisy úprav do technického průkazu
ruční ovládání na více než 150 typů vozidel
dlouholeté zkušenosti



mobil: 608 977 274, 602 866 020
telefon: 321 781 363
provozovna: Bamhousek, 281 26 Týnec nad Labem
e-mail: malina@rucniovladani.cz



nové webové stránky

www.rucniovladani.cz

ŠkodaAuto Handy



PENTOMINO - BeneCYKL®

• HRÁČI VYBÍRAJÍ POSTUPNĚ DÍLY DLE SVĚHO VÝBĚRU • CÍLEM HRY JE UMÍSTIT VŠECHNY SVĚ DÍLY ZPĚT DO MŘÍŽKY HRACÍHO POLE

• HRA PRO DVA NEBO TŘI HRÁČE • VYSTRIHEJ PŘESNĚ HRACÍ DÍLY Z HRACÍHO POLE

• HRÁČ, KTERÝ VYBRAL POSLEDNÍ DÍL, POKLÁDÁ PRVNÍ V POŘADÍ • HRÁČ, KTERÝ NEUMÍ UMÍSTIT ŽÁDNÝ SVŮJ VOLNÝ DÍL, PROHRÁVÁ

ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

Vyrábíme a montujeme:

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

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

TŘÍKOLKY a jiná vozítka

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



Informace:

META Plzeň s.r.o.

Hřbitovní 31, 312 00 Plzeň

tel: 377 686 725

E-mail: metaplzen@volny.cz

www.metaplzen.cz



Úpravy automobilů pro zdravotně postižené

LUDVÍK ALEŠ S.R.O.

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

Kontaktujte nás

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

E-mail: upravyvozidel@seznam.cz

Web: www.upravyvozidel.cz

GPS: 49°38'14.12"N 18°21'17.05"E

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

Bezbariérové chaty na Morávce - Beskydy



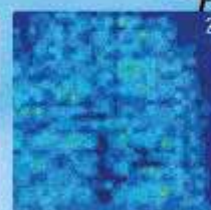
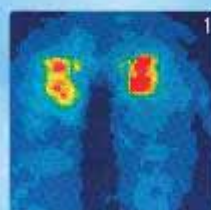
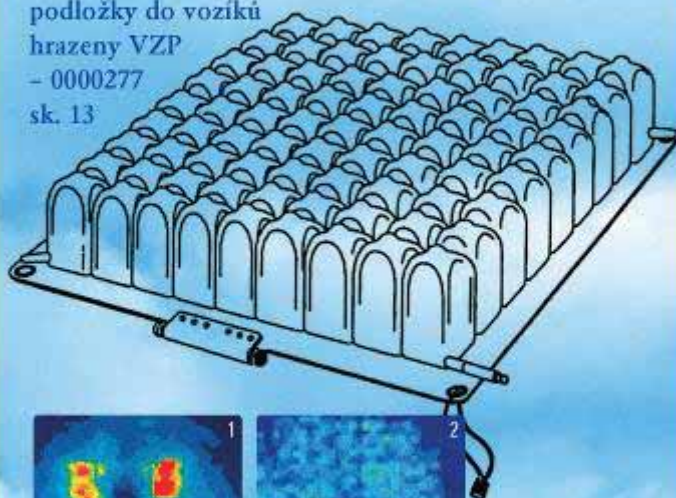
Tel. 721 744 810
abbungalovy@gmail.com
www.abbungalovy.com

ROHO

the ROHO group
 shape fitting technology™

antidekubitní podložky a matrace
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků
 hrazeny VZP
 - 0000277
 sk. 13



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

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

roska

ČASOPIS ČESKÉ MULTIPLE SCLEROSIS SPOLEČNOSTI

MOČNÍK
 3
 2010



**Profesionální
 ROSKA**



Nadační fond Impuls
 Šachový týden ve Vráži
 Expedice RS Kilimanjaro

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

ROČNÍK XXVII

1
 2010

ROČNÍK XXVII

2
 2010

ROČNÍK XXVII

3
 2010

ROČNÍK XXVII

4
 2010

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

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!

Magazín VOZKA: NOSIČ VAŠÍ REKLAMY



Individuální úpravy vozidel

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



Novinka:

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



**Výhradní zastoupení pro
Českou a Slovenskou Republiku**



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



Moje asistentka je pěkný pes...

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

Pořebujete 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 Píseňec,
Tel.: 724 007 779, info@pomocnetlapky.cz
www.pomocnetlapky.cz



Kompenzační pomůcky pro překonávání schodišťových,
výškových a ostatních domovních bariér.



Schodišťová plošina
ASCENDOR PLG7



Schodišťová sedačka
BISON B80



Stropní zvedák
FREEWAY

MEDEOS s. r. o. Domažlická 1256/1, 130 00 Praha 3
kancelář: Františkánská 1333, Uherské Hradiště

tel: 732 107 020, 773 599 955
medeos@medeos.cz

www.medeos.cz

Atleti soutěžili v Bílině

Podzimní atletika Spastic Handicap



Anna Vocelová hodila diskem do vzdálenosti 14,90 metrů.

V neděli 26. září 2010 se konala v Bílině **Podzimní atletika Spastic Handicap** na stadiónu tamního Atletického klubu Bílina na Kyselce.

Pořadatelem byla tělovýchovná jednotka zdravotně postižených Nola z pověření České federace Spastic Handicap za podpory města Bílina a ve spolupráci s Atletickým klubem Bílina.

Závod proběhl za chladného a deštivého počasí. Někteří reprezentanti se omluvili, neboť nechtěli před blížícím se mistrovstvím světa riskovat zdravotní problémy a tím narušení přípravy.

Výsledky Podzimní atletiky

Muži chodící A-M:

- 100 m: Lačňák Lukáš, 13,91 sec.,
- 400 m: Seidl Karel, 1:05,10 min.,
- 800 m a 1500 m: Dvořák Jakub, 2:34,43 min. a 5:26,54 min.,
- dálka: Kohout Jiří, 5,20 m,
- koule a oštěp: Vrátil Petr, 10,02 m a 38,29 m,
- disk: Polívka Josef, 36,16 m.

Muži vozík W-M open:

- koule, disk a oštěp: Dvořák Bohumír, 6,34 m, 10,38 m 11,10 m,



- kuželka: Strnad Pavel, 7,34 m.

Muži vozík W-M 34:

- koule a disk: Dvořák Martin, 4,71 m a 11,69 m
- oštěp: Kubelka Jiří, 11,00 m.

Hoši chodící A-H:

- 60 m a 300 m: Havel Ondřej, 8,72 sec. a 48,05,
- míček: Svoboda Filip, 10,83.

Hoši vozík W-H:

- koule, disk a oštěp: Šrámek Ferdinand, 4,52 m, 10,86 m a 8,74 m,
- míček: Moiseev Daniil, 2,02 m.

Ženy chodící A-F:

- 100 m: Vejražková Anežka, 16,20 sec.,
- 400 m: Jeníčková Barbora, 2:01,84 min.
- koule a disk: Berná Eva, 10,46 m a 23,92 m,
- oštěp: Vrátilová Daniela, 23,51 m.

Ženy vozík W-F:

- 100 m: Zezulková Miloslava, 55,41 sec.,
- koule a kuželka: Beranová Petra, 2,55 m a 5,81 m,
- disk a oštěp: Vocelová Anna, 14,90 m a 11,37 m.

Dívky chodící A-D:

- koule: Němečková Eliška, 4,37 m.
- míček: Němečková Veronika, 14,54 m.

Dívky vozík W-D:

- koule a míček: Učňová Adéla, 3,57 m a 8,86 m.

Kontakty:

Hlavní pořadatel: Jitka Janouchová,
tel.: 602 346 607 nebo 728 128 504, e-mail: tjnola@volny.cz.

Zpracovala Pavla Vrbová,
pavla.vrbova@atlas.cz.



Spastici závodili i v běhu na 100 a 400 metrů (ženy) a 100, 400 a 800 metrů (muži).

Moravskoslezský kraj má sledgehokejevý tým

Nový klub se jmenuje HC Studénka

Ve Studénce už více než rok trénuje sledgehokejevý tým. Víte, co to znamená sledge? Sledge v angličtině znamená sáně a sledge hokej je hokej, kde hráči nejezdí po ledě na bruslích, ale na speciálně upravených sáňkách. Na rozdíl od hokeje stojících používají sledgehokejisté dvě speciální hole, které kromě práce s pukem slouží také k zajišťování pohybu odrážení. Vše ostatní je stejné jako u běžného hokeje – výstroj, branky, puk či rozměry kluziště. **Je to ideální sport pro lidi s postižením, hlavně pro amputáře.**

Zásadní setkání pro vznik nového klubu se uskutečnilo na Mistrovství světa 2009, které pořádala Ostrava. Nadšenci, kteří se chtěli aktivně věnovat tomuto sportu, se zde sešli se zástupci Sportovních areálů Studénka. Slovo dalo slovo a věci nabraly rychlý spád. Začaly velké přípravy na vybudování nového týmu s podporou města Studénky.

Zakládající členy čekala nelehká práce. Času bylo málo a úkolů strašná spousta. Hledat, zaregistrovat, jednat, psát, telefonovat... Úmorná práce, úsilí a trpělivost několika nadšenců však přinesla kýžené ovoce a **sezóna 2009/2010 zažila**



to, co již léta nepoznala – nový přírůstek HC Studénka.

Hráči si před první sezónou dali jediný cíl, a to nebýt poslední. Díky vyloučení týmu Olomouce ze soutěže se tento cíl bohužel nepodařilo splnit. I tak hráči sehráli hodně vyrovnaných zápasů a všichni doufají, že s přibývajícím zkušenostmi se postavení v šestičlenné tabulce bude zlepšovat. Přijďte je povzbudit a podívat se na sledge hokej!

Třéninky týmu jsou každou středu od 18.30 do 20 hod. na zimním stadionu ve Studénce.

Více informací o klubu HC Studénka najdete na www.hcstudenka.cz.

Saša Gebauer

Foto z utkání HC Sledge Studénka – ZAS Sedící Medvědi Zlín: www.hcstudenka.cz

Skladba týmu (jméno, věk)

M. Kopřiva 42, Daniel Minster 37, Libor Hulín 45, Tomáš Mlčák 30, Erik Fojtík 38, Martin Hornich 33, Martin Žák 39, Daniel Sigmund 40, Martin Keller 29, Rost'a Staněk 38, Petr Kudrna 32, Libor Geier 42, Radim Pavelka 31, Petr Pečinka 25, David Gorniak 39.

Junioři:

Aleš Krajča 16, Miroslav Večeřa 19, Tomáš Tengler 16, Dušan Gergo 15, Matěj Kužílek 21.

Realizační tým:

Vedoucí mužstva Bc. Tomáš Mlčák, trenér Jan Šopík, trenér brankařů Pavel Vokáč, kustod Pedross, kustod II. René Minster, zdravotník Pavel Škarka, specialista na APA Saša Gebauer.



Kranksing: další revoluce ve fitness

Trénink pro lidi každého věku a výkonnostní úrovně může být i zábavný

Pokud se podíváte do očí sportovců, uvidíte v nich radost a nadšení z výkonu. Zejména olympionici a paralympionici si našli zábavu v kondici těla. Ale kolik tzv. obyčejných lidí skutečně baví každodenní trénink? **A proč by měl člověk se zdravotním postižením, nebo senior s chronickou bolestí kolena, sedět v koutku fitness studia?** Takové otázky si položil dálkový cyklista **Johnatan Goldberg**, známý světově veřejnosti spíše jako Johnny G – otec spinningového programu.

Inspirace přišla od vozíčkářů

„Moje celoživotní láska ke kolu se začala, když jsem poprvé šlápl do pedálů již jako malé dítě v Jižní Africe,“ vzpomíná Johnny G. „Během let a bezpočtu kilometrů, které jsou za mnou, jsem čelil mnoha psychickým i emocionálním výzvám. A když jsem spojil tvrdý fyzický trénink a filosofický přístup, našel jsem inspiraci, která mne vedla k tomu, že jsem v roce 1987 vytvořil první Spin – bike. Vytvořil jsem stroj, na kterém jsem mohl trénovat na ultramaratony. Zároveň jsem začal vymýšlet spinning program a uvědomil jsem si, že jeho aplikace by mohla přinést rovnováhu, sebevědomí a harmonii lidem každého věku i každé výkonnostní úrovně. Rozmach spinning programu po celém světě během několika málo let pak rozhodně překonal všechna moje očekávání. Lidé trénovali způsobem, který si nedovedli nikdy předtím představit a já trénoval s nimi.“

Ale v roce 2004 se u mě objevilo onemocnění srdce, které mě donutilo přestat trénovat a jezdit na kole. Byl to velmi nepříjemný čas a když jsem při léčbě vzpomínal na minulá léta, napadla mě další myšlenka. O dva roky dříve jsem měl možnost na jedné cyklistické akci pro pohybově omezené lidi vyzkoušet handbike. Nevěděl jsem, že pohnání kola rukama může být taková zábava – a zároveň fyzicky náročný trénink. Tato vzpomínka se stala mojí druhou inspirací. A Krankcycle byl na světě.“



Pro zdravé i handicapované

Svoji premiéru si **Kranking®** odbyl na výstavě FIBO v německém Essenu na jaře v roce 2009, **v České republice se jedná o novinku. Protože procvičuje horní polovinu těla (především břišní a zádové svaly), je tento program vhodný i pro handicapované sportovce.** Mezi prvními jej u nás vyzkoušel spasticky handicapovaný cyklista Jiří Bouška, který říká: „Absolvoval jsem hodinu krankingu po náročném soustředění na běžkách, takže jsem byl relativně připravený na zatížení horní části těla. Po absolvování úvodního zahřátí jsem byl mile překvapen tím, že jsem zapojil všechny svaly, které jsou v cyklistice zanedbávané. Cvičení na tomto stroji probíhá velice podobně jako spinningová hodina za dohledu vyškoleného lektora. Jelikož nemám moc v lasece pouhé posilování, jeví se mi kranking jako velice zábavná forma posilování.“

Jako efektivní trénink může tento program využívat široké spektrum klientů. Ačkoli jde o skupinové cvičení, **je plně individuální a každý si může regulovat intenzitu tréninku podle vlastních pocitů nebo srdeční frekvence.** Důležitou vlastností Krankingu je také fakt, že společného cvičení se mohou účastnit zdraví lidé s handicapovanými – **je totiž plně přístupný z invalidního vozíku.**

Třicetiminutové lekce ze sedla procvičují ramena, ruce, hrudník, záda, břišní svaly a stabilizační svaly trupu. Trenéři je mohou aplikovat do plánů nejen jako alternativu za zvedání činek, ale také jako pórázové cvičení ramen a velmi dobré kardiocvičení

pro ty, kteří se zotavují z úrazu dolních končetin. Kranking navíc nezatěžuje kotníky, kolena, kyčle a dolní část zad, proto je vhodný i pro těhotné ženy. A jako vedlejší efekt napomáhá zrychlit metabolismus po tréninku.

Pokud vás kranking zaujal, informujte se o možnosti se mu věnovat ve wellness či fitness centrech v místě svého bydliště. Zavádí se především v těch nově budovaných, ale postupně se budou krankcycly umisťovat i ve stávajících fitness centrech. Obliba tohoto druhu fitness programu totiž roste geometrickou řadou.

(di)

Více informací:

[Http://www.krankcycle.cz/index.php/kranki](http://www.krankcycle.cz/index.php/kranki)
ng/co-je-kranking

Dosavadní Kranking® centra

- ODC club – Lidická 23, Hotel Slovan, Brno,
- I'm fit wellnes fitness – Freyova 32, Galerie Fénix, Praha – Vysočany,
- Holmes place energy club – Černý most – Chlumecká 8, Praha,
- Fitnesssko – Jablůnkovská 853/46, Český Těšín (krankcycle je součástí kardio zóny),
- Lázně Dolní Lipová – Lipová-lázně 248 (Krankcycle je používán lékaři a odborníky v oboru k léčbě nadváhy a obezity),
- Sportovní hala – Humpolec,
- Doubledrive club – Jihlava (připravuje se),
- KP Kranking centrum – Uherské Hradiště (největší kranking club v ČR).

Curling vozíčkářů

Švýcarský systém a nový zimní sport pro všechny druhy postižení

Vozíčkářská curlingová liga

V úterý dne 28. září 2010 proběhlo **1. kolo ligy curlingu vozíčkářů** v Praze-Roztylech. Hlavním pořadatelem byl Sportovní Club Jedličkova ústavu Praha z pověření České federace Spastic Handicap ve spolupráci s Českým svazem curlingu. Hraje se podle Mezinárodních pravidel vozíčkářského curlingu zpracovaných Světovou curlingovou federací a vydaných propozic.

Kameny jsou odhazovány ze stojícího kolečkového křesla, které je umístěno tak, aby kámen byl odhazován z centre line. Během odhozu musí kolečka křesla být v přímém kontaktu s ledem. Nohy odhazujícího se během odhozu nesmí dotknout ledu. Odhoz je prováděn obvyklým vypuštěním z ruky nebo pomocí schváleného extenderu. Kámen je ve hře, pokud se dotkne hog line (čára před kterou musí být kámen puštěn z ruky; je umístěna 21 stop od podložky; pokud kámen není puštěn před touto čarou, musí být vyrazen ze hry na odhodové straně). Pokud se kámen nedotkl hog line blíže odhazujícímu, může být odehrán znovu. **Metení není dovoleno.**

Během všech soutěží pořádaných WCF se **každý hrající tým musí skládat z hráčů obou pohlaví pro všechna utkání.** Každý tým na těchto soutěžích musí čítat **čtyři hráče** odhazující kameny.

Složení týmů

SC JÚ Praha A:

Musílek Radek, Vikturnová Olga, Kříž Ondřej, Beneš Štěpán

SC JÚ Praha B:

Šedivý Petr, Seman Jiří, Novotný Jaroslav, Landová Eva

SK Jedlička Liberec:

Beneš Martin, Veselý Ondřej, Blažek Marcel, Šafránková Aneta

Nové Město n/M:

Pokorný Radek, Tluk Martin, Procházka Luděk, Břinčilová Jana

HSC Velké Meziříčí:

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

Slovensko:

Đuriš Radoslav, Jakubec Branislav, Pitoňák Dušan, Kánová Alena

Polsko:

Eugeniusz Błaszczyk, Maciej Karaś, Jarosław Gosz, Agnieszka Kachel, Jacek Wodzyński.



Průběžné pořadí po 1. kole

1. SC Jedličkova ústavu A
2. Nové Město nad Metují
3. Slovensko
4. HSC Velké Meziříčí
5. SK Jedlička Liberec
6. Polsko
7. SC Jedličkova ústavu B

Kontakty: Petr Vrátil, tel.: 724 084 119, Pavla Vrbová, tel.: 777 156 061, scjupraha@centrum.cz.

Mezinárodní turnaj

Ve dnech 12.–14. listopadu 2010 se konal již 5. mezinárodní turnaj v curlingu vozíčkářů. Turnaj se odehrál v curlingové hale v Praze-Roztylech (Komárkova 12). Hrál se podle Mezinárodních pravidel vozíčkářského curlingu zpracovaných Světovou curlingovou federací a vydaných propozic.

S pěti výhrami, bez jediného ztraceného bodu triumfovali na tomto turnaji Norové, kteří postupně porazili český tým B i A, výběr Polska a Německa, a nakonec si poradili i s italským GS Periscopio. Druzí byli v Praze Němci, kteří podlehl jen pozdějším vítězům. Třetí příčku pak obsadil český B tým, který v přímém souboji o bronz zdolal reprezentační áčko. Lepší výsledek a výkony B týmu byly překvapením a mohou ještě zamíchat složením české reprezentace pro světový šampionát, který se od 22. února do

1. března 2011 uskuteční ve stejné hale jako celý turnaj, tedy v pražských Roztylech.

Složení českých reprezentačních týmů:

- **A tým:** R. Musílek – SH, M. Tluk – ČATHS, P. Gottlieb – SH, M. Charvátová – SH, Š. Beneš – SH.

- **B tým:** R. Pokorný – ČATHS, L. Procházka – ČATHS, J. Coufal – SH, J. Břinčilová – ČATHS, O. Vikturnová – SH.

Individuální curling

Olympijský sport curling je hrou pouze kolektivní, proto vytvořil Dánský paralympijský výbor a Český paralympijský výbor pravidla **pro soutěž jednotlivců**, která samozřejmě vycházejí z klasického curlingu. Až bude rozvinuta dostatečně široká základna handicapovaných curlerů, pochopitelně nic nebrání tomu, aby se soutěžilo i v týmech.

Předkládaná modifikace curlingu je sportem individuálním a souměřitelným, což spolu a otevřením pro všechny druhy postižení dává všechny předpoklady k velmi dynamickému rozvoji. V principu jde o konkurenční projekt, protože již dříve prezentovaný **model „švýcarský“** je určen výhradně pro vozíčkáře a ortodoxně trvá na tradičním pojetí curlingu jakožto kolektivního sportu.

Náš návrh respektuje plnou říši druhů i stupňů postižení, je tedy sportem pro drtivou většinu handicapovaných lidí. Připadá nám velmi nemorální vymezit celý sport byť údajně jen v počáteční fázi pou-



ze pro vozíčkáře, což v principu nemůže mít jiný smysl než získání relativně dobře prodejného marketingového produktu. Nechceme být aktéry známé farizejské hry „Aby to bylo vidět“. Nechceme dělat byznys, nýbrž sport a to sport pro všechny. Vozíčkářské soutěže celosvětově skomírají hlavně proto, že není dostatek soutěžících.

Příklad: V České republice je organizováno 17,5 tisíce handicapovaných sportovců. Z toho je pouze 268 vozíčkářů s pouhárovými stavy. Z toho zhruba polovina sportu jen fandí a sama jej aktivně a systematicky neprovozuje. Ze zbylých cca 130 je šikovných zhruba 35. A právě o tento zbytek (35) se doslova perou všechny sporty, nejenom ty nově zakládáné. Nemyslíme si, že by tento početní poměr byl v jiných zemích významněji jiný. Máme za to, že neotevření curlingu všem druhům postižení spolu s neochotou uznat specifické argumenty k prosazení individuálního curlingu je přesně důvodem k tomu, proč se o curlingu léta jen mluví a nedaří se ho rozvíjet natolik, aby důstojně konkuroval jiným zimním sportům. Argument „švýcarského“ pojetí, že zde vozíčkáři s pouhárovými stavy mohou společně soutěžit s podstatně početnější skupinou vozíčkářů CP nemůže obstát, protože všichni víme, že tyto skupiny spolu v drtivé většině nemohou rovnocenně soutěžit. Pro neotevření soutěží všem vadám hned od začátku (nebereme-li vážně názor, že „zrakově postižení si přece také mohou sednout na vozík“) jsme nezaznamenali jediný rozumný argument, systematicky opřený o dlouhodobé zkušenosti práce s handicapovanými sportovci.

Pro masový rozvoj nového sportu pro zdravotně postižené je tedy velmi důležité **otevřít ho již od začátku pro všechny druhy vad** (amputační, vozíčkáři s pouhárovými stavy, CP, zrakově postižení, mentálně postižení, případně i neslyšící).

To proto, aby nedošlo k diskriminaci některých zdravotně postižených sportovců, kteří mají o tento sport zájem. Navrhujeme také pro úvodní fázi velmi jednoduché zdravotní členění, aby složitost nebyla brzdou náborového startu soutěží. Turnaje, které jsme v tomto pojetí uskutečnili, se setkaly s mimořádným zájmem handicapované veřejnosti průřezem všech vad.

V první fázi: budou rozdělení do zdravotních skupin podle druhu postižení (CP, IBSA, INAS-FID, ISMWF a ISOD). **V druhé fázi:** ve skupinách podle postižení dojde k diferenciaci podle stupně postižení:

- u zrakově postižených je možné využít černých očních kapek a tím prakticky sloučit všechny tři kategorie B1–B3 do jedné,
- u CP můžeme curlery rozdělit do dvou základních kategorií, na stojící a sedící (klečící, ležící) podle stupně tělesné imobility,
- u ostatních lokomotorických vad.

Odvisle od zájmu může přijít i **fáze třetí**, rozdělení podle pohlaví.

V tomto individuálním pojetí už existují pravidla, podle kterých by se celá sportovní činnost měla odvíjet. Prozatím se jim ve Vozkovi věnovat nebudeme, uvidíme, jaký bude o curling v tomto pojetí zájem.

