

VOZÍČKÁŘ

3 2016
XXV. ROČNÍK

časopis nejen pro sedící



- Syndrom vyhoření – strašák i výzva
- Automasáže pro vozíčkáře
- Když režisér dokáže pohnout jen očima

www.vozickar.cz

MANUS

PROSTĚJOV

manuspv@manuspv.cz www.manuspv.cz

výroba, montáž a servis

- šikmé schodištové plošiny
pro imobilní osoby
- svislé zvedací plošiny
pro imobilní osoby
- domácí výtahy
- nájezdové rampy
- mobilní schodolezy

MANUS Prostějov, spol. s r.o.

Za drahou 4332/4, 796 87 Prostějov

tel.: 582 360 558, fax: 582 301 244

zdarma 800 304 304

život bez překážek



STROPNÍ ZVEDACÍ A ASISTENČNÍ SYSTÉM

ROOMER

KOMPLEXNÍ DOMÁCÍ PÉČE PRO HENDIKEPOVANÉ BEZPEČNÁ ASISTOVANÁ MOBILITA V PROSTORU



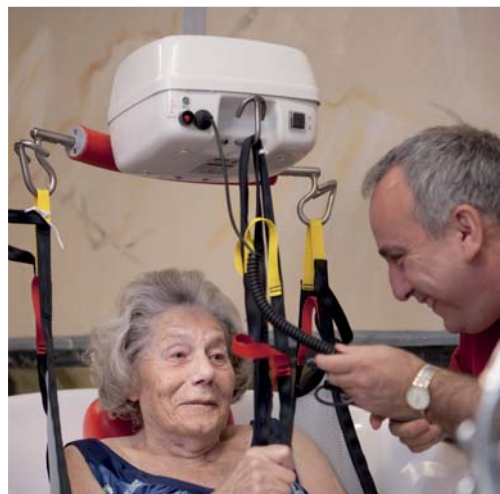
PROČ ZVOLIT ROOMER?

- nejjednodušší a nejrychlejší transport po celém bytě bez jakýchkoliv stavebních úprav
- 3-bodové zavěšení vaku pro maximální bezpečnost a komfort
- komplexní a estetické řešení bez kompromisů
- z postele až do koupelny bez nutnosti přesezení
- výkon, výdrž, spolehlivost, tradice

JAK SI ROOMER POŘÍDIT?

- příspěvek na pořízení této pomůcky poskytuje Úřad práce ČR v minimální výši 90%
- kontaktujte nás pro bližší informace a konzultace

www.roomer.cz



ZAMĚŘENÍ A VYPRACOVÁNÍ
INDIVIDUÁLNÍHO PROJEKTU
DLE VAŠICH POTŘEB

ZDARMA

PROVEDEME VÁS JEDNÁNÍM S ÚP

 **ERILENS**

ERILENS s.r.o. | Papírenská 114/5 | 160 00 Praha 6

tel.: 234 123 362 | e-mail: roomer@erilens.cz | www.erilens.cz



Je téměř polovina srpna, přesto přitahuje. Balím se do spacáku, uskávám horkou kávu. Na plácku rekreačního střediska v Novohradských horách, které patří Jedličkovu ústavu, se prohánějí děti, místo koloběžek se vozí

na klíně kamarádů, kteří jezdí na elektrickém. Jednou si hrají na popeláře, druhá jízda se promění v autobus a naspět zase přijíždí policijní auto, které chytá zloděje.

Jezdíme sem s kamarády všemožných povah, délek vlasů, věků, hendikepů už několik let (zde se také započalo moje soužití s lidmi na vozíku). Čerpala jsem z těchto setkání nejen energií, ale hlavně inspirací pro Vozíčkáře. O čem ale psát dál, když se témata točí hlavně kolem plínek, prvních zoubků a problémů ve školce? V loňských ročnících byly hlavními tématy touha po svobodě, integrace, seberealizace, motivace, vzdělávání, uplatnění. Sunar ale zas tak nosný není...

Na debaty o vysokých hodnotách zkrátka pro samý život není čas. Život se tu směje i vříská ze všech stran. Jak se postarat z elektrického vozíku o batole? Jak přepravit v jednom autě čtyři děti a vozíčkáře? Jak se vypořádat s mozkovou obrnou sedmileté holčičky? Kolik dětí uhlídá teta o berlích? Jak při té vši péči o děti i dospělě nezapomenout na sebe?

Články v tomto čísle potvrzují, že debaty, hodnoty i motivace jsou sice krásná věc, ale neméně důležité jsou činy – vychytávky života, který se od běžných norem odchyluje. Pro to bych chtěla upozornit na skvělý seriál od Věry Schmidové, který velmi čtivě radí, jak pohlédit své tělo prostřednictvím cviků a masáží z čínské medicíny. Každý cvik či hmat je vyzkoušený, adaptovaný pro vozíčkáře, je jednoduchý a účinný. Snad můžu prozradit, že se autorka chystá sepsat soubor těchto cviků a postupů do knihy. Moc jí v tom držím palce a budu první, kdo si ji objedná. I když na vozíku nesedím. Neméně přínosný bude v dalších číslech i seriál z Nové Paky, v němž Josef Fučík představí technologické zlepšovací, které jsou zároveň dostupné každému z vás. V patách mu nezůstává Petr Korbelař, který opět s laskavostí sobě vlastní radí lidem, kteří chtějí koupit repasovaný elektrický skútr.

Nenechte si také ujít velmi přehledný servis pro fanoušky paralympiády. Budte v obraze, držte palce a radujte se z každého úspěchu našich borců. Vždyť i proto se do Ria vydávají.

Ne že by v tomto čísle nebyl dostatek záměrných úvah. Názorů, příhod či originálních zamyšlení je v něm bohatě, avšak my teď na táboře žijeme okamžikem. Radostí z kruhů na vodní hladině, když se do ní vnoří šiška, přetahováním se o hračky, nedojedenou večeří nebo pláčem kvůli rozbitému koleni.

I vám proto přeji radost z každého kousku života.

Aneta Vidurová

Z obsahu

Liga informuje

Novinky v poradenství	2
Vozíkoheran pošetě	2
Zkuste si powerchair hockey	2
Intimní poradna nabízí informace o sexuálních pomůckách	2
Nebojte se prorazit na pracovním trhu	2
Bubenický workshop na Lize	3
Divadlem proti bariérám v hlavách	3

Legislativa

Novinky v příspěvku na péči	5
Navýšení částek některých příspěvků na zaměstnávání osob se zdravotním postižením	5

Aktuálně

Novela zákona o sociálních službách má zpoždění, které jí může prospět	6
Odbrzďeme společnost, vyzývá nová iniciativa	6
Centrum Provázení 2018 – místo, kde se můžete vykičēt z bolesti	7
Na vhodnou rehabilitaci zapomeňte, je jiná doba	8
Evropské dědictví a soudobá lhostejnost	9
Rychlovky z Česka	10
Pelme z blízké budoucnosti	11

Psychologie, vztahy, sex

Vyhraje zápas se syndromem vyhoření – společně	13
Soukromá aréna boje s výhasem mé rodiny	15
Sexualita vozíčkářů – kniha, která se nestydí	16

My se světem, svět s námi

Vozíčkářka na mezinárodní konferenci? Zjevení i další z mnoha	17
---	----

Zdraví a v kondici

Čínská medicína – část 4: automasáže	19
--	----

Technologie

Než si doma zaparkujete elektrický skútr	21
--	----

Kultura

Simon Fitzmaurice: Když film zvládnete mrknutím oka	23
Romeo a Julie v Lysicích	24
Letní povídka: Kde je medicína?	26
Vedle Jedle: Když umění žije, inspiruje a setkává se	28

Sport

Medaile, rekordy, nová přátelství – Rio!!!	29
Návrat na scénu	30
IWAS U23 World Games Prague 2016	31
Kůň mi dává nohy	34

Inzerce

VOZÍČKÁŘ je periodikem registrovaným MK ČR pod číslem E 6250.

Adresa redakce a vydavatele: Liga vozíčkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno, www.ligavozic.cz, ☎ 537 021 493, IČ: 0049 94 12

Soukromá inzerce, objednávka časopisu: ☎ 537 021 493, info@ligavozic.cz

Šéfredaktorka: Aneta Vidurová (ata), ☎ 725 022 259, vozickar@ligavozic.cz

Redaktor: Miloš Pelikán (mp), ☎ 774 120 112, bobpelikan@seznam.cz

Vedoucí sportovní rubriky: Alexandra M. Videmannová, redakce-sport@vozickar.com

Počítačové zpracování: Vladimír Ludva Tisk: Tiskárna Helbich, a. s. Rozesílka: BM marketing, s. r. o.

Jazyková korektura: Marie Fišerová Obsahová korektura: Hana Valová

Foto na obálce: Jan Soukup (Flickr.com)

Firemní inzerce zajišťuje Agentura BASSPRO, s. r. o., Hana Valová, ☎ 608 635 561, hana.valova@seznam.cz

Vozíčkář vychází v nákladu 2000 výtisků 4x ročně, fyzickým osobám je zaslán za předplatné 100 Kč na rok, v ostatních případech předplatné činí 230 Kč na rok. Uzávěrka příštího čísla je 5. 11. 2016.

Názory obsažené v článcích nemusejí být shodné s míněním redakce, ručí za ně jejich autoři. Redakce si vyhrazuje právo finálních úprav všech přijatých textů.

Realizaci časopisu podporují:



Projekt je realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Vládního výboru pro zdravotně postižené občany



str. 6



str. 14



str. 28



str. 33

Novinky v poradenství

Poradna pro život s postižením prodlužuje od 1. září 2016 provozní dobu bezplatné poradenské linky 800 100 250, a to v úterý od 12.00 do 18.00. Zároveň rozšiřuje poskytovanou službu o právní a dluhové poradenství.



Ve spolupráci s odborníky vám poradíme v oblastech týkajících se **sociálního zabezpečení, svéprávnosti a opatrovnictví, dědického řízení a bytového práva** (v souvislosti s byty zvláštního určení). Neposkytujeme však právní zastoupení u soudu. Služby budou poskytovány osobám se zdravotním postižením v nepříznivé životní situaci a osobám z okolí zdravotně postižených, kterých se situace člověka s postižením aktuálně týká a které potřebují odbornou radu pro řešení dané situace.

Martina Suková

Vozíkožraní pošesté

Začátek září již tradičně patří akci Vinohradské vozíkožraní. Přijít může každý, kdo se chce pobavit a zároveň se dozvědět něco o hendikepu. Můžete se těšit na hudební vystoupení, zajímavé přednášky i program pro děti. Bude to také příležitost seznámit se přímo s prací Ligy vozíčkářů. Tato organizace pomáhá lidem s postižením na jejich cestě k samostatnosti pomocí služeb, jako je sociální rehabilitace nebo osobní asistence. Můžete se také podívat do Centra denních služeb, kde klienti tráví dopoledne, nebo do poradny pro život s postižením. Celý den se

budou na pódiu střídát kapely. Zahraje Budoár staré dámy, skupina S ní a také country-soul projekt Prude.

Součástí Vozíkožraní bude i dobročinný bazárek, kde si můžete oživit svůj šatník a ještě pomoci dobré věci. Kromě tradičního basketbalu na vozíku bude k vidění i další sport pro hendikepované – powerchair hockey. Určitě neváhejte přijít. 9. září se na vás moc těšíme. (lb)

Zkuste si powerchair hockey

V minulém čísle časopisu Vozíčkář jsme vás informovali o týmovém sportu, ve kterém jsou elektrické vozíky přímo nutností. Sport, jenž není v České republice rozšířený, se jmenuje powerchair hockey. Proč toto téma otevíráme znovu? Parta mladých nadšenců přináší powerchair hockey i do Brna! Přijďte si vyzkoušet, jak dovedete ovládat svůj



„električák“, vést míček pomocí speciálně upravené hole nebo se stát na chvíli brankářem. Také se dozvíte mnoho zajímavostí o pravidlech, o české lize, můžete zhlédnout záběry utkání české ligy či zahraničí nebo se sami zeptat na to, co vás zajímá. Součástí prezentace je i možnost zapsat se do

volnočasového kroužku powerchair hockey v Brně.

Prezentace se uskuteční ve dvou termínech 3. 9. 2016 v Univerzitním kampusu Bohunice – univerzální tělocvična od 14.30 do 16.30 hodin a 9. 9. 2016 na Vinohradském vozíkožraní od 14 do 17 hodin. Více informací naleznete také na www.ewhbrno.cz a facebookové stránce Powerchair hockey Brno. (lb)

Intimní poradna nabízí informace o sexuálních pomůckách

Od 1. 8. 2016 jsme rozšířili nabídku intimní poradny. Navázali jsme spolupráci s organizací Růžový slon, která se rozhodla podpořit činnost intimní poradny Ligy vozíčkářů. Poskytli nám sadu pomůcek, které mohou pomoci při realizaci sexuálního života zdravotně hendikepovaných. Nabízíme možnost diskrétního seznámení se s pomůckami, které jsou na trhu. Pomůcky neprodáváme ani nepůjčujeme, ale nabízíme pomoc s orientací v jejich funkcích, ve způsobu jejich používání, ve výhodách a typologii či v možnostech nákupu atd. Zájemce může po telefonické či mailové domluvě buď přijet přímo do Ligy vozíčkářů, nebo se setkáme na konzultaci přímo u klienta v rámci terénního poradenství. Tuto variantu nabízíme pro Brno a blízké okolí. Setkání probíhají v naprosté diskrétnosti, kromě pracovníka intimní poradny nikdo neví, co spolu s klientem řeší. Není tedy důvod k obavám.

*Aleš Vosáhlo, intimni.poradna@ligavozic.cz,
tel.: 778 761 309*

Nebojte se prorazit na pracovním trhu

Mít hendikep neznamená být odsouzen k tomu pobírat celý život jen sociální dávky. To, že má člověk nějaké specifické potřeby, mu prostě nemusí automaticky vystavit pracovní stopku. Žijeme v době, kdy se zaměstnavatelé snaží vycházet hendikepovaným vstříc.

Pro spoustu lidí se zdravotním postižením je však i tak obtížné najít vhodné pracovní místo, které by odpovídalo zdravotnímu stavu a pracovním omezením a zároveň to byla práce, ve které uplatní své předpoklady a silné stránky. Je několik možností, které vám pomohou si to ujasnit:

1. Pracovní diagnostika – psycholog není užitečný jenom pro lidi, kteří mají vztahové nebo osobní problémy, protože vám může pomoci pomocí testů odhalit vaše silné stránky a osobnostní charakteristiky. Tím si ujasníte, jaká práce za jakých podmínek vám bude vyhovovat a budete se v ní cítit dobře – ozvěte se, jestli máte zájem. V našem týmu máme psycholožku nebo vám do-

LIGA VOZÍČKÁŘŮ

9. září 2016
14–20 hod.

TRADIČNÍ VINOHRADSKÉ VOZÍKOŽRANÍ

Program:

14.00 – 19.00 hod.	Dobročinný bazárek ošacení, knih a výrobků Centra denních služeb
14.00 – 18.00 hod.	Soutěže a atrakce pro děti
15.00 – 16.00 hod.	Koncert hudebního uskupení Ondry Klíče
16.00 – 17.00 hod.	Beseda s Ladkou Blažkovou o cestě po Tanzánii na vozíku
17.00 – 17.45 hod.	Koncert Luu Lucie Krpálové
18.00 – 19.00 hod.	Koncert Budoár staré dámy

poručíme, na koho se obrátit v místě vašeho bydliště.