Odkazy na další informace:

(<http://www.curling.cz/odkazy.php>)

- Unie zdravotně postižených sportovců: www.handicapsports.cz.
- Český paralympijský výbor: www.paralympic.cz.
- MS 2009 vozíčkáři (Vancouver, Kanada): www.wheelchaircurling.com.
- Paralympijské hry Vancouver 2010: www.vancouver2010.com.
- Světová curlingová federace: www.worldcurling.org.
- Evropská curlingová federace: www.ecf-web.org.
- Český olympijský výbor: www.olympic.cz.

Zdroj: www.handisport.cz,

Pavla Vrbová,

(pp)

Zvýraznění: redakce

Curling? Curling!

Vietnamští vozíčkáři závodili už po jedenácté



Britská obchodní skupina Vietnam (BBGV) uspořádala v říjnu 2010 už 11. ročník **charitativního závodu vozíčkářů Fun run**, s podporou 40 000 dolarů pro místní charity ve Vietnamu. Na absolvování čtyřkilometrové trati v Saigonu se přihlásilo přibližně 6 000 závodníků, což bylo o tisíc více, než v minulém ročníku. (di)

Když je vítr naším kamarádem II.

S SKV Frýdek-Místek se mohou vozičkáři věnovat paraglidingu!

Seriál reportáží od Radka Krupy pro ty, kdo milují adrenalinovou zábavu



Autor článku při tandemovém letu s pilotem Jiřím Večerkem nad kopci severofrancouzského letoviska Annecy (o samotném létání více v příštím čísle Vozky).

Annecy, výlet za polétáním, za hranice našich představ

Když si Jirka potvrdil, že vozik v rukou zkušeného pilota funguje, kontaktoval mne a zase jsme začali plánovat. A tak v říjnu 2009 padl termín – poslední týden v červnu 2010 –, který bude věnován uskutečnění našeho *maxismu*.

Místo bylo předem jasné. Jako nejlepší podmínky pro sestavu paraglidingu a vozičkář určil Jiří severofrancouzské letovisko **Annecy**, 80 km vzdálené od švýcarského Curychu.

Tolik toužebný termín se přiblížil milovými kroky a mi se podařilo pro tento netradiční pobyt, který nebyl nijak finančně náročný, získat jen kamaráda Michala Šmída z Frýdku-Místku. Transit praskal ve švech, neboť jsme s Michalem milovníky pohybu pomocí handbiku – turistické formy cyklistiky. Předem neskutečné se podařilo, zadní dveře Ford Transitu se nám podařilo zavřít a my mohli vyrazit. Jelikož jsme nezískali více zájemců, mohli jsme se s Michalem roztažovat na sedačce sami.

Dlouhá cesta

Cesta byla asi jediným černým puntíkem celého pobytu. I když nám Jirka vy-

tvářel pohodové prostředí pomocí vtipné komunikace, hudbou a pouštěním filmů, přece jen 20 hodin v autě byla značná zátěž na naše fyzické schránky. Z této doby jsme 5 hodin spali na odpočívadle. Při dvou a více řidičích v autě jste schopni tuto trasu zvládnout za 15 hodin.

Máte dvě možnosti cesty do Annecy. Delší přes Prahu a Německo fičíte vesměs po rovině vysokou rychlostí po dálnici.

Nebo kratší, ale mnohem kopcovitější trasa přes Rakousko a velkou část Švýcarska.

Do Annecy jsme dorazili kolem poledne a na první pohled bylo vidět, že se jedná o velmi známé místo pro odpočinek a sportovní vyžití pro všechny vrstvy Francouzů. Spousty kempů kolem nádherného stejnojmenného jezera nám dávaly hodně možností k ubytování v mobilhomech, ve stanech nebo penzionech. Pokud bychom vlastnili i obytné vozidlo, nebyl by problém najít vhodné místo pro několikadenní pobyt.

Ráj vodních sportů a supercyklostezka

V Annecy a jeho blízkém okolí se můžete věnovat jakémukoliv vodnímu sportu. Je tady několik firem s čluny pro vodní lyžování, po hladině se můžete prohánět na skútru, malé lodičky poháněné silou vašich paží nebo potichu si užívat rychlost větru při plachtění na obrovské plachetnici. Tu můžete mít celoročně zaparkovanou v loděnici, kterých je na březích jezera několik. Také si můžete udělat výlet velkou výletní lodí, které zde prořezávají hladinu s turisty z celé Evropy křížem krážem. Přístav najdete přímo uprostřed města. Pakliže se vám pohled z lodní paluby nezalíbil, je zde Navy centrum, kde si půjčíte kompletní výstroj pro potápění a s průvodcem vyrazíte zkoumat jezero ode dna k hladině.

V případě, že hrátkám ve vodě příliš neholdujete jako já – zcela suchozemský



V případě teplých dní si můžete zaplavat přímo v jezeře Lac Annecy v místech s pozvolna se svažující kamínkovou pláží.



Pohled na jezero Anney ze startovací plochy pro padákové létání.



Jezero Anney nabízí možnost výletů na lodičkách, lodích i plachetnicích, v Navy Centru si můžete zapůjčit potápěčské vybavení a ponořit se do jezera.

Lev – z Anney vede kolem jezera 30 km dlouhá, široká a asfaltovaná cyklostezka. Tato cyklostezka nás nadchla s Michalem ze všeho nejvíce. Podjezd pod hlavní cestou nebo průjezd starým železničním tunelem, jakoby byl pro Francouze zcela běžnou záležitostí. Ale pro Čechy je to fata morgána. Byli jsme s Michalem zcela v „Jiříkově vidění“ a tyto možnosti nám vhnaly energii do paží ke každodenním cyklistickým výletům.

Bude to tradice?

Z pobytu v Anney bychom chtěli udělat dlouholetou tradici. V příštím roce tady zcela určitě pojedeme vlastním autem s vlekm, na který si dotáhneme čtyřkolku. Krásně uzounké cestičky do vysokohorských vesniček vás vybízejí k dobrodružným výletům, výhledy na „panoramata“ jsou parádní odměnou za vaši odvahu.

Jiří již několik let jezdí. K řešení bezbariérovosti sprchy bychom měli několik velmi podstatných připomínek, ale byli jsme rádi i za toto nedomyšlené místo pro očistu. Taktéž je zde malý bazének s ohřívanou vodou, pokud vám teplota vody jezera nevyhovuje. O velké nabídce mobilhomů jsem se už zmiňoval. Vozíčkáře i přes vybavenost nijak neoslňuje pět schodů na terasu před vchodem.

S Michalem jsme měli dvouložnicový stan, ve kterém jsme si mohli uschovat



Savojské Alpy v okolí Anney můžete obdivovat ze sedačky pod padákem, na kole po úzkých horských cestičkách nebo ze sedla motorky-čtyřkolky.



Široká a asfaltovaná cyklostezka kolem jezera je 30 km dlouhá, perfektně značená a někde vybavená i zvláštními semaforů (pohled ze sedadla handbiku).



V kempu Lac Bleu můžete tábořit ve vlastním autě, ve stanu nebo v takovémto mobilhome (se schody) s TV a vlastní sociálkou a kuchyňkou. My s Michalem jsme měli dvouložnicový stan. V kempu je samozřejmě i bezbariérové WC a sprcha.

handbiky, vozíky a další velmi potřebné věci – např. páty pánev nebo velkou vodní dýmku.

Do Anney za adrenalinem

Příště: Krása jedinečně nesmírná a slzy v očích.

Radek Krupa, SKV Frýdek-Místek, (pp).

Milan Matejka – průkopník agility mezi vozíčkáři

Není důležité vyhrát, ale podat maximální výkon

Mnohokrát se mu už stalo, že se v soutěžním zápalu převrátil i s vozíkem. Přesto ale na agility slovenský závodník Milan Matejka nedá dopustit.

„Tomuto sportu se věnuji od roku 1995 a závodím od roku 2004,“ vysvětluje. „Je ovšem pravdou, že když jsem poprvé uviděl mezinárodní závod v agility pro handicapované (PAWC), řekl jsem si, že do toho bych nikdy nešel...“

- **Kolik psů jste už agility naučil a jaký máte spolu vzájemný vztah?**

Cvičil jsem dosud s třemi fenkami: s nyní jedenáctiletou Enny Farma štěkot (pyrenejský ovčák face rase), dále s Floe Fitmin (border collie) – ta má 5 let a již agility nedělá kvůli zranění a třetí By Happy Wonderfull Dream (border collie), která se právě zotavuje po srážce s autem. Jak Enny, tak i Flo a Happy jsou však v první řadě „psíci“ do normálního, běžného života. Nejsou asistenční, zato jsou ale mými parťáčkami ve všem, čím v životě procházím. A když se ptáte na vztah, v agility na něm všechno stojí, nebo padá.

- **Jaká jsou specifika vozíčkářů pro tento druh sportu?**

Většina závodů probíhá na travnatém povrchu horší kvality, proto lidé používající mechanický vozík musejí počítat se zatížením rukou. Přitom je samozřejmě důležitý vozík, který je mimořádně mechanicky odolný. Kola s terénním obutím, přední kolečka minimálně 6 palců. Taky je důležité být ve vozíku pevně fixován – ale to už záleží od stupně postižení. Osobně si fixuji nohy od kolen k rámu. A potřebné jsou i rukavice: mně se osvědčily kožené, určené pro horolezectví, protože drží za mokra i bláta. Trénink



člověka pak musí být zaměřen na silovou výdrž a na dynamiku. V případě elektrického vozíku bych určitě doporučil exteriérový vozík s lepšími přechody nerovností a dobrou manévrovatelností.

- **Jak probíhají samotné soutěže z pohledu vozíčkáře, lze při nich použít i asistenční psy?**

Jak už jsem uvedl, osobně s nimi nemám žádnou

zkušenost. Slyšel jsem sice na toto téma až výhrůžná upozornění od cvičitelů asistenčních psů, že prý se tím pes pokazí. Mohu však říci, že devadesát procent závodníků na mechanických a elektrických vozících, které jsem viděl, dělají agility se svým asistenčním psem. Potvrzuje to i rozhovor se Susan Rekveld, závodnicí z Nizozemska, jenž jsem četl v Psích sportech: *Potíž je navíc i v tom, že asistenční psi jsou v běžném životě trénováni k tomu, aby poslouchali mé instrukce a pomáhali mi. Jinými slovy se předpokládá, že stále čekají na má přání, jsou ve*



stává se agility pro psa i psovoda tou pravou zábavou.

Osobně jsem například na závodech viděl, že pejsek shodil tyčku na skokové překážce a pak ji své majitelce podal!

• **Kolik znáte vozičkářů, kteří se věnují agility, třeba i v zahraničí?**

Musím se přiznat, že běžně závodím a trénuji se „zdravými“ agilityáky. V ČR se mi dosud nikoho nepodařilo přesvědčit, aby se připojil. Takže s handicapovanými závodníky z jiných zemí se setkávám jen na světovém poháru PAWC. Ten má specifická pravidla, která upravují rozdělení závodníků do skupin podle jejich postižení, přičemž pravidla agility zůstávají nezměněna (kromě časových limitů).

Toto je velmi rozsáhlé téma, o němž se lze více dozvědět na stránkách pořadatele PAWC 2011 v Nizozemsku (uvedeno na konci rozhovoru, pozn. red.).

• **Jakých úspěchů jste v agility již dosáhl a jakých byste ještě dosáhnout chtěl?**

Nejvíce bych se měl asi těšit z 2. místa na PAWC, které jsme s Enny získali loni, ale moje radost je stejně největší, když jsme druzí – třetí na závodech mezi „zdravými“ agilityáky. Přítom to pro mne není nijak jednoduché, protože povely při jízdě na vozíku nemohu dávat rukama. Hlasem to také moc nejde, když jsem zadýchaný... Tak jsem si našel vlastní metodu a navádím Enny především vozíkem. Na každou soutěž spolu pak nastupujeme s vědomím, že není důležité vyhrát, ale podat maximálně možný výkon. Najdou-li se mezi čtenáři Vozky noví zájemci o tento sport, rád se s nimi podělím o své zkušenosti, případně poradím s tréninkem. Lze mě kontaktovat v Liptovském agility klubu.

Kontakty:

• **Milan Matejka:** mob. 0421 903 508 683, milanmatejka@centrum.sk, webové stránky Liptovského agility klubu: www.agility-lak.szm.com.

• **Informace o světovém poháru PAWC 2011 v Nizozemsku:** www.imcapwc.imcanederland.nl/docu/regelsPAWC.pdf.

Rozmlouval Jiří Muladi

Foto: archiv Milana Matejky

střehu a v mé blízkosti. V tréninku agility nicméně po nich vyžadují aktivní reakce v rychlosti a samostatné řešení situace a překonávání překážek na větší vzdálenosti. Pejsek se zpočátku stává více rozpuštěným i ve své asistenční službě. Na druhou stranu, jakmile se pes naučí rozlišovat své povinnosti od veselí na parkúru,

Agility je skutečně pro každého pejskaře

Show, sport, ale i zábava

Agility je tak trochu show, ale především jde o sport, jehož cílem je, aby pes překonal co nejrychleji a nej přesněji překážky ve stanoveném pořadí – za doprovodu psovoda, který ho na překážky navádí. Když se na to člověk jenom kouká, může ho napadnout, že na tom nic tak těžkého není. Na parkúru si však uvědomí, že je docela náročné navést psa rychle na určenou překážku, aniž by se přitom přerazil o jinou....

Jak to všechno začalo

První ukázka agility proběhla v roce 1978 v rámci Cruftovy výstavy psů (Velká Británie), jako nová zábava pro publikum. Ovšem nový sport zaujal majitele psů natolik, že chtěli vidět více a také se jej chtěli aktivně účastnit.

První soutěž agility se pak konala o rok později v Londýně na mezinárodní výstavě koní. První organizací, která se snažila dát agility nějakou normu byl britský Kennel klub v roce 1980.

V raném vývoji agility nebyli psi rozdělováni do velikostních kategorií, výška

překážek byla pro všechna plemena stejná: 30 cm. Je jasné, že tento systém se nemohl dlouho udržet, a proto již za několik let se psi rozdělovali do tří velikostních kategorií: small, medium a large.

První mistrovství Evropy se uskutečnilo v roce 1991. Ve stejném roce se konal i první závod agility v České republice.

Zábava i pro handicapované pejskaře

Dnes agility běhají voříšci i čistokrevní psi a spolu s nimi děti, mládež, dospělí, ale i důchodci a lidé handicapovaní, a to na celém



Pes se na trati pohybuje bez vodítka.



Agility, to je i vztah mezi člověkem a psem.

světě. Agility se provozuje jako zábava pro široké masy pejskařů, ale také jako vrcholový sport, který má i svoje mistrovství světa. Vzhledem k tělesné stavbě a možnostem psů však na psím parkúru nejsou pouze skokové překážky, ale také tunely, kladina, střeška, houpačka, proskokový kruh, skok do dálky a snad nejpůvodnější a diváky nejoblíbenější překážka – slalom.

Pravidla jsou prakticky shodná s parkúrem koňským. Tým tvoří psovod a pes. Psovod navádí psa na jednotlivé překážky v daném pořadí a čase. Za každou chybu nebo překročený časový limit je tým penalizován trestnými body. Protože se pes se na trati pohybuje bez vodítka, vnímá pouze akustické a vizuální povely psovoda, musí být perfektně ovladatelný. Pokud překoná překážku mimo pořadí, případně překročí časový limit, nebo opustí parkúr, následuje diskvalifikace. A jak může závodit třeba jezevčík s ovčákem? Právě kvůli tomu tvůrci agility rozdělili pejsky do tří velikostních kategorií podle kohoutkové výšky.

Trať mívá 12 až 20 překážek a záleží na rozhodčím, jakým způsobem celý parkúr postaví. Variant je bezpočet, stačí překážku o pár centimetrů posunout, nebo natočit a hned má trať úplně jinou obtížnost.

Odměnou jsou dobré vztahy

Některé parkúry jsou spíše technické (psovod hodně stojí na místě a pohybuje

se jen jeho pes), jiné jsou hodně pohybové a psovod na nich má občas co dělat, aby svému pejskovi stačil. A protože i jednotlivé týmy jsou různě výkonnostně zdatné, dělí se do tří kategorií – A1 (začátečníci), A2 (třída pro lepší závodníky) a A3, což je třída pro ty ostřílené, nejlepší z nejlepších.

Ročně se v České republice koná kolem 90 závodů a plno výcvikových táborů agility. Závodů často uvidíte při výstavách psů, hlavně těch mezinárodních, jinak se závodí především na kynologických cvičištích. Jednodenních závodů se může účastnit maximálně 80 týmů a dvoudenních zhruba 120. Závodí se za každého počasí. Hlavní sezóna je od dubna do října (to jsou závody prakticky každý víkend), přes zimu je závodů méně a konají se

spíše v hale. **Cílem je čas radostně strávený se svým psem.** Případná výhra v soutěži je jen třešničkou na dortu, jen pomyslnou odměnou za dobré vztahy mezi pánem a psem. Pravidla agility jsou od samých základů postavena tak, aby vítězil dobře seštrhaný pár a nikoliv nejrychlejší pometlo. O to větší radost z výhry však můžete mít, neboť cena ze závodů agility je symbolem něčeho velmi vzácného, co nelze nikde koupit.

Jak probíhají závody?

Nejdříve se musíte dostavit na prezentaci, kde předáte očkovací a výkonnostní průkaz. Pokud jste na svých prvních závodech, výkonnostní průkaz samozřejmě nemáte – musíte vyplnit žádost. Pak jdete na prohlídku parkúru a následně závodíte. Většinou se běhají tři parkúry za den:

jumping (obsahuje skokové překážky a tunely, dále kruh, skok daleký a slalom), **open** (oproti jumpingu jsou v něm navíc i zónové překážky jako kladina, áčko, houpačka) a **zkouška** (totéž jako open, ale běhají zde jen soutěžící ve stejné výkonnostní kategorii).

Kdy dochází k diskvalifikaci?

- Překonání jiné než určené překážky.

- Překonání správné překážky ale v opačném směru.
- Tři odmítnutí na trati nebo neopravené odmítnutí.
- Zbourání překážky – pes nebo psovod poruší překážku tak, že ji nelze správně překonat.
- Přeskočení nebo překonání překážky psovodem.
- Překročení maximálního času (většinou dvojnásobek času standardního).
- Nekorektní chování k rozhodčímu.
- Hrubé zacházení se psem.
- Použití motivačních pomůcek na trati (piškoty, párek, hračka...), psovod ji nesmí mít v ruce, ani jinde na trati.
- Psovod sám přeruší běh psa.
- Pes se na parkúru vyvenčí, nebo jej označuje.
- Psovod cokoliv ztratí nebo upustí.
- Pes má obojek bez souhlasu rozhodčího.
- Pes během závodu opustí ohraničený prostor parkúru, nebo není pod kontrolou psovoda.
- Kontakt psovoda a psa, jimž je zabráněno překonání nesprávné překážky.



Klub agility ČR

Klub agility České republiky byl založen v roce 1992 a v současné době je členem Českomoravské kynologické unie prostřednictvím Českého kynologického svazu. Klub každoročně pořádá Mistrovství ČR a Mistrovství mládeže v agility, kterého se mohou zúčastnit psi všech ras, s průkazem původu, bez něj i kříženci.

Členem Klubu agility ČR může být každý občan bez ohledu na státní příslušnost.

Zdroj: www.cmku.cz, (di)



Slalom patří mezi nejpůvodnější překážky v soutěži.

Milan Lučný: „Žít znamená měnit se.“

Sportovec a aktivní řidič má rád cestování

V životě Milana Lučného se ty důležité momenty odehrály právě v Ostravě. Byť rodák z Ostrožské Nové Vsi, žije se svou manželkou Martinou už 2 roky v ne-dalekém Havířově a jeho kroky ho přiváděly na Ostravsko již mnohem dřív. Přes své onemocnění – svalovou dystrofií – je velmi aktivním řidičem i sportovcem. Sbírá úspěchy v orientácích a letos začal s boccíou.

• **Vím o vás, Milane, že jste se za poslední roky stal sběratelem pohárů a medailí v orientácích. Jak jste se k nim dostal a byly vaše začátky snadné?**

K orientákům jsem se dostal přes sdružení APROPO, kterého jsem členem. Dostal jsem nabídku zkusit si orientační závod pro vozičkáře a chytlo mě to tak, že jsem nevynechal ani jeden ročník závodu pořádaného orientačními běžci v Opavě. Kromě samotné Opavy, kde už jsme měli 3 závody, jsme soutěžili ještě v Hrabyni a v Arboretu Nový Dvůr. Dvakrát jsme měli mistrovství republiky v Olomouci a letos jsme se vydali se svými kamarády a zároveň závodníky do Vrchlabí. Ve své kategorii – elektrický vozík – už patřím mezi favority na vítězství. Je nás ale samozřejmě víc a vyhrát může jenom ten, kdo se vyvaruje chyb při čtení mapy. Tím narážím na své začátky, kdy jsem chyby často dělal.

• **Na které vaše vítězství nebo závod nejraději vzpomínáte?**

Samozřejmě na ty vítězné závody. Dvakrát jsem byl mistr republiky, v roce 2008 a 2010 právě v Olomouci, kde se mi zatím daří. Loni jsem zvítězil v Opavě a posbíral několik druhých míst. Z posledního letošního závodu sezóny ve Vrchlabí si vezu dvě druhá místa.

• **Myslíte, že je to disciplína pro každého? Přece jen se jezdí naostro, bez přípravy. Jak to vlastně probíhá?**

No, ono je v orientačních závodech více disciplín, Klasický rychlostní závod, Scorelauf, Trail-O (trail orienteering) a od letošního roku nová disciplína Labyrint. Já už jsem si vyzkoušel všechny čtyři, nejmíň zkušeností mám v Trail-O, ale pokusím se to příští rok napravit. Jelikož jezdíme jen po závodech, pak samotný závod je i tréninkem. Tréninkem je asi i čtení v mapách autoatlasu při cestování, GPS jsem nikdy nepoužíval. Jinak si myslím, že je to sport pro každého, chce to jen vyzkoušet a pak se rozhodnout, zda ho to baví či ne. Organizátor má k závodu připravené asistenty, kteří zajišťují fyzic-



Sedící Milan Lučný, jeho manželka Martina (za ním). O Michalu Hase (vlevo) a jeho nevěstě Veronice (vpravo) píšeme na jiném místě Vozky.

kou (ne orientační) pomoc na trati, stačí si jen dopředu říct. Takže si myslím, že i těžce postižení můžou v klidu a pohodě závodit, stačí jen ta schopnost orientace a znalost piktogramů.

• **Od jara jste začal s boccíou spolu se svým kamarádem Jiřím Michelfeitem v havířovské organizaci Help. Jak vypadá takové odpoledne nebo večer s boccíou? A jaké máte v tomto oblíbeném sportu ambice?**

Ano, je to tak. Jirka je nejen můj konkurent v orientačních závodech, ale i v boccie. Podařilo se mu vyhrát jarní turnaj v boccie právě tady u nás v Havířově. Zrovna se připravujeme na podzimní turnaj, který se koná koncem listopadu opět tady v Havířově. Na tréninky chodíme pravidelně každou středu odpoledne. Zahrajeme nebo zatrénujeme si mezi sebou s dalšími asi osmi hráči. Někdy se nás sejde víc, jindy méně. Ambice mám určitě co nejvyšší, ale jak se naplní, rozhodnou turnaje, na které se chystáme příští rok. Tenhle sport se u nás hodně rozšířil a bude těžké se prát hned o přední umístění v tak velké konkurenci. Každopádně se budu snažit být co nejlepší, ale beru to

jako hru.

• **Otázka asistence je u vás vyřešena ideálně. Vaše půvabná žena Martina je zároveň i vaší asistentkou. Vaše seznámení má spojitost právě s Ostravou, je to tak?**

I když Martina není Ostravačka (pochází z Frýdku-Místku), tak ano, je tomu tak. Seznámili jsme se na „tradičním“ plese vozičkářů v Ostravě-Porubě. Martina mi byla představena kamarády, byla mi sympatická a líbila se mi. Ale až za další dva roky, na tomtéž plese, to mezi námi zajiskřilo a přátelství se překlátilo do partnerského vztahu, který po roce a půl známosti vyvrcholil svatbou. Zároveň se mi splnilo i přání žít s člověkem, který mi dokáže pomoci v mé nemoci, a to nejen fyzicky.

• **V Ostravě jste absolvoval i řidičský kurz pro ruční ovládání automobilu. Rád cestujete a jezdíte autem. Co všechno musí auto pro vozičkáře obsahovat?**

Řidičský kurz jsem dělal tady v Ostravě, protože jsem potřeboval autoškolu, která má automobil vybavený ručním řízením. V té době byla taková autoškola

jen v Praze a právě v Ostravě. Ta byla blíž, tak vyhrála. Nejdůležitějším specifikem pro mne je jako pro skoro všechny vozíčkáře velký kufr. Vozím v něm elektrický a někdy ještě mechanický, takže čím větší, tím lepší. Auto musí mít automatickou převodovku a samozřejmostí je ruční řízení, bez kterého by to nešlo.

• **Kam byste se jednou rád podíval?**

Momentálně nemám žádné zvláštní přání, ale asi před 20 lety mě lákala Amerika a s ní spojená Route 66. Dneska už mi stačí Evropa, mám rád teplíčko, takže určitě jižní Evropa. Dvakrát jsme byli v Itálii a teď mě láká Francie a Španělsko, ale uvidíme... Dám i na tipy známých, kteří již mají nějaké osobní zkušenosti, a to hlavně s bezbariérovostí určité destinace.

• **Když se vrátíme k vašemu handicapu, svalovou dystrofií vám diagnostikovali v 5 letech. Jak se vůbec dá takový fakt přijmout? Až do 7. třídy jste byl úplně fit.**

Diagnostikovali mne jako pětileté dítě, takže jsem vůbec nevěděl, o co se jedná. V té době bych z toho stejně neměl rozum. Cítil jsem jen občasnou únavu hlavně při běhání nebo jízdě na kole. Ta ale po krátkém odpočinku ustoupila a pokračoval jsem v činnosti dál. Dá se říct, že jsem měl takové normální dětství. Pak jsme byli se školou v 7. třídě na lyžařském výcviku a tam jsem si zlomil nohu. Téměř čtyři měsíce jsem měl nohu v sádře a tím došlo k oslabení svalů. Už jsem to nerozcvičil do stavu před zlomeninou. Navíc se blížila puberta a podle neurologa v tomto období nastávají určité změny. Byly to změny k horšímu, pocítil jsem značný úbytek sil a byl častěji unaven. Střední školu jsem ještě jakž takž zvládnul, spíš jsem měl problém s dojížděním na inter-

nát, nastupováním do autobusu nebo chůzí do schodů. Po škole jsem ještě dva roky pracoval ve svém oboru elektromechanik-opravář elektrospotřebičů. Ale později už jsem to fyzicky nezvládal a jsem plný invalidní důchod.

A jak se dá takový fakt přijmout? Docela těžce. Když člověk vidí co zvládal před 5, 10, 15 lety a jak pozoruje, že se to stále zhoršuje, není to nijak příjemné pro jeho psychiku... Nezbyvá nic jiného, než se s tím naučit žít, hlavně se nelitovat a najít si nějakou aktivitu nebo zábavu v jakékoliv podobě, která je člověku příjemná nebo mu něco dává, naplňuje ho.

• **Jezdíte na elektrickém, kdy a jak si vaše tělo řeklo o tuto pomoc?**

Elektrický se stal mým pomocníkem, když mi bylo 29 let. Nejprve jsem ho používal jenom do terénu a po venku, doma jsem ještě tak trošku pochodil kolem stěn, madel a nábytku. Snažil jsem se co nejdéle chodit nebo aspoň stát, protože vertikalizace je pro nás důležitá, ale jak jsem už říkal, pořad se to pomaličku zhoršovalo. Za dalších pět let jsem měl v důsledku zhoršování nemoci druhý nešťastný pád a podruhé si zlomil stejnou nohu. Po této události už se pohybuji jen na vozíku.

• **Jaká je vaše životní filozofie?**

Nejsem moc na životní filozofie. Ale zalíbilo se mi heslo, které jsem někde četl: „Žít znamená měnit se“. Myslím si, že je docela vystihující, protože člověk udělá v průběhu života spoustu změn a rozhodnutí, navíc je to jeho život a záleží jen a jen na něm jak ho prožije...

*Rozmlouvala Hana Klusová,
foto: archiv Milana Lučného*



Milan se za poslední roky stal sběratelem pohárů a medailí v orientačních závodech vozíčkářů na elektrických vozíčkách.

Chystáte se cestovat na vozíku?

Inspirace na portálu Poznavat.cz

Nový portál Poznavat.cz spustila společnost **Blue.point Solutions, s. r. o.** Jeho šéfredaktorkou je Marie Harcubová, vozíčkářka na plný úvazek, jak o sobě říká. Na vozíku již procestovala v doprovodu své maminky kus světa, takže rubriku **Cestujeme na vozíku** může zaplňovat autentickými zážitky.

„Když Maruška po maturitě hledala práci přes počítač, postupně pracovala pro dvě firmy, které z osmatisícového státního příspěvku dávaly postiženým 3 000 korun. Obě po kritickém televizním vysílání skončily. Maruška dál hledala zaměstnání a na Burze práce Konta Bariéry narazila na firmu **Blue.point Solution** z Děčína. Oslovila je a pan ředitel Filip Molčan a Marušky budoucí šéf Michal Limberk přijeli. Dohodlo se, že Maruška bude pracovat jako redaktorka dvou internetových portálů,“ objasnila Helpnetu okolnosti angažmá maminka Ludmila Harcubová. Na prvním portálu www.kyberpunk.org překládá Marie z anglických stránek o robotice a nových vědeckých technologiích ve světě. Portál www.poznavat.cz má čtenářům ukázat krásy a zajímavosti měst a zemí po celém světě. A právě pro handicapované Maruška vkládá své i zkušenosti ostatních, kteří se nebojí cestovat po světě s vozíčkem.

Zaměstnavatel bez bariér

Dodejme, že společnost **Blue.point Solution** se stala letos vítězem speciální kategorie „Zaměstnavatel bez bariér“ v soutěži **SODEXO Zaměstnavatel roku 2010**. Její ředitel Filip Molčan při předávání ceny řekl: „V **Blue.point Solution** pracuje celkem 16 lidí, z toho 12 se zdravotním handicapem. Naší náplní je vývoj aplikací a poskytování následné technické podpory. Prvním vozíčkářem, který u nás začal pracovat, byl manžel naší jednatelky. V současné době vede oddělení vývoje softwaru. Ten nám také pomohl sehnat další kolegy do týmu. Veškerá komunikace či porady probíhají po internetu, takže můžeme přijmout zaměstnance odkudkoli. Řeknu upřímně, že z našeho pohledu je většina zdravotně handicapovaných mnohem spolehlivější a snaživější než řada zdravých zaměstnanců.“

*Zdroj: Helpnet.cz
(hk)*



Co je nového na Pradědu?

Pro vozíčkáře se stále nic nemění...

Je krásné pozdní léto a já s manželem pobýváme celkem nedaleko od Pradědu.

Tak si říkáme, že bychom se mohli podívat na Praděd, co se tam zase v poslední době změnilo. Jezdíme tam už několik let, autobusem se školáky.

Mysleli jsme si, že se nás zřejmější poplatky netýkají. A ejhle, překvapení! Chtějí od nás **poplatek za užití nehlídaného parkoviště** na Ovčárně Ale pardon, je zde sleva pro ZTP ve výši 50 %. Tak platíme 100 Kč. Víím, že silnice má tady už lepší asfalt a je lépe udržována po celý rok, než tomu bývalo kdysi před lety.

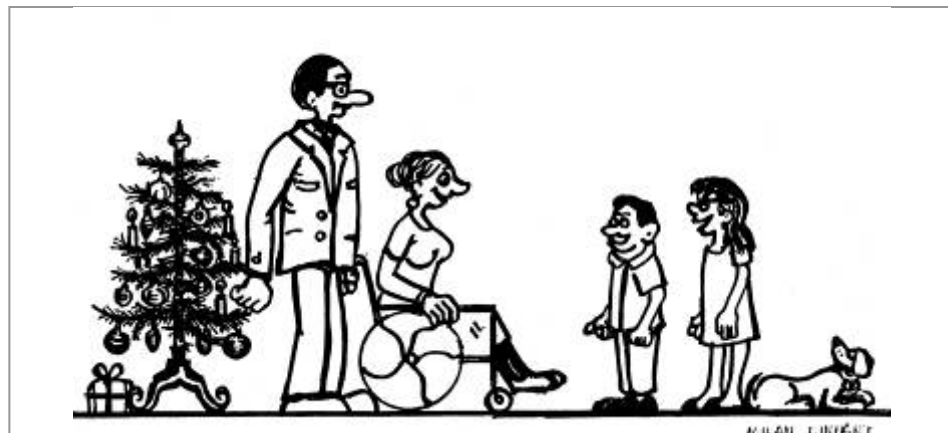
Dojedeme na parkoviště na Ovčárně a rozhlížíme se, která budova je tady nově přistavena. Žádná. Tak se vydáváme za pěkného slunečného počasí po asfaltové silnici nahoru na Praděd. Na obloze zatím žádný mráček, takže výhled je překrásný. Z ptačí perspektivy vidíme přečerpávací nádrž v Dlouhých Stráních a tam za kopcem je Červenohorské sedlo.

Trochu se začíná zvedat vítr, však jsme už blízko vrcholu. A já si začínám říkat, jestli už bude postaven nájezd do věže. Vždyť sem vozíčkáři hezky po silnici dojedou a pak nemůžou na věž. Taky by se tady na vrcholu rádi schovali do budovy a šli na WC. Prostor na pevný nájezd tady je a bezbariérový záchod pořád nic. To ať raději obcházíme nějaký sloupek, jako psi. Nevím, na koho se obrátit, aby se to tady změnilo. Budova patří Českým radio-



komunikacím a WC a bufet? Kdysi Karlové Studánce. A nyní? To nevím. Víím jenom, že by mě silné paže snad i s elektrickým vozíkem těch 13 schodů do budovy vynesly, ale na WC? Snad jenom na zádech! Tak to tedy děkuji, nechci!

Dagmara Sedláčková



„Letos asi pod stromečkem nic nenaleznete, milí rodičové. My si totiž myslíme, že takové dárečky jako jsme my dva se ségrou bohatě stačí!“

Milan Linhart

Konference Bez bariér bez hranic poosmé

Mezinárodně o podpoře pracovního uplatnění a cestování

Ve dnech 30. 9. a 1. 10. 2010 se uskutečnila v RS Lázní Darkov a OPF Karviná 8. konference **Bez bariér bez hranic** s mezinárodní účastí. Konferenci organizuje OS TRIANON Český Těšín ve spolupráci s partnery. Obsahem jednání konference byla **oblast svobodného pohybu jako atributu nejen evropské integrace**. Byly posouzeny výsledky aktivit partnerské spolupráce Středoevropské skupiny pro integraci osob se zdravotním postižením – TRIANON EU.

Konference se zúčastnili představitelé veřejné správy, měst, obcí, vysokých, středních, základních škol, organizací zdravotně postižených, představitel Parlamentu EU J. Kohlíček, Sejmu Polské republiky A. Gave-da, Ministerstva práce sociálních věcí a SR a řada představitelů podnikatelských subjektů. Partnerské subjekty zastupovali na konferenci prof. J. Ramík, prorektor Slezské univerzity Opava, Ing. V. Cigánek, generální ředitel Lázní Darkov a Ing. M. Bednarz, ředitel vnějších vztahů TŽ, a. s.

92 účastníků konference seznámil lékařský ředitel Lázní Darkov Karviná MUDr. J. Mikula s problematikou subakutní rehabilitace pacientů po cévní mozkové příhodě v přímé návaznosti na síť KCC a IC. Účastníci zhlédli prezentace dobré praxe v procesu vzdělávání, výsledky aplikací vlastních metodik pro monitorování přístupnosti prostředí a turistické infrastruktury nebo tiskoviny vzdělávacích projektů s cílem podpory systémové integrace. S realizací projektu **Athena na cestách**, který navazuje na projekt **Beskydy pro všechny**, seznámil expert projektové skupiny Ing. J. Lištvan.

K problematice uplatnění osob se zdravotním postižením poskytli představitelé úřadů práce údaje a zkušenosti aktivní politiky zaměstnanosti v regionu Ostravska.

Organizátoři jménem účastníků konference oslovili písemně představitele tří zemí s výzvou k iniciování procesu sjednocování podmínek svobodného pohybu pro osoby s postižením v návaznosti na dohody ČR, PR a SR o přistoupení k Schengenskému prostoru. Tato problematika stojí již dlouho na okraji pozornosti politiků EU.

V závěru konference byla podepsána smlouva o mezinárodní spolupráci mezi OS TRIANON Český Těšín a Sejmikom Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze.

Účastníci konference obdrželi sborník aktivit partnerské spolupráce programu Bez bariér bez hranic[®] podporující pracovní uplatnění osob se zdravotním postižením za podpory studentů a seniorů. Realizaci aktivit podporuje NRZP ČR.

*V. Šušal, OS TRIANON Český Těšín,
www.ostrianon.cz*

Taková „stará brzda“ v pražské MHD

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Po týdenním odkladu konečně dorazily vnučky Lucinka a Tereška (7 a 5 let) na slíbenou návštěvu dědy Pepy a tety Renáty do Prahy. Těžké by bylo posoudit, kdo se víc těšil. Vnuček taťka, také po dědovi Pepa, jezdí do Prahy pracovat a proto vyrazili všichni i s mamkou Jitkou taťkovým osvědčeným a spolehlivým vlakem EuroCity, který vyjíždí v 16 hodin z vlakového nádraží v Ústí nad Labem. Táta Pepa s ním jezdí na noční dvanáctku. Jako naschvál měl ten „jeho doposud bezproblémový“ spoj rovně a neskutečně dlouhé dvě hodiny zpoždění. Telefony jsme zhasili z obou stran, kde že mladí „visej“. Místo v devatenáct hodin jsme se všichni shledali až o dvě hodinky později. Vnučky se moc těšily do známého, malého a útulného „Mekáče“ v blízkosti dědova domova, kde jsme byli už loni. Papaly něco ve vlaku, ale slíbený McDonald jsme navštívili též a dali jsme si všichni pár „zdravých“ smažených dobrůtek. Ten kilometr domů do mírného kopečka jsme se pak pomalu prošli a po vysprchování se šlo na kutě. To proto, abychom byli druhý den fit na toužebně očekávanou návštěvu pražské zoo. V té ústecké už byly vnučky s druhým dědou Oldou a babičkou Dádou nejméně desetkrát.

Moje manželka, jejich teta Renáta, musela, bohužel, v pátek do práce. Ale spouň nám našla na netu to nejlepší možné bezbariérové spojení do Tróje, které při letní výměně kolejí mezi Andělem a Sídlištěm Řepy existovalo. Po vydatném spánku a ještě vydatnější snídani jsme ve

čtyřech, i s mamkou Jitkou, vyrazili zvesela ze stanice Blatiny náhradní dopravou busem X9. Z Anděla na přestupní zastávku tramvaje č.12, přes dvě ulice a pár přechodů, jsme se dostali docela rychle. Tam mamka Jitka zjistila, že bezbariérová tramvaj jede opravdu až v 10.42 hodin a ne dřív, jak toužebně doufala. Všichni, ač neradi, jsme se vrátili kousek zpátky zchladit se do blízkého občerstvení. V vedru nám zmrzlina a studená káva přišla vhod. Tak nám příjemně uběhla ta půlhodinka čekání na další spoj.

Fungl novou bezbariérovou tramvají to byl do stanice Nádraží Holešovice menší kousek, než jsme už dneska ujeli. Málem nám ta tramvaj, díky mojí vozičkářské nevědomosti, ujela. Na kraji nástupiště jsem jako vždy sedící na vozičku mával pravačkou na řidiče na znamení, že s ním pojedou. Doposud jsem tímto znamením všem bezbariérovým autobusům i tramvajím v Praze dával najevo, že s nimi chci jet. Jak jsem zjistil dneska, poté co jsem si koupil Blesk, to nestačilo. Všichni lidé už nastoupili a řidič, který mně pokaždé sklápěl padací most, nikde. Nevěsta Jitka pro něj musela skočit. Když přišel, dal mi ten mladík třikrát mladší než já vyčerpávající školení, že ta jeho nová tramvaj, které on je velitel, má vedle dveří dobře viditelné tlačítko pro vozičkáře, které musím zmáčknout, když chci tím hypermoderním přibližovadlem cestovat. Což jsem já, k jeho škodolibé radosti, neudělal, protože jsem to ani netušil. Je to nová generace tramvajů a já jsem generace

pořád stejná, a to z první poloviny minulého století. Uznal jsem kajicně svou neznalost a poděkoval, hned raději třikrát, za vyčerpávající poučení a odpřisáhl jsem mladému panu řidiči na své měsíc nové galusky, že tlačítko budu vzorně mačkat hned, jak se k němu přes davy houfně a rychle vystupujících a nastupujících lidiček dostanu. Nerad bych tu totiž tvrdnul ještě další hodinu a zdržoval tu našťvanou rodinu. Ještě jednou jsem ujistil pana řidiče, že jsem ho máváním opravdu nezdravil, jak si myslel, ale chtěl jsem se „jeho“ tramvají svézt. To pro pořádek, aby mě neměl za starého senilního debila.

Tramvají to bylo do Holešovic docela kousek. Co bylo horší, po vystoupení z tramvaje a upalování na poslední přestup do zoo koukáme na před námi dosti vysoký nástupní ostrůvek, ze kterého nebyl široko daleko žádný sjezd a nájezd. Nechápu, a se mnou určitě i každý jiný vozičkář, jak na takovém dopravní uzlu, kde je velmi blízko stanice metra a nádraží Českých drah, se sám vozičkář, i kdyby byl kaskadér, na ten ostrůvek dostane. Nevěsta mě opatrně a s obavou, aby mě nevyklopila, stáhla přes zadní kola dolů ze staničního ostrůvku a metelili jsme na autobus č. 112 do Tróje do zoo.

Jako vozičkář jsem zažil při nástupu do autobusu něco úplně nového a doposud nepoznaného. Byl to urputný boj o jedno místočko v autobuse! Na značkami a nápisy vyhrazené místo pro vozičkáře „vlítlý“ tři mnohem rychlejší maminy s dětmi v kočárcích. To bylo před tím, než mi přišel řidič sundat můj „padací most“. Byl to na rozdíl od tramvajáka veliký sympaták, protože matkám bojovnicím hlasitě a klidně řekl: „Dámy! Musíte uvolnit místo vyhrazené pro vozičkáře!“

Žádné ze tří matek se nechtělo a jen vzájemně čekaly, která bude tou první vzornou, hodnou a tím pádem i blbou. Pak se jedna z nich konečně rozhodla uvolnit mi místo a vzala to se svým kočárkem mezi sedačkami vnitřkem autobusu, kde se zákonitě s širokým kočárkem a s brečícím děckem zasekla. To už řidič nemohl vydýchat a křikl na ni: „Musíte, mladá paní, vystoupit a vzít to venkem! Tudy neprojedete!“

Jen jsem tiše zíral a čekal, až ta nejrychlejší matka vystoupí a řidič mi sklopí nájezd. Během chvilky jsem nastoupil a někomu jsem vjel na nohu. Ani nekřičel. Autobus byl plný lidí, kočárků a jeli jsme



pěkně svižně, namačkaní jako sardinky v konzervě. To ale nebylo moje jediné vozíčkářské překvapení tohoto pátku.

V tom poskakujícím autobuse jsem si vzpomněl, že jsem byl kdysi se syny Pavlem a Pepou v pražské zoo. Bylo to přesně před třiceti čtyřmi lety, kdy byli oba téměř ve stejném věku mých vnuček nyní. Já jsem byl po tehdejší návštěvě zoo ještě dalších dvacet tři let chodící a sportující Jůra, co i sám čůrá.

Za chvilku jsme dojeli k zoo a zase jsme se snachou z velké výšky a trošku kaskadérsky vystoupili z autobusu. Ještě že jsem si předvídavě v Holešovicích vyndal zadní „doutníky“ z vozíku, které mám pro svou bezpečnost. To hlavně proto, abych se nepřevrátil, když jedu do kopce z Alberta k našemu asistenčnímu domu. Co mě překvapilo nejvíc, bylo to, že ani u zoo není také žádný výstupní a tudíž ani nástupní ostrůvek pro vozíčkáře. Padací most se jen taktak dotýkal asfaltu. Dopravní podnik počítá asi s tím, že do zoo jezdí vozíčkáři výhradně auty. A když už vyrazí neznalec místních poměrů busem, tak se vždy najde pár lidí, kteří pomohou.

Dlouhá fronta na lístky do zoo se náhle o polovic zmenšila, když se otevřela druhá pokladna. V roce 1976 mi na vstupné dvou dospělých a dvou dětiček stačila stovka a toho 30. července 2010 byla pětistovka na vstupné moc malý peníz. Po dvou hodinách náročného cestování nás čekaly jen dvě hodinky prohlídky a pak zase „bezbariérová“ a zdlouhavá cesta zpět domů do Řep.

V zoo bylo lidí, hlavně dětí, habaděj. Zvířátka buď spala, nebo baštila. V polovině klecí nebylo nic k vidění, jen obrázky, kdo tam všechno bydlí. Viděli jsme spoustu pestrobarevných papoušků, hodně plameňáků a také nádherné tygry. Nejvíce se vnučkám líbily opice a mně, po té strastiplné cestě, vydatná svačinka v přírodě.

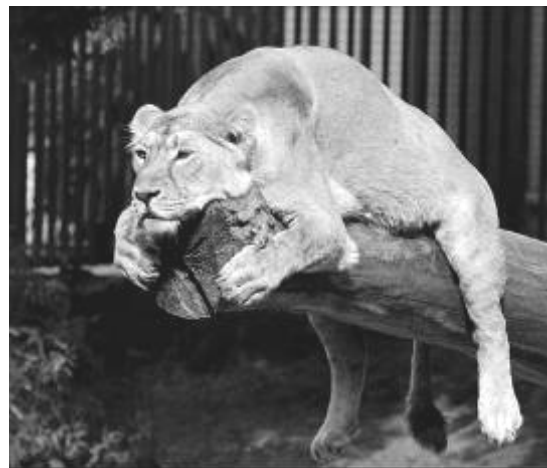
Náš jediný problém při cestě domů byl dostat se bezpečně do autobusu v Tróji a pak na ten neskutečně vysoký nástupní ostrůvek v Holešovicích. Poprosil jsem vždy předem jednoho silného mladíka, kterého jsem si vytipoval, aby mě pozadu pěkně zaklonil a na ostrůvek a do autobusu na vozíku vytáhl. Pomáhal jsem mu rukama v překonání vysokého obrubníku a přesto měl co dělat, aby to dokázal a neohnul mi přední malá kolečka.

Mačkáním velmi důležitého čudlíku pro vozíčkáře na nové tramvaji jsem pověřil starší vnučku Lucinku a mladší Terezka mačkala zase tlačítko v tramvaji, když jsme vystupovali. Moc se jim líbilo, jak se kontrolka kolem tlačítka dlouze zeleně rozblíká, a mě potěšilo, že jsou tlačítka viditelně funkční a zvukově slyši-

teľná i pro slepce. Domů jsme dojeli všichni unaveni, spokojeni a v pořádku.

Později jsem si uvědomil, že jsem pro chodící a pospíchající lidičky v městské dopravě taková malá „stará brzda“. Kdybych s vnučkami nejel, tak tam a zpět by cestu absolvovaly v polovičním čase a v zoo by toho viděly daleko více než s dědou. Ale pozitiva ten náš výlet také měl. Užil jsem si vnuček i „nevěsty“, byl jsem po letech už asi naposledy v ZOO, pěkně jsem vysmrádnul a protáhl jsem si v kopečcích svaly. Vnučky si v hračkářství plném nádherných plyšových zvířátek vybraly nádherně vybarveného papouška a usurijského tygra. A tetě Renátě společně vybraly krásného bílého tygra, aby jí nebylo smutno, že místo na výlet s námi, musela jít brzy ráno makat do práce.

Doma nás už čekala teta Renáta s výborným pozdním obědem. Po umytí rukou



a osvěžení byl na našem velkém balkoně servírován řízeček s bramborovou kaší a znojemskými okurkami. Výletníci s chutí všechno snědli a ještě si přidávali jak kašičku, tak i kuřecí řízečky. Neměly chybu. Stejně jako ten náš náročný, ale vydařený výlet!

Josef Procházka
Ilustr. foto: internet

Foto z Vašich akcí



Kačko, tak mě chvíli tlač a já potom zase tebe, jo?

Foto (zleva) – Anička a Karolínka,
archív Domu rodin SMA Kolpingovy rodiny Smečno, o.s.