2. Pracovní rehabilitace – úřad práce může zajistit osobám se zdravotním postižením nebo dlouhodobě zhoršeným zdravotním stavem různé aktivity, které pomůžou ujasnit si vhodnost pro konkrétní pozice, naučit se nové dovednosti, získat praxi, mít pro první období v novém zaměstnání k dispozici asistenta apod. Je to zdarma a lidem se zdravotním postižením je tato nabídka přímo určena.

3. Zkouška práce – řada firem se v případě zájmu o práci nebrání klientovi umožnit si konkrétní činnost vyzkoušet. Zkouška je sice bez mzdy, alespoň se však vy i budoucí zaměstnavatel ujistíte, zda práce vyhovuje – důležité je se nebát a s takovým návrhem firmy oslovit – i některé firmy, se kterými spolupracujeme, tuto možnost uvítají. Zkusíte si úkoly z pracovní náplně, dříve než se rozhodne o zaměstnání.

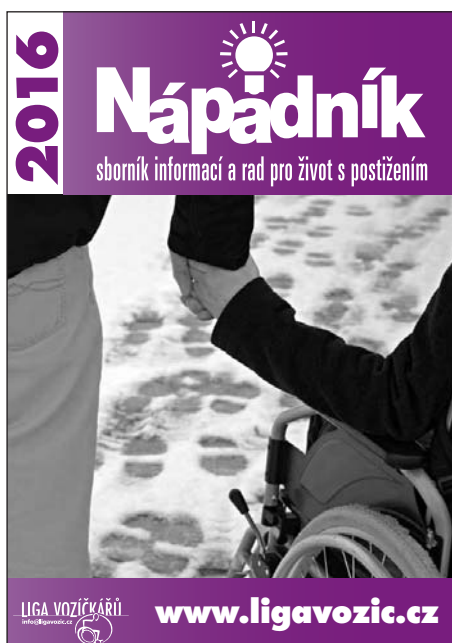
Sociální rehabilitace je tu i pro vás.

Ozvěte se na tel: +420 774 074 133

e-mail: tomas.ergens@ligavozic.cz

Nápad roku 2016 – Nápadník!

Pořídít si tento sborník obsahující aktuální rady a informace pro život s hendikepem je dobrý nápad. Pokud máte zkušenost s předchozími Nápadníky, víte. Pokud ne, vězte, že tohoto pomocníka budete z knihovny vyžadovat často, obsahuje totiž především souhrn legislativy platné od 1. 1. 2016, která se k životu s postižením váže.



Objednat si ho můžete za cenu 95 Kč pro jednotlivce a 165 Kč pro organizace, a to na tel. čísle 537 021 490 nebo na e-mailu poradna@ligavozic.cz. V případě osobního vyzvednutí v sídle organizace platí odběratel pouze cenu publikace.

Bubenický workshop na Lize

Centrum denních služeb si pro své klienty připravilo vskutku nevšední zážitek. Jedno červencové odpoledne se na Lize konal bubenický workshop. Z Olomouce přijel Ivo Batoušek, lídr kapely Jumping drums, a ukázal nám, že bubnování je opravdu zábava. Někteří se sice do rytmu úplně netrefovali, to však vůbec nevadilo, všichni účastníci



byli totiž nadšení. Kromě bubnování si zkusili vytvořit hudební nástroje z recyklovatelných materiálů a pak si zahráli na textaře i interprety vlastních písní. Povedl se i hudební kvíz a hádání zpěváků. Zaslouženou odměnou bylo pro všechny grilování. (lb)



Divadlem proti bariérám v hlavách

Budte V TOM, festovně! Třetí ročník festivalu integrované tvorby FestiN opět vtáhne diváky do divadelního světa a hendikep mu v tom nezabrání. Na prknech brněnského Divadla BARKA, otevřeného kulturního prostoru Ligy vozíčkářů, se ve dnech 15. 10.–23. 10. 2016 vystřídají soubory z různých měst ČR, ve kterých vystupují vozíčkáři, nevidomí, mentálně postižení atd. Stěžejními událostmi festivalu budou dvě premiéry i návštěva souborů z Prahy či Janských Lázní.



Divadelní prkna opět smažou hendikep. Na jevišti totiž není důležité, zda Hamleta hraje člověk bez hendikepu, vozíčkář nebo nevidomý. To je stěžejní sdělení festivalu FestiN, který už potřetí letos v říjnu pořádá Divadlo BARKA. Premiéra představení *Pavilon pro svobodné pány*, která zahájí letošní FestiN, však bude trochu jiná. „Je to první hra, kterou Divadlo Járy Pokojského připravilo, v níž hendikep roli hraje. Děj se totiž odehrává v ústavu a doslovným hybatelem děje bude osobní asistent,“ prozradil Michael Vidura, představitel hlavní role, vozíčkáře milovníka.

Festival bude zakončen další velkou událostí, premiérou komedie *Mátový, nebo citron?*, kterou připravilo Divadelko Fortel, které angažuje nevidomé herce.

Kromě toho se můžou diváci těšit na taneční soubor *Proty boty*, na divadelní soubor *Arnošt* z Janských Lázní, který sehraje hru o sv. Barboře, nebo na divadelní soubor z Jedličkova ústavu *Ještě chvíli*.

Veškeré informace o festivalu budou aktualizovány na stránkách www.divadlobarka.cz/festin. Vstupné na jednotlivá představení činí 100 Kč, výtěžek pomůže Divadlu BARKA k dalšímu fungování. (ata)

Kolekce moderních elektrických vozíků

Pride
Mobility Products Corp.

R.4000 Lightning

Nová verze exteriérového vozíku R4000. Tento model je vybaven novými čtyřpólovými motory s nižší spotřebou energie a revolučním systémem odpružení pro komfortní jízdu



1121 EDGE

Vozík se středním náhonem střední rozměrové třídy vhodný do zpevněných exteriérů a excelující v interiéru



Jazzy 600 Junior

Interiérový vozík, vynikající malými rozměry a schopností otočení na místě, kterou oceníte především ve stísněných prostorech



Zažádejte si u nás o nezávaznou předváděcí jízdu v místě bydliště zdarma!

Vše plně hrazeno ze zdravotního pojištění



Pro Vás dodává

ATHAMAS
spol. s r. o.

ATHAMAS s.r.o., Na Vyhlídce 239, 252 29 Dobřichovice, tel.: 605 217 660, email: info@pride.cz, web: www.pride.cz

**JP
SERVIS**

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



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

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

Nakládání a kompletní řešení přepravy invalidních vozíků 1-180 kg! od profesionálů **Harmar AMERICA'S LIFT LEADER**

Laminované a 3D samolepky - Individuální výroba samolepek a polepů vozidla

AL podlahový systém + univerzální sedadla s integrovaným bezpečnostním pásem



Kompletní úpravy automobilů pro tělesně postižené osoby
Odvoz vozidla k úpravě a zpět je zajišťován
vlastním odtahovým speciálem po celé ČR
19 let profesionální práce v oboru

Jan Píbal - JP SERVIS www.jpservis.eu +420 606 613 239



Novinky v příspěvku na péči

Od 1. 8. 2016 došlo k **navýšení** příspěvku na péči ve všech stupních u dětí i dospělých o **10 %**. K navýšení dojde automaticky, není tedy třeba o něj žádat. V srpnu 2016 byste tedy již měli obdržet vyšší částku příspěvku.

Výše příspěvku na péči v jednotlivých stupních **od 1. 8. 2016** tedy bude následující:

I. stupeň závislosti

3 300 Kč u osob do 18 let, 880 Kč u osob starších 18 let

II. stupeň závislosti

6 600 Kč u osob do 18 let, 4 400 Kč u osob starších 18 let

III. stupeň závislosti

9 900 Kč u osob do 18 let, 8 800 Kč u osob starších 18 let

IV. stupeň závislosti

13 200 Kč u osob do 18 let, 13 200 Kč u osob starších 18 let

Novela zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, která uvádí vyšší částky příspěvku, nově také umožňuje **provedení sociálního šetření** ve věci příspěvku na péči i **ve zdravotnickém zařízení**, pokud **doba hospitali-**

zace žadatele o příspěvek **přesahuje 60 kalendářních dnů**. Nebude tedy již třeba čekat s provedením sociálního šetření až na propuštění do domácí péče; řízení o příspěvku se tedy tímto urychlí.

S účinností **od 1. 9. 2016** pak čeká příspěvek na péči další změna, od tohoto data nabývá účinnosti novela vyhlášky č. 505/2006 Sb., o provedení zákona o sociálních službách. V rámci této novely budou **upraveny definice jednotlivých základních životních potřeb**, tedy deset oblastí, které se posuzují pro nárok na příspěvek na péči. Posuzování nároku na příspěvek na péči dle upravených definic základních životních potřeb se bude týkat pouze řízení o příspěvku, která budou **zahájena po 31. 8. 2016**. Pokud bude řízení zahájeno dříve, bude se postupovat podle definic platných do 31. 8. 2016, a to i v případě, že rozhodnutí o příspěvku bude vydáno až po tomto datu.

Nové definice základních životních potřeb naleznete od 1. 9. na Informačním portálu Ligy vozíčkářů (www.ligavozic.cz) nebo se můžete obrátit na pracovníky Poradny pro život s postižením.

Navýšení částek některých příspěvků na zaměstnávání osob se zdravotním postižením

S účinností od 1. 1. 2016 došlo k **navýšení minimální mzdy**, a to jak obecné (z 9 200 na 9 900 Kč), tak minimální mzdy při omezeném pracovním uplatnění zaměstnance, tedy minimální mzdy osoby, která pobírá invalidní důchod (z 8 000 na 9 300 Kč). V souvislosti s tímto opatřením došlo pak od 1. 4. 2016 k úpravě částek některých **příspěvků pro zaměstnavatele osob se zdravotním postižením**.

Příspěvek na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením na chráněném pracovním místě (§ 78 zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti) byl navýšen z 8 000 na 8 800 Kč, zvýšení tohoto

příspěvku o částku odpovídající dalším nákladům vynaloženým zaměstnavatelem na zaměstnávání osob se zdravotním postižením v kalendářním čtvrtletí bylo navýšeno z 2 000 na 2 700 Kč. Zvýšení částek se týká pouze zaměstnavatelů osob invalidních v I.–III. stupni invalidity, částky týkající se zaměstnávání osob zdravotně znevýhodněných zůstávají nezměněny (příspěvek ve výši 5 000 Kč, zvýšení o 1 000 Kč).

I nadále ovšem u příspěvku dle § 78 zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, platí pravidlo, že příspěvek může činit maximálně 75 % mzdových nákladů na jednoho zaměstnance a zároveň výše příspěvku nesmí pře-

Zajímavý dotaz

Moje dcera pobírá příspěvek na péči ve 3. stupni a já o ni celodenně pečuji. Nyní se chystáme stěhovat do jiného kraje. Prosím o informaci, jak to bude s příspěvkem na péči a mobilitu. Je nutné to někde hlásit nebo si změnu trvalého bydliště úřady samy mezi sebou předají?

Každý příjemce příspěvku na péči a příspěvku na mobilitu (popř. zákonný zástupce, pokud je příjemcem příspěvku dítě) má povinnost informovat úřad práce do 8 dnů o všech skutečnostech, které mají vliv na nárok na příspěvek a jeho výplatu. Vzhledem k tomu, že se stěhuje do jiného kraje a příspěvky vám tedy bude vyplácet jiná krajská pobočka ÚP, je rozhodně třeba i o této skutečnosti ÚP informovat. Změnu adresy lze nahlásit prostřednictvím formuláře „Změna adresy“, který je dostupný na webu MPSV (v menu u levého okraje stránky, formulář na změnu adresy je předposlední v seznamu v sekci „Ostatní“). Dokumentaci vaší dcery by si pak na základě vašeho hlášení změny adresy měly pobočky ÚP mezi sebou předat.

Kateřina Bulantová

PORADNA PRO ŽIVOT S POSTIŽENÍM

Legislativa, důchody, příspěvky, vzdělávání, kompenzační pomůcky, pojišťovny, zaměstnání, volný čas...

tel.: 800 100 250

e-mail: poradna@ligavozic.cz

web: www.ligavozic.cz/poradna

sáhnout výše uvedené částky – např. pokud by mzdové náklady na zaměstnance invalidního ve III. stupni byly celkem 10 000 Kč, dostal by zaměstnavatel příspěvek pouze ve výši 7 500 Kč; pokud by stejné mzdové náklady byly na zaměstnance se zdravotním znevýhodněním, dostal by zaměstnavatel pouze 5 000 Kč.

Souhlas soudu s nákupem pomůcky z příspěvku na zvláštní pomůcku už není třeba

Od 21. 5. 2016 je účinná novela zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, která ruší nutnost souhlasu opatrovnického soudu s nákupem zvláštní pomůcky, zejména motorového vozidla, popř. s registrací vozidla na příjemce příspěvku, pokud je příjemcem nezletilé dítě nebo osoba s omezenou svéprávností.

Kateřina Bulantová

Poradna pro život s postižením

Liga vozíčkářů

katerina.bulantova@ligavozic.cz

800 100 250



Novela zákona o sociálních službách má zpoždění, které jí může prospět

Přípravy velké novely zákona o sociálních službách nabraly zpoždění. Podle původního harmonogramu, který stanovilo ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV), měla novela být v červnu předložena vládě. Realita je však jiná: klíčový právní předpis měl na začátku srpna za sebou jen vnitřní připomínkové řízení. Zmíněné ministerstvo do něj během léta zapracovává získané podněty a nejpозději v září proběhne vnější připomínkové řízení. Teprve po jeho skončení bude novela putovat do vlády.

Časová prodleva je tentokrát velmi potřebná. První verze návrhu, která se na veřejnost dostala v dubnu, totiž obsahuje i velmi problematické teze a principy, které by nejspíš měly negativní dopad na lidi se zdravotním postižením. Vyjádřila se k nim i Národní rada osob se zdravotním postižením. „Očekávali jsme, že novela změní způsob posuzování míry závislosti, posílí neformální péči a zlepší zabezpečení pečujících osob. Místo toho ministerstvo navrhuje větší administrativu, ale především zcela mění poslání zákona o sociálních službách. Jeho součástí by měly nově být i záležitosti, které se týkají rodinného práva, jako je například drogová závislost u dětí, rozpad rodiny či nepříznivě mládež. Toto jsou věci, které dnes řeší na obcích odbory sociální péče o děti, a nechápeme, jak mohou být zahrnovány tyto služby

do zákona o sociálních službách,“ konstatoval předseda organizace Václav Krása.

V novele se objevuje i paliativní péče, která se poskytuje pacientovi s nevyléčitelnou chorobou v pokročilém stadiu. Jejím cílem však je **zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání**, zachovat pacientovu důstojnost a poskytnout podporu jeho blízkým: jde tedy převážně o péči medicínskou a psychologickou, a proto zatím hrazenou zdravotními pojišťovnami. Naopak sociální služby jsou dosud koncipovány jako **pomoc v každodenní soběstačnosti** člověka s postižením, který je ve stabilizovaném zdravotním stavu. A tak jsou hrazeny z rozpočtu MPSV... Jako by silná lobby zdravotních pojišťoven zkoušela přenést enormní náklady do sociální oblasti. Ta však je dlouhodobě podfinancována: je v ní málo peněz na zajištění velkého objemu nezbytných sociálních služeb.