Aby Vánoce byly opravdu svátky „klidu a míru“

Vánoce jsou svátky klidu a míru. O Vánocích jsou lidé na sebe hodnější. Vánoce otevírají lidem srdce... A jiné a jiné lidové povídky se točí kolem svátků vánočních. Mnohé rodiny ale vnímají svátky jako nejvíce zátěžové období v roce – velký úklid, počasí, které spěchu nepřeje, významně se zvyšující finanční nároky na plné stoly a hodnotné dárky... To vše tlačí na naši psychiku nevidaným způsobem, a to ať už člověk žije s postižením nebo bez něj.

Rozprávěli jsme proto s odborníky na slovo vzatými – psycholožkou **Mgr. Jarmilou Tolimatovou** ze Střediska pro psychoterapii a rodinnou terapii při Oddělení léčby závislostí VFN Praha a s psychologem **PhDr. Svatoplukem Antošem**, vedoucím Linky důvěry při Městské nemocnici Ostrava Fifejdy. A co nás zajímalo? No přece „jak přežít Vánoce...“

• **VOZKA: Vánoce jsou deklarovány jako svátky klidu a míru – co udělat pro to, aby to tak v našich domácnostech skutečně bylo?**

JT: Jako první mě napadá – sám si nenasadit příliš vysokou laťku nároku na klid a mír, ač nás k tomu právě tento i další slogany nabádají a svádějí nás k očekávání něčeho, co se nám dlouhodobě nedostává během roku. U spousty lidí vnímám, jak si frustraci prohlubují, když jsou nešťastní až naštvaní, že se jim samotným nedaří či jim někdo jiný – děti nebo příbuzní kupříkladu – kazí naplňování „toho klidu a míru“, jak si naplánovali. Takže doporučuji si rozšířit paletu očekávaných Vánoc od svátků „klidu a míru“ přes „rušné a hlučné“ po „netypické a nezapomenutelné“. Pomůže to přijmout i neočekávané situace, což samo o sobě vnímám jako základ pro schopnost zklidnit se, mírněji si užívat v čase Vánoc a naplňovat své plány a rituály, ať jsou jakékoli.

SA: Nejsem příliš velkým zastáncem

tohoto hesla. Má se o klid a mír usilovat jen pár dnů v roce a pak to můžeme hodit za hlavu? To asi přeháním. Ale chci tím říct, že může být pro nás užitečné, abychom si s Vánoci nespojovali příliš velká očekávání. Buďme skromní. Tím se ubráníme zklamání a zbytečnému napětí kolem nich. Spíše se můžeme snažit o to, abychom v těch dnech přinesli svému okolí ze sebe něco maličko pozitivního (nemám na mysli dárky), a to může být dosažitelný cíl. A pokud se to nepovede, můžeme se zlobit jen na sebe.

• **VOZKA: A co dárky? Obecně je**

vnímáno, že je na lidi vyvíjen obrovský tlak v obchodech a v reklamách všeho druhu. Jak se k těm trikům obchodníků nejlépe postavit a jak to vysvětlit dětem?

SA: Především ty obchodníky! Udělejme si chvilku, sedněme si, vezměme kousek papíru a zkusme si představit, co by těm, které chceme obdarovat, udělalo radost. A nezapomeňme dát nějaký dárek, který je jen milou maličkostí nebo skoro hloupostí s minimální finanční hodnotou. Hodně také potěší rukou napsané nebo vyrobené přáníčko. To platí zejména pro



Mgr. Jarmila Tolimatová



PhDr. Svatopluk Antoš

muže – tím byste své partnerky velmi překvapili, a mile! Vhodnou metodou je někdy také jen „potulka“ bez přesného plánu mezi obchody, která může dát inspiraci.

JT: Dárekců víc vnímám na symbolické rovině, je pro mě vyjádřením vztahu a citu darujícího a obdarovávaného. Kolikrát už jen to, že vůbec dojde k darování, je to nejdůležitější a lze ho číst jako „myslel jsem na tebe“ nebo „záleží mi na tobě“ bez ohledu na obsah.

Ani obsah daru ale není nedůležitý a je zajímavé, co vše na něj má vliv. Vzhledem k tomu, že jsem rodinná terapeutka, budu mluvit o rodinách, ale můžete si dosadit jakoukoli jinou jednotku – komunitu, partu kamarádů, spolupracovníků. Znáám pragmatické rodiny – dary se dlouho zaníceně diskutují předem a jsou zdrojem zábavy i společného času „aby se to druhému určitě líbilo i hodilo“. Jiné rodiny si více cení překvapení a ani za nic by si předem neprozradili, co to bude, i když by to byla drobnost a nepraktická, cení se totiž moment překvapení. Také jsou rodiny – a tady se dostáváme k těm dětem –, které těžce nesou, že si někdo něco přeje a rodina mu to neposkytne. Tady je dobré malé děti připravit na možnou frustraci (Ježíšek opravdu neplní všechna přání...) a starší děti citlivě a realisticky směřovat do reality finančních možností rodiny a nezvykat je na projev lásky ve stylu „koupím, co ti na očích vidím“.

V neposlední řadě předpokládám, že je na každém z nás, zda si vybere jít do obchodu a „nechat na sebe tlačit“ reklamy i prodavače či zajde radši někam s kamarády nebo i sám na nějaký předvánoční koncert, popř. jinou akci. Obce a komunity jich nabízí čím dál víc, i když reklamám jistě nikdy konkurovat nebudou, a děti se

od nás učí, zda chodit do předvánočních obchodů či jinak.

• **VOZKA: Co s nervozitou, stresem, konflikty, hádkami?**

JT: Dělejme to samé, co po zbytek roku – hlavně komunikujme se sebou i s blízkými. Předpokládám, že každý má zkušenost, že v některých obdobích má více stresu, a proč by měla být ohledně Vánoc nějaká speciální pravidla? Ačkoliv jistě může mít připravený nějaký rozumný plán a je dobré probrat si každý sám a pak i s blízkými, co chci a co reálně můžu zvládnout tak, aby to bylo ku spokojenosti všech.

• **VOZKA: Nejen osamělí lidé mají tendenci vnímat Vánoce jako svátky plné melancholie, smutku, deprese. Jak naložit s pocity, které případně přicházejí? Co vlastně dělat, abychom prožili svátky ve zdraví?**

JT: Tady se mi vybavuje první otázka, to o tom klidu a míru. Pro některé lidi, kteří mají klid a mír za nedostatkové zboží a nepořizují si ho během roku, se ho někdy o Vánocích „přejí“. V kontrastu k běžným dnům roku naplněných množstvím povinností a dalších událostí je pro některé zastavení nezvyk, a když je klidu a míru příliš, „stráví“ ho každý různě a může být pocíťovaný až nepříjemně. Domnívám se, že melancholie až smutek může být zdravý a adekvátní tam, kde patří k bilancování roku minulého, to znamená loučení s něčím, co bylo. Podle mě k loučení nějaká míra smutku patří a když se prožije, mizí a přichází myšlenky na budoucnost a další rok. Na druhou stranu kus smutku už může být neúčinný a patří nadbytku času tráveného o samotě a bez náplně a je vlastně symptomem samoty. Někdy je těžké právě to uvědomě-

ní, že i když jsou Vánoce, tak klidu už mám dost – to může být hybatelem hledání jiného způsobu trávení času a rozhlížení se po okolí, co nabízí za jiné než klidné využití.

SA: Obecně trochu melancholie a smutku o vánocích neuškodí, do života přece jen patří. Depresi nejlépe pomůže, když nesedíme jen doma a co nejvíce o svátcích vyrazíme ven. Mezi jiné lidi a také do přírody, která i v zimě bez sněhu může mít svůj půvab. Slunce svítí málo, ale svítí.

• **VOZKA: Jsme časopis pro lidi na vozíku (ale nejen pro ně). Jaké další „nástrahy“ mohou Vánoce a vánoční svátky připravit pro ně?**

JT: Jako nástrahu bych viděla zvýšený provoz „v terénu“ na veřejnosti a tedy nutnost počítat s davy. Ale jsem z velkého města a už tak většinu vozičkářů, které potkávám, vnímám jako velice zdatné, asertivní a adaptované na davy, tak předpokládám, že během Vánoc mohou využít sklon části společnosti dělat dobré skutky a bez obav se hlásit o prostor a pomoc, kde potřebují.

SA: Ač nejsem věřící, myslím si, že jednou z věcí, které trochu Vánoce znehodnocují, jsou návštěvy mnoha z nás bezvěrců na vánočních mších nebo chození do chrámu jen v tuto dobu. Odfajfk-neme si své „duchovno“ a máme zase na rok vystaráno! Zkusme si návštěvu kostela nebo mše přeložit na někdy jindy a ponechat v chrámu, když jsou to svátky klidu, prostor pro rozjímání jen těm skutečně věřícím. Za svou celoroční poctivost v péči o své duchovno si to zaslouží. Na péči o svou duši máme celý rok.

Připravila Blanka Falcniková

Čtenářská anketa: Váš názor na téma Vánoce a Vy

1. Jaké jsou pro vás, případně vaši rodinu, typické Vánoce (jakým způsobem prožíváte svátky vánoční)?

2. Co vás na Vánocích nejvíce těší a co nejvíce mrzí (štve)?

3. Co děláte pro to, abyste se vyhnuli vánočnímu stresu a co děláte, abyste je „přežili“ ve zdraví?

Odpovídají předplatitelé magazínu pro vozičkáře Vozka.

Aleš Doubravský, Ostrava-Poruba:

1. Vánoce slavím doma s rodiči. Abych pravdu řekl, nijak je neprožívám, mám pocit, že by si měl každý udělat Vánoce, kdy chce a jak chce. Je to spíš tradice.

2. Štve mě generální úklid celé domácnosti, takový ten shon. Ale беру to s hu-

morem. A co mě těší, je, když se mi podaří někomu koupit dárek, který se mu líbí a má z něj radost.

3. Děláám to samé jako každý den. Nijak se nestresuji, neprožívám to. Kdyby se Vánoce zrušily, nijak by mi nechyběly. Spíše si říkám, už aby to bylo za námi. Ale na druhou stranu mi dělá radost, když mohu někoho potěšit dárečky. Co se mě týče, tak bych spíše zavedl, ať si každý naděluje dárečky po celý rok, bez ohledu na to, jestli jsou nebo nejsou Vánoce. Ale to by mi asi u KDU-ČSL neprošlo.

Ing. Marta Sidková, Ostrava-Nová Ves:

1. Vánoce prožíváme v klidu domova, nemáme ve zvyku odjíždět např. na hory. Štědrý den ráno začínám zaděláním těsta na vánočku. Syn a dcera zdobí stromeček,

který v naší „stroměčkové školce“ na zahradě vypěstoval manžel. Stromek je tedy čerstvý a nádherně voní. Vánoční výzdobu domova si nechávám vždy na poslední chvíli, a to proto, abychom si naplno uvědomili, že Vánoce začínají právě teď a ne týden před 24. prosincem. Je to pak sice hodně ve spěchu, ale zvládnout se to dá. Večeře – klasika, salát a kapr. Všichni máme toto jídlo rádi a moc se vždy těšíme. Pak se posadíme ke stromečku, povídáme si a rozbalujeme dárečky. Další dva sváteční dny obvykle prožijeme s mou maminkou a rodinou mého bratra. Je přece jen více času na návštěvu a lenošení.

2. Na Vánocích mě těší setkávání s rodinou, známými, klid a pohoda doma. Horší je to před Vánoci – v práci je hodně naspěch, protože se blíží konec roku se svými uzávěrkami, změnami, plněním různých ter-

mínů. Doma se snažím dotáhnout úklid téměř k dokonalosti a napéct cukroví. To je však časově náročné a je to velký shon. Do toho ještě tréninky s dcerou, která se věnuje lukostřelbě. Také chci udělat všem v rodině, ale také spolupracovníkům v práci radost, takže mne nemine nakupování. To je jedna z věcí, která mne ovšem na Vánocích zlobí – do obchodů chodím velice nerada. Pokud se to dá, využívám e-shopy a balíčky chodí domů samy. Vše se tak ovšem pořídít nedá...

3. Abych co nejvíce od sebe „odtlačila“ shon a stres, obvykle začínám přemýšlet o dost brzy a nakupovat již od října. Ne vždy se mi to ale podaří. Největším žroutem času je pečení cukroví. Vím, že se dá koupit, ale doma dělané má své kouzlo. Navíc tím všem udělám velkou radost, tak se snažím po chvílích mezi zaměstnáním, tréninky, nákupy a úklidem připravovat voňavé dobroty.

Jana Urbánková, Ostrava-Poruba:

1. Vánoce prožívá naše rodina tradičně – živý stromček, ryba, salát, dárečky, kolečky... Trávíme je vždy doma v kruhu rodiny.

2. Nejvíce mne těší pohoda, výzdoba doma i na ulicích, pěkné koledy, radost dětí, solidarita při sbírkách. Štvou mne přeplněné obchody a MHD, nabídka šmejdů v obchodech v „akci“. A taky že není krásný bílý snížek!

3. Co mne štvě, tomu se obloukem vyhýbám. Neuklízím více než jindy, nestresuji

se, z toho jsem už vyrostla! Pohodička je na prvním místě, ostatní neřeším! Takže i Vám ve Vozkovi krásné pohodové Vánoce.

Dagmar Žůrková, Vsetín:

1. Naše Vánoce jsou asi stejné jako Vánoce v jiných rodinách. Máme klasický nazdobený živý stromček, který krásně provoní celý byt, napečené cukroví má nádhernou vůni vanilky, takže Vánoce jsou u nás „voňavé“. Teda pokud nepřipálím řízký z kapra na štědrovečerní večeři. Důležité je, aby byl doma klid a pohoda.

2. Vánoce jsou svátky klidu a rozjímání. Těší mne, že jsme všichni doma, máme na sebe čas a stihneme si dopovědět to, na co není v předvánočním shonu čas. Věnujeme se sobě navzájem, navštěvujeme rodiče a další příbuzné a všechno je v duchu Vánoc. Trochu mne mrzí, že lidé zapomínají, že tyto svátky nejsou svátky „obžerství“ a mamonu. Vánoce mám moc ráda už od dětství. Když se narodil syn, tak tyto svátky s ním byly ty nejkrásnější. Ty nádherné rozzářené dětské oči plné překvapení a zvědavosti, jaké dárky donesl Ježíšek... Na to se nedá zapomenout.

3. Vánoční stres neprožívám. Tím, že jsem se synem doma a nechodím do zaměstnání, vše celkem v klidu zvládám. A jak je přežít ve zdraví? Na to je jen jeden recept: nepřejídat se a nemít pocit, že všechny ty dobroty musím sníst na posezení, i když jsou tak lákavě dobré. A psychické zdraví? No hlavně se nenechat ničím a vytočit, brát to s nadhledem a uvědo-

domit si, o čem ty svátky vlastně jsou. Tak přeju všem šťastné a veselé Vánoce!

Mgr. Jaroslav Hrabá, Úpice:

1. Svátky vánoční prožívám v klidu a v pohodě. Hlavně sleduji starší české filmy a klasické pohádky. Bude-li venku klasická zima, chodím skoro každý den asi na dvě hodiny do okolní přírody. U nás je kolem spousta krásné přírody – louky, lesy... Žádný panelák široko daleko není. Obec má asi 3 000 obyvatel a s okolními vesnicemi je nás asi 5 000. Jinak svátky probíhají ve stylu tak trochu lenošeni a odpočinku. A také návštěv širokého příbuzenstva.

2. Co mě těší? Asi ta atmosféra – vánoční hudba a koledy. Nic mě neštve ani nemrzí v celém životě, natož o svátcích vánočních. Starám se jen o sebe a co se děje kolem, to mě nerozhází.

3. Tak tenhle problém nemám. Stresy žádné nemám ani v životě a zdravíčko mi slouží skvěle. Dárky nakupuji během roku, kdy je klid. Když něco v obchodech vidím a se to hodí už dříve, koupím to. A na vánoční svátky pak už jenom vybírám z koupeného dřívě, takže pohoda. Žiji skvěle každý den a žádné svátky či oslavy mě nemůžou rozhodit. Alkohol nepiji vůbec ani kafe a mám se skvěle. Hlavně piji bylinné čaje, kefir, acido, mléko, mošty – domácí, pitnou vodu z vodovodu a hlavně žádnou vodu balenou. Mějte se krásně a užívejte života a hlavně se snažte žít v pohodě. To je základem všeho a hlavně dobrého zdraví!

Kdopak by se chladu bál

Partička vozíčkářů a jejich kamarádů táhne za jeden provaz

Jsme partička vozíčkářů, kterou kdysi spojila škola ve Zbůchu (okres Plzeň-sever), a díky příznivým okolnostem se vidáme dodnes.

Letos na podzim jsme se podruhé sešli na jihu Čech. Společně s chodícími kamarády jsme tam strávili příjemný poslední říjnový víkend. Nebáli jsme se spaní ve spacáku ve dvou tělocvičnách – jedné zaprášené a druhé nevytopené. O to víc jsme si užívali společných chvil při prohlídce kláštera a kostela ve Zlaté Koruně nebo při procházce Českým Krumlovem.

Tři vstřícné restaurace měly zásluhu na tom, že jsme byli stále při síle a mohli si u dobrého jídla a pití skvěle popovídat. Noční a nasvícený Český Krumlov má báječnou atmosféru, ale byla celkem zima, a i když jsme se zahřívali smíchem a pocitem sounáležitosti, nakonec jsme se přece jenom odjeli schovat do tepla. Krumlov jsme projeli loni – celé staré město, všechna nádvoří i zámeckou zahradu až k otáčivému hledišti.



Přespali jsme a dopoledne se vydali na cestu domů. Loučili jsme se s nadějí, že se zase brzy setkáme. Je to jednoduché – je nám spolu dobře. Podnikáte-li stejné

šílenosti jako my, ozvěte se. Není nad společná dobrodružství!

Michal Pospíšil,
pospmichal@email.cz

OHLEDNUTÍ

Boženy Šimkové

Setkání s Nickem

Vím, v každém čísle Vozky jsem se letos o Nickovi Vujjicovi zmínila. Nedá mi to a činím tak i nyní po setkání s ním. Chci se s vámi podělit o svůj prožitek. Ze srdce bych tento prožitek přála všem lidem!

Seznamte se prosím: bez rukou, bez nohou, ale s velkým srdcem – takový je Nick Vujjic. Nemá ruce, nemá nohy, nemá starosti. Já mám ruce i nohy, pro pohyb používám invalidní vozík, ale tak pevná a šťastná jako Nick upřímně řečeno nejsem, i když bych mohla být. Záleží na mně, jestli si to dovolím. Po motivační přednášce 12. září v Brně přišly ke mně vlny uvědomění, že jsem si na svůj stav zvykla a že mi vyhovuje, že si v tom tzv. upřímně řečeno lebedím. Rezervy určitě mám, jen je aktivovat, **podívat se na své myšlenkové vzorce a odkrýt je. Změnit je. Tělo změnu následuje.** Vše spolu souvisí! Vnitřně cítím, že je možné vše. Jen chci a začít u sebe. Je třeba se aktivovat, najít si metu, cíl, splnit si sen a jít za ním. Nick mi toto vše připomněl svou přednáškou.

O Nickovi jsem přečetla a věděla hodně. Jeho vnitřní síla byla cítit v každém projevu na videu. Myslela jsem si, že mě už více překvapit nemůže. Přesto jsem se těšila na setkání s ním. Ze semináře jsem odjížděla domů okouzlená jeho velikostí, jeho poselstvím. Nick je malý svým vzrůstem, ale má velké srdce, srdce přetékající láskou. Láskou, která vyživuje každou buňku jeho tělípka, láskou, která z něj sálá a šíří se všude kolem něj a otevírá mnohá zavřená srdíčka. Srdíčka, kterých se Nick svým poselstvím a motivačními slovy jemně dotýkal.

Po přednášce byl prostor na dotazy. Manžel neváhal a přihlásil se hned jako první, jen co se mne zeptal: „Chceš obejmout Nicka?“ Chvilí jsem se rozmýšlela, je tu tolik lidí, kamera zprava, zleva. „Tak chceš ho obejmout?“ „Ano“. Muž říká Nickovi a překladatel tlumočí: „Moje žena Boženka by vás chtěla obejmout, ale vy jste nahore na pódiu, nemůžete za ní dolů, ona je tady dole na vozíčku a nemůže za vámi nahoru!“

To, co se začalo dít, překvapilo všechny v sále. Nick si nechal donést k podiu židličku, trupem se na ni šikově z pódia přemístil, pak sešel po třech schodech



a už byl přede mnou na zemi. Celá jsem se chvěla, vzrušení v sále nabíralo na síle. Vše kolem už pro mě bylo někde v pozadí. Přede mnou byl Nick! Židle vedle mě se ihned uvolnila, Nickovi chybělo už jen vytáhnout svůj trup na židli, kterou zajišťovali proti posunutí někteří účastníci semináře.

Po chvíli soustředění se Nick na židli vytáhl a své tělo vítězně vzpřimil. Byli jsme nyní proti sobě svými srdci. Jednou rukou jsem ho objala, Nick objal mne. Se slovy „I love you“ jsme sobě hleděli do očí. Lidé v sále vstávali ze židlí, tleskali. Byla jsem úplně mimo a to ještě několik dní po návratu domů. Dodnes to je pro mě velmi emotivní prožitek!

Jaké je Nickovo poselství? Tři klíče ke štěstí

- Správný úhel pohledu.
- Vize.
- Rozhodnutí.

Každá překážka je krůček blíže k úspěchu! Např. Edison 9 999krát nesehal, než vynalezl žárovku, jen přišel na 9 999 způsobů, jak žárovka nemůže fungovat. Jde opravdu jen o **úhel pohledu!**

Je důležité mít **vizi**, čeho chci dosáhnout, ale: pokud se něco, co chci, nemá stát, stane se něco lepšího. **Neexistuje důvod cokoliv vzdát. Porážka potká jen ty, kdo to odmítnou zkusit znovu!**

Nedej se!

Nikdy mě ani ve snu nenapadlo, že **získat nový elektrický vozík bude až tak složité.** Lékaři byli velmi vstřícní a vyhověli mé prosbě mít nový vozík už na šumavských stezkách o srpnové dovolené. Termíny nutných lékařských vyšetření mi zkrátily dle svých možností. Všechny nutné papíry (tzv. pétilet) byly odevzdány na pojišťovnu 4. července. Rozhodnutí pojišťovny přišlo 13. srpna, až po naší dovolené. Bylo záporné! Navíc se následně pracovníci pojišťovny při komunikaci telefonem nelíbilo, že moji nespokojenost převzala do svých rukou mužská síla – můj manžel. „Vaše paní je přece svéprávná,“ bylo mu řečeno, když argumentoval pevně a rozhodně.

Po písemném odvolání mi byl vozík přiznán v polovině září a zatím nedodán (20. 11.)!

Neuvěříte!

Řidič městské hromadné dopravy při své neochotě otevřít plošinu říká: „Já jsem tady od toho, abych řídil, a ne, abych otvíral plošinu! Máte mít doprovod!“

Dle vyjádření předsedy Národní rady zdravotně postižených pana Krásky na doprovod máme právo, **ale není to naše povinnost!**

Foto: archiv B. Šimkové

RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

poradenství **BEZ BARIÉR**
Ostravské organizace vozíčkářů

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



Odstraňování architektonických bariér a rady ze života na vozíku

Kontaktní osoby:

Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák

• telefony:

596 914 660 (11–15 h., po–pá)

596 131 202 (9–11 h. po–pá)

• e-mail: poradnaoov@seznam.cz

• http://bariery.xf.cz

• adresa pro korespondenci

Slavíkova 4409, 708 00 Ostrava 8

• osobní kontakt (nutná telefonická objednávka)

služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí

Činnost projektu podporují:

- Statutární město Ostrava
- městské obvody Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava Jih, Poruba a Stará Bělá, Radvance Bartovice
- Nadace rozvoje zdraví
- Stavební firma Procházka s.r.o.,
- Projekční kancelář Ing. Milan Bláskal
- Elektro práce Ivan Šustai
- Vodohospodářské služby Ing. Martin Jaroš
- Zprostředkování prodeje zdravotních pomůcek Tomáš Vlček

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Chodníky – každý o nich víme své. Naivně předpokládám, že nové by měly být bezbariérové. Právní předpisy mluví jasně, ale v případě nových chodníků se bohužel zákony nedodržují. Vše se schvaluje i s méně nebo více závažnými chybami.

Na to, že úpravy pro zrakově postižené jsou z více jak 90 % špatné, jsem si již zvyknul (překousnout to však nemohu

dále).

Při svých „toulkách“ Ostravou nacházím případy, o kterých bych vás chtěl informovat.

Před každou šikminou posuďte její sklon:



Toto místo pro přecházení z pohledu vozíčkáře vypadá v podstatě dobře...



...pokud byste ale toto místo sjeli na vozíku bez rozmyslu, nabijete si „ústa“. Podélný sklon totiž výrazně překračuje povolenou hodnotu.

Pozor na provizorní nerovné nebezpečné plochy:



Chodník je v tomto případě ukončen na nějakou rádobu zpevněnou plochu, místo toho, aby byl ukončen na cestu.

Pozor na záludné díry a propadliny:



Toto místo na přecházení je zbytečně komentovat!

Pozor na neprůjezdné úseky:



Místo na této fotografii je dle mého názoru nedomyšleno – nezpevněná cesta z kopce činí chodník pro vozíky v podstatě neprůjezdný.



Pozor na přejezdy „pro kaskadéry“:



Toto je pouze pro kaskadéry! Opět šílený podélný sklon k cestě.

Pozor na „mrtvé zahradníky“:



Tady asi „umřel zahradník“, ovšem i tak by měl vozičkář velký problém – výškový rozdíl je vyšší než povolené max. 2 cm, navíc podélný sklon opět výrazně přesahuje povolenou hodnotu.

Co k výše uvedeným obrázkům říci? Viníka mezi projektantem, technickým dozorem a stavebním úřadem nejspíše nezjistíte. Navíc je třeba podotknout, že ani zrakově postižení se na výše vyfotografovaných místech nedočkali správného řešení.

Nejspíše bych doporučil všem zúčastněným sednout si na ortopedický vozík a zkusit tyto úseky projet.

Nakonec jedno „pozitivum“. Veškeré úseky na výše uvedených obrázcích se dají objet po cestě.

foto, text: (mf)



Co možná nevíte

Svobodný pohyb osob odkázaných na ortopedický vozík je závislý na jejich integraci do normálního života.

Proto se Dopravní podnik Ostrava snaží postupnou rekonstrukcí tramvajových zastávek městské hromadné dopravy a obnovou vozového parku usnadnit cestování nejen osobám odkázaným na ortopedický vozík, ale i všem osobám s pohybovým, zrakovým, sluchovým a mentálním postižením, lidem pokročilého věku, těhotným ženám a osobám doprovázejícím dítě v kočárku nebo dítě do tří let.

Seznam tramvajových zastávek s bezbariérovým přístupem

- 17. listopadu
- 29. dubna
- Antonína Poledníka (podchod s instalovanými ŠS plošinami)
- **Areál VŠB**
- Bedřicha Nikodéma
- **Český dům**
- Dolní Lhota
- Dřevoprodej (směr Dubina)

- Dubina
- Dubina Interspaar
- Důl Hlubina
- Důl Jeremenko
- Dům energetiky
- Fakultní nemocnice
- Hlavní nádraží
- Hlučínská
- Horní Lhota
- Horymírova
- **Hotelový dům Jindřich**
- Hrabůvka kostel
- Hranečnick
- **Hulvácká**
- Josefa Kotase
- Jubilejní kolonie
- **Karpatská**
- **Kolonie Jeremenko**
- Kotva
- Krásné Pole
- Mariánské náměstí
- Martinov
- Mírové náměstí
- **Moravská**
- **Most Československé armády**
- Most Mládeže
- Muglinovská
- Nádraží Vítkovice
- Náměstí republiky
- Nová huť hlavní brána
- Nová Plzeň
- Nová Ves vodárna (ul. 28. října / pouze směr Poruba, **ul. Plzeňská / směr Dubina**, ul. Plzeňská / směr Poruba
- **Nové Výškovice**
- Obchodní centrum
- Plynárny
- Poliklinika
- Poruba koupaliště
- Poruba vozovna
- Provaznická (směr Dubina)
- **Sad Boženy Němcové**
- **Sportovní aréna (ul. Výškovická)**
- Svinovské mosty (výtah)
- **Telekomunikační škola**

- Teplotechna
- **Třebovická**
- **ÚMOb Jih**
- **Vítkovice vysoké pece**
- Vřesina
- Vřesinská
- Zábřeh vodárna
- **Zahrádky**
- Zátíší

Poznámka: tučně označené zastávky umožňují kromě bezbariérového přístupu na nástupiště zastávky i bezbariérový nástup do nízkopodlažního vozidla. Ostatní zastávky umožňují bezbariérový přístup na nástupiště zastávky, ale plošina pro nástup do nízkopodlažního vozidla přesahuje povolený podélný sklon.



Nová bezbariérová tramvajová zastávka Most Čs. armády.

Každá rekonstrukce tramvajové zastávky stojí milióny korun

Možná si myslíte, že úpravy tramvajových zastávek postupují pomalu. Máte pravdu. Na druhou stranu stojí tyto opravy nemalé finanční částky. Např. rekonstrukce zastávky Hotelový dům Jindřich stála cca 3 milióny korun, k tomu připočtete přeložky sítí, komunikací a chodníků a dostanete se na částku okolo deseti miliónů korun.

Takže když tuto částku vynásobíte počtem bariérových tramvajových zastávek, dostanete cifru, kterou není třeba komentovat...

Foto, text: (mf)
Přípravil: Mirek Filipčík



Milan Linhart

PROGRAM

Poradenství
a informace



LIGA VOZÍČKÁŘŮ

www.ligavozic.cz



Program poradenství a informace

Aktuálně z legislativy

Přehled významných změn, které přinese balíček úspor v sociální oblasti

1. Nemocenská se bude vyplácet **po celou dobu nemoci ve výši 60 procent denního vyměřovacího základu**. Předtím se procento zvyšovalo po 30. dni nemoci na 66 procent, po 60. dni na 72 procent.

2. Stát bude nemocenskou proplácet **až od 22. dne trvání dočasné pracovní neschopnosti**, namísto nynějšího 15. dne. Zaměstnavatelé tak budou proplácet oproti současnosti o týden navíc. Opatření by mělo platit tři roky.

3. Sazba pojistného na sociální zabezpečení bude pro zaměstnavatele zachována na 25 procentech, nedojde k jejímu snížení na 24,1 procent.

4. Zaměstnavatelé si nebudou moci odečíst polovinu náhrady mzdy poskytnuté za dobu dočasné pracovní neschopnosti nebo karantény od pojistného na sociální zabezpečení, které má zaměstnavatel odvádět.

5. Osoba samostatně výdělečně činná (OSVČ) si může určit vyšší měsíční základ pro odvod pojistného na nemocenské pojištění, než odpovídá jejím příjmům, jestliže si určí měsíční vyměřovací základ pro placení záloh na pojistné na důchodové pojištění minimálně ve stejné výši nebo vyšší.

6. Zaměstnavatelé do 25 zaměstnanců se budou moci přihlásit do zvláštního systému placení pojistného na nemocenské pojištění se sazbou pojistného o jeden procentní bod vyšší, zvýší se tedy z 2,3 procenta na 3,3 procenta. Díky tomu si budou moci odečíst z pojistného polovinu z náhrady mzdy vyplácené za dočasné pracovní neschopnosti.

7. Maximální vyměřovací základ pro placení pojistného na sociální zabezpečení zaměstnanci a OSVČ zůstává na úrovni roku 2010, což je 72násobek průměrné mzdy.

8. **Omezení výplaty sociálního příplatku pouze pro rodiny, kde jeden rodič pečuje o dlouhodobě nemocné, dlouhodobě zdravotně postižené či těžce zdravotně postižené dítě. Dále bude náležet rodinám, kde alespoň jeden z rodičů pečující o dítě je sám nezaopatře-**

ným dítětem, tedy mu je méně než 26 let.

Dle názoru pracovníků Poradny je v oficiálním návrhu úplné zrušení sociálního příplatku.

9. Změny v pobírání rodičovského příspěvku ve tříleté a čtyřleté variantě. Celková vyplacená částka se sjednotí na 216 000 korun.

10. Porodné se bude vyplácet pouze za první narozené dítě výhradně těm rodinám, jejichž příjem nepřesáhne 2,4násobek životního minima.

11. Přibude důvodů, ze kterých je možné agentuře či úřadu práce odejmout povolení ke zprostředkování zaměstnání.

12. Lidé registrovaní na úřadu práce nebudou moci pobírat dávky a současně pracovat, jak je tomu nyní ve vybraných případech.

13. Lidé, kteří odejdou ze zaměstnání po dohodě se zaměstnavatelem či na vlastní žádost, budou mít nárok pouze na nižší podporu v nezaměstnanosti, ve výši 45 procent průměrného měsíčního čistého výdělku nebo vyměřovacího základu.

14. OSVČ bude mít nárok na překlenovací příspěvek, pokud už nebude registrována jako uchazeč o zaměstnání.

15. Podpora v nezaměstnanosti se bude vyplácet až po uplynutí doby, která odpovídá vyplacenému odstupnému nebo odchodnému.

16. **Příspěvek na péči se v prvním stupni sníží ze současných 2 000 na 800 korun měsíčně.**

17. Vláda bude moci nařízením stanovit okruh zaměstnanců, se kterými bude možné sjednat smluvní plat, a to mimo stanovené platové tarify pro platové třídy a platové stupně.

Zdroj ČTK

Zpřísnění podmínek poskytování příspěvku na zaměstnávání osob se zdravotním postižením

V dubnu 2010 došlo k zpřísnění podmínek poskytování příspěvku na zaměstnávání osob se zdravotním postižením. **V praxi často docházelo ke zneužívání příspěvku zaměstnavatelem na úkor zaměstnance se zdravotním postižením.**

Podmínky poskytování příspěvku:

Příspěvek na podporu zaměstnávání

osob se zdravotním postižením dle § 78 zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, ve znění pozdějších předpisů, je poskytován zaměstnavateli, který zaměstnává alespoň 50 % zaměstnanců se zdravotním postižením (osoby uznané jako zdravotně znevýhodněné či s přiznaným invalidním důchodem I., II. či III. stupně).

Příspěvek náleží zaměstnavateli měsíčně ve výši skutečně vynaložených mzdových nákladů na zaměstnance v pracovním poměru, který je osobou se zdravotním postižením, včetně pojistného. Nejvýše lze získat 8 000 Kč.

NOVÉ: Pro účely stanovení výše příspěvku se skutečně vynaložené mzdové náklady snižují o částku odpovídající výši poskytnuté naturální mzdy.

Příběh před novelou zákona:

Pan Omáčka měl přiznan invalidní důchod II. stupně, zdravotní stav mu dovozoval pracovat, a proto se pan Omáčka rozhodl, že si najde práci. Na internetu našel firmu XY a odpověděl na nabídku práce. Zaměstnavatel zaměstnal pana Omáčku na plný úvazek – tedy 8 hodin denně. Vzhledem k tomu, že Zákoník práce dovoluje u osob s přiznaným I. či II. stupněm invalidního důchodu snížit minimální mzdu, nabídl zaměstnavatel panu Omáčkovi mzdu 6 000 Kč měsíčně. Pan Omáčka byl šťastný až do té doby, kdy mu přišla první výplatní páska. Na účet mu byly připsány necelé 2 000 Kč. Jak je to možné? Nyní si důkladně prostudoval pracovní smlouvu, kterou před tím rychle podepsal. Bylo v ní uvedeno, že bude každý měsíc odebírat od zaměstnavatele výrobky v hodnotě 2 200 Kč jako naturální mzdu za práci. Vzápětí mu došel balíček s několika voňavými mýdly od zaměstnavatele.

Co se stalo?

Zaměstnavatel pobíral od Úřadu práce příspěvek na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením v maximální výši 8 000 Kč. Část této sumy použil na pojistné, nicméně zaměstnanci vyplatil pouze necelé 2 000 Kč. Zbylé peníze si vložil do svých „nákladů“ jako naturální mzdu (voňavá mýdla), šly mu tedy do kapsy.

Příběh po novele zákona:

Po výše uvedené novele zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, se již

zaměstnavateli nevyplatí zaměstnanci poskytovat část mzdy v naturálních, protože skutečně vynaložené mzdové náklady se nově snižují o částku odpovídající výši poskytnuté naturální mzdy. Zaměstnavatel by tedy v případě pana Omáčky dostal od Úřadu práce příspěvek pouze 5 800 Kč (8 000 Kč minus naturální mzdu vyčíslenou na 2 200 Kč).

Výše příspěvku na provoz motorového vozidla 2011

V současné době je v připomínkovém řízení návrh novely vyhlášky č. 182/1991 Sb., která upravuje mimo jiné příspěvek na provoz motorového vozidla. Návrh úpravy vyhlášky posouvá snížení příspěvku na provoz motorového vozidla, které bylo ve vyhlášce stanoveno na rok 2010 o další rok, to znamená do konce roku 2011.

Vyhlášku o prodloužení restriktivních

opatření začalo MPSV ČR připravovat na konci října 2010. To znamená, že v návrhu rozpočtu kapitoly MPSV ČR na rok 2011 je počítáno již s tím, že příspěvek na provoz motorového vozidla bude vyplácen v plné výši. Národní rada osob se zdravotním postižením nyní vyvíjí aktivitu, která by měla posunout snížení příspěvku na provoz motorového vozidla na rok 2011 zamezit.

Problematika inkontinentních pomůcek

V médiích se v posledních týdnech objevila zpráva o snížení výše příspěvku veřejného zdravotního pojištění na inkontinentní pomůcky a zvýšení spoluúčasti pacientů na úhradě těchto pomůcek.

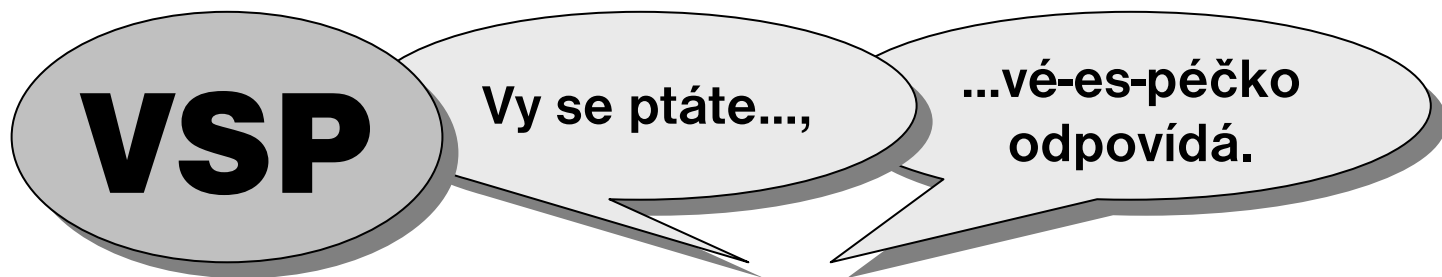
K této problematice se otevřeným dopisem vyjádřil Ing. Jiří Horecký, MBA – prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR a Bc. Václav Krása –

– předseda Národní rady osob se zdravotním postižením. Otevřeným dopisem vyzvala APSS ČR a NZRP ředitele VZP ČR, ministra zdravotnictví a ministra práce a sociálních věcí k osobní schůzce a projednání celé věci s přihlédnutím k praktickým dopadům na osoby se zdravotním postižením a sociální služby, které o tyto osoby pečují.

O dalším vývoji v uvedených problematikách vás budeme na stránkách Vozky informovat.

*Lucie Marková, Dis.,
vedoucí Programu poradenství
a informace*

**Program Poradenství
a informace:
Bezplatná linka:
800 100 250**



Vozkova sociální poradna



739 776 104 (po 17. h.)



veronika.malacova@centrum.cz

Potřebujete poradit? Nevíte si rady se změnami zákonů? Nevíte, jak správně sepsat odvolání? Jak komunikovat s úřady? Hledáte pomoc a nevíte, na jakou organizaci se obrátit? Kontaktujte Vozkovu sociální poradnu v oblasti sociálních služeb a pracovně právních vztahů!

Služba je poskytována osobám se zdravotním postižením, jejich rodinným příslušníkům a osobám, které se touto problematikou zabývají, popř. pečují o osobu se zdravotním postižením.

VSP zajišťuje:

- sociálně-právní a pracovně-právní poradenství,

- pomoc při jednání s úřady,
- poskytování informací v oblasti zaměstnávání osob se ZP,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí,
- zprostředkování kontaktu s navazujícími službami (poskytujícími odbornou pomoc).

Službu poskytuje Bc. Veronika Malačová.

Jak VSP kontaktovat:

■ **Vozkova sociální poradna**, Bc. Veronika Malačová, Louny, tel.:

739 776 104 (po 17. hod.), e-mail:

veronika.malacova@centrum.cz.

■ **Písemné dotazy zasílejte na adresu:**

Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30. Korespondence bude přeposlána do poradny.

Nejzajímavější dotazy budou otištěny v magazínu Vozka.



Jsem držitelka průkazky ZTP a bylo mi vydáno označení O1. Auto však

sama nedokážu řídit. Opravdu se označení vztahuje na přepravovanou osobu a je jedno, kdo řídí?

Auto může řídit jakákoliv osoba, důležité je, že v autě musí být přepravována osoba, které byla výhoda přiznána. Této problematice se věnuje § 67 zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích, který jasně stanovuje, že se jedná o označení vozidla, ve kterém je osoba těžce zdravotně postižená přepravována.

Označení aut vydávají sociální odbory obcí s rozšířenou působností držitelům průkazů mimořádných výhod II. (s výjimkou osob postižených úplnou nebo praktickou hluchotou) a III. stupně. Označení O1 (symbol invalidního vozíčku v modrém poli) umožňuje stát po dobu nezbytně nutnou s autem na místech zákazu stání, není-li tím ohrožena bezpečnost provozu, a to po dobu nezbytně nutnou. Dále je povoleno vjíždět do zón, která jsou opatřena zákazovou značkou doplněnou tabulkami „Mimo zásobování“ nebo „Mimo dopravní obsluhu“. Držitelé tohoto označení jsou také osvobozeni od poplatku za užití rychlostních silnic a dálnic, tzn., že

nemusí platit dálniční známku. To ovšem platí pouze v případě, že je v autě přepravována osoba, již byla výhoda přiznána a dalším předpokladem je, že tato osoba nebo osoba jí blízká je vlastníkem motorového vozidla. Majitel auta s označením 01 si také může požádat v místě bydliště o vyhrazené parkovací místo na odboru dopravy v místně příslušné obci s rozšířenou působností.



Byl mi přiznán příspěvek na péči I. stupně na moji dceru. Zároveň pobírám rodičovský příspěvek. Bude se mi rodičovský příspěvek krátit z důvodu pobírání příspěvku na péči? A jak je to se započítáváním doby péče do dob důchodového pojištění?

Rodičovský příspěvek a příspěvek na péči je možno pobírat maximálně do sedmi let věku dítěte. Je-li přiznán první stupeň příspěvku na péči, pak náleží rodičovský příspěvek ve výši rozdílu mezi rodičovským příspěvkem a příspěvkem na péči. V případě, že je přiznán II. nebo III. stupeň závislosti, pak se rodičovský příspěvek krátí na polovinu. Po dosažení sedmi let věku dítěte již nelze pobírat oba příspěvky současně a je třeba si zvolit pouze jeden z nich, přičemž rodičovský příspěvek lze pobírat maximálně do 15 let věku dítěte, příspěvek na péči není věkově omezen.

Za náhradní dobu pojištění je považována péče o osobu, již byl přiznán příspěvek na péči a to v případě, že se jedná o dítě do 10 let věku, jemuž byl přiznán příspěvek na péči v jakémkoli stupni. U dítěte staršího deseti let je péče o něj započítávána do dob pojištění v případě, že mu byl přiznán II.–IV. stupeň závislosti. Za pečující osobu je v těchto případech též hrazeno státem zdravotní pojištění. Nárok na nemocenské dávky v průběhu péče o osobu závislou nevzniká. Náhradní doba důchodového pojištění se v případě, že nepobíráte příspěvek na péči, započítává pouze při péči o dítě do 4 let věku.



Začala jsem celodenně pečovat o svou maminku, které byl přiznán příspěvek na péči ve III. stupni. Je výše příspěvku započítávána jako můj příjem v případě stanovení výše mého důchodu?

Příspěvek na péči se považuje za příjem zohledňovaný při stanovení výše důchodu pouze v případě, že byste pečovala o osobu blízkou déle než 15 let. Započítávání příjmu z příspěvku na péči závisí na účelu, za jakým je příjem posuzován. Pokud si budete žádat např. o dávku hmotné nouze příspěvek na živobytí, pak je tento příjem zohledňován při

stanovení výše tohoto příspěvku. V případě posuzování nároku na dávky státní sociální podpory (rodičovský příspěvek, sociální příplatek, příspěvek na děti, příspěvek na bydlení atd.) tento příjem zohledňován není ani ze strany pečujícího ani ze strany osoby, která příspěvek na péči pobírá.



Chtěla bych se zeptat, kam se mohu obrátit jako zdravotně postižená osoba, když se mi nelíbí jednání zaměstnavatele, u kterého jsem v současné době zaměstnaná. Na právníka bohužel nemám dostatek finančních prostředků. Děkuji za odpověď.

Co se týká problematiky pracovněprávních vztahů, pak můžete oslovit úřad práce, kde je možné bezplatně konzultovat tuto problematiku a nahlásit stížnosti na jednání zaměstnavatele. Příslušný úřad pak může u zaměstnavatele provést kontrolu.

Dále existují právní poradny, které poskytují poradenství osobám se zdravotním postižením bezplatně. Jedná se např. o **právní poradnu Národní rady osob se zdravotním postižením (NRZP)**. Kontakt: www.nrzp.cz, poradna@nrzp.cz, tel. 266 753 422.

Dále je možné oslovit **Asociaci občanských poraden**, která má celorepublikové zastoupení v jednotlivých krajích. Kontakt: www.obcanskeporadny.cz, e-mail: aop@obcanskeporadny.cz.

Každá organizace, která poskytuje sociální službu, zajišťuje tzv. základní sociální poradenství a může vám pomoci vyhledat vhodnou organizaci, která poskytuje poradenství nejen v oblasti pracovněprávních vztahů. Informace o poradnách Vám také poskytnou pracovníci sociálního odboru.



Aktuální téma:

Dekubity jsou zdravotní problém

Dekubity jsou zdravotní problém, který vyžaduje zvýšenou pozornost nejen z důvodu snížení utrpení pacientů, ale také nákladů na zdravotní péči. V České republice se výskyt dekubitů odhaduje mezi 6–12 %. I přes tato alarmující čísla neexistuje jednotný systém hlášení mimořádných událostí. Zatímco se ve světě se sledováním mimořádných událostí v ambulanci i lůžkové péči setkáváme již v průběhu 50. let, v České republice první systémy tohoto hlášení vznikaly až na počátku 90. let.

*Z článku Šetření dekubitů na národní úrovni
Ing. Pavel Kožený*

*Ředitel Národního referenčního centra
Sestra 7–8/2010*

Jaké máte vlastní zkušenosti s dekubity?

- Vaše příčiny dekubitů,
- kvalita nemocniční a laické léčby,
- léčebné prostředky,
- prevence aj.



**Pište do redakce
Vašeho Vozky:**

**Pavel Plohák
P.Plohak@seznam.cz**

Než začnete provádět úpravy bytu

Príspevek na bezbariérovou úpravu bytu není poskytován automaticky

Dnes vám v této rubrice přinášíme trochu teorie, která vám umožní připravit se na eventuelní přestavbu bytu tak, aby byla realizovatelná a proběhla bez zbytečných problémů, kterých máte i tak už dost.

Text poskytl **vedoucí Vozkovy poradenské rubriky RÍPAK Mirek Filipčík**, s jehož dalšími informacemi na toto téma se můžete seznámit na internetových stránkách <http://bariery.xf.cz>, nebo www.vozickari-ostava.cz, odkaz **Bez bariér - poradenství**.

Než se do toho pustíte...

Jakékoliv stavební úpravy jsou velmi finančně náročné a tak než se pustíte do přestavby, důkladně promyslete zamýšlené úpravy a jejich rozsah. Pouvažujte, zda není výhodnější výměna bytu, obrňte se obrovskou trpělivostí a hlavně zvažte, zda máte dostatek finančních prostředků.

V prvé řadě chci upozornit na důležitou věc. **Príspevek na úpravu bytu**, § 34 vyhl. č.182/1991 Sb., ve znění pozdějších předpisů, **není poskytován automaticky a na každou úpravu**. Musí být splněny určité podmínky.

Príspevek lze poskytnout občanům s těžkými vadami nosného nebo pohybového ústrojí omezující ve značném rozsahu jejich pohyblivost a občanům nevidomým na byt, který užívají k trvalému bydlení.