Posuzování závislosti beze změny

Velmi závažným nedostatkem dubnového návrhu novely je, že neřeší špatně nastavený systém posuzování závislosti člověka na fyzické pomoci druhé osoby. Ten umožňuje posudkovým lékařům, aby vykonávali svou činnost nedbale, bez dostatečné erudice a zkušeností. Důsledkem této situace bylo a stále je nespravedlivé snížení, či dokonce odebrání příspěvku na péči mnoha zdravotně postiženým lidem. Podle názoru Národní

rady dokonce hrozí rozpad posuzovacích mechanismů.

„Velkou obavu v nás vzbuzuje i návrh, aby u celodenní osobní asistence došlo k významnému navýšení finančních prostředků, ale s tím, že příjemcem peněz by nebyl klient, ale poskytovatel osobní asistence. Bylo by to popření základní myšlenky zákona o sociálních službách, že klient rozhoduje, od jakého poskytovatele služby si objedná pomoc. Může kdykoliv změnit poskytovatele služby nebo si najme několik osobních asistentů, kteří mu budou pomáhat a přitom nemusejí být v pracovním vztahu u žádného registrovaného poskytovatele sociálních služeb. Tato variabilita a rozhodovací prvek na straně klienta jsou navrhovaným modelem popřeny,“ prohlásil Václav Krása.

Takzvanou velkou novelu zákona připravuje speciální skupina při MPSV, která vznikla na konci loňského roku. Je znepokojivé, že do ní nebyl přizván zástupce Národní rady, která celostátně zastřešuje víc než sto neziskových organizací lidí s postižením. A má zkušené právníky zabývající se i problematikou sociálních služeb a dávek...

Naštěstí došlo ke zmíněnému zpoždění, které umožňuje navrhovaný zákon vylepšit. Na podzim bude kolem něj určitě rušno.



Miloš Pelikán

Odbrzdíme společnost, vyzývá nová iniciativa

„Lidé s postižením jsou jako jakákoliv jiná menšina ve společnosti, a mají tedy právo být v ní rovnocennými partnery,“ říká Karel Chlouba z iniciativy antiBRZDA.

Bezbariérová, Radikální (jdoucí ke kořenům problému, víc než jen léčba sym-

ptomů), Zrovnoprávňující, Demokratická, Aktivistická. To jsou slova, která přesně vy-

stihují iniciativu antiBRZDA, která vznikla v průběhu tohoto roku a začíná působit ve veřejném dění.

AntiBRZDA je volně a neformální společenství lidí s postižením, lidí různých názorů i zkušeností, jejichž cílem je společně i jednotlivě prosazovat zájmy a respekt k právům hendikepovaných. A to jak v naší zemi, tak ve světě. Název vznikl hravou zkratkou odvozenou z vyjádření Miloše Zemana, který tvrdil, že inkluze lidí s postižením bude brzdit společnost. „My jsme naopak přesvědčeni, že diverzita je světu prospěšná. Tvrdíme, že společnost odbrzdujeme, proto tedy antiBRZDA.“

Do nesnadného úkolu se pustila ze začátku skupina dvanácti lidí s postižením i bez něj – studenti a studentky, akademičtí i sociální pracovníci a pracovnice, lidé, co jsou dlouhodobě aktivní v různých formách politiky a občanské společnosti, ale i nováčci. „Každý máme své motivace, své tempo a svůj styl práce a věříme, že díky tomu se nám podaří oslovovat různé skupiny lidí. Časem bychom rádi rozšířili odnože i v regionech mimo Prahu. Proto bych zde rád ape-



Kateřina Jirsová



Karel Chlouba z iniciativy AntiBRZDA testuje bezbariérovost nového pražského přívozu.

loval na ty, kteří se s uvedenou problematikou nějak potýkají, aby se k nám přidali nebo s námi spolupracovali. I členové a členky, kteří zvládnou podpořit jeden projekt v roce, jsou důležití, proto není důvod se obávat, že vás budeme do čehokoli tlačit," vysvětluje Karel Chlouba.

AntiBRZDA spolupracuje s různými sociálně zaměřenými skupinami třeba za účelem podpory sociálního bydlení, boje proti rasismu atd. Pořádají debaty a upozorňují na nutnost boření bariér. „Chceme například poukázat na to, že když se mluví o odstraňování bariér, vždy se zdůrazňuje, jak to je to náročné a drahé. To je sice v řadě případů pravda, ale zapomíná se, že tu je tisíce překážek, jejichž vyřešení je naopak velice snadné. Plánujeme akce, jejichž cílem je zviditelňování těchto snadných cest. Zároveň budeme apelovat na různé instituce, aby se tím začaly zabývat. Chceme také naučit politiky, političky a politická uskupení, aby pro své sjezdy aktivně vyhledávali a upřednostňovali bezbariérové prostory. Běžně také vyjednáváme se zákonodárci o zlepšování veřejné dopravy. Je třeba si totiž uvědomovat, že každá bariéra je politikum a nějaké ‚nejde to‘ je vždy otázkou sociálně-ekonomických priorit. Když si to lidé s postižením i bez něj uvědomí, vyjednávání těchto politiků bude jasnější a férovější,“ upozorňuje K. Chlouba.

Vzhledem k tomu, že antiBRZDA je relativně novou skupinou, nemá ještě příliš velké ambice na nějaký dlouhodobý program debat. Prozatím reagovali jen na menší události – pořádali například happening k filmu *Než jsem tě poznala* (viz rubrika KULTURA) nebo si vyzkoušeli bezbariérovost nového přívozu v Praze na Podbabě. Dále pak zorganizovali debatu ve spolupráci s Autonomním sociálním centrem Klinika a s Alt-Pride o Reprezentaci marginalizovaných v popkultuře. „O našich dalších plánovaných akcích se dozvíte alespoň týden dopředu na našich FB stránce <https://www.facebook.com/antibrzda>,“ uzavírá K. Chlouba.

Centrum Provázení 2018 - místo, kde se můžete vykřičet z bolesti

Rodinám s těžce nemocným dítětem už dva roky pomáhá Centrum provázení 2018. Nové pracoviště při Klinice dětského a dorostového lékařství Všeobecné fakultní nemocnice v Praze podporuje rodiče ihned po sdělení závažné diagnózy. Doposud taková služba v České republice chyběla. Vznikla díky finanční podpoře Nadace Sirius.

Praha – Duben 1988. V rohu kupé rychlíku z Prahy do Zábřehu tiše pláče mladá žena. Její muž sedí naproti. Ani jeden nemá sílu promluvit. Ráno se v nemocnici na pražském Karlově náměstí dozvěděli, že jejich čtyřletá dcera Hanka je nevléčitelně a smrtelně nemocná. „Diagnózu nám sdělili na chodbě oddělení, kde pořád někdo chodil. Pamatuju se, že po nás pokukovaly sestřičky, asi věděly, o co jde, a mně to bylo hodně nepříjemné. Seděli jsme u stolečku a pan doktor při vysvětlování onemocnění nakreslil na papír panáčka, kterému do hlavy a břicha přidával černé chuchvalce. Ten panáček mě potom ještě dlouho budil ze spaní,“ vzpomíná dnes Lenka Šváblová na den, který její rodině obrátil naruby dosavadní život. Dcera Hanka byla do té doby jen trochu nemotorné dítě. Nic víc, nic méně. Diagnóza byla doma ještě dlouho tabu.

0123456789

Číslo k nepřehlédnutí

35

Když francouzský pedagog a historik Pierre de Coubertin prosadil nápad oživit olympijské hry, jistě netušil, co se s nimi stane. Jak odlišnou podobu budou mít v jednadvacátém století a jak budou sportovci ochotni zapřodávat úspěchu svou duši i zdraví.

Doping už ze své podstaty popírá stěžejní olympijskou myšlenku, že není důležité zvítězit, ale zúčastnit se. Kdo vědomě spolkně, vypije či si nechá nitrožilně aplikovat nějaký zakázaný přípravek, dává jasně najevo, že chce skončit mezi nejlepšími. A zároveň sděluje, že ani riziko odhalení, doživotního trestu či trvalého poškození zdraví ho v neférové snaze získat medaili nezastaví.

V půli července se veřejnost dozvěděla detaily o státem řízeném dopingu ruských sportovců na zimní olympiádě v Soči a také atletů, vzpěračů nebo veslařů. Podílelo se na něm ministerstvo sportu společně s tajnými službami. Nabíledni byla otázka, zda nedovolené látky a metody používali jen zdraví lidé, nebo se provinili i hendikepovaní závodníci. Odpověď jsem rychle našel na internetu: pozitivní nález mělo 35 zdravotně postižených osob. Na konci srpna pak bylo oficiálně potvrzeno vyloučení celé ruské výpravy z brazilské paralympiády!



Pokud jde o medailové choutky, je tedy věc jasná. Existuje jen jeden svět vrcholového sportu: paralympijská medaile se lesknou stejně jako ta olympijská. A vidina triumfu dokáže připravit o soudnost nejen ministra sportu, ale i vozíčkáře patřícího do absolutní světové špičky třeba v hodu oštěpem.

Souboje o prvenství můžeme také vnímat v širším kontextu. V atletice nebo třeba plavání jsou atraktivní nejen medaile, ale i rekordy. A že se hranice lidských možností dají donekonečna posouvat, je ve sportu považováno za samozřejmost, kterou není nutné dokazovat. Jako by mělo coubertinovské olympijské heslo „Rychleji, výše, silněji“ platit na věčné časy. Jenže doba se velmi změnila: rekordní výkony jsou stále častěji vykoupeny poctivou dřinou, ale i dopingem. Bez něj by člověk limity dané tělem už neposunul.

Diváci, sponzoři i sázkové kanceláře však rekordy dychtivě očekávají a olympiádu ani paralympiádu si bez nich nedokážou představit. Domnívám se, že společnost si bude muset vybrat. Buď bude nadále chtít vrcholový sport, který se neobejde bez dopingu, nebo upřednostní čistý sport, který ovšem nebude přinášet rekordy ani obrovské peníze.

I média hlavního proudu si začínají všimnout toho, že po zakázaných látkách sahají také paralympionici. Je docela možné, že se novináři brzo pokusí odpovědět na troulalou otázku: Nakolik jsou i paralympijské rekordy už za hranicemi možností člověka?

Miloš Pelikán

Když asi po půl roce jeli všichni na kontrolu, Lenka Šváblová si o nemoci nic konkrétního nepamatovala. „Všechno se mi z paměti vymazalo. Žádné brožury neexistovaly. Jediné, co mi z té doby v hlavě zůstalo, bylo to, že žije nějaký pán s touto diagnózou v Anglii a že je mu přes 50 let. Ještě dlouho jsem doufala, že naše Hanička tu nemoc nemá, že se krutě spletli...“

Lékaři se bohužel nemýlili, Hanka trpěla mukopolysacharidózou. Před deseti lety zemřela. Bylo jí pouhých 19 let.

Pomoc od těch, kdo „vědí“

I dnes většina rodičů po sdělení závažné diagnózy svých dětí pláče. Už to ale nemusí být ve vlaku, na ulici nebo na dvoře nemocnice. Od ledna 2015 funguje při Klinice dětského a dorostového lékařství Všeobecné fakultní nemocnice v Praze ojedinělá služba – Centrum Provázení 2018. Rodiče nově diagnostikovaných dětí se tu mohou svěřit nejen s bezprostředními pocity, ale získat také první rady a konkrétní pomoc.

Centrum založila Společnost pro mukopolysacharidózu (MPS) z Olomouce, která již dvacet let provází rodiny pečující o děti nemocné jednou z nejtěžších chorob současnosti. Předseda sdružení Jan Michalík je přesvědčen o tom, že nová služba přiměje v areálu nemocnice má obrovský smysl. „Okamžiky po sdělení diagnózy patří k těm nejhorším, jaké může člověk vůbec zažít. Pomoc dříve nebyla k dispozici. Lékaři i přes největší snahu nemohou poskytnout podporu, která je nezbytná,“ říká Jan Michalík. Společnost pro MPS založil poté, co jemu a jeho ženě Aleně lékaři oznámili, že jejich dcera Peťka je vážně nemocná. (Pozn.: Cho-

roba MPS je způsobena absencí životně důležitého enzymu v buňkách. To má za následek stírání škodlivých látek ve tkáních například jater, sleziny, srdce či mozku, čímž dochází k těžkým poruchám těchto orgánů. U většiny typů vede onemocnění k předčasnému úmrtí.)

Křičet nebo nadávat? Vše je dovoleno

V Centru Provázení zúročila Společnost pro MPS dlouholeté zkušenosti s pomocí rodinám. Využít je mohou nejen rodiče dětí se vzácným onemocněním, ale také děti narozených předčasně nebo s velmi nízkou porodní hmotností. „Rodiče se nás mohou zeptat na všechno, i na věci, které jim připadají



hloupé, zbytečné. Mohou mluvit, křičet, plakat a klidně se i smát nebo nadávat. Přitom se u toho všeho mohou cítit alespoň trochu v bezpečí,“ tvrdí vedoucí poradenská pracovnice Petra Tomalová. Ona i její kolegyně Pavlína Dupalová jsou speciální pedagožky a krizové interventky. Obě deset let působily jako asistentky u dětí nemocných MPS.

Za dobu svého působení už Centrum Provázení pomohlo řadě rodičů. Mezi nimi napří-

klad mamince, která dlouhých pět let, co zná diagnózu své dcery Jany, proplouvala životem bez jakékoliv podpory. „Až letos, asi o tři měsíce dříve, než zaklepala u nás, zaslechla v lázních od jiných maminek, že existuje nějaký příspěvek na péči, že existují dávky sociální podpory, že existují nadace, organizace. K nám přišla na doporučení ošetřujícího lékaře. Možná kdyby centrum počátkem roku 2015 nevzniklo, šla by tato máma životem pořád sama,“ miní Petra Tomalová.

Dnes má maminka nejen příspěvek na péči nebo na bydlení, ale Centrum Provázení jí zprostředkovalo také nadaci, která pomůže se zakoupením speciálního kola pro dceru. „Našli jsme i organizaci, kam může Janička chodit na kroužky a věnovat se věcem, co ji baví. Pomohli jsme také s vyřízením rekvalifikace pro mámu,“ podotkla Petra Tomalová.

Centrum jako most mezi lékaři a pacienty

Proč působí Centrum Provázení zrovna v pražské Všeobecné fakultní nemocnici? Odpověď je prostá. Tamní Ústav dědičných metabolických poruch je jediné pracoviště v České republice, kde lékaři dokážou potvrdit či vyvrátit podezření na řadu vzácných onemocnění. To, že už nejsou na sdělování diagnóz tak úplně sami, vítá většina lékařů. „Centrum Provázení je pro nás velkou pomocí především proto, že se nám na pacienty nedostává tolik času, kolik by bylo potřeba. Při výuce na lékařských fakultách se navíc neklade důraz na etiku a psychologii, ač jsou to podle mě jedny z nejdůležitějších předmětů. Centrum je jakýsi spojovací článek mezi námi a pacientem,“ vysvětluje lékařka z dětské kliniky Hana Kolářová. Martina Vysloužilová

Na vhodnou rehabilitaci zapomeňte, je jiná doba

Štvalo mě to, ale nepřekvapovalo, když jsem od pardubických vozíčkářů slyšel, že na „vozíčkářskou“ hospitalizaci ani operaci není krajská nemocnice připravena. Ale zároveň jsem si pomyslel: je logické, že nějaký čas potrvá, než se třeba na chirurgii objeví bezbariérové toalety nebo na gynekologii polohovací postele. Prostě se za komunistů postavila nemocnice a přijímali se do ní chodící nebo i ležící pacienti, zatímco s lidmi na vozíku se nepočítalo. Takže si musí své požadavky na bezbariérovost sami vybojovat. A oni tuhle hozenou rukavici fakt zvedli: díky České abilympijské asociaci už bariéry v nemocnici mizí.

Podobný náhled jsem měl na zubní pohotovost. Před nějakými sedmi osmi lety, když byl můj chrup na pokraji zkázy, jsem byl nucen ji opakovaně vyhledat. Že se do čekárny člověk dostal jen po mnoha úzkých schodech, jsem považoval za logický, i když tristní pozůstatek minulosti. Pohotovost sídlila ve starším domku v areálu zmíněné nemocnice a vozíčkáři měli za totality prostě smůlu. Nehodili se do ideologického obrazu spokojených a dobře vypadajících lidí všeho věku, které mohou potrápiti lada zuby, chřipka nebo slepé střevo.

Do třetice vozíčkáři, zdravotnictví a Pardubice. Ale tentokrát jsem se divil, ba přímo jsem zíral. Město nemá rehabilitační středisko pro tělesně postižené lidi! Ti jsou nuceni hledat po-

myslnou jehlu v kupce sena, když shánějí zdravotníky schopné poskytovat jim adekvátní léčebnou péči... Za tenhle průšvih ale komunisté fakt nemohou.

Kvalitní rehabilitaci totiž během 90. let poskytovalo centrum Titan, které bylo jako projekt pro vozíčkáře už založeno. Funguje dodnes, ale kvadruplegiky či třeba roskaře tam nevidí rádi. Dokonce je nabádají, aby si našli vhodnou ambulantní péči jinde, protože pojišťovna dává víc peněz za rehabilitaci nepostiženého člověka (která přitom zabere méně času). I mé kamarádce na vozíku se v Titanu dostalo rady, aby se tam neobjevovala tak často, že ji nebudou brát – z výše uvedeného důvodu.

Jsem přesvědčen, že krajské město nesmí bohorovně ignorovat desítky vozíčkářů, kteří v něm žijí a potřebují mít na dosah vhodnou rehabilitační péči. Pardubice v téhle záležitosti selhávají. A tělesně postiženého člověka při hledání vhodného zdravotníka prostě potká štestěna, nebo smůla.

Ale zpět k zubům. Ověřil jsem si, že pardubická pohotovost je konečně bez bariér. Spolu se vstřícnější krajskou nemocnicí jde o dva příklady změn k lepšímu: kořeny z minulosti jsou překesnuty a současnost je pro vozíčkáře příznivá. Naopak dříve kvalitní rehabilitace dnes zarůstá plevem neochoty a lhostejnosti. To je ale paradox!

Miloš Pelikán

Arcidiecézní muzeum v Olomouci: ponížení zaručeno, račte dál!

Architektura by měla být pro lidi, tedy hlavně pro lidi, s tím se mnou doufám souhlasíte. A jedinci trochu či víc při těle jsou taky lidi. Na vysvětlenou: mám 43 let a maličko přes 150 kilogramů.

Nedávno jsem během víkendové akce navštívil Arcidiecézní muzeum v Olomouci. Rád vás seznámím s tristními poznatky o jeho přístupnosti.

Cesta k muzeu po kostkách je neskutečně příšerná. Jak za krále Klacka, takže jsem byl nucen jít vedle po rovnějším trávníku. Inspiroval mě vozičkář hledající nejschůdnější trasu... V Česku se ještě nenaučili používat kočičí hlavy zapuštěné do betonu a zařezované do roviny, aby to vyhovovalo všem a zároveň vypadalo přijatelně historicky, jako je to běžné třeba ve Švýcarsku. Nebo se v kostkách dají udělat dva vodící pruhy z rovné dlažby, o šířce jednoho 30 a více cm a s mezerou 20 cm: vhodné řešení pro nevidomé, vozičkáře, lidi s berlemi, ale i pro kočárky, inline bruslaře nebo rudlíky.

Ve vyspělé zemi je standardem mírný ústupek památkářů či historiků a správná technologie zajišťující použitelnost pro většinu návštěvníků. Ale u nás jako by stále platila dementní zásada „co je historické, musí být ponecháno křivé“. Na výletníky u mnoha objektů čekají cesty plné hrubých kamenů a různě velkých mezer, na kterých si i zdravý dospělý člověk snadno vyvrtne kotník. O náročnosti takové dlažby pro lidi na vozíku nebo rodiny s kočárkem nemluvě. Pánům odborníkům neboli pánům důležitým asi nedošlo, že dnes už máme jiné stavební technologie než jen šutry a ruce jak za onoho krále Klacka.

Osobní výtah je pro vozičkáře a tlušťáky nepoužitelný. Byl jsem svědkem situace, kdy se do něj nedostal pán na vozíku. Místo



Výtah, který nepotřebuje komentář, ba ani vozičkáře.

aby se dodržovala zákonem stanovená norma a architekt navrhl podlahu radši o kousek (20 cm) delší, aby se do výtahu pohodlně vešel každý, tak ji udělá ještě menší. Výsledkem je nehorázná selekce návštěvníků na hubené, kterým výtah poslouží, a tlusté či sedící na vozíku, kteří prostě mají smůlu.

Toalety v kavárně Amadeus jsou vyloženou zrůdností. Architekt nejspíš počítal jen s osobami typu „silný či vychrtlý dělník ze Severní Koreje, samozřejmě chodící“. Že ve velikosti a objemu lidské postavy Češi zdárně dohánějí hamburgerovou Ameriku, to architektův mozek nepobral. Na pánské záchodky je šíře hlavního přístupu pod 60 cm, tam jsem se neprotáhl. K místnosti s ženským WC je přístup trochu větší, tak jsem se

prosoukal aspoň tam. Ale dál, do kabinky se mi nasoukat nepodařilo! Má moč tak skončila v nerezovém korytě před vstupem do kabinek. Kdoví, možná autor aspoň takto ohleduplně myslel na „nás silný kluky“ v situaci rychlého nutkání. Jen doufám, že to hnusné koryto v syrovém betonu jak někde pod mostem, s ostrými hranami útočícími na mé k**le, architekt nezamýšlel jako umyvadlo.

Experta, který dnes navrhne kdekoli pro kabinku WC dveře menší než 80 cm, bych například vycpal na můj průměr v pase (76 cm) nebo bych ho připásal na mechanický vozík a lil bych do něj tekutiny tak dlouho, dokavad by se před svým dílem nepoch**l. Aby zažil stejnou potupu, jaká čeká na uživatele jeho výtvaru, když zjistí, že neprojde „antidinosaurovskou“ selekcí. Snad by ho takové ponížení a mokré kalhoty v rozkroku před zraky kavárenských hostů přiměly ke zjištění, že stvořil obłudnost a příště si musí za kreslicím prknem dávat sakra bacha.

Žádám veřejně vládu této země, aby uzákonila minimální šíři všech nových hajzlíků na 90 cm a dveří do toaletních kabinek na šíři minimálně 80 cm. Záchod, který tuto normu nesplňuje, zavřít nebo do roku 2020 předělat. Hoši, páni ministři, myslete v téhle věci i na sebe a svou budoucnost – jistě taky nabíráte kilka jako já.

Jiří Opolský, Homo sapiens zbytný

Před patnácti lety u nás neexistovala, dnes jí trpí asi 32 tisíc dětí. Takzvaná **monstrózní obezita**, která se ani nevejde do evidenčních tabulek, už je v Česku realitou. A pan Opolský se nemýlí: architekti by měli víc myslet na velmi otělé návštěvníky veřejných záchodků. Přibývá jich.

Evropské dědictví a soudobá lhostejnost

Jak vidno, trable s použitím veřejného WC mívají i chodící lidé. Také na ně číhají obudné bariéry. Redakci však v olomouckém Arcidiecézním muzeu ještě zajímala toaleta pro vozičkáře. „V kavárně Amadeus bohužel není, ovšem je možné využít bezbariérovou toaletu v muzeu, která je od kavárny vzdálená asi 30 metrů. Její využití lze oznámit prostřednictvím zvonku s mluvítkem u vchodu do muzea. Na zvonku zatím chybí označení WC: toto pochybení napravíme. Budeme rovněž důkladně instruovat obsluhu kavárny, aby o této možnosti věděla,“ sdělil nám tiskový mluvčí Petr Bieleš.

Nepříliš uspokojivá odpověď. Nutné putování vozičkáře z kavárny ke vchodu do muzea a až potom k bezbariérové toaletě kýmsi odemknuté, to rozhodně NENÍ dobré řešení.

Vozičkáři mají velké problémy s inkontinencí a stejně jako pan Opolský potřebují mít toaletu blízko místa, kde popíjejí... Aspoň že bude „dovybaven“ zvonek a poučena obsluha kavárny.

Kritiku osobního výtahu tiskový mluvčí odmítl. Pro vozičkáře je podle jeho názoru použitelný, neboť „vnitřní prostor je široký 110 cm, dveře do výtahu mají šířku 80 cm. V době, kdy bylo muzeum otevřeno, tedy v roce 2006, norma hovořila právě o 80 cm, na 90 cm byla opravena až v roce 2009. V této souvislosti považují za zásadní fakt, že v pokladně je permanentně přítomný personál, který vozičkářovi ochotně pomůže s nástupem do výtahu i s výstupem v prvním patře. Obsluhu si lze přivolat zvonkem s mluvítkem označeným piktogramem,

který je před vstupem do muzea po pravé straně.“

Aha, spása je opět venku před muzeem. Vozičkář, který muzeum navštíví poprvé, patrně nic netuší o problematice výtahu. V klidu si prohlédne expozice v přízemí, dostane chuť vyjet si do prvního patra – a ejhle! Má smůlu: do výtahu se sám nevmáčkne. Ale může se vrátit ke vchodu a shánět přes kouzelný zvonek pomocníka z pokladny. Copak nejspíš udělá? Nechá si na další sály plné skvostů zajít chuť.

Arcidiecézní muzeum Olomouc je jedinou památkou v Česku, která získala prestižní označení Evropské dědictví. Člověku se nechce věřit, že se do té prestiže vejde i nevšímavost k návštěvníkům s omezenou pohyblivostí.

Miloš Pelikán

Rychlovky z Česka

Tak trochu jiný pohled

Zatímco většina lidí pošle ze zahraničí maximálně deset pohlednic, Petr Chalupianský jich poslal 646. Dostal totiž skvělý nápad, který pomohl Kontu bariéry získat necelých 200 tisíc korun. Přispějte lidem s postižením a já vám pošlu pohlednici z druhé strany světa. To je poselství projektu tohoto mladého studenta ekonomiky s přílehlavým názvem Kde je Peťa? Oslovil mnoho set lidí, za dobu trvání čtyřměsíční stáže odeslal mnoho set zajímavých vzkazů a pomohl tak několika dětem ke kompenzačním pomůckám a k lepšímu životu. Tento krásný nápad rozhodně není poslední, Petr Chalupianský je ze spolupráce s Kontem bariéry nadšený a těší se na další netradiční způsob charity. A to je rozhodně krásná, inspirativní zpráva, co myslíte? (ata)



Neuvěřitelný výkon pro Hvězdný bazar

Projekt Cesty na vrchol přinesl dva nové české rekordy. Ultramaratonec René Kujan uběhl 971 km za 21 dní přes sedm nejvyšších vrcholů sedmi nejvyšších pohoří ČR a crowdfundingová sbírka na tréninkové pracoviště pro vozíčkáře, kterou svým výkonem podpořil, vynesla 610 287 Kč.

René chtěl svým během upozornit na problémy, se kterými se potýkají vozíčkáři při hledání zaměstnání. Cestou vyzýval veřejnost k podpoře tréninkového pracoviště Hvězdný bazar, kde získávají pracovní zkušenosti zejména mladí lidé s poraněním míchy.

21 dní běžel každodenně vzdálenost delší než maraton. Cestou zdolal sedm vrcholů (Plechý, Klínovec, Sněžku, Králícký sněžník, Smrk, Praděd a Lysou horu). Ač se René potýkal s vážnými zdravotními problémy i s ne-

přízní počasí, přesto doběhl a jeho rekord byl zapsán do České knihy rekordů. Rovněž sbírka se dostala do cíle. „Veřejnost na podporu České asociace paraplegiků a jejich jedinečného Hvězdného bazaru darovala rekordních 310 287 korun. S velkou radostí z naplnění cíle sbírky připisujeme k vybrané částce dalších 300 000 korun, jak jsme na začátku Cest na vrchol slíbili,“ říká s radostí Alena Králíková, manažerka společenské odpovědnosti ČSOB. Česká asociace paraplegiků – CZEPA může díky tomu zajistit provoz tréninkového pracoviště na celý další rok. (CZEPA)

Česká asociace paraplegiků změnila sídlo

Česká asociace paraplegiků (CZEPA) sídlí na nové adrese Dygrýnova 816/8, Praha 14–Černý Most. Zejména lidé ochrnutí po poškození míchy tak mohou využívat služby odborného sociálního poradenství, poradenství zdravotní specialistiky, laboratoř správného sezení, semináře a kulturní setkání v nových zcela bezbariérových prostorách. CZEPA může v novém prostředí dále rozvíjet své aktivity, mezi něž patří komunitní portál Vozejkov, mapa bezbariérových míst VozejkMap, projekty tréninkového bydlení a zaměstnání, program prevence BanalFatal! nebo programy na podporu klientů v jejich přirozeném regionu.

Neváhejte využít služeb Asociace! Konferenční místnost vhodná pro přednášky, školení a jednání je k dispozici i pro vaše aktivity. Bližší informace o činnosti organizace i nabídce pronájmu prostor najdete na www.czepa.cz. (mp)

Rychlovky ze světa

Důvodů, proč si pořídit euroklíč, přibývá. V Česku i v zahraničí

Slovensko, Česko, Rakousko, Slovinsko, Holandsko, Švýcarsko, Německo, Maďarsko, Chorvatsko. Ve všech těchto zemích přibývají různým tempem bezbariérová veřejná místa osazená eurozámkem: jde hlavně o bezbariérové toalety, schodišťové plošiny a výtahy. Svědčí o tom slovenská internetová stránka <http://bezbariery.webnode.sk/kde-je-instalovany-system-eurokluc>.

Jde vlastně o jakýsi rozcestník: po kliknutí na zvolený stát má uživatel na dosah aktuální údaje o místech, kde mu poslouží euroklíč. Musí ovšem počítat s tím, že informace jsou obvykle v oficiálním jazyce dané země.

Vozíčkář na cestách tak má dobrou příležitost, jak najít optimální trasu pro jízdu automobilem. Na zmíněné webové stránce se například dozví, že v Česku bylo na konci července téměř 650 veřejných míst vybavených eurozámkem a že speciální klíč lze využít ve všech krajích.