Za těžkou vadu nosného nebo pohybového ústrojí se považují tato zdravotní postižení (*Příloha č. 5 vyhlášky č. 182/1991 Sb. – těžké vady pohybového a nosného ústrojí*):

- amputační ztráta dolní končetiny ve stehně,
- amputační ztráta obou dolních končetin v bérkách a výše,
- funkční ztráta obou dolních končetin na podkladě úplné obrny (plegie) nebo těžkého ochrnutí,
- ankylóza obou kyčelních kloubů nebo obou kolenních kloubů, podstatné omezení hybnosti obou kyčelních nebo kolenních kloubů pro těžké kontraktury v okolí,
- současné ztuhnutí všech úseků páteře s omezením pohyblivosti alespoň dvou nosných kloubů dolních končetin,
- těžké funkční poruchy pohyblivosti na základě postižení několika funkčních celků pohybového ústrojí s odkázaností na vozík pro invalidy; funkčním

celkem se přitom rozumí trup, pánev nebo končetina,

- disproporční poruchy růstu provázené deformitami končetin a hrudníku, pokud tělesná výška postiženého po ukončení růstu nepřesahuje 120 cm,
- anatomická nebo funkční ztráta končetiny.

Co lze upravovat?

Rozsah úprav se posoudí se zřetelem na závažnost a druh zdravotního postižení občana. **Z tohoto je nutné při uvažovaných úpravách vycházet.**

Za úpravu bytu se zejména považuje:

- úprava přístupu do domu, garáže, k výtahu včetně schodů, k oknům a na balkón,
- úprava povrchu podlahy, ovládacích prvků domovní a bytové elektroinstalace, kuchyňské linky, případně dalšího nábytku,
- rozšíření a úprava dveří,
- odstranění prahů,
- přizpůsobení koupelny a záchodu včetně vybavení vhodným sanitárním zařízením a lehce ovladatelnými bateriemi,
- instalace potřebné zvukové nebo světelné signalizace,
- zavedení vhodného vytápění,
- vybudování telefonního vedení,
- stavební úpravy spojené instalací výtahu.

Výše příspěvku

Výše příspěvku na úpravu bytu se určí se zřetelem na příjmy a majetkové poměry občana a jeho rodiny, a to **až do výše 70 % prokázaných nákladů účtovaných fyzickými nebo právníky osobami za materiál a práce spojené s nezbytnými výdaji, včetně projektových prací**, nejvýše však:

- 50 000 Kč,
- 100 000 Kč u příspěvku na stavební úpravy spojené s instalací výtahu, který je poskytován z toho důvodu, že nelze použít šikmou schodišťovou plošinu.

Tedy **mylné** jsou úvahy některých, že když provede úpravy za určitou částku, tutéž částku dostane zpětně vyplacenu! **Ne. A pozor na vyjádření „až do výše“**: může to být i méně než 70 %, třeba jen 10 %!

Príspevek na úpravu bytu je možno poskytnout i formou zálohy, nejvýše 50 %

předpokládaných nákladů výše příspěvku.

Doporučuji předem o tuto zálohu požádat, lehce si pak odvodíte celkovou výši příspěvku.

Príspevek na úpravu bytu se poskytne jen tehdy, zaváže-li se žadatel písemně předem, že příspevek (zálohu) vyúčtuje do tří let od zahájení řízení, příspevek nebo jeho poměrnou část vrátí v případě, že byt vymění, byt prodá nebo dojde-li k jiné změně užívání nebo vlastnického práva k bytu před uplynutím deseti let od jeho poskytnutí, nebo vrátí poměrnou část příspěvku v případě, že plánované úpravy se neuskuteční v rozsahu podle schválené dokumentace a vyplacený příspěvek přesáhl 70 % skutečně vynaložených nákladů. Vrácení příspěvku nebo jeho poměrné části se nepožaduje, jestliže jeho výše nepřesáhla 5 000 Kč nebo jestliže zemře občan nebo dítě, jehož rodiči byl poskytnut. Od vymáhání příspěvku je možno v některých případech upustit.

Z toho lze usuzovat, že min. 30 % výše uvažovaného propočtu si musíte opatřit jinak, a to většinou z vlastních zdrojů – úspory, půjčky aj.

Doporučuji však zkusit oslovit sponzory, např. bývalé zaměstnavatele, nadace atd. Na tento příjem však nelze spoléhat.

Řada dotazů se týká možnosti dotace na výstavbu nového bytu (domku). Na toto řešení **žádná dávka ani příspevek neexistují**.

Povolení, stanoviska, vyjádření

Pokud jste vyřešili finanční stránku, je třeba si promyslet, jaké úpravy bytu chcete provést. Při vstupech do domu je nevhodnější **pevné stavební řešení**, bez použití jakýchkoli zařízení a mechanismů. Každý mechanismus se může pokazit, či poškodit. Při úpravách v panelových domech většinou nelze dodržet rozměry dané vyhláškou, a proto je nutno úpravy přizpůsobit **dané postižené osobě**, která bude byt užívat.

Přestavbu či rekonstrukci bytového jádra doporučuji provést v souladu s legislativními předpisy a s požadavky stavebního úřadu. Předně je nutné postupovat dle zákona č. 183/2006 Sb., o územním plánování a stavebním řádu (stavební zákon). Tento zákon specifikuje požadavky na stavbu a povinnosti stavebníka.

Pro **vysvětlení pojmu stavba** je třeba uvést, že stavební předpisy stavbou rozumějí stavbu stávající, tj. zkolaudovanou

(např. bytový dům), dále změnu této stavby, **kteřou může být nástavba, přístavba, nebo stavební úprava, a dále stavbu novou.** Stavební předpisy neznají pojmy jako např. rekonstrukce, adaptace či modernizace. Právě pojem rekonstrukce je značně zaběhlým výrazem zejména mezi laickou veřejností. Pokud se zamyslete nad záměrem, který hodláte se svým stávajícím bytovým jádrem provést, zjistíte, že patrně o rekonstrukci vlastně nepůjete. Vy staré jádro „prostě zlikvidujete“ a místo něj si nově rozdělíte prostory bytu např. zdicími materiály, nebo SDK konstrukcí. Nevytvoříte tedy žádné nové bytové jádro. Rekonstrukce bytového jádra se tedy spíš hodí v tom případě, kdy budete bytové jádro pouze např. povrchově upravovat, provádět nové technické rozvody, ale jeho původní celistvost zůstane zachována. Uvedených pojmů, byť jsou obsaženy v některých předpisech jiných resortů, je proto třeba se vyvarovat v projektové dokumentaci a v podávaných žádostech na stavební úřad. Ani výraz „přestavba“ není stavební zákon a jeho prováděcí předpisy. Používán je zejména v technických publikacích, neboť z názvu je zřejmé, co je obsahem stavebních úprav.

Váš projekt a vaše žádost o stavební povolení by měla obsahovat vždy pojem „stavební úprava“.

- **Stavební úprava** – změna dokončené stavby, při níž se zachovává vnější půdorysné i výškové ohraničení stavby.
- **Údržba stavby** – práce, kterými se zabezpečuje její dobrý stavební stav tak, aby nedocházelo ke znehodnocení stavby a co nejvíce se prodloužila její užitelnost.

V souvislosti se stavebními úpravami bytu a tedy i rekonstrukcí bytového jádra mohou nastat **tři situace pro jejich povolení:**

- Stavební povolení.
- Ohlášení.
- Bez stavebního povolení a ohlášení.

Přestavba bytového jádra je změnou dokončené stavby dle §2 odst. (5) písmeno c) zákona č. 183/2006 Sb. Tato novela stavebního zákona č. 183/2006 Sb. stanovila, že některé stavební úpravy lze provést i bez stavebního povolení či dokonce ohlášení stavebnímu úřadu.

Dle § 103 stavebního zákona se jedná o:

- **Údržbové práce**, jejichž provedení nemůže negativně ovlivnit zdraví osob, požární bezpečnost, stabilitu a vzhled stavby, životní prostředí a bezpečnost při užívání a nejde o údržbové práce na stavbě, která je kulturní památkou.
- **Stavební úpravy**, pokud se jimi nezasahuje do nosných konstrukcí stavby,

nemění se vzhled stavby ani způsob užívání stavby, nevyžadují posouzení vlivů na životní prostředí a jejich provedení nemůže negativně ovlivnit požární bezpečnost.

V této souvislosti je nutné uvést, že v případě přestavby bytových jader však dojde obvykle k částečné, nebo úplné změně vnitřního uspořádání příček bytu tzn. **k jinému než kolaudovanému dispozičnímu řešení.** Při přestavbách je sice vždy snahou nezasahovat do nosných konstrukcí domu, ovšem k jejich **statickému ovlivnění dochází**, ať jde o přetížení stropních konstrukcí nebo přetížení svislých konstrukcí a tím i základů celého domu.

Pokud budete trvat na tom, že chcete realizovat svoji přestavbu bytového jádra **bez stavebního povolení i bez ohlášení** stavebnímu úřadu, musíte splnit dvě základní kritéria:

- Musí se jednat o výměnu stěn bytového jádra za materiál o stejné nebo větší podobné hmotnosti.
- Musí být zachována původní dispozice bytu, kterou vytvářelo bytové jádro.

Stavební zákon, který kromě jiného upravuje ve věcech stavebního řádu zejména povolování staveb, neřeší bohužel to podstatné, a to je specifikace, co znamená „vzhled stavby“ a „zasahování do nosných konstrukcí“. Otázkou je i to, jak si stavebník (většinou laik) zhodnotí vliv na životní prostředí a ovlivňování požární bezpečnosti. Znění §103 či §104 je v podstatě stejné jako v minulém stavebním zákoně. Bude tedy i nadále záležet na tom, jak si jednotlivé stavební úřady, a teď už i stavebník, tyto pojmy budou vykládat a přikládat jim význam. Dle našeho názoru se bude i nadále prohlubovat nejednotný postup a prováděcí předpis, který by tuto problematiku upravoval, stále chybí.

Stavební úřad bude vyžadovat **ohlášení stavby** v případě stavebních úprav, kterými dochází ke změně v užívání části stavby, ale **nezasahuje se do nosných konstrukcí** stavby, nemění se její vzhled a nevyžaduje se posouzení vlivů na životní prostředí (§104 písmeno *n* zákona č. 183/2006 Sb.).

Pokud byste například v rámci vaší stavební úpravy rozšířili koupelnu či přesunuli WC například do prostoru předstíň, tak to může být vykládáno jako **změna v užívání části stavby.**

Stavební povolení bude stavební úřad vyžadovat vždy, když dojde k fyzickému zásahu do **nosné konstrukce stavby**, například vyříznutí otvoru v nosném panelu.

Od 1. 1. 2007 si stavebník může zařadit svoji plánovanou stavební úpravu

v úmyslu dle §103 a nepůjde stavebnímu úřadu nic ohlásit. Možná se ani nedozví, že pokud by stavební úpravy ohlásil stavebnímu úřadu, tak ten by pro ně vyžadoval stavební povolení.

Celý postup konzultujte s odborníkem

Většinou nestavíme tak často, abychom měli dostatek zkušeností, a proto doporučuji celý postup konzultovat s odborníkem – stavařem.

Doporučujeme vždy vaši plánovanou rekonstrukci bytu či bytového jádra ohlásit **majiteli bytového domu (společenství vlastníků, bytové družstvo apod.).**

U družstevních bytů se o souhlas žádá družstvo, u obecních bytů se žádá odbor majetku obvodního či místního úřadu. V některých případech může dát souhlas správce bytových objektů. Družstva většinou svého člena zplnomocňují, výjimečně podají žádost za něj. U družstevních bytů se musí změny ohlásit i výboru samosprávy a pokud uvažujete o zabrání např. části chodby, je nutno mít **souhlas ostatních uživatelů.** Poslední dobou se tento postup vyžaduje i u obecních domů.

Doporučuji tyto náležitosti vyřídit předem, protože dodatečný postup může způsobit veliké a nepříjemné komplikace. Majitel objektu má dle zákona právo požadovat **odstranění nepovolených stavebních úprav** a uvedení do původního stavu na **vlastní náklady nájemce.**

V případě, že chcete ušetřit čas a starosti s vyřizováním výše uvedených dokumentů, stanovisek a vyjádření, můžete tuto činnost zadat specializované firmě. To vše jsou však náklady navíc.

Dále doporučujeme informovat se předem u vašeho příslušného stavebního úřadu na jejich stanovisko k ohlášení stavby či stavebnímu povolení právě k jejich výše uvedenému nejednotnému postupu.

Teprve pak lze přistoupit k vlastnímu zpracování **projektové dokumentace.** Čím víc vstupních informací od vás projektant obdrží, tím bude výsledný efekt pro vás přijatelnější.

Pouze v případě stavební **úpravy v bytě, která bude vyžadovat vydání stavebního povolení**, se stavebník musí obrátit na osobu oprávněnou k projektové činnosti, pokud jí není sám. Mělo by se jednat o **autorizovaného inženýra v oboru pozemní stavby.** Autorizovaný inženýr v oboru pozemní stavby má také kromě jiného **oprávnění provádět statické a dynamické výpočty.**

Autorizaci podle autorizačního zákona **nemusí mít projektant**, který vypracovává dokumentaci **ohlašované stavby** dle §104 písmeno *n*. Tedy stavební úpravy, kterými dochází ke změně v užívání

části stavby, kterými se ovšem nezasahuje do nosných konstrukcí stavby, nemění se její vzhled a nevyžaduje se posouzení vlivů na životní prostředí. Nejedná se tedy o „vybranou činnost ve výstavbě“. Tuto dokumentaci tvoří pouze jednoduché stavební nebo montážní výkresy.

Od okamžiku, kdy jsou všechny požadované doklady doručeny stavebnímu úřadu na stavební povolení, je zahájeno řízení, které by měl správní orgán rozhodnout do 30 dnů. Vlastní stavební práce se obvykle mohou zahájit 15 dnů od doručení všem účastníkům (tj. po nabytí právní moci kladného rozhodnutí).

V případě **stavební ohlášení** není třeba čekat na vyjádření správního orgánu.

Výběr dodavatele

Práci lze realizovat **svépomocí, najímáním řemeslníků** po jednotlivých profesích nebo **zadáním stavební firmě**. Při provádění stavby svépomocí musíme zajistit **stavební dozor**. To znamená odborníka, který odpovídá za provedení stavebních prací. Upozorňuji, že se často zaměňuje autorský dozor projektanta za stavební dozor, což není možné. Autorský dozor nám garantuje provádění stavby dle projektové dokumentace.

Větší úpravy je nejjednodušší zadat **specializované firmě**. Na začátku je dobré nechat si vypracovat nabídky od několika firem a zajímat se o tzv. „**reference**“ (tj. prohlédnout si to, co už firma postavila). Pak začít srovnávat. Budete možná překvapeni, protože rozdíly v cenách bývají někdy až 40 % i více. Když odečtete náklady na práci, tvoří z celkových nákladů náklady na materiál zpravidla 60 %.

V nabídkách by měly firmy uvádět, **jaké materiály a za jaké ceny** budou použity a **kolik bude stát práce**. Firma by v rámci své služby měla dodat materiál za velkoobchodní ceny, tj. s nižší DPH. Doporučuji sledovat vývoj situace cen materiálů. Může být výhodnější koupit si materiál sami a objednat si firmu pouze na práci.

Samozřejmostí při předkládání nabídky by mělo být **oprávnění firmy k činnosti**. Stavbu a její změnu může provádět jen právnická osoba nebo fyzická osoba oprávněná k provádění stavebních nebo montážních prací jako předmětu své činnosti podle zvláštních předpisů (např. obchodní zákoník, živnostenský zákon).

Pro zjednodušení je možné konstatovat ve vztahu k živnostenskému zákonu, že přestavbu bytového jádra by měla provádět jen právnická nebo podnikající fyzická osoba, která má živnostenský list vystavený na tento předmět podnikání:

- **Provádění staveb, udržovacích prací**

na nich a jejich odstraňování. Tyto osoby mají odpovědného zástupce s autorizací pro daný druh staveb.

- **Stavební podnikatel**, osoba oprávněná k provádění stavebních nebo montážních prací jako předmětu své činnosti podle zvláštních právních předpisů (živnostenský zákon).
- **Stavbyvedoucí**, osoba s autorizací podle autorizačního zákona, která zabezpečuje odborné vedení provádění stavby (povinnosti stavbyvedoucího stanoví §153 zákona č. 183/2006 Sb.).

Pozor! Za oprávněného zhotovitele stavební úpravy (tedy i rekonstrukce bytového jádra) ve smyslu stavebního zákona nelze považovat osobu, která podniká na základě živnostenského listu, kde v předmětu podnikání je uvedena řemeslná činnost (např. zednictví).

Je dobré si také zjistit, zda firma **je, či není plátcem DPH**. Firmy, které jsou plátcem DPH, totiž často nabízejí cenu bez DPH, aby měly šanci získat zakázku.

Nedobré zkušenosti jsou rovněž s firmami, které sice nabízejí tzv. dodávku na klíč, ale na jednotlivé práce najímají další menší firmy. Zde vzniká problém, kdo vlastně bude ručit za provedenou práci.

Doporučuji v nabídce **požadovat vyčíslení jednotlivých položek v jednotkových cenách**. (např. za 1 m² příčky, obkladu apod.). U položek, které se takto vyčíst nedají, lze **požadovat jednoznačný popis s pevně stanovenou cenou**. Takto se dá stanovit i **celková cena**. Naopak pokud dojde ke změně rozsahu prací, dá se i výsledná cena po dohodě upravit.

Smlouva o dílo

Vybranou firmu požádejte o předložení návrhu **smlouvy o dílo** a zkontrolujte, zda obsahuje následující informace:

- **Údaje o objednavateli** (jméno, adresa apod.) a **údaje o zhotoviteli-dodavateli** (název firmy, zodpovědná a kontaktní osoba, IČO, DIČ, adresa firmy, bankovní spojení apod.).
- **Co je předmětem smlouvy**.
- **Termíny zahájení, dokončení** apod.
- **Cena** s údajem, kolik činí DPH, vždy uváděná zvlášť.

Záruční doba by měla být podle obchodního a občanského zákoníku minimálně 36 měsíců, ale i více. Ve smlouvě by mělo být uvedeno penále za prodlení (běžná sazba bývá 0,1 % za každý započatý den, může být i vyšší). Neměli bychom zapomenout ani na smluvní pokuty (za prodlení, za vady a nedodělky...).

Záloha by měla být vyšší, než je cena materiálu, zbylou část doporučuji zaplatit až po dokončení práce. Je vhodné např. 5 % z celkové ceny zadržet a vyplatit až

po odstranění vad a nedodělků. Pamatujeme i na takové „maličkosti“, jako jsou zajištění a úhrada odběru elektrické energie, vody, odvoz sutí apod. V závěru smlouvy doporučuji uvést okolnosti, za kterých lze od smlouvy odstoupit.

Existují firmy, které přilákají zákazníka nízkou cenou. V průběhu stavby budou chtít zaplatit další práce, které sice provedly, ale do smlouvy neuvedly. Doporučuji proto dodatek ve smlouvě, že rozpočet se stává součástí smlouvy. Položky, které v rozpočtu nejsou uvedeny, se pak po vzájemném odsouhlasení mohou přičíst k původní ceně.

Kontrola provedení práce

Všechny práce by měly být provedeny v souladu s ČSN. Nepřebírejte tedy práce, které nejsou dokončeny, nebo které mají vady. Závady vypište do protokolu a dohodněte se s dodavatelem na termínu jejich odstranění. Teprve po jejich odstranění by měla nabíhat záruční doba. Pokud se vyskytnou neopravitelné vady, které neovlivní provoz, je možno se dohodnout na snížení ceny.

Speciální práce, např. elektrické práce, musí provádět odborná firma, která je také odpovědná za jejich revizi.

Mirek Filipčík,
aktualizováno 4. 12. 2010
Foto: archiv Vozka

- Jasná představa
- Dobrá příprava
- Povolení orgánů
- Finance a dotace
- Spolehlivý dodavatel
- Dobrá smlouva
- Kontrola



Potřebujete upravit auto? Společnost API CZ představuje své novinky

Na letošním veletrhu Medical Fair Brno Central Europe/Rehaprotex 2010 se společnost API CZ pochlubila novými modely známých úprav sedačky – systémy Turny, Carony a novou plošinou od italské společnosti Fiorella, pro kterou se společnost stala výhradním dovozcem pro Českou a Slovenskou republiku. Ve firmě došlo k personální změně a byly uzavřeny smlouvy o spolupráci s několika výrobci vozidel. Výrobní kapacita společnosti byla zvýšena výstavbou další haly.

Nové modely Turny, Carony a nová plošina Fiorella

Známe úpravy nastupování do automobilu na sedačku pomocí systému Turny nebo přepravním vozíčkem Carony doznaly po dlouhé době prodeje konečně modernizaci celého ústrojí. A konstruktéři nezapomněli i na **nový, moderní a velmi líbivý design** těchto systémů.

V systému Turny, který pomáhá těžce tělesně postiženým lidem při nastupování do automobilu na místo spolujezdce do vyšších typů automobilů, výrobci **zcela změnili pohon vyjíždění sedačky na požadovanou výšku k přesednutí z vozíku na sedačku**. Šnekové převody zcela nahradily pohon řetězový. Další změnou je velmi vyvedený **dálkový ovládač**, který pomáhá obsluze barevným podsvícením. Ovládačem lehce navolíte trasu posunu sedačky kolem středového sloupku oddělující 1. a 2. řadu sedaček ve vozidle. Posledními zlepšeními u Turny je **možnost vyklopení pomocného schůdku a možnost polohování sedačky**, které u starého modelu nebyly možné. Design odpovídá současným moderním trendům. Tomuto novému modelu nemůžeme nic vytknout.

Možnost nástupu velmi těžce tělesně postižené osoby do vozidla systémem přepravního vozíčku Carony doznala změn, u kterých se švédský výrobce Autoadapt nespokojil jen s malými kosmetickými úpravami stávajícího modelu. **měnil se mechanismus zvedání sedačky na požadovanou výšku, potřebnou k přesunutí přepravované osoby i se sedačkou na místo spolujezdce**. Celý podvozek je podstatně lehčí a standardně dodáván s 16“ velkými zadními koly s moderním designem. Ovládání přesunu do vozidla se zjednodušilo – odpadla jedna páčka uvolňující sedačku pro pojezd na kolejničkách. Také madlo pro tlačení doprovodem je na sedadle namontováno sice napevno, ale cestujícím na zadní sedačce nijak nepřekáží.

Tomuto novému modelu bychom jen vytkli to, že **jej stále nelze použít na schoďolez**, kterých je v našich českých krajích hojně využíváno.

Hydraulická plošina Fiorella je hlavním produktem stejnojmenného italského výrobce. **Je velmi designově vyvedená, lehká a použitelná do malých dodávek typu Fiat Dóblo, VW Transporter apod., jako i standardně do mikrobusů např. pro alternativní dopravu ZTP osob**. Nosnost plošiny je max. 300 kg a dodává se s velmi moderním dálkovým ovládačem, který díky své velikosti může být připnut ke klíčům od auta. Plošina může být také ovládána ručně doprovodem, tlačítky přímo na plošině. Namontována může být jak do zadních dveří, tak i do bočních a za dveřmi zabírá jen 25 cm prostoru. Tato plošina je skvělým nástupcem plošin americké značky Ricon, které jsou s designem velmi pozadu a které jsou zbytečně mohutné a zabírají příliš místa v automobilu.

Výrobní kapacita zvýšena o další halu

Stále se zvyšující poptávka po výrobcích API si vyžádala v letošním roce zásadní rozšíření výrobních kapacit. Začátkem roku byla zahájena výstavba nové výrobní haly, do které se v červenci přesunula výroba a montáž dílů bezbariérových vozidel. Celková výrobní plocha je nyní přes 1 000 m².

Z této haly budou expedovány stavebnice tzv. **flexirampy** – snížené podlahy pro vozy značek Citroën Berlingo, VW Caddy Maxi Life, Peugeot Partner Tepee a Chrysler Voyager. Tato bezbariérová vozidla s celoevropsky patentovaným systémem sklopné rampy nazývané Flexi rampa si získala v Evropě mnoho odběratelů, protože **svým designem a kvalitou zpracování daleko převyšuje produkty evropských výrobců**. Velkou prestiž si API CZ také získalo udělením plně celoevropské homologace bezbariérového vozidla s Flexi rampou pro Peugeot Partner Tepee, který platí v celé Evropské unii. Úctyhodný rozvoj firmy, když před 14 roky její majitel začínal ve sklepě svého rodinného domu!

Organizační a personální novinky u jedničky v oboru

Společnost API CZ se stále rozvíjí, což nejvíc pociťují klienti, kteří se k nám po 5letém období vrací

a ihned poznávají změny, které přináší vývoj úspěšné firmy a vývoj produktů výrobce ze Švédska, se kterým firma spolupracuje po celou dobu svého působení na trhu upravovatelů automobilů pro osoby s handicapem.