Na Slovensku se euroklíč prosazuje od podzimu 2014, hlavní zásluhu na tom mají sdružení Bez bariéry – Národní platforma



V Česku je výhradním distributorem pomůcky Národní rada osob se zdravotním postižením. O euroklíč mohou požádat a zdarma ho získají držitelé průkazu TP, ZTP, ZTP/P, diabetici, stomici, onkologičtí pacienti, lidé trpící roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou chorobou, Crohnovou chorobou, ulcerózní kolitidou či močovými dysfunkcemi a také rodiče dětí do tří let.

proti bariérám a Unie pomoci a podpory zdraví. Pokud jde o bezbariérová WC osazovaná speciálním zámkem, zatím dominují železniční stanice, pobočky Všeobecné zdravotní pojišťovny a restaurace McDonald's. Euroklíč není na Slovensku poskytován bezplatně. Další informace o něm lze najít na stránkách www.eurokluc.sk. (mp)

Hraje to postižení, nebo ne?

Ve Spojených státech se bojuje o prostor v televizi. Podle tamější Ruderman Family Foundation nepanuje rovnost mezi herci s postižením a zdravými umělci. Televize je podle nich silný nástroj, který formuje názory společnosti a který ovlivňuje chování lidí, proto by v televizních seriálech a pořadech měly vystupovat hendikepované postavy, avšak jejich protagonisté by také měli být hendikepovaní. V jejich prohlášení se píše:

„Věděli jste, že podíl lidí s hendikepem činí v naší společnosti 20 procent, ale nějaké postižení má méně než jedno procento televizních postav? Věděli jste, že jsme spolupracovali se známým hercem Danym Woodburnem na studii, která prokázala, že jen pět procent z těchto rolí hendikepovaných hrají skutečně postižení lidé? Představte si, že by jen 5 procent ženských rolí hrály ženy. Představte si, že jen jeden hráč z 22 dvou členů fotbalového týmu by byl skutečný fotbalista a jiní by jen předstírali, že tento sport ovládají. Byl by to jeden z nejméně autentických zápasů a my jako společnost bychom o takovou hru nestáli...“ Zda scenáristi a režiséři vyslyší toto volání po rovných příležitostech, to ukáží budoucí televizní série a složení programu na amerických kanálech. (ata)



Pelmele z blízké budoucnosti

aneb Kam se vydat pro dobrou náladu či inspiraci

Než přistě najdete Vozíčkáře ve schránce, bude po nich. Proto na zajímavé, převážně podzimní akce upozorňujeme už teď, bez záruky a bližších informací. Ty si můžete snadno vyhledat na internetu.

K nejstarším vozíčkářským akcím u nás patří **sportovní a společenské setkání v pražské oboře Hvězda**, před stejnojmenným letohrádkem. Letos se uskuteční v sobotu **3. září** od 13 hodin. Přichystány budou závody v běhu a jízdě na vozíku pro všechny věkové skupiny, slalomy, překážková dráha, minigolf, lukostřelba, garden-rondo, drá-kula, ruské kuželky, kroket, hod na cíl, síloměr a další atrakce pro děti i dospělé. Prezentace k závodům začne ve 12 hodin, startovné je 50 Kč. Již čtyřiatřicátý ročník setkání Hvězda pořádá Pražská organizace vozíčkářů za podpory městské části Praha 6.

V Českém Krumlově se v sobotu **10. září** koná oblíbený **Den s handicapem, den bez bariér**. Těšit se můžete na prohlídku města, klášterů, klášterních dvorů a zahrady či zámecké kovárny. Vydat se můžete i na nový turistický okruh tzv. Jižního meandru nebo na plavbu na vorech po Vltavě. Do tajemného podzemí grafitového dolu vás zaveze důlní vláček. Jak oznámil pořádající Kiwanis klub Český Krumlov, na návštěvu vozíčkářů budou toho dne připravena i významná muzejní a galerijní zařízení.

Na Pardubicku se v sobotu **10. září** uskuteční festival **Choltický deštník**. Jde o benefici pro Centrum Paraple. Program v areálu zámku Choltice začne ve 12 hodin: vystoupí Jaroslav Uhlíř s kapelou, divadlo Exil či dívčí renesanční skupina Paduána Hispanica. Přichystány budou projíždky na koních, lukostřelba, jízda na jednokole, ševcovská dílna a samozřejmě též prohlídka zámku. Chybět nebudou soutěže, hry a výtvarné dílny pro děti. Za vstupenku na festival zaplatí dospělák 70 korun, děti do pěti let mají vstup zdarma a do patnácti let za 35 korun.

Do **15. září** mohou jednotlivci i organizace posílat nominace na ocenění **Křišťálový kamínek**, které pojednává udělí Asociace TRIGON. Celostátní soutěž probíhá ve dvou kategoriích: Osobnost – za dlouhodobou práci a mimořádné výsledky ve prospěch lidí s hendikepem; Osobnost s hendikepem – za mimořádný čin nebo aktivitu. Další informace sdělí Adriana Čevelová na mobilu 724 360 555 nebo e-mailu acevelova@asociacetrigon.eu. Ocenění budou předána na slavnostním večeru ve středu 5. října v Domě kultury města Ostravy, a to v rámci Evropských dnů handicapu.

Na západě Čech, konkrétně v Chebu, Františkových Lázních a Karlových Varech, se v pátek **16.** a sobotu **17. září** uskuteční hudební festival **Souznění**. Jeho hlavní částí jsou vystoupení zdravotně postižených písničkářů, zpěváků a kapel z Česka i zahraničí s folkovou, country a rockovou hudbou. Jako hosté jsou zváni profesionální umělci: letos přijal pozvání Jiří Schelinger revival band. Festival pořádá spolek Aragonit, kontaktní osoba: Miroslav Hrbek, e-mail: aragonit.kv@quick.cz, mobil: 603 717 399.

Neuvěřitelných 1400 lidí loni navštívilo pražský **Super den**. Oblíbený den plný zábavy, kterému dominuje slavnostní předání nově vycvičených asistenčních a vodících psů, se letos koná v sobotu **24. září**. Nezisková organizace Helpes připravuje bohatý program: začne o půl jedenácté dopoledne v jejím výcvikovém areálu v Praze 5–Motole. Zazpívá Miro Žbirka, vystoupí herečka Jana

Stryková a další oblíbení kumštýři. Na dotazy odpoví Veronika Paldušová na telefonu 739 077 641 nebo e-mailu info@helpes.cz.

Rytmus východní Čechy pořádá v pondělí **3. října** v Chrudimi benefiční koncert, na kterém zazpívá **Dasha** za doprovodu kapely **Pajky Pajk**. Odehraje se v Divadle Karla Pippicha, začne v 19 hodin. Vstupenky jsou v prodeji v pokladně divadla a v tamním informačním centru. Výtěžek půjde na podporu sociálních služeb pro lidi se zdravotním či sociálním znevýhodněním v Pardubickém kraji.



V Praze na Černém Mostě se **5. a 6. října** koná **Dobročinný Pestrobazar**. Od 10 do 19 hodin si můžete vybírat z bohaté kolekce oblečení, obuvi, kabelek, nádobí, domácích potřeb, hraček, her, cetek a tretek. Všechny předměty budou čisté a neponičené, zkrátka prodejné. Akci pořádá Pestrá společnost, která následně použije výtěžek na výcvik asistenčních psů. Příjem věcí proběhne od 26. do 30. září (kromě 28. září) od 10 do 17 hodin rovněž na Černém Mostě.

Vládní výbor pro zdravotně postižené občany připravil zcela novou fotosoutěž na téma **Život bez bariér**. Amatéři i profesionálové do ní mohou přihlásit snímky, které nejlépe zachycují rovnocenné zapojení lidí s postižením do společenských aktivit. Od každého autora budou přijata maximálně tři díla, a to výhradně ve formátu JPG a maximální velikosti 6 MB. Uzávěrka je **14. října**. Kontaktní osoba: Petra Nováková na telefonu 224 002 316 nebo e-mailu novakova.petra@vlada.cz.

Tradiční akcí Vládního výboru naopak je soutěž o **Ceny VVZPO za publicistické práce**. Udělují se za televizní, rozhlasová a tisková díla, která nejlépe popularizují život osob s postižením a příznivě ovlivňují postoj veřejnosti k nim. Přijímána je původní česká tvorba. Přihlásit lze práci publikovanou od 1. října 2015 do letošního 30. září. Uzávěrka je **30. září**.

V národní přírodní rezervaci Libický luh se v sobotu **22. října** koná benefiční běh na jeden kilometr pro Centrum Paraple. Je podruhé součástí běžeckých závodů **Eleven Velkoosecká podzimní „12“**, na kterých si zdraví sportovci volí mezi 6 a 12kilometrovou trasou. Vozíčkáři se pak mohou vydat na rovinatou 14kilometrovou trať, vhodnou pro začínající handbikery. Kontaktní osoba: Petr Rypka, mobil 774 118 107, e-mail petr.ryпка@volny.cz.

Palác Akropolis v Praze na Žižkově, nedaleko známé televizní věže, bude **od 7. do 11. listopadu** dějištěm tradiční divadelní a hudební přehlídky. Již dvaadvacátý **Festival integrace Slunce** nabídne dopolední a večerní vystoupení kumštýřů zdravých i zdravotně postižených, amaterů i profesionálů. Kompletní program bude na internetu zveřejněn v říjnu. Pořádající sdružení Sukus již informovalo, že hlavními festivalovými taháky jsou bansko-bystrické Divadlo z pasáže, které přiveze představení Malý princ, a seniorský soubor Remedia s hrou Zůstane to v rodině. Držitelé průkazu TP, ZTP a ZTP/P mají vstup zdarma. Na dotazy odpoví Vlasta Rydlová na telefonu 728 248 925.

Divácky úspěšná jistě bude módní přehlídka **Elegance bez bariér** v Rychnově nad Kněžnou. Na předváděcím mole se opět setkají chodící i nechodící manekýnky a manekýni, ale i známé osobnosti a umělci. Organizátorky Michaela Rázková a Veronika Vavrečková už vybraly rodinu s těžce zdravotně postiženým dítětem, které předají výtěžek ze 4. ročníku přehlídky: jde o Preclickovy z Dobrého v Orlických horách. Na Ele-



ganci bez bariér se můžete vydat ve čtvrtek **24. listopadu**: začne v 19 hodin v rychnovském Společenském centru.

Až do **31. prosince** lze podávat návrhy na udělení ceny **MOSTY**. Stejnomenou soutěž každoročně pořádá Národní rada osob se zdravotním postižením, aby upozornila veřejnost na mimořádné činy, projekty a aktivity ve prospěch těchto občanů. Nominovat mohou úřady veřejné správy, instituce, neziskovky, firmy, média i jednotlivci. Vyhlášeny jsou tyto kategorie: Cena pro instituci veřejné správy; Cena pro nestátní subjekt; Cena pro osobnost hnutí osob se zdravotním postižením; Zvláštní cena. Kontaktní osoba: Michal Dvořák na telefonech 266 753 433 a 736 751 200 nebo e-mailu m.dvorak@nrzp.cz. (mp)

INZERCE

ŽIVOT BEZ BARIÉR

14.–16. 10. 2016

Výstaviště Černá louka Ostrava

Jak aktivně trávit důchodový věk? Jak usnadnit a zpříjemnit seniorům život? Jak pomoci handicapovaným vést plnohodnotný život? Jaké změny a úpravy vyžaduje zdravotní omezení? Jaké jsou novinky na trhu s pomůckami pro zdravotně znevýhodněné osoby?

Odpovědi na tyto a další otázky najdete na výstavě Život bez bariér, zaměřené na osoby s handicapem a seniory. Cílem výstavy je pomoci lidem s různými druhy handicapů, a to jak zdravotními, tak společenskými a přispět tak ke zlepšení života, integrace do společnosti ve všech sférách jejich činnosti. Na výstavě najdete pestrout nabídku firem poskytujících sociální a asistenční služby, úpravy bydlení, vozidel, schodolezy, možnosti trávení volného času a cestování, širokou škálu ortopedických a kompenzačních pomůcek, vozíků a chodítek.

Pátý ročník výstavy Život bez bariér se koná ve dnech 14. – 16. října 2016 na Výstavišti Černá louka Ostrava. Výstava bude probíhat s výstavou s názvem SPORT, naši myšlenkou je tyto dvě výstavy spojit a ukázat tak, že sport patří i do běžného života handicapovaných a seniorů. V průběhu výstavy budete moci zkusit několik zajímavých sportovních aktivit, které si pro vás připraví Nadační fond EMIL. Můžete si nechat vyšetřit zrak, nechat si poradit od specialistů na výživu nebo zjistit, jak jsou na tom Vaše chodidla. Připraven je také bohatý doprovodný program na pódiu. Návštěvníci budou moci zhlédnout ukázky výcviku vodičů a asistenčních psů, taneční vystoupení seniorů, vyzkoušet si budou moci i Taoistické tai chi a nebo basketball na vozíčku. Výrobky svých dílen představí spousta občanských sdružení a chráněných dílen. I my se snažíme pomoci a vy můžete také! Zakoupením vstupenky přispějete 1,- Kč Nadačnímu fondu EMIL. Pro vozíčkáře a návštěvníky s kočárky bude otevřen i vstup do pavilonu, který najdou z boční strany pavilonu A od tramvajové zastávky Výstaviště.

Na Vaši návštěvu se těší Ostravské výstavy, a.s. www.cerna-louka.cz



Motren



Rotren Solo

Český výrobce pohybových léčebných přístrojů **Kalpe**

Pro pasivní i aktivní cvičení dolních a horních končetin

Léčba s přístroji Motren - Rotren snižuje spazmy, zlepšuje hybnost končetin, podporuje krevní oběh a srdce, zvětšuje objem svalové hmoty a omezuje další bolestivé symptomy.

- záruční doba **3 roky** = záruka kvality, rychlé dodání
- nejnižší ceny na trhu! přístroje od **7.985,- Kč** s DPH
- vyzkoušejte přístroj zdarma v pohodlí Vašeho domova
- nově v prodeji přístroje speciálně **pro paraplegiky!**

Pronájem přístrojů **od 55,- Kč/den!**

Výroba, prodej, půjčovna a servis pro ČR a SR



Motren Duo 1

Ke Kapličce 193, 252 41 Dolní Břežany - Praha Tel: +420 241 910 688, +420 737 289 275 www.kalpe.cz E-mail: kalpe@volny.cz

Vyhrajte zápas se syndromem vyhoření - společně

Tělesné a emocionální vyčerpání, únava, popudlivost, nedůvěra, negativní postoj, deprese. Nic příjemného. Syndrom vyhoření se svými symptomy patří mezi nejvýraznější strašáky lidí pečujících i lidí na péči závislých. Následující řádky by měly být jakousi připomínkou či zvednutým ukazováčkem, vyčerpání veškeré altruistické energie totiž může hrozit všem, i tomu, kdo pečuje právě o vás. Syndrom vyhoření však není jediná konečná cesta, můžete mu předcházet jak u sebe, tak i u vašich blízkých. Poslyšte pár postřehů a návodů (vše životem odkoušeno).

Pochopitelně, že existuje řada textů, v nichž se píše o prevenci proti syndromu vyhoření (odpočinek, volný čas, koníčky, jiné aktivity atd.). Popsány jsou i desítky případů takového vyhasnutí. Nicméně stále se nemůžu zbavit dojmu, že veškeré rady expertů jsou příliš obecné, nekonkrétní, v běžném životě těžko proveditelné, pokud člověk v sobě ještě trochu sil má. Vždyť kromě péče o hendikepovaného je tu ještě starost o domácnost, o další členy rodiny, o přivýdělek... Navíc se tyto rady, o kterých se všeobecně píše a které znají především sociální pracovníci z paměti, obrací především na člověka ohroženého.

Já bych se chtěla obrátit na vás, na lidi, o něž je pečováno. Máte v tomto s výhasem členů své rodiny, přátel i osobních asistentů větší pole působnosti, než si myslíte. Zde jsou některé vaše možnosti:

Vnímejte člověka

Pro někoho bývá obtížné si jen uvědomit, že sebevětší obětavost nejbližších má své meze. Že rodič či partner nejsou v našich

životech samozřejmí. Začátek boje proti syndromu vyhoření je změna pohledu na člověka pečujícího jako na lidskou bytost, která, ač se tváří sebesilněji, má hranice svých možností. Soustředte se na chování, na pocity, na nálady. Uvažujte o příčinách, vnímejte radosti i starosti. Jen tehdy náznaky vyhoření odhalíte včas.

Vezměte svou situaci do vlastních rukou

Je nutné si uvědomit, že vyhoření člověka, který o vás pečuje, je i váš problém – je to váš společný problém. A to dost zásadní. Proto není dobré nechávat boj s rizikem jen na vašem blízkém, ale řízení opratí splašeného dvojspreže jménem každodenní život občas převzít. Někdo to v povaze nemá, někdy to chce kuráž a taktiku, ale i drobné krůčky pomohou.

Delegujte

Pokud kolem sebe máte i jiné lidi než jen primárního pečujícího, zapojte je. A to i přes počáteční nesouhlas pečujícího. Může se bránit: „Však já to udělám, to nemusí dělat on/ona. Já to umím lépe, rychleji. Než mu/jí to vysvětlíš, udělám to třikrát.“ Vězte, že pokud budete důsledně trvat na tom, aby drobnosti zvládli i jiní lidé kolem vás, po čase to přinese ovoce. Úkoly a nároky se alespoň trochu rozloží, zapojit můžete i děti – formou hry (bodování, úkoly, stezka, příběh, vyprávění jako odměna atd.).

Motivujte

Unavený pečující často nemá energii na to, aby si vymýšlel ve zbytcích času nějaké vlastní aktivity, aby žil i něčím jiným než vámi a domácností. Sice v každém časopise najdete rady typu: myslíte na sebe, odpočívajte, věnujte se koníčkům, sportujte, scházejte se s jinými lidmi..., jenže kde vzít čas a sílu zabývat se sebou, když se vlastně „ještě nic neděje“? Motivace k těmto aktivitám je snad to nejčastější, co můžete lidem kolem dát. Pobídněte je, povídejte si s nimi o jejich koníčku, vyhledávejte pro ně dostupné aktivity, uvažujte s nimi, jaké by to mohlo být. Nemusíte hned kupovat velké relaxační balíčky. Stačí věty typu: „Už jsi byl/byla letos u toho rybníka v sousední vesnici? Prý tam bývá krásně. Nechceš si tam zajít? Krásně by se to fotilo. A ten vzduch – umíš si to představit? Prádlo přece počká, vždyť můžeme klidně chodit týden v nevyžehleném, co se stane?“ Vězte, že pak pečující raději vymění žehličku za hodinovou procházku.

Hledejte další možnosti péče

Všechny síly napněte k zajištění alternativní péče. Není to vůbec jednoduché, není to pohodlné ani levné. Ale uvědomte si, že každá stokrát investovaná do hodiny asistence nebo do pobytu v odlehčovacím stacionáři je velkou investicí do psychického i fyzického zdraví vašich nejbližších. Tomuto řešení (dob-

rovolníci, instituce, kamarádi, osobní asistenti atd.) se opět budou mnozí pečující bránit. Možná je bude urážet, že chcete mermomocí někoho jiného, kdo je zastoupí (a v jejich očích snad i lépe). Možná jim bude líto vydaných peněz. Možná se budou bát narušení soukromí. Po pár zkušenostech ale nabydou jistoty všichni zúčastnění a cenné chvíle zástupu využije osoba blízká pro svou potěchu (zakažte úklid či dohánění restů – argumentem může být, že to „šůrování“ za tolik peněz nestojí, ale jejich radost ano).



Kumulujte úkoly k sobě

Mnohem lepší bude pro pečujícího, když zabere pár desítek minut v kuse, avšak pak už bude mít klid na ostatní věci. Neustálá pohotovost je vyčerpávající, i když by se jednalo o pouhé podání sklenice. Jak se říká – stokrát nic umorí osla. Proto je výhodnější zajistit vše fyziologické a připravit si program na dvě tři hodiny dopředu (film, kniha, počítač, křížovky, slunění na terase atd.). Uvidíte, že v dobách péče bude váš blízký mnohem živější a bude ho práce i bavit, když pak bude mít dostatek času na další, co nejméně přerušovanou práci. Ovšem v takových případech nezapomínejte ani na sebe. Druhým extrémem je potlačovat svoje potřeby – to vyvolává disharmonii nejen u vás, ale ve výsledku i u pečujícího, který se může cítit provinile.

Rozhodujte se sami

Nenechávejte všechna rozhodnutí na pečovateli, mnohem snazší je vykonat jednoduchý a jasný příkaz než si navíc lámat hlavu, jaká aktivita pro vás bude vhodná. Pokud se třeba chystáte na procházku, řekněte jasně, co si chcete obléct. Pokud vybíráte pro sebe film, řekněte, který byste rádi viděli. Pokud vyrazíte na procházku a váš doprovod tápe, kam se vydat, vy buďte ten, kdo rozhodne. Je to často velmi, velmi úlevné. Avšak je důležité rozlišit, kdy je dobré rozhodnout a kdy je lepší druhému vyhovět. Hranice mezi těmito momenty je tenká a vyžaduje výraznou citlivost.

Naslouchejte, komunikujte

Ne všichni jsou od přírody sdílní. Někdo své pocity ventiluje snáze, jiný je uzavřený a snaží se ze vším vypořádat sám. Ti druhí to mají těžší, jsou syndromem vyhoření ohroženější. Proto se každé otevřené povídání o péči, pocitech, nárocích, o chodu domácnosti a případných změnách platí zlatem. Jen tak je možné prevenci syndromu skutečně

Jak se syndrom vyhoření projevuje?

Po tělesné stránce: chronickou únavou, nedostatkem energie, zvýšenou náchylností k úrazům, častějšími nemocemi, bolestmi hlavy, pocity nevolnosti, napětím v oblasti šíje a zad, změnami ve stravovacích návycích, změnou tělesné váhy, poruchami spánku, nočními můrami. Krátkodobou úlevu přináší alkohol, cigarety, prášky, jídlo, ale v konečném důsledku jen prohlubují vyčerpání a zoufalství.

Po emocionální stránce: pocity bezmoci, bezradnosti, bezvýhodné situace, které můžou vést až k myšlenkám na sebevraždu. Emocionální vyčerpání způsobuje selhání obranných mechanismů a vede k pocitům podráždění a nervozity. Všechno – rodina, přátelé – znamená jen další zvýšené nároky, na které už člověk nemá energii.

Po duševní stránce: objeví se negativní postoje k sobě samému i k okolí, člověk přestává vnímat pocity a myšlenky jiných lidí, ztrácí schopnost vnímat osobní identitu svých blízkých, méně si s nimi povídá a stále častěji s nimi jedná, jako by ani nebyli lidmi.

zavést do svého života. Jak jinak poznat, že ne všechno je v pořádku? Pokud máte kolem sebe uzavřené lidi, ptejte se první. Ne každý chce s tak citlivým tématem začínat. Mnohým brání stud, pocit viny, hanby, některým vadí obnažit své pocity i před blízkými. Tady často pomáhá rozhovor s třetí osobou. V tomto případě je dobré se k výsledkům dialogu dostat, aby bylo zřejmé, na čem je nutné společně pracovat.

Zajímejte se o zdraví vašeho pečujícího

Většina pečujících zapomíná na své zdraví, případně nějakým drobným obtížím nepřikládá pozornost. Pokud ji/jej pobolíávají záda, hledejte společně řešení. Dohlížejte na cvičení (ovšem v dobrém, kdo by chtěl mít doma drába? Stačí se zeptat: Jak se cvičilo? Ulevilo se tíž?). Pobídněte jej/ji k preventivním lékařským prohlídkám. Pod-

porujte společné zdravé stravování. Motivujte ke společným procházkám na čerstvém vzduchu atd.

Hledejte pomoc v boji proti vyhoření jinde

V dnešní době existuje řada organizací, které podporují právě lidi ohrožené syndromem vyhoření. Připravují pro lidi pečující různé kurzy, relaxační cvičení, skupinky pro sdílení emocí, postřehů i praktických rad. Jednou z nich je např. pražský Alfa human service. Pravidelně otvírá setkání s přílehlavými návy: Den pro sebe, Relaxační cvičení a arteterapie pro pečující o děti se zdravotním postižením, Relaxační cvičení a arteterapie pro pečující. Účast na těchto kurzech je za symbolický poplatek a má bezesporu kladné výsledky. Pokud si v běžném životě nevíte s úbytkem energie svých blízkých rady, hledejte pomoc v takových institucích. Kontakty

na ně by měly předávat sociální pracovníci ve vašem bydlišti.

Tyto rady nejsou jediné možné. Myslím, že mnozí z vás by našli desítky dalších, snad i osobně vyzkoušených. Abych to vzala ještě z jiného úhlu pohledu – nebojte, na vás neleží veškerá odpovědnost, není to jen váš úkol. Jste tým. Ať už s mámou, tátou, s rodinou, s asistentem, kamarádem, spolubydlícím... A společně můžete nad strašákem vyhrát.

Aneta Vidurová

P. S.: Možná si říkáte, kde se ve mně bere ta drzost radit vám v tak delikátní a intimní věci, když sama na vozíku nejsem. Jsem ta druhá, ta, co pečuje. Jsem ta, co má obrovské štěstí na lidi s postižením, kteří takto uvědoměle se mnou bojují proti ztrátě veškerého entuziasmu. Tímto článkem jim děkuji a předávám jejich know-how.

Syndrom vyhoření a speciálně vycvičení psi

Poruchou, obecně známou jako syndrom vyhoření (CFS), je ohrožen každý jedinec, který se po dlouhou dobu soustředěně zabývá nějakým úkolem, aniž by ho měl rozčleněn na dílčí cíle, bez možnosti jejich postupného dosahování a z toho plynoucího uspokojení. Je to tedy důsledek přetrvávající nerovnováhy mezi očekáváním motivujícím danou činnost a reálnými výsledky. Chci uvést několik poznámek, jak mohou psi a zvláště speciálně vycvičení psi, pomoci při předcházení CFS u pomáhajících osob a jak jsou sami speciálně vycvičení psi syndromem vyhoření ohroženi a jaké jsou u nich možnosti tomu předejít.

Angličané říkají, že psi jsou „stress relievers“, uvolňovači napětí, a to je nepochybně pravda. Vzájemná komunikace u člověka i psa snižuje krevní tlak, dokáže zlepšit náladu a nabít novou energií. Proto u lidí, kteří pečují o blízkou osobu, může pes působit preventivně už jen svou přítomností. I každý gaučový mazlík nutí svého majitele alespoň třikrát za den přerušit práci a vyjít na několik desítek minut ven, do přírody. Je při tom potřeba na psa dávat pozor, komunikovat s ním, hrát si s ním nebo ho cvičit a tím aspoň částečně odpoutat svou pozornost od napětí z práce.

Terapie psím partákem

Doma je možné vzít si psa k sobě na pohovku nebo na klín a probírat se jeho srstí, na chvíli se soustředit jen na ten dotek a užít si ho. Můžete vnímat, jak pes dotek přijímá a jaký je mu nejpříjemnější. Nebo si lehnout se psem na zem a snížit se na chvíli na jeho úroveň fyzicky i mentálně – drbat ho, kartáčovat nebo si s ním třeba posílat balónek.

Se psem je možné cíleně relaxovat, psi mají asi o dva stupně vyšší tělesnou teplotu než lidé, proto mohou při těsném kontaktu příjemně člověka zahřát, uvolnit a uklid-

nit. Člověk přitom například může ležet na zádech a psa mít napříč podloženého pod koleno nebo ležet na boku a zády se dotýkat zad psa, rovněž ležícího na boku. Možností je mnoho.

Speciálně vycvičení psi mohou pomáhat i při samotné práci jednak pomáhající osobě, a tím práci ozvláštnit a zpříjemnit, jednak mohou asistovat přímo potřebnému člověku, a tím přispět k jeho samostatnosti a odlehčit asistujícímu. Mohou pomoci v základních dovednostech všech asistenčních psů – podávání věcí, otevírání dveří, pomoci při svlékání a oblékání, rozsvícení světel, pomoci při manipulaci s tělem člověka. Přítomnost psa může zpříjemnit kontakt mezi klientem a asistentem a podporovat jejich lepší komunikaci.

U lidí ohrožených záchvaty nebo jinými náhlými stavy, třeba pádem nebo zhroutením, mohou psi takového člověka hlídat, v případě potřeby upozornit na nebezpečí pečující osobu, a tím jí opět práci ulehčit a dát jí možnost na chvíli vypnout. Jsou schopni přicházející záchvat předem oznámit a tím dále napětí při práci snížit.

Vyčerpaní psi

Na druhou stranu je třeba vědět, že taková uvolňující spolupráce se psem není zadar-

mo. Vyžaduje od člověka velkou vstřícnost vůči psu, poskytnutí prostoru pro jeho práci. A to i v případě, kdy je pes pro takovou práci předem vycvičen. Je potřeba počítat s tím, že výsledky se nedostaví hned. Často se situace po převzetí psa dokonce zhorší, pes nejdříve představuje práci navíc, potřebu učit se něco nového, novou zátěž. A až po čase, když se lidé se psem sžijí, dostaví se pozitivní výsledky. Podle našich zkušeností jsou



v době sžívání nejvíce zatíženy matky pečující o dítě, které doufají, že jim pes hned po svém příchodu ulehčí jejich úděl. Místo toho mají zpočátku dojem, že najednou místo jednoho dítěte musejí pečovat o dvě. Ale vyplatí se vydržet, kladné výsledky se dostaví.

Syndromem vyhoření jsou ale ohroženi i samotní psi. Obecně platí, že je lepší snažit se vyhoření předcházet než ho potom léčit. U psů to znamená především postupné zatěžování a uvádění do práce, umožnění určité pestrosti v práci a dostatek možností ke psí relaxaci. Dostatek volného pohybu a kontaktů s jedinci svého druhu. Jedním z důležitých momentů při

výcviku asistenčních psů je výchova ke správnému odpočinku, ke schopnosti každou chvíli, kterou je možné si ukrást pro sebe, využít k odpočinku. Běžní domácí psi totiž dost často neumí odpočívat, jsou nedospalí a částečně v důsledku toho nevyrovnaní nebo hyperaktivní. To by při pracovním nasazení asistenčního psa bylo ohrožující.

U psa se vyhoření může projevit různými způsoby. Pes ztratí zájem o činnost, která ho dřív bavila, odchází pryč, nemá zájem o pamlsky nebo jinou odměnu. Může se v některých situacích začít bát, vyhýbá se psodovi a tváří se ustrašeně. V horším případě může i varovat vrčením, ježením srsti, ceněním zubů a v nejhorší fázi i kousnutím.