Firma se stala jedničkou po svém 14letém působení na českém trhu díky obsáhlé propagaci a perfektní práci svých obchodních zástupců, kteří dovedou klientovi doporučit tu nejlepší úpravu vozidla pro jejich další život s postižením. Tito obchodní zástupci jsou zkušení vozíčkáři, kvalifikováni životem k výběru nejvhodnější úpravy automobilu pro daného zákazníka.

Své postavení mezi upravovateli si firma API CZ vydobyla zejména tím, že **stále nabízí originální zboží, které má ověřenou kvalitu, a bezpečnost převážejícího je ověřena crash testy**, kterými si švédský výrobce ověřuje každý svůj produkt. **V API CZ proto po celou dobu její činnosti nenajdete kopírované výrobky evropských výrobců**.

Každá firma také prochází personálními změnami, které si vynucuje její vývoj a rozvoj. Od listopadu 2010 se stal novým vedoucím prodeje pro Českou a Slovenskou republiku **Radomír Krupa**. Ten pracoval 7 let ve firmě na pozici obchodního zástupce pro Moravskoslezský kraj. Od této změny si firma slibuje ještě větší zviditelnění společnosti a jejich partnerů na domácím trhu a zlepšení práce se zákazníky.

Další novinkou v personálním obsazení společnosti je vytvoření tzv. mobilní mechaniky – servismana, který bude některé úpravy realizovat přímo u zákazníka v místě bydliště. Operovat bude po celém území České republiky.

Tiskový odbor společnosti API CZ



HANDY CARD - šetří vaše peníze



Víte, co je Handy Card? V čem všem Vám pomáhá?
Proč je čerstvým laureátem nominace na cenu MOSTY09 ?

Handy Card je unikátní projekt společnosti CAR CLUB, který již rok vzniká s podporou Národní rady osob se zdravotním postižením ČR a dalších partnerů. Jeho cílem je vytvářet a poskytovat speciální produkty a služby pro lidi se zdravotním postižením, a to takové, které tu dosud chyběly a nebo byly špatně dosažitelné. Všichni operátoři programu jsou handicapovaní lidé. To zaručuje posouzení kvality a účelnosti dané služby tím správným pohledem.

Společnost Škoda Auto ve spolupráci se společností CAR CLUB zahájila v letošním roce projekt Škoda Auto Handy, kterým se rozhodla cíleně přispět k rozvoji dopravní mobility osob se zdravotním postižením v České republice. V rámci tohoto projektu lze využít slevovou kartu Handy Card na uplatnění slev na servis a náhradní díly v rozsahu 5% - 20%, dále lze uplatnit slevy na pojištění vozidel a to v rozsahu 25% - 45%. V součtu to znamená ušetřených i několik tisíc korun ročně.

Projekt Škoda Auto Handy se od jiných automobilových značek na trhu liší způsobem poskytování služeb, které je pojato jako komplexní soubor všech možných a potřebných služeb, které skupina hendikepovaných zákazníků vyžaduje a nebo může potřebovat. Všichni prodejci jsou zdravotně hendikepováni, a tak i díky osobním zkušenostem dovedou klientům nejlépe poradit v duchu hesla „handicapovaní pomáhají handicapovaným“.

Nabídka služeb projektu Škoda Auto Handy:

- poradenství a přímá pomoc při zpracovávání žádostí u poskytovatele státního příspěvku
- pomoc při výběru vozu dle druhu postižení a předpokládaného vývoje onemocnění
- zajištění potřebných úprav řízení dle druhu postižení v místě prodeje a zajištění servisu těchto úprav
- pomoc s překlenutím DPH
- finanční služby pro dofinancování koupě vozu pomocí programu ŠkoFIN Credit Handy
- pojištění státního příspěvku na motorové vozidlo a na úpravu motorového vozidla pro handicapované
- všechny druhy pojištění pro handicapované – nové a zvýhodněné produkty pojišťovny Generali
- zajištění pravidelného a zvýhodněného servisu vozidla v místě prodeje
- k novému vozu zdarma karta HANDY CARD SPHERE, zdroj informací a finančních slev
- možnost protiúčtu - možnost výkupu ojetého vozidla
- servisní a prodejní program kompenzačních pomůcek Otto Bock
- pomoc se zajištěním autoškoly

Obchodní centra nesou název ŠKODA AUTO HANDY a jsou umístěna u vybraných dealerů Škoda Auto v lokalitách Praha, Brno, Ostrava, Plzeň, České Budějovice, Děčín, Zlín a Chlumec nad Cidlinou.

Více informací najdete na adresách www.carclub.cz, www.handycard.cz a www.skoda-auto.cz.

Kromě specializovaných zlevněných služeb a zboží můžete s kartou Handy Card uplatnit slevy na více jak 7.000 místech v celé České republice, od divadel a kin přes cestovní kanceláře až po restaurace, nákupy elektroniky, slevy v e-shopech apod.. To vše díky logu systému Sphere na Vaší kartě Handy Card.

Vyplňte kvíz a získejte kartu Handy Card se slevou 200,- Kč. Kupon společně s kontaktem na Vás zašlete na naši adresu, obratem se s Vámi spojíme.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA: Kolik Obchodních center Škoda Auto Handy provozuje CAR CLUB v České republice ?

- a) 6
- b) 8
- c) 10

Vaše jméno a příjmení:

Kontakt na Vás (telefon, adresa, e-mail):



Co nevidět bude zapotřebí opět nový vůz

Pro handicapované lidi znamená ALDIO vyrovnávání příležitostí

I zdravý člověk si nejednou zanádáva na adresu městské hromadné dopravy v Ostravě – natož pak vozíčkáři. Je sice pravdou, že počet nízkopodlažních vozidel se tady mírně zvyšuje a některé bariéry se konečně ruší, ale i tak jsou vozíčkáři vděční za to, že od roku 1999 v Ostravě funguje **alternativní doprava imobilních osob: ALDIO**. Metropole severní Moravy se tím zařadila k městům jako je Praha, Brno, Olomouc, Pardubice, Zlín a Hradec Králové.

Právě v Hradci Králové sbírali zakládající členové **Ostravské organizace vozíčkářů** nejvíce informací a zkušenosti na projekt ALDIO. Potom sehnali peníze (nejvíce přispěl magistrát města Ostravy) na starý Mercedes s plošinou, v němž nechali instalovat kotvící prvky pro vozíky.

„Vyřídít všechny papíry, zajistit IČO, živnostenský list, sepsat stanovy a obstarat spoustu dalších věcí, to byla od počátku moje práce,“ objasňuje vedoucí tohoto střediska **Marie Bářová**. „Lidé nás navíc tenkrát neznali, takže jsme je museli informovat přes různá média a propagační akce, abychom mohli vytvořit databázi, v níž dnes už máme pět set lidí.“

Za rok s nimi absolvují okolo 2 600 jízd především na vnitrostátní, ale i mezinárodní přepravě. Což mimo jiné znamená, že provoz ALDIO spolkně každým rokem přibližně 900 000 korun, které musí organizace sama sehnat z různých dota-

cí, grantů, sponzorských darů a pevně stanovených cen jízdného. Naštěstí nám Město Ostrava každoročně přispívá na provoz částkou odpovídající 60 % nákladů.

„V roce 2005 jsme získali dotaci ze sbírky adventního koncertu v Praze, který pořádala Česká televize, takže jsme mohli pořídit nový Ford tranzit, který však už nyní začíná dosluhovat – je na něm čím dál více oprav,“ dodává Marie Bářová. „Nový vůz bude co nevidět opět zapotřebí...“

Řidičem mikrobusu pro vozíčkáře je už šestým rokem **Radomír Hoza** a na jeho adresu občas přicházejí i pochvalné dopisy.

„Naši klienti jsou v naprosté většině příjemní lidé,“ říká s úsměvem. „Jezdím sice někdy i tzv. pátek – svátek, ale tato práce mě baví a když jsem spokojený já, je spokojena taky moje rodina, i když se třeba nevidíme.“

Projektem ALDIO plní Ostravská organizace vozíčkářů Národní plán vyrovnávání příležitostí pro zdravotně postižené, schválený us-



Ford transit se zvedací plošinou Alternativní přepravy imobilních osob.



Vedoucí projektu ALDIO Marie Bářová je dobrou i veselou duší tohoto střediska.



Řidič Radomír Hoza má práci s přepravou vozíčkářů rád.



Na podlaze mikrobusu jsou kotvící prvky pro bezpečné uchycení přepravovaných vozíků.

nesením č. 256 Vlády ČR z roku 1998. Službu mohou využívat všichni držitelé průkazu ZTP/P a držitelé průkazu ZTP s pohybovým postižením. Je však určena také lidem, kteří jsou imobilní krátkodobě, ať už v důsledku úrazu, nebo choroby. Posádka v rámci přepravy „od dveří ke dveřím“ poskytuje klientům i nutnou asistenci a pomůže jim nejen do vozidla a z vozidla, ale i například z bytu až ke dveřím stanoveného cíle. Mikrobus má kapacitu pro čtyři vozíčkáře a čtyři další lidi jako doprovod.

(di)

**Dispečink ALDIO:
tel.: 596 786 353**

OSTRAVA!!!

ALDIO je „jen“ přeprava imobilních osob

Abychom předešli nedorozumění

Kilometry běží, auto už není svěží

Každý se koncem roku ohlíží, co se mu podařilo a co ne. Čísla uvádí, že pracovníci ostravské alternativní dopravy imobilních občanů ALDIO zajistili v roce 2010 přepravu rekordního počtu klientů z Ostravska a okolí. Naše speciální vozidlo s plošinou ujelo po cestách Ostravy i ostatních regionů úctyhodné množství kilometrů bez nehod. Stárne nám však rychleji než dříve, což se projevuje zvyšujícím se počtem oprav a cen za tyto opravy. Bohužel naplánovaná cena za opravy v roce 2010 bude téměř dvojnásobně překročena a to nám dělá vrásky s ohledem na provoz vozidla v budoucnosti.

Řidič, Aldio ani OOV nemají právo riskovat

V uplynulém roce jsme se několikrát setkali s požadavkem ze strany zejména nových klientů na přepravu svých imobilních příbuzných z bytu, případně ze sanatorií a jiných ústavů. S lítostí zdůrazňujeme, že naše přeprava se řídí Přepravním řádem a řidič je povinen dodržovat pracovní povinnosti, v nichž se neukládá účast řidiče na přepravě osoby v bytě či domě. Pouze při nastupování do vozidla a výstupu z něj. Řidič sám usoudí podle možností klienta, zda mu pomůže od domovních dveří při chůzi nebo v jízdě invalidním vozíkem. S nástupem platnosti

nového zákona o sociálních službách od roku 2006 nesmíme vykonávat služby kvalifikované jako sociální, neboť **doprava byt' těžce handicapovaných klientů není klasifikována jako sociální služba.** Náš zřizovatel Ostravská organizace vozíčkářů (OOV) nemá ve stanovách poskytování sociálních služeb ve smyslu dikce zákona, takže na to ani nemá vytvořeny standardy kvality nebo ceny a nemá řidiče vyškoleného jako sociálního asistenta pro doprovod. Ten tak nemá oprávnění vstupovat do bytů a snažet klienty ze schodů, vykonávat doprovod od auta k lékaři, do obchodů apod. V případě úrazů či jiných problémů tak nejsme schopni nést zodpovědnost a jiné záruky. Na ALDIO tedy ani nemůžeme získat dotaci z programů dotací pro sociální služby.

ALDIO alternativní doprava je „pouze“ vnitrostátní a mezinárodní silniční motorová přeprava imobilních osob „od dveří ke dveřím“ (rozuměj od objektu, v němž klient bydlí, k objektu, do něž klient cestuje).

Výše popisovanou pomoc, které se někteří imobilní klienti u nás dožadují, vykonávají oficiální organizace sociálních služeb, které tyto asistenční a doprovodné činnosti mají ve své náplni. Jsou to např. soukromé sociální služby, centra charitní pečovatelské služby a jiné nestátní neziskové organizace, na které se imobilní občané mohou a mají právo obracet s využitím finančních příspěvků na sociální služby.

ALDIO

alternativní doprava
imobilních občanů



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

Informace o poskytovatelích sociálních služeb sdělí klientům odbory sociálních služeb obcí a Centra služeb zdravotně postižených ČR.

Věřím, že tyto informace pomohou předejít možným nepochopením některých klientů, kteří budou mít o naše služby zájem. A my – pracovníci přepravy ALDIO – se budeme tak jako každý rok i v novém roce 2011 snažit uspokojit v přepravách co nejvíce klientů a ve zdraví dělat to, co nás dosud těší a uspokojuje.

Vaše

Marie Bářnová,
vedoucí dopravy Aldio
Ostravské organizace vozíčkářů

Yamaha YBR 250 – první česká motorka s ručním ovládáním

Řada kluků už skončila z motorky na vozíčku – ale obráceně, **z vozíčku na motorce?** To se nyní povede některým vozíčkářům díky **Jiřímu Suchánkovi** z občanského sdružení Adrenalin bez bariér. Sám je motorkářem se zkušenostmi vozíčkáře a tak se rozhodl pro své kamarády unikátní motorku sestavit.

Základem pro **první českou motorku s ručním ovládáním** se stala Yamaha YBR 250. „Nejdůležitější jsou stabilizační kolečka, která se používají při rozjezdu a při zastavování,“ vysvětluje Jiří Suchánek. Elektromotor, který je ovládá, pochází od holandského specialisty na přestavby automobilů na ruční řazení. „Přestavba je okopírovaná ze světa,“ dodává,

„podobné stroje jezdí v USA, Velké Británii, Austrálii nebo Německu.“

Řazení, které se běžně provádí nohou na stupačce, je na prototypu ovládáno tlačítky na řidítkách s pomocí elektromotoru. Zadní brzda, která je běžně u pravé nohy, se ovládá pákou umístěnou u pravé

rukojeti.

„Celá přestavba je striktně limitovaná postižením,“ upozorňuje Jiří Suchánek. Prototyp představuje základní úpravu, zbytek se dodělá individuálně, podle druhu handicapu.

Zdroj: auto.idnes.cz, (di)



PROPAGFOTO: soutěž o nejlepší propagační foto „Čtenář Vozky“

Pošlete nám fotku
tělesně handicapovaného
člověka čtoucího Vozku
a vyhraje knížku!

Tři z nejlepších fotografií oceníme pěknou knížkou a několik zdařilých fotografií použijeme pro elektronické a tištěné propagační účely magazínu Vozka a otiskneme v magazínu Vozka.

Propozice:

- fotografie musí zachycovat **tělesně handicapovaného člověka čtoucího magazín Vozka**,
- na fotografii musí být zřetelně vidět **titulní strana magazínu s nadpisem „VOZKA“**,
- fotografie musí být v **elektronické podobě** (nasmínaná digitálním fotoaparát, příp. naskenovaná),
- fotografie musí být v dobré kvalitě a velikosti pro elektronické zobrazení na monitoru počítače (**rozlíšení min. 72 dpi, u ležatého formátu šířka min. 800 pixelů**), vítaná je kvali-

ta vhodná pro tisk (rozlíšení 300 dpi, u ležatého formátu šířka 20 cm),

- autorem resp. záložitelem fotografie nemusí být registrovaný odběratel magazínu Vozka,
- autor fotografie se vzdává autorských práv k nakládání s fotografiemi ve prospěch redakce magazínu Vozka,
- můžete poslat 1–3 fotografie,
- fotografie zašlete na e-mail redakce: **dzidopetr@volny.cz**,
- do **předmětu** e-mailové zprávy uveďte: *Propagfoto*,
- do e-mail. **zprávy** uveďte **autora nebo záložitele fotografie**, který bude pod fotografií uveden jako *autor* nebo *záložitel fotografie* – celé jméno, adresu, telefonní číslo –, a kterému v případě ocenění bude zaslána výhra, a **název fotografie** (popis zachycené scény na fotografii),
- fotografii zašlete do **30. ledna 2011**.

Redakce

Vyfoť, pošli, vyhraji!



Vozku čte celá rodina

Foto: Radek Krupa

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



Pokrmu, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

**Vánoce přicházejí, aneb
najeďte se levně a rychle
i o svátcích**

Bramborový salát nejen na Vánoce!

Bramborový salát dá sice trochu práce, ale zase vydrží dva tři dny v lednici a nemusí být vždycky k řízkům – chutná i k párkům, opečenému salámu, rybím prstům, sám o sobě nebo namazaný na věku. Tak i s minimální námahou můžete dodržet štedrovecerní tradici.

Zkuste si udělat: Brambory uvařené ve slupce oloupeme, protlačíme nebo nakrájíme na čtverečky, smícháme s drobně pokrájenou cibulkou. Cibuli po nakrájení přelijeme horkou vodou, aby se tak rychle nezakazila. Vmísíme lžící plnotučné hořčice, osolíme, opeříme, zakápneme octem a můžeme, ale nemusíme, smísit s bílým jogurtem nebo majolkou. Uchováme v chladu. Do salátu můžeme vmíchat na kostičky pokrájenou uzeninu, zeleninovou směs, kostičky sýra nebo vajíčka natvrdo. Výborný je také s kostičkami opečené slaniny, pak ale doporučuji nedávat majonézu ani jogurt.

Čočka na Nový rok

Lidové vyprávění nás nabádá, abychom na Nový rok jedli tolik čočky, kolik dokážeme. Má to ovlivňovat stav našich finančních prostředků v následujícím roce. A protože tuto hojnost přejeme nám všem, přinášíme jednoduchý recept:

Namočenou čočku (nebo předvařenou v pytlících, kterou nemáčíme) dáme uvařit do vody, pak orestujeme na zpěněné cibuli, podlijeme vodou, provaříme, osolíme, případně zahustíme, ochutíme majoránkou a česnekem a máme plný hrnec. Podáváme s volským okem, vajíčkem vařeným natvrdo, uzeninou... Protože chceme

mít hodně peněz, uvaříme jí plný hrnec – takze ze zbytku ještě uděláme polévku – zředíme, přidáme zeleninovou kostku a zavaříme třeba kapání z jednoho vejce a dvěma lžičkami hladké mouky. Podává se s chlebem.

Banánové jednohubky

K Vánocům tak nějak patří na stůl i cukroví. A protože námi doporučovanou čochou se budete ládovat teprve na Nový rok 2011, tak ještě nyní přinášíme jednoduchý vánoční recept na malé cukroví. Budete potřebovat: banán, piškoty, párátka, čokoládu na vaření. Mezi 2 piškoty vložíme kolečko banánu, propícheme párátkem a namáčíme v roztavené čokoládě. Necháme na alobalu zaschnout.

Cukroví pro přelázané

Všichni to známe: přicházíme v době svátků vánočních na návštěvu a už před námi stojí káva a talíř se sladkostmi. S přibývajícím počtem návštěv pak už od dveří prosíme, aby sladkosti odnesla hospodyně do spíže. Dělá se nám na nic jen při pomýšlení na cukrovinku. Máme pro vás originální řešení, kterým bezpochyby potěšíte každou návštěvu – udělejte si vánoční pečivo slané! Vezměte listové těsto, rozválejte na placku. Také jej můžete zakoupit už rozválené, jen musíte vytáhnout z kapsy o nějakou tu korunu navíc. Pomocí vánočních vykrajovátek (zvoneček, kapr, vánoční hvězdy, andílek, stromček...) vykrajujte příslušné motivy. Na plech položte pečicí papír, na něj pak pokládejte vykrojené tvary, které na povrchu lehce potřete rozšlehaným osoleným vejcem. Povrch lehce posypte např. kmínem, grilovacím kořením, sezamovým semínkem, sýrem. Na 5–7 minut vložte do rozpalené trouby.

Šťastné a veselé přeje Blanka



Ukažte, co umíte!

Příští rok v Pardubicích na abilympiádě

V městě perníku se v roce 2011 uskuteční již **19. národní abilympiáda**. Jejím dějištěm bude ve dnech 27.–28. května moderní ČEZ Aréna. Jde o soutěžní přehlídku pracovních i volnočasových dovedností a schopností pro dospělé lidi s jakýmkoli zdravotním postižením.

Česká abilympijská asociace, pořadatel akce, vyhlásila tyto soutěžní obory:

Aranžování květin – ikebana • aranžování suchých květin • aranžování květin – západní styl • batika, cukrářství • drátování • drhání • dřevorezba • elektronická montáž • fotografování • háčkování • keramika • košíkářství • malba na hedvábí • malba na sklo • malování na kameny • mechanická montáž • montáž počítače • návrh plakátu • origami • paličkování • patchwork • pletení • počítačová editace textu • počítačová sazba a grafika • programování • recyklace odpadu • studená kuchyně • šití dámského oděvu • technická ilustrace • tvorba www stránek • ubrousková technika • výroba nábytku • výroba svíček • výroba šperku z korálek • vyřezávání ovoce a zeleniny • vyšívání • zdobení kraslic, zpracování dat.

Přihlásit se můžete do **tří disciplín**; jednu je nutné označit za hlavní. Formulář, organizační pokyny i soutěžní pravidla lze najít na internetových stránkách www.abilympics.cz.

Vyplněnou přihlášku zašlete e-mailem **nejpozději 1. dubna 2011** na adresu abilinfo@abilympics.cz. Na dotazy odpoví Alena Krpálková na uvedeném e-mailu či na telefonu 466 304 366.

Účastnický poplatek, který zahrnuje ubytování a stravu od čtvrtého odpoledne do nedělního dopoledne, činí 600 Kč pro soutěžícího i pro jeho doprovod. Kdo bude chtít zajistit pouze stravu, zaplatí 300 Kč.

Součástí abilympiády samozřejmě bu-



de doprovodný program. Těšit se můžete třeba na vystoupení skupiny historického šermu, exhibici cvičených psů či výlet do bezbariérového Muzea loutkářských kultur v Chrudimi.

Přímo v ČEZ aréně se bude konat **výstava ABI-REHA** zaměřená na rehabilitační a kompenzační pomůcky a kosmetiku, chybět nebudou stánky s výrobky chráněných dílen. Aktuální informace o všem, co pro vás bude přichystáno, jsou zveřejňovány na zmíněných webových stránkách.

Neváhejte a vydejte se na konci května do Pardubic! Abilympiáda není jen o soutěžení a vítězstvích: zažijete na ní chvíle pohody, uvidíte se s přáteli, najdete nové kamarády. A nasbíráte poznatky využitelné v každodenním životě.

*Miloš Pelikán,
redaktor časopisu Vozičkář
a Abilympijského zpravodaje
Foto: František Újezdský*

Občanské sdružení Prosaz otevřelo v Praze Klub pro tělesně postižené a přátele

Občanské sdružení Prosaz – společnost pro sociální rehabilitaci občanů se zdravotním postižením – působí v ČR už téměř 20 let (v roce 2011 oslaví 20leté výročí). Mnohaleté úsilí a práce v sociální sféře přinesly své ovoce, a tak se Prosaz může v současné době pochlubit opravdu pestrou škálou sociálních služeb.

Co Prosaz nabízí?

V prvé řadě je to poskytování **osobní asistence**, kterou využívá široká klientela po celém území hlavního města Prahy. Nově, jako odpověď na velkou poptávku, přibyla v letošním roce i **pečovatelská služba**. Kromě toho nabízí Prosaz i kompletní servis domácí zdravotní péče. K dalším službám patří bezplatné sociální poradenství a bezplatná telefonická linka krizové intervence 800 246 642, na níž jsou vyškolení konzultanti k dispozici 24 hodin denně. V neposlední řadě provozuje Prosaz také **chráněné dílny** a pomáhá tak postiženým i v oblasti pracovního uplatnění.

Mimo tuto stálou nabídku probíhají pravidelně i jednorázové akce, při nichž mají postižení možnost setkat se osobně a prožít vzájemně hezké chvíle. Patří sem už tradičně „voda“ – **sjíždění různých řek v ČR – a dále rehabilitační a rekonvalescenční pobyty, které se organizují v bezbariérovém rekreačním středisku Líchovy u Sedlčan. Zde se také pravidelně pořádají letní tábory pro zdravotně postižené děti a mládež.**

Klub pro tělesně postižené

Úplnou novinkou Prosazu je otevření **Klubu pro tělesně postižené a přátele**

v říjnu letošního roku. Klub je koncipován především jako místo setkávání tělesně postižených občanů. „Pro dnešní dobu je charakteristická virtuální komunikace, píšeme si e-maily, máme přátele na Skypu a Facebooku, ale osobní rozměr schází. Proto jsme otevřeli klub, kde se postižení mohou scházet skutečně,“ říká předsedkyně sdružení Prosaz, paní Iveta Pešková.