Ale i pes s projevy vyhoření se dá rehabilitovat. Je potřeba mu umožnit snížení pracovní zátěže, aby mohl zafungovat vnitřní útlum a nastartovalo se vyhasínání (což zdaleka není to samé, co vyhoření, je to naopak pozitivní proces umožňující přirozenou cestou omezit vliv minulých negativních zkušeností). Bohužel, taková rehabilitace vyhořelého psa je vždy dlouhodobá a rehabilitovaný pes už nemusí být vůči stresu tak odolný, jak původně, a bude víc ohrožený dalším vyhořením.

Kterým psům vyhoření hrozí?

Čistě asistenční psi, třeba pro vozíčkáře, netrpí syndromem vyhoření tak často, a to ani při vysokém pracovním nasazení, protože

výcvik mechanické asistence je prováděn hrou. Pes je cvičen na základě aportu, a tak je pro ně jejich práce celoživotní zábavou.

Obezřetnější musí být majitelé psů pro zachvatová onemocnění. Riziko závisí na „intenzitě“ jejich služby, tedy četnosti záchvatů jejich majitele, na tom, jestli se dostávají jen jednoznačné a silné záchvaty jednoho druhu, které je pro psa snadné rozpoznat, nebo jsou naopak záchvaty nevýrazné, s pomalým nástupem, velkou četností a případně jsou to záchvaty různých druhů s různými projevy. U takových psů se vyhoření může projevit až psychosomaticky – vypadáváním srsti, kožními ekzémy nebo třeba rozvojem epilepsie. Těmto psům preventivně pomáhají období „dovolené“, pobytu u někoho bez podobných problémů jako má majitel. Mělo by se ale jednat o dočasné útočiště u někoho, koho má pes rád a u koho se cítí bezpečně.

I terapeutičtí psi jsou syndromem vyhoření velmi ohroženi. Základní radou je začít s menší zátěží a s přibývajícím zkušenostmi psa nároky zvyšovat. Například můj retrívr Junior, který pracuje jako ambulantní terapeut v jednom ústavu v Praze, začal svoji praxi jako několikaměsíční štěně desetiminutovými návštěvami jednou za týden, a to ještě za výrazné podpory staršího zkušeného psa. Dnes, ve dvou a půl letech, je schopen s plným nasazením zvládnout ve známém prostředí i několikahodinovou práci. A pokaždé se na klienty viditelně těší. U terapeuti-

kého psa v rodině je pracovní zátěž velice individuální, pes zůstává při práci doma, ve známém a bezpečném prostředí mezi „svými“ lidmi, takže pracovní podmínky jsou pro něj od začátku mnohem přívětivější. Ale i tady je na místě začít s málem a časem získat mnohem víc, než všechno z nedočkavosti na začátku přehnat a pak nemít nic. Každopádně, všichni zúčastnění musí mít z takové práce vždycky radost.

Málo se ví, že i záchranářští psi, především sutinová vyhledávací, můžou ztratit motivaci v práci, pokud při rozsáhlých akcích, třeba po zemětřesení, nacházejí stále jen kadaver, tedy zahynulé oběti. Vyhoření jim hrozí za poměrně krátkou dobu. V takovém případě je nutné jim připravit inscenovaný „nález za odměnu“, do sutin občas ukrýt živého figuranta a nechat psa ho nalézt. Radost z nálezu živého člověka umožní psovi dobít baterky do další vyčerpávající práce.

A jedna důležitá věc na závěr. Snažte se nikdy do svého psa neprojektovat svoje ambice. I s výborně vycvičeným a pracujícím psem si uvědomujte, že je to stále jen pes. To nejčennější, co od něj můžete získat, vám dá, když nebude pod neustálým zbytečným tlakem, ale bude mít naopak dostatek prostoru pro sebe a svou iniciativu.

Naplněnou a uspokojivou práci vám přeje
Ivan Benda, trenér asistenčních psů, e-mail: ivan.benda@ligavozic.cz, tel.: 725 466 206

Soukromá aréna boje s výhasem mé rodiny

Tak to byla síla! Nikdo není připraven, že se stane něco, co úplně od základů změní směr života lidí v rodině... Ještě dnes, s odstupem pěti let, mám problém to vstřebat. Nikdy by mne nenapadlo, že já budu ta, o kterou musí pečovat moje děti.

Začátky mé bezmoci se tiše vkrádaly do našich životů. Napřed máte poraněné jedno koleno, a tak v očekávání operace a totální endoprotézy se belháte životem o jedné berličce. Půl roku se nic neděje, operace v nedohlednu, a vy pocítujete, že i druhá noha „jde do kopru“. Váš mozek silně s danou realitou nesouhlasí a stále vás nutí k pohybu – vše si stihnout sama zařídít a doma udělat. Ale vy se jen ocitáte v čekárně na smrt a přímo fyzicky cítíte, jak vám síla a chuť protékají mezi prsty, a ten rozklad a chátrání těla nejste schopni ustát.

Náhle berle nestačí a už řveš po pomoci. A kdo ti ji má dát, když ne vlastní děti? Jakým právem jim však zůstávám trčet v cestě jejich mladého života? Jsem bárkou v rozbouřeném moři a bojím se vyhodit kotvu v rodinném přístavu dětí. Ale nakonec to stejně udělám a v oceánu slz vyplakaných potají pod noční oblohou prosím o odpustění své milované. Prosím a trápím se, ale neumím jim to ulehčit. Já, která byla vždy tak silná, statečná matka-samoživitelka! Ta, co měla dvě zaměstnání, jen aby mohla dětem dopřát to, co sama v mládí neměla. Dřela se jak sou-

mar a při tom všem se ještě vzdělávala v nádeji, že bude mít šanci na lepší práci. A finále? Po pěti letech trápení a těžkých depresí, totálního vyštavení mých duševních a fyzických rezerv, jsem křep na káře snažící se nejen přežít, ale dokázat být aspoň tím menším zlem pro rodinu. Být co nejvíce soběstačná a vidět v této životní fázi alespoň nějaký smysl. To je motor posouvající mne vpřed!

Můj syn tu bezmoc vyžral nejvíce ze všech. Na něho padl život se mnou. Nosit mi vodu, tlačít mě s křepkou do kopců v zimě, v létě, v nesnesitelném páráku. Můj syn mě v tomto peklu letních dní tlačí a sám si ničí klouby a páteř, tahá nákupy, v zimě tahá vodu v třicetilitrových kanystrech, protože v zimě ji nemáme... Žijeme na ulici po mém pracovním úrazu, a dáváme to. Ale těch hádek, křiku, výčitek a neochoty přijmout realitu a změnu... To nás všechny vydrtilo a málem zničilo celou rodinu.

Ale pak jsem si řekla, že udělám vše, aby se má závislost na pomoci už tak dost vytřížená rodina stala co nejmenší. Jsem jediným mistrem vyjednávačem – v získávání informací, objednávání vyšetření, řešení sociálky a lékařů... Umím to tak podat, že mi vyjdou vstříc. Nutná návštěva úřadu a vyšetření v jiném městě se spojí s příjemným výletem či nákupem, aby to i pro ně byla prima chvíle v mé společnosti, kdy si dovolíme přepych a zapomeneme na všech-

na omezení. A žijeme zážrak onoho okamžiku. Ta síla a smích, ty blbiny, co i na té křepce dokáže se mnou můj synek... To stojí za všechny smutky. Tehdy se dají aspoň na pár hodin k ledu a život má opět svou sladkost, po které tolik toužím a která mi upřímně moc a moc chybí.

Také se snažím uzpůsobit nábytek a věci, co každý den použiji. Vše mít po ruce tak, aby odpadlo to věčné: „Podej, přines, vyhod...“ Zkrátka mít systém a omezit svou závislost jen na to nezbytně nutné. Zároveň tím dáme větší svobodu pečujícím. I oni musí prožívat své životy s radostí, láskou a vlastním prostorem, do něhož já nezasahuji.

Vyhořet může každý z nás a poznání „výhasu“ vás dostane v té nejméně vhodné době. Nikdy na to nebudeš připraven a tvé tělo ti samo ukáže: „Hej, chlapičku, tak tudy cesta nevede. Zastav a přiznej si své selhání.“ Je to lidské a není důvod se stydět, každý z nás je jinak silný a někdo tak velkou zátež nedává. Přímou jsem viděla ve výrazech mých nejbližších, jak jsou servaní a nasraní, ale z bůhví jaké falešné morálky se báli říct, že už dost, a kdybych se teď na místě vypařila, byli by nejšťastnější na světě. Mám se jim divit? Mám je soudit? Mám se vztekat? Pokud se chtějí vyřvat osudu do tváře a rozbít



Ivana Surovková

pár sklinek, je potřeba to ustát. Jen do toho! Všechna agresivita musí odejít pryč. Je třeba upustit páru, nebo ti ten přetlak rozdrtí srdce a v mysli udělá takový svinčík, že rok budeš uklízet. Tak se nebojme být křehcí a citliví k sobě navzájem.

Kazajka výhasu a frustrace, ta totiž nikomu nesluší. Nikdo ji nechce, doplňky se jen těžko shánějí. Je to krvácivá stezka srdce. Zpočátku plnička lásky, touhy pomáhat, být tu pro nemocného. Jak naivní a hloupí jsme, když si myslíme, že to vše pomine! Že se jednou z toho začarovaného kruhu péče dostaneme. Bojíš se přiznat si, že tvá výdrž pečovat má své limity. Dál je odmítáš posouvat a zároveň se bojíš toho, co ti myšlenky podsouvají při souboji se svým vlastním svědomím. Jsou to kruté momentky, a pokud je nezačneš ihned řešit, vytvoří si zahrávající ložisko. Bolest z rozporu mezi vůlí a činy bude nesnesitelná. Z vlastní zkušenosti vím, že nejhorší je neříct to, co cítíme. Někdy je prav-

da bolestná a téměř neúnosná, ale pokud v nás bude ještě pár let zůstat nevyřčena, dojdeme jen k nenávisti sebe a toho, o koho se snažíme pečovat. Samo že na úkor vlastních životů. Ale vesmír a karma mají perverzní smysl pro humor, a tak nám to nadělují přímo ruskou ruletou. Když už kulka proletí naším osudem, pak je důležité o tom všem mluvit, vypsat se, vymalovat to, vymlátit do boxovacího pytle. Cokoli, jen ne mlčet. Víím, jak je to těžké...

Tolikrát mi život ukázal, jak hloupé a naivní je si myslet, že vše půjde, jak já si přeji. Ale pokud mi v cestě přistane rádná a těžká kláda, pak dnes vím, že ji sama neodvalím. Musím si umět říct o pomoc. Je důležité udržet harmonickou rovinu pomoci. Nevycucávejme přízeň, již se nám dostává, ať neuhásíme plameny ohně v tepajících srdcích. Je důležité dokázat dát i našim milovaným kus jedinečné svobody, která má moc uzdravit vše bolavé a vymizíkovat chmury z tváří.

Dobrat se těchto moudr bylo těžké a stálo to obrovské množství síly, trpělivosti a nadhledu a notnou dávku černého humoru. Ale já si to přiznala a vyslechla i tu druhou stranu. Není však snadné zkousnout vše, co uslyšíte, navíc s vypjatými emocemi. Mé vlastní děti si mě podaly bez servítků a já si vypila pohár hořkosti až do dna. Vzduch to však vyčistilo, nastolila se nová pravidla. Snažím se je udržovat v chodu a zatím to jde. A já děkuji mým andělům a Všemohoucímu, že mne vedou po cestě, kde jsem se našla a dokázala na ní přežít mnoho těžkých lekci. Byly mi třeba, abych pochopila a naučila se víc o životě a rodině. Abych porozuměla, že nic není neměnné a vše je v neustálém víru a chaosu. Naučila jsem se ukotvit v jeho středu a mít v srdci víru, že vše se děje pro mé nejvyšší dobro a dobro mých milovaných!

Sexualita vozíčkářů - kniha, která se nestydí

Nová e-kniha autorky Věry Schmidové s názvem *Sexualita vozíčkářů* otevřeně pojednává o různých problémech a situacích, které se v intimním životě lidí na vozíku dříve či později vyskytnou. Bez zábran a tabu. Často v ní samotní vozíčkáři mluví o svých problémech, ale i o tom, jak je sami vyřešili.

Knížka přináší výpovědi lidí na vozíku i jejich blízkých, jejich partnerů. Upozorňuje na to, že i sex k životu na vozíku patří. Poradí, jak naň a na jeho základnosti, přiblíží různé možnosti a techniky, různé erotogenní zóny, erotické hračky i některé „finty“, které lze s úspěchem použít. Dále poradí, jak a čím

povzbudit sexuální touhu, jak zatočit s únavou... a ještě mnohem víc. E-knižku si zatím můžete objednat pouze ve formátu PDF na adrese e-knihy.vozic@centrum.cz, a to za cenu 99 Kč. V ostatních formátech (ePub, mobi) bude k dostání až na podzim.

(vs)

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



- Katetr pevně spojený se sběrným sáčkem určený k intermitentní močové katetrizaci
- Vhodný pro děti, ženy a muže
- Připraven ihned k použití díky potažení hydrofilním gelem
- Snadné zavádění díky bezdotykovému systému
- Sběrný sáček s kapacitou 1 l a antirefluxním ventilem zamezujícím úniku moči
- Nezalamuje se, je snadno složitelný
- Diskrétní pouzdro součástí každého balení



NOVINKA

www.actreen.cz

Actreen® Hi-Lite Set

NOVÁ GENERACE POTAHOVANÝCH MOČOVÝCH KATETRŮ
SE SBĚRNÝM SÁČKEM

Vozíčkářka na mezinárodní konferenci? Zjevení i další z mnoha

Když jsem na sebe před dvěma lety ušila bič v podobě doktorského studia, neměla jsem ani potuchy, co mě čeká. Různé tamtamy napovídaly, že to bude „pohodička“, ale jak jsem pak zjistila a vlastně zjišťuji neustále, onen přívlastek si každý evidentně interpretuje jinak. Ať tak či onak, skočila jsem do vědecké sféry rovnými koly a dobrovolně si tak „naordinovala“ 6 pracovních dnů (ne, nejsem workoholik! No dobře, možná jenom trochu) ve znamení psaní, bádání a neustálého time managementu. Ale abych nedělala svému studiu jen negativní reklamu, musím přiznat, že kromě osobního rozvoje a nových zkušeností mi přináší i další pozitivum – mezinárodní konference.