Klub je zároveň prevencí sociální izolace postižených, dává příležitost k setkávání, vzájemnému sdílení nebo navázání nových kontaktů. A protože je otevřen, jak název napovídá, také zdravým občanům, kteří se o problematiku zdravotního postižení zajímají, dává tak i prostor pro integraci.

Klub Prosaz zahájil svou činnost v říjnu 2010. Programy probíhají pravidelně každý čtvrtek od 17 do 19 hodin v Komunitním centru sv. Prokopa na Praze 5, V Hůrkách 1292/8.

„Máme zde pronajatou klubovnu, takže se samozřejmě potýkáme s finančními těžkostmi. Vstupné do klubu je dobrovolné, doporučujeme symbolických 20 Kč, což pochopitelně náklady na nájem plně nepokryje,“ svěřuje se vedoucí sociální pracovnice sdružení, Mgr. Hana Karasová. „Mým snem jsou vlastní prostory, kde bychom nebyli limitováni finančními možnostmi, a programy by tak mohly probíhat po celý den. Cítím, že nabídka aktivit pro tělesně postižené je stále nedostatečná, nefungují například mateřská centra, která by se zaměřovala na postižené – ať už rodiče nebo děti. To je pro mě motivací i výzvou do budoucna.“ Vzhledem k tomu, že klub zatím funguje jen jednou týdně odpoledne, není určen kon-

krétním skupinám či věkovým kategoriím. „Snažíme se připravovat co nejpestřejší nabídku, aby si z ní mohl vybrat opravdu každý,“ říká Hana Karasová.

Na programu jsou besedy a přednášky z různých oblastí: sociálně-právní problematika, kultura, historie, psychologie, medicína, sport, zdravý životní styl atd., v plánu jsou i koncerty, různé relaxační programy, plavání a také výtvarné činnosti pod vedením lektorů. Pokud do klubu zavítají rodiče, mají možnost nechat si během programu zdarma pohlídat své děti, tuto službu je však třeba si týden předem objednat. Součástí programu je vždy i posezení u kávy nebo čaje a drobné pohoštění – vždyť i to dělá klub klubem.

Pokud vás, milí čtenáři, myšlenka Klubu Prosaz a jeho aktivity zaujaly, věřte, že vy i kdokoli, komu návštěvu klubu doporučí, budete mezi námi více než vítáni. Těšíme se i na vaše nápady, co byste v klubovém programu uvítali nebo co vás naopak zajímá nejméně. Podrobné informace o klubu i program na konkrétní měsíce najdete na internetových stránkách **www.prosaz.cz**.

*Jiří Roček
vedoucí sociálních služeb
o. s. Prosaz.*

*Foto z pobytu Voda na Berounce,
červenec 2010: Jirka; zdroj – internet*

Kontakty a další informace:

PROSAZ, společnost pro sociální rehabilitaci občanů se zdravotním postižením, Kodymova 2526, 158 00 Praha 5, tel. OA a PS: 251 614 469 nebo 777 701 805, www.prosaz.cz.



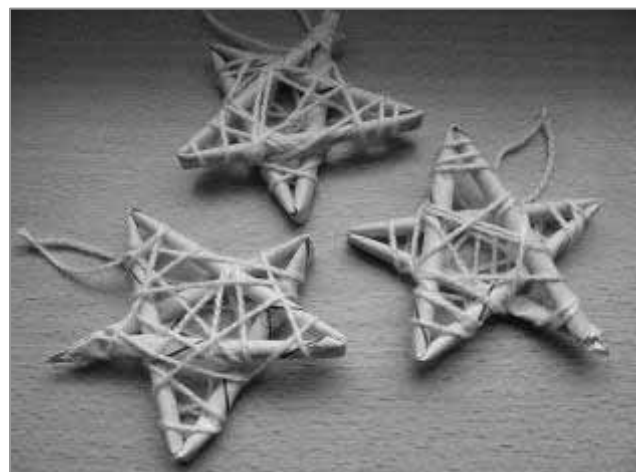
Ergoterapie pro zdraví i pro radost

Bez stromečku nejsou Vánoce...

Jsou vánoční stromky velké a malé, umělé i živé, živé uřezané či v květináčích. Ty umělé jako věrné kopie těch opravdových nebo „opravdu“ umělé, protože jejich větve se často podobají štětcu na vymývání sklenic. A ozdoby jsou také charakteru nejrůznějšího, jejich popis by mi zabral mnohem více času a písmen. Přesto musím říci, že když vidím některé ozdobené vánoční stromky, chce se mi podotknout: „Někdy je méně více...“ Dnes vám přinášíme velmi jednoduché, finančně nenáročné možnosti, kterak o Vánocích ozdobit své obydlí.

Zajděte si na procházku a přineste si pět či něco málo více větviček, Ty co do velikosti upravte tak, aby jedna z nich byla nejsilnější a tvořila vertikální základ a ostatní byly od nejdelší po nejkratší. Odstupňovaně je připevňte ke „stožáru“ (vertikálu), můžete je přivázat provázkem nebo připevnit drátkem. Pak zasadte do květináče, můžete do hlíny, ale lepší je aranžovací hmota, kterou rovněž nazdobte, aby nebyla v květináči vidět.

Větvičky z procházky můžete donést ty nejobyčejnější, ale docela pěkné jsou i větve jehličnanů – vypadají více vánočně. A když máte stromeček stabilní, už ho



jen nazdobte – čím přírodnější zvolíte ozdoby, tím bude stromeček vypadat přirozeněji.

Vánoční hvězda

Jednu takovou jednoduchou ozdobu si můžete s malým úsilím vyrobit sami – třeba i z ruličky umotané z papíru, například ze starého telefonního seznamu. Stránky jemnějšího papíru srolujte do ruliček. Ruličky můžete dělat dlouhé, jak chcete – papíry do délky přidávejte postupně rolováním na sebe. Jen dejte pozor, aby ruličky nebyly příliš tlusté, špatně by se s nimi manipulovalo. Když si jednu takovou „urolujete“, naznačte si na ní rozdělení na pět dílů, zahrňte a slepte konce. V místech, kde se rulička protne, ji buď slepte, nebo přivažte nití. Hvězdu nastříkejte spre-

jem nebo nabarvěte štětcem barvou, kterou si vyberete. Nakonec omotejte provázkem. Krásné jsou kombinace – například výraznější barva hvězdy, třeba bordó, omotaná zlatou nití.

*Připravila: Blanka Falcníková,
zdroj: www.brydova.cz.*



Kvíz



Kdo si hraje, nezlobí

1. Co potřebujeme ke hře na Tichou poštu?

- a) razítko
- b) peníze
- c) nic

2. Zůstaneme v dětství – na hru Černý Petr si jistě vzpomene každý. Kolik karet k ní je potřeba?

- a) 21
- b) 25
- c) 33

3. Karetní hry však hrají hlavně dospělí. Baví se jimi už víc než 600 let a za tu dobu jich vymysleli hodně. Největší oblibu si získaly tzv. hry zdvihové. Která mezi ně nepatří?

- a) kanasta
- b) mariáš
- c) bridž

4. Klasickou deskovou hru pro 2 hráče – šachy – hrají miliony lidí na celém světě; buď jen tak, neformálně, nebo v soutěžní, sportovní podobě. Ale každopádně – musíte ji umět hrát, na štěstí se tu nespolehá! Při nesmyslné hře bílého může dát černý mat:

- a) 2. tahem
- b) 3. tahem
- c) 4. tahem

5. Podruhé přivezli tuto hru do Evropy na konci 19. století Angličané z Indie, která byla jejich koloniálním panstvím. Patentována a na trh uvedena pak byla pod názvem Ludo (z latinského ludus – hra) v r. 1896 a to v podobě a s pravidly, která jsou v podstatě shodná s dnešními. O kterou dětskou stolní hru jde?

- a) Člověče, nezlob se
- b) Dáma
- c) Mlýn

6. V současnosti jsou oblíbené mezi dětmi i dospělými také počítačové hry. Když však už člověk pokračuje na hracích automatech a je na nich závislý, stává se:

- a) hackerem
- b) gamblerem
- c) workoholikem

7. Mnohem lépe působí na lidskou duši hry divadelní. Do pokladnice těch českých klasických můžeme jistě zařadit báchorku J. K. Tyla Strakonický dudák. Jak se jmenuje jeho milá (šel do světa, aby vydělal peníze a mohl se s ní oženit)?

- a) Mária
- b) Dorotka
- c) Andulka

8. V divadelních hrách se můžeme dívat nejen na tzv. živé herce, zvolíme-li návštěvu loutkového divadla, budou nás bavit ti dřevění. Třeba Hurvínek a Spejbl. Do které skupiny loutek patří?

- a) mezi javajky
- b) mezi maňásky
- c) mezi marionety

9. Také hra na hudební nástroj (když už se to umí) je zábava. Ať už si na něj zahraje člověk sám, nebo si jde poslechnout nějaký koncert. Nikdo nepochybuje o tom, že mistrně ovládá svůj nástroj – kytaru:

- a) Joe Satriani
- b) Herbie Hancock
- c) Eric Truffaz

10. Olympijské hry jsou největší sportovní událostí moderní doby. Svého předchůdce a vzor mají v antických olympijských hrách konaných ve starém Řecku v Olympii na poloostrově Peloponés. Jejich zakladatelem byl podle pověsti:

- a) Hérakles
- b) Periklés
- c) Sofokles

11. Pro kterou míčovou hru se i u nás v Česku vžilo angl. pojmenování volejbal, třebaže má i svůj český název?

- a) košíková
- b) házená
- c) odbíjená

12. Ke smyslu různých her se vyjadřovali mnozí. Např. kdo je autorem tohoto citátu: „Duševní rekreace je věc, kterou všichni potřebujeme, abychom si uchovali duševní zdraví.“?

- a) J. Verne
- b) L. Carroll
- c) R. Kipling

Správné odpovědi: 1c, 2c, 3a, 4a, 5a, 6b, 7b, 8c, 9a, 10a, 11c, 12b.

Sestavila: Milena Zahumenská

Poznámky v žákovské knížce

- Když jsem vašeho syna vyvolala k tabuli, opáčil mi: „Piš pět, svačím!“.
- Váš syn mi dnes začal tykat, skákal mi do výkladu a chtěl vidět můj diplom.
- Váš syn při hodině hraje mariáš, hlásí dvacet, i když nemá krále a ještě se hádá.
- Přinesl do hodiny prášek na pečení a předstíral prodej drog. Odmítal vše vydat a nyní i přiznat.
- Simuloval zvonění školního zvonku budíkem, a když se mu na to přišlo, ještě tvrdil, že ho o to školník požádal.
- Přinesla do školy Dymogam (zápalná tableta proti hmyzu) a vykouřila celý učitelský sbor.
- Při písemné práci chtěl odejít na záchod a vymlouval se, že se posere.
- Strká si lentilky do nosu a hraje všemi barvami.
- Při měření ve fyzice používá vlastní měřicí přístroj a prohlašuje, že školní voltmetry nestojí za nic.
- Směje se mi za zády do očí.
- Vyvolán prohlásil, že nebude odpovídat bez advokáta.
- Pravidelně chodí do školy nepravidelně.
- Sebral třídní knihu, nechce ji vrátit a žádá výkupné.
- Při hodině dějepisu zapálil lavici a naváděl zbytek třídy, aby mě upálili.
- Vědomosti vaší dcery se rovnají nule; pro postup do vyššího ročníku je třeba, aby je minimálně zdvojnásobila.
- Nechává se od spolužáků osahávat a nehlásí to učiteli.
- Smrká mi do výkladu.
- Běhá po zdi.
- Strká ptáka do topení! (poznámka žákovi, který nastražil do radiátoru chcíplého kosa).
- Tahá děvčata za mléčné vaky.
- Vyhrožuje mi smrtí!
- Straší děvčata ptákem (Sovou pálenou).
- Při hodině pleská mokrým pytlíkem o lavici.
- Znehodnotil nástěnný výtisk Mendělejevovy soustavy prvků vymyšleným prvkem – Spermium.
- Při slohové práci „Nejhezčí zážitek z prázdnin“ popsal soulož.

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× 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
středy	ELIM - Klub seniorů , ELIM, 28. října 148, Ostrava	Slez.diakonie	CPKP, Maňásková Dagmar, 596 138 006
čtvrty	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 × 12 m), Sanatoria Klimkovice , Hýlov.	Vozka 04/1	556 422 111, e-mail: info@sanklim.cz, www.sanatoria-klimkovice.cz
čtvrty	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, cprbrana@doo.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			
12/2010–1/2011	Výstavy betlémů , vybrané typy v ČR.	Vozka 10/4–35	
pondělky	„Pondělky bez handicapu“ – zdarma uvolňovací masáže pro děti s postižením, Masérna na dlani Mariánky, Ostrava-Mar. Hory	Vozka 10/4–30	Masérna na dlani Mariánky, 732 885 182, info@masernanadlani.cz
čtvrty 17–19 h.	Klub Prosaz – Klub pro tělesně postižené a přátele , místo setkávání tělesně postižených občanů, Komunitní centrum sv. Prokopa, Praha 5	Vozka 10/4–74	Sdružení Prosaz, www.prosaz.cz
do června 2011	Koncerty České komorní filharmonie . Kongresový sál hotelu Crowne Plaza Prague. Pro vozíčkáře a jejich doprovod volně vstupenky.	Vozka 10/4–3	Jarka Franková, Pražská org. vozíčkářů, 224 827 210; 736 485 859.
30. 1.	Propagfoto: soutěž o nejlepší propagační foto „Čtenář Vozky“ – uzávěrka prací.	Vozka 10/4–72	Magazín Vozka, dzidopetr@volny.cz
12. 3.–19. 3., 20. 3.–27. 3.	Zimní tábory i pro děti s handicapem , Boží Dar, Krušné hory.	Vozka 10/4–39	Zajíček na koni, M. Šulcová, 731 009 645 (ne SMS), m.sulcova@zajiceknakoni.cz.
květen (čt–ne)	Přejezd Podunajské stezky – cyklopobyt pro ZTP děti a dospělé	Vozka 10/3–56	SKV Frýdek-Místek, skvfm@skvfm.com
27.–28. 5. Přihlášky do 1. 4.	19. národní abilympiáda – soutěžní přehlídka pracovních i volnočasových dovedností a schopností pro dospělé lidi s jakýmkoli zdravotním postižením. ČEZ Aréna, Pardubice.	Vozka 10/4–73	Česká abilympijská asociace, 466 304 366, abilinfo@abilympics.cz.

Informace jsou přebírány z uvedených zdrojů a kromě akcí OOV není záruka jejich aktualizace

Pozvěte ostatní vozíčkáře na Vaše akce! Zašlete informace do Vozkova Kalendária:

Uvedte název akce, pro koho je určena, místo a termín konání, pořadající organizaci a kontakt na ni.

Doprava na vybrané akce v Ostravě a okolí: dopravní služba OOV ALDIO, tel.: 596 786 353

Magazín VOZKA je vydáván a financován také za podpory a z prostředků:

- Ministerstva zdravotnictví ČR,
- Statutárního města Ostravy,
- Nakladatelství UMÚN s. r. o.,
- Městského obvodu Mor. Ostrava a Přívoz

OSTRAVA!!!

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na web. stránky OOV: www.vozickari-ostrava.cz

DAROVÁNÍ

• Daruji: **1. vysunovací a otáčecí podvozek pod sedadlo spolujezdce** pro vůz Škoda Favorit, dodavatel JP SERVIS - Jan Píbal, Štěkeň, **2. Chodítko** na kolečkách podpažní, **3. Vozík koupací** na kolečkách. Kontakt: MUDr. Vlasta Štěpánová, Ostrava, tel. 596 914 514.

PRODEJ

• Prodám antidekubitní nafukovací sedačku na vozík, zn. ROHO, vel. 45 × 45 cm, výška dle nafouknutí 7–10 cm. Tel. 739 317 099.

• Prodám postel s el. ovládním, kovová konstrukce na kolečkách. s brzdou, celk. 6 funkcí. Pořizovací cena 30 tis. Kč, nyní za 9 tis. Kč. Ostrava, tel.: 604 341 064, e-mail: stofor@seznam.cz.

• Prodám krátce použív. mechan. ortop. vozík zn. Breeze, původní cena 8 500 Kč. Dvořáčková, Rakovník. Do 50 km dovezu. Cena k jednání 4 000 Kč. Tel. 774 322 872.

• Prodám mechan. vozík, dobrý stav, bytelný, široký 55 cm. Větší šíře sedu vhodná pro silnějšího a robust. člověka vážícího přes 100 kg, který se na vozíku bude cítit pohodlně – nehrozí otlaky jako na vozíku těsném. Navíc dvě rezervní přední kolečka. Cena 3 tis. Kč. J. Procházka, Praha 6, mob.: 607 913 930; sedyvlpk@centrum.cz.



• Prodám použitou plně funkční hydraul. rampu do auta pro vozíčkáře: 30 03 Elektrohydraulická zdviž, výr. Invacar, s. r. o. Pořízena 9/2010, záruka 24 m. Vnitř. rozměr 75 cm, lze namontovat do jakékoli dodávky. Jan Boštík, Diakonie ČCE Myslibořice, tel. 568 834 957; bostik@domovmysliborice.cz.

AUTA

• Prodám os. auto zn. Renault Scenic. Šedozel. metal., 4stup. automat. převod., dešť. senzor, vnitř. zpět. zrcátko samostatmívající, klima, zimní pneu Michelin, elektr. ovl. okna a vnější zpět. zrcátka, palub. počítač, autorádio s CD, dálk. zamyk., zabezpečení Construct, ruč. ovl. nožní brzdy, stáří 6 r., 30 tis. km, servisováno ve znač. servisu, garážováno, bez škrábanců. Tel. 604 480 168, Kopřivnice, ka.zrunek@tiskali.cz. Zn. nejvyšší nabídky.

• Prodám Peugeot 307 SW, automat. převod., černá metalíza, kufr s prostorem pro mech. i el. vozík, r. v. 2006, výborný stav, nejvyšší výbava (klima, 6× airbag, CD, hands-free, vše v elektr., otevír. roleta střechy). S komplet. úpravou pro vozíčkáře, tj. ruční ovl. (elektron. plyn, brzda), elektr. sedačka řidiče, úchytky, jeřábek v kufru aj. Nebouráno, servisováno, v záruce. Prodávám kvůli vážné změně zdrav. stavu uživatele. Předběž. cena 230 tis. Kč. Můžete si požádat o neplacení DPH a soc. odbor o proplac. ruč. ovl. a zvlášť jeřábku v ceně 70 tis. Kč a o přísp. na zakoup. vozu. Termín prodeje: jaro 2011. Tel.: 568 834 957; bostik@domovmysliborice.cz.

SLUŽBY

• Elektropráce: přemístování vypínačů, zásuvek, revize, opravy + hodinový man-žel, Moravskoslezský kraj. Tel.: 604 341 064, e-mail: stofor@seznam.cz.

Přihláška k odběru magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

- telefonicky:
 - tel. redakce: 596 783 174, 10-17 h.,
 - tel. vydavatele, Ostravské organizace vozíčkářů: 596 786 353 (8-13 h.)
- e-mailem: dzidopetr@volny.cz
- z webových stránek: přihláškou staženou z www.vozickari-ostrava.cz
- dopisem: adr. Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30

Při přihlášení uveďte Vaši celou adresu a telefonní číslo.

Roční předplatné: minimální spodní hranice 100,- Kč/rok/4 čísla. Při přihlášení v průběhu roku: částka podle počtu nevydaných čísel. Číslo účtu pro platbu: 373704983/0300, specifik. symbol: 201, variabil. symbol: VAŠE TEL. ČÍSLO, zpráva pro příjemce: „VOZKA - r. předplatného“ Na požádání Vám můžeme zaslat poslední již vydané číslo (pokud je skladem).

VOZKA o Vás, pro Vás, s Vámi

VZKAZY

• **Žádáme odesílatele částky v hotovosti 200,- Kč, kterou dne 20. 10. 2010** s platebními znaky pošty 701 394 2051 zaslal předtištěnou poštovní poukázkou typu „C“ Ostravské organizaci vozíčkářů, **aby redakci Vozky sdělil své jméno a adresu** (a telef. číslo a účel platby), které na doručovací části poukázky nevyplnil (a pošta poukázku přesto přijala...). Pokud peníze zaslal např. na předplatné Vozky, **nevíme o koho se jedná a jeho předplatné nemůžeme zaevidovat!**

Redakce, tel. 596 783 174

VOZKA

Severomoravský
magazín
pro vozíčkáře
a jejich přátele

Rady,
inspirace
a motivace
pro život
na vozíčku

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů, o. s., Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostrava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579, b.ú.: ČSOB a. s., 373704983/0300 ■ Redakce 1 - objednávky, inzerce (šéfredaktor, grafika, sazba, hospodaření, marketink): Ing. Petr Dzido (dz), Tylova 4, 700 30 Ostrava 30, tel. 596 783 174 (10-18 h.); dzidopetr@volny.cz ■ Redakce 2 - vedoucí vydání, styk s dopisovateli, redaktor, korektor: Pavel Plohák (pp), mob. 737 238 933, P.Plohak@seznam.cz, Dolní 87, 700 30 Ostrava 30 ■ Redaktoři: Blanka Falcníková (bf), Hana Klusová (hk), Ing. Jiří Muladi (dj) ■ Stálí dopisovatelé: Miroslav Filipčík (mf), Božena Šimková (bš), Milena Zahumenská, Josef Procházka, DiS. Veronika Malačová, Radek Krupa, Mgr. Milan Linhart, Dagmar Sedláčková ■ Technická spolupráce: Tomáš Dvořák, Radan Freiberg, Šárka Nosková, Marie Bářňová ■ Náklad 1 620 ks ■ Vychází 4× ročně v Ostravě ■ Cena předplatného: minimálně 100 Kč/rok ■ Registrace: MKČR E 12818 ■ Tiskne Repronis, Ostrava ■ Distribuci pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810, -811, -813. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobecnými obchod. podmínkami pro předplatitele ■ Články (podepsané i zkratkou) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ Vyhrajujeme si právo redakčně upravit externí příspěvky, nevyžádané rukopisy a snímky nevracíme ■ Vydáno za finanční podpory: Ministerstva zdravotnictví ČR, Statutárního města Ostrava, Nakladatelství UMÚN, Městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz aj.

Magazín VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR: lidem s těžkým tělesným handicapem (TTH) - rodičům dětí s TTH, organizacím poskytujícím služby TTH lidem; Centrum a poradnám pro TTH občany, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů, do školských zařízení pro výuku dětí a mládeže s TTH, dále veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

Ocenění redakce: Výroční cena ministra zdravotnictví ČR za práci ve prospěch zdravotně postižených, III. cena za publicistické dílo Vládního výboru pro zdrav. postižené, Stříbrný kamínek Ostravské radnice a Asociace Trigon za nápaditou zpravodajskou a publicistickou činnost, Cena novinářů redakce zpravodaje Ostravská radnice a Centra pro komunitní plánování Moravskoslezského kraje za šíření informací o životě seniorů a zdravotně postižených.

Progeo Basic Light Plus

Atraktivní design, maximální komfort, bohatá výbava a velká variabilita za dostupnou cenu. To vše nabízejí nové odlehčené duralové vozíky vycházející z koncepce špičkových aktivních vozíků Progeo.

PLNĚ HRAZENO
07/0135062



možnost nezávazného a bezplatného vyzkoušení, více informací naleznete na:

www.dmapraha.cz

Jan Píbal - JP SERVIS
Na Městečku 137
387 51 Štěkeň

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

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



PŘEJEME RADOSTNÉ PROŽITÍ
VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ
A ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK
2011



KOMPLETNÍ ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ OSOBY
PŘEPRAVA A SERVIS UPRAVOVANÝCH VOZIDEL ZAJIŠŤOVANÁ PO CELÉ ČR
13 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 nejpohodlnější.

Co čekáte od zvedáku?

Zvedání a přesun
s lehkostí motýla



Bude navržen někým,
kdo tomu rozumí...

Na baterce vždy uvidím,
kolik mi schází energie...

Že bude bezpečný...

Po koberci bude
jezdit lehce...

Že hodně unese...

Závěs do zvedáku
bude sedět mé postavě...

Zvedne mě
ze země...

Když ho
nebudu potřebovat,
složím ho za závěs...

Když ho chci vzít do lázně,
vejde se mi do auta...



solift
specialista na zvedání a přesun

Rudé armády 646/47
683 01 Rousínov u Brna

Tel.: +420 734 446 390
Fax: +420 517 331 970

info@solift.cz
www.solift.cz