Na tu první jsem vyrazila loni v říjnu do Istanbulu. Asi si říkáte, že to nebyla ideální volba destinace. Vězte, že já jsem si to opakovala se staženým žaludkem do poslední chvíle. Když mi pak dva dny před odletem praskla duše na vozíku (zatímco dodavatelská firma je v insolventu) a den na to explodovala bomba v Ankaře, už jsem se nedivila vůbec ničemu. Kdo se bojí, nesmí do lesa, říkala jsem si. Vzala jsem letenky, kufr, poster (tedy konferenční příspěvek) a spolu se svým doprovodem jsem se vydala do této země chaosu. Když jsme přistáli na Atatürkovo letiště, zdálo se, že to nejhorší mám za sebou. Jenže to jsem nevěděla, jaké harakiri nás ještě čekají. Z letadla nás vysadili na mobilní plošině. Anglicky uměli asistenti asi tak dvě slova, takže o nějaké domluvě nemohla být řeč. Pak nás doslova vyklopili před vchodem na letiště a zdechli se. Tomu říkám přístup „porad si, jak chceš“. To víte, vesnička přijela do velkoměsta. Byla jsem jak Alenka v říši divů. Nějakým zázrakem jsem ale dohledala kolegy i svůj kufr a vydali jsme se na hotel. Turci se mohli přetrhnout, aby mě dostali do vysokého autobusu. Vzali to do svých rukou – doslova. Za dohledu desítek zvědavých očí mě v náručí cpali na se-

dačku a za vehementního troubení a jízdy „na zrcátka“ nás odvezli na Taksim. Hurá! Na druhý den začala konference, kde jsem opět způsobila pozdvižení. Vozíčkářka? Asi na vědeckém poli novinka. Zrzavá? V Istanbulu taky novinka a trvalá záruka popularity. Všichni se se mnou chtěli fotit, jako bych byla zjevení. A to nemluví o tom, když si zrzavá vozíčkářka vybere workshop, kde se celou dobu běhá a chodí. Estonský profesor, který jej řídil, že mě byl značně otfesený. Jak mě zapojit? Měl obavy, jak mi o několik hodin později přiznal. Ale zvládli jsme to. Zkrátka, kam Hanková vleze, tam je ostuda. I tak mi ale místní muži neustále lichotili v duchu „you are beautiful“, ale aby mi dali slevu na

tour bus, to ne! Škrti. Při odletu vás ještě stihnou vyzpovídat, jestli máte manžela (nabídka k sňatku nepřišla, uff!), a tak jste po šesti dnech zvýšeného zájmu a hluku vděční za domácí anonymitu a klid.

Na druhou konferenci jsem vyrazila letos, vlastně před pár týdny. Už prý jako ostřílená doktorka, která se nebude divit niče-

mu. Do Vídně jsme cestovali vlakem. Tentokrát na sólovku, což mě malinko zneklidňovalo, ale když zvládnete Turecko, zvládnete všechno. Plošina byla na nádraží na svém místě a včas, zaměstnanci ochotně pomohli s kufrem a dovedli nás až k taxi. To nás odvezlo na Motel One, který se nachází přímo v centru (kousek od Opery) a disponuje slušným bezbariérovým zázemím (automatickými dveřmi na pokoji, bezbariérovou koupelnou i toaletou), takže doporučuji! Samotné město je také „friendly“, i když značně provětralo mou peněženku. To si pak říkáte, jestli by nebylo výhodnější, kdyby friendly nebylo, protože byste neutratili. Ale řekněte, kdo by odolal místním památkám, aniž by si odpustil úchvatné dezerty, lákavé trhy či nákupní zóny? Já ne. Historické centrum jsme prošli pěšky a nový vozík dostal tak zabrat, že jsem s místními techniky musela řešit do-foukání ušlé duše. Na konferenci mě brali tak nějak normálně. I když jsem opět byla jedinou vozíčkářkou, odpustili si přehnané podivování se tomuto faktu. Možná proto, že jsem je o tom informovala mailem. Možná proto, že jsem byla jednou z mnoha a měli mě na háku stejně jako další návštěvníky (rovnoprávnost v praxi funguje:-)), možná

To by se vozíčkáři stávat nemělo

Jak jsem krotil Bouři



Ivan Jergl

Ne, nedejte se prosím mýlit. Není to arabský plnokrevník, kterého bych připravoval pro žokeje Váňu, ale elektrický plnoproudník.

Bouři čili Stormu jsem se dostal do molitanového sedla, když mi definitivně klekla kolena a horní ploutveniny signalizovaly, že jim nestačí svaly, aby zvládaly bezpečně podpažní hole.

Měl jsem tudíž najednou možnost v klidu a zblízka pozorovat mravenčí kavaládě v trávníku sídliště, motýla zvědavě nahlízejícího do otevřeného kontejneru, patrně vábeného víčkem sklenice od džemu, či se zakloněnou hlavou hledět na zdánlivě chaotický tok mračen vysoko nade mnou. To všechno mi každodenní jízda autem nedovolovala. Ovšem bylo třeba dopravit se za výdělkem i na křídlech Bouře. A za každého počasí, v dunivé náručí bezbariérového autobusu, který si přes svoje stáří až infantilně poskakoval po hrbolaté Hybešově ulici a zdarma mi srovnával obratle, změkčile zhýčkané pohodlným Suzuki Swift.

Téměř provazochodeckou exhibicí se stal nástup do autobusu, když zvedací plošina uvázla a jako tvrdošíjný osel se nedala přesvědčit k pohybu ani francouzským klíčem, ani podupáváním, jak se jí snažil domluvit obětavý řidič František. Nastal výstup po hliníkových, od pohledu zatraceně nedůvěryhodných ližinách. Jenže rozchod předních a zadních koleček invakáry se nekryl docela ve stopě obou lesklých korýtek a v posledních centimetrech to bylo pohupování jak na laně nad Niagarou. Ještě více vzrušující byl výstup u kanceláře, kde se slitovali cestující jiného autobusu a čtveřice zrudlých oblíčejů se zařatými zuby mne snesla na pevný asfalt. Odměnil jsem je zahanbeně tisícerými díky a rychle uháněl na pracoviště. V mysli mě hrzala obava, jak se odehraje odpolední návrat domů. Vrtošivý osud mě však příjemně překvapil a dopravní podnik přistavil záložní bus s plošinou poslušnou, jen kvílivě si pozpěvující.

Zamyšlení

Důkaz víry

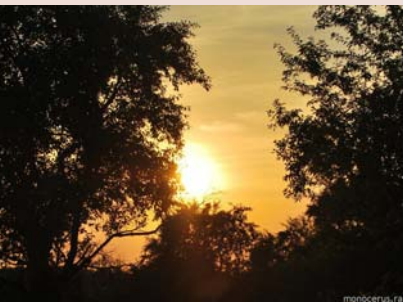
Jednoho dne jsem jel pozdě večer ke kamarádům za Brno do zahrádkářské oblasti. Autobus mě přivezl ve 23 hodin do vesnice, ze které jsem musel jít tři kilometry pěšky. I když bylo léto, už v tento čas se tma hlásí o svoji vládu. Můj Storm4, elektrický vozík, jede desetikilometrovou rychlostí a po polních cestách, na kterých je víc nerovností než rovností, se musíte pohybovat obezřetněji než po vyasfaltovaném Brně.

Bezděky mi v myšlenkách proběhla modlitba Otče náš. Říkal jsem si: Já jsem se fakt zbláznil, já se už modlím všude. Vzápětí jsem si sám odpověděl: Ne, to jen aby se ti nic nestalo, sám tudy večer jedeš poprvé. Profrčel jsem vesnicí a najel na polní cestu. Na jedné straně železniční trať a na druhé pole. Skáču po výmolech, měsíc skoro v úplňku na čisté obloze mě sleduje. K úplné pohodě se potřebuji vymočit. V hlavě mi zazní slova kamarádky, ke které mám namířeno: „Dávej bacha, na zdejších cestách nikdo někoho na stormu neočekává, jed opatrně!“ V obavě o sebe sama jsem zajel ke kraji a v klidu s myšlenkou, jak krásné je na světě, jsem si ulevil. V okamžiku, kdy jsem chtěl v cestě pokračovat, se zadní kola začala bořit do hlíny, a čím větší výkon jsem požadoval, tím víc jsem se bořil bez pohybu vpřed ani vzad. Jen náklon na bok směrem do pole se mi skvěle dařil. Vstal jsem a vkleče se pokoušel storm vytáhnout, ale bez sebemenšího úspěchu. Pro neznalé, stroj zn. Storm sám o sobě váží 70 kilogramů.

Tak tam klečím na sva-hu pole, pachtím se a ani jsem si nevšiml, že zastavilo auto městské policie. „Co se vám stalo?“ Policistovi jsem vysvětlil situaci a během chvíle mi pomohl vrátit storm na cestu a posadil mě do něj. Déle mu snad trvalo nasadit si gumové zdravotnické rukavice. Na rozloučenou na mě zabíkal majákem a jak se objevil, tak zmizel. Nutno říct, že tato akce se odehrála během pěti minut. V místě, kde projede jedno auto za čtvrt hodiny během dne, jaká je potom frekvence aut po triadvacáté hodině večerní? To je lepší pro klid mé duše radši ani nezjišťovat. Policejní auto zmizelo a hlavou mi problesklo: „Už víš, proč ta modlitba?“ Ano, Pane, vím, jen díky Tobě jsem zde strávil dobu pouze nezbytně nutnou. Chvála Tobě, Pane. Zbytek cesty jsem rozjímal o síle modlitby a Boží pomoci a žasl jsem, jak perfektně a přesně to funguje. Byl jsem plný adrenalinu.

Opatrně a jen tak v obrysech vyprávím na návštěvě u kamarádů svůj nejnovější prožitek s obavou, abych u nich ze sebe neudělal ještě většího podivína, než za kterého mě doposud mají. Kamarádka se mě zeptala: „Co bys dělal, kdyby ten policajt nejel zrovna kolem?“ Tato otázka mě opravdu překvapila, protože jsem si uvědomil, že jsem s jinou pomocí v daný okamžik nepočítal. V oné situaci jsem tu já a moje víra v Boha, moje osobní zkušenost s Bohem. Uvědomuji si, že jsem se choval naprosto racionálně, a to dokonce racionálněji než běžně. Udělal jsem vše, co bylo v mých silách, a v okamžik, kdy moje síly nestačí, přichází okamžitá pomoc, v tomto případě policejní hlídka. Propojilo se mé já s mou vírou. A On koná, protože mu nic nestojí v cestě. Ani já sám, ani moje ego a moje pýcha. Když se nám podaří rozkódovat běžné situace, ve kterých se denně nacházíme, i bez jakýchkoliv podpůrných látek se můžeme dostat do stavu blaženosti. A to už zde na zemi.

Ivan Ševeček



proto, že na tamější univerzitě měli v přednáškových sálech speciální místo pro vozíčkáře. Nebyla jsem zjevením. Byla jsem zkrátka další mladou výzkumníci, která stála (a přitom ji vůbec nebolely nohy, heč) u svého posteru a čekala, jestli někdo koutkem oka nezavadí o ten její. Stejně jako desítky dalších lidí v sále.

Co z toho plyne? Zdá se mi, že ona rovnoprávnost vlastně není zas tak nemožná, či dokonce složitá. Otázkou je, jestli mnoho bariér není také v našich hlavách. Možná si říkáte, že chytračím, ale jestli mě něco na mé práci baví, tak to, že můžu bořit bariéry v praxi. Dělán to s vědomím, že pokud chceme dosáhnout inkluze také ve vzdělávání, musíme se světu ukazovat. Ukažme, že na to máme, a neschovávejme se za svůj vozík. Třeba budeme příjemně překvapeni: my i oni. Vlastně: my všichni.

Magda Hanková

Výlet s celostátním dopadem

Když jsme před lety vyhledávali bezbariérové vlakové spoje v Německu, byli jsme nejdřív zděšení. Žádný z vlaků nebyl označen symbolem vozíčkáře. Pak nám to ale došlo – oni jsou totiž bezbariérové všechny, stejně tak i všechna nádraží! Německo je zkrátka jinde. Ilustruje to i aféra, kterou řeší hendikepovaní naší sousední země.



V červenci se vydal 77letý Berlínčan na výlet do městečka Rheinsberg. Když chtěl na tomto nádraží nastoupit na vlak, zjistil, že člověk, který je odpovědný za obsluhu plošiny a rampy pro hendikepované, na nádraží není. Odjel na dovolenou a zapomněl tuto skutečnost nahlásit a zajistit zastup. Klíč od těchto zařízení prostě nebyl. A tak milému vozíčkáři nezbylo než si objednat taxíka a do Berlína, který je vzdálený zhruba 80 km, dojet tímto způsobem. Nemilé, říkáte si. Ale to se stává. Jenže v Německu se o tom začalo psát v mnoha novinách. Na nádraží zvonily telefony, aby se jim k incidentu odpovědná osoba vyjádřila, novináři hledali sebezajímavější okolnost, která se k případu váže. Sedmasedmasedmiletý vozíčkář se stal hvězdou, jehož životní příběh znají všichni čtenáři novin. Dokonce zjistili, kam se nešťastný zaměstnanec drah vydal za odpočinkem. Přitom šlo o pouhé lidské selhání. Systém, kdy skutečně každý vlak a každé nádraží jsou využitelné pro vozíčkáře, je pro nás velkým snem. V Německu samozřejmostí, a tak se taková „banalita“ změnila v noční mýru a zároveň i senzaci celého Německa.

(ata)



Čínská medicína – část 4: automasáže

V Číně se mimo to, o čem jsme už psali, věnuje velká pozornost masáží. Je všeobecně známo, že masáže může pomoci k dobrému zdravotnímu stavu jak preventivně, tak léčebně. Z tohoto důvodu jsou čínské masáže mnohem tvrdší než masáže v západním světě. Hodně tvrdé! Říká se, že po správné čínské masáži člověk není schopen tři dny ani vstát z postele, poté ale vyskočí jako čupr laňka a už ho absolutně nic nebolí.

Automasáže samozřejmě nejsou tak tvrdé, záleží na nás, jakou intenzitu zvolíme. Ovšem Číňané, jak už jsem zmínila, se nebojí přitlačit. Řídí se totiž heslem: Co bolí, to léčí. Něco na tom bude, na západní masáž musíte jít vícekrát, abyste se zbavili konkrétního problému, u asijské metody stačí jedna návštěva. Číňané ale vypracovali i různé verze masáží a automasáží pro lidi ze Západu, pro Evropany a ostatní „Necíňany“. Zaměřují se hlavně na rozproudění energie v celém těle, na harmonizaci sil jin a jang. Proto se provozují ve velké míře a často. Protože jediné pokud jsou jin a jang v rovnováze a energie čchi dobře proudí celým tělem, můžeme být zdraví. Z toho důvodu mají čínské masáže úplně jiné hmaty, postupy a i směry masáží jsou mnohdy jiné a vždy přísně dané tokem energie v drahách.

Čínské masáže i automasáže vás neuspí, naopak nabijí energií. Proberou vás! Často se z toho důvodu provádějí hned po ránu, zvláště automasáže. Lidem na invalidním vozíku doporučuji dělat aspoň část automasáží vleže na zádech, ještě v posteli, před cvičením – rozpumpujete si energii a cvičením ji vženete do celého těla a také tam, kam potřebujete nejvíce. Je to zároveň jednodušší a ramena, která jsou i tak soustavně zatěžovaná, až přetěžovaná, si odpočinou. Zejména třeba masáž tváře, uší, ale i krční páteře se moc dobře vykonává vleže.

Automasáž tváře

Tato automasáž se v Číně dělá nejen z kosmetických důvodů. Na tváři se totiž nachází dost akupunkturních bodů a začínají zde některé dráhy jako například dráha močového měchýře, která pak vede přes hlavu a podél páteře z obou stran dolů. Blokády v jejím toku mají často na svědomí bolesti zad.

Masáž tváře začneme tím, že si dobře protřeme dlaně o sebe, až v nich ucítíme teplo. Poté si dlaně přiložíme na tvář a chvíli vnímáme hřejivou energii, která přes ně proudí do naší kůže. Je to hodně příjemné.

Potom táhneme dlaně a prsty po tváři dolů ke krku a následně zpět nahoru až k vlasům. Pohladíme se po tvářích směrem k uším a vlasové části hlavy. Několikrát tento hmat (tah) opakujeme.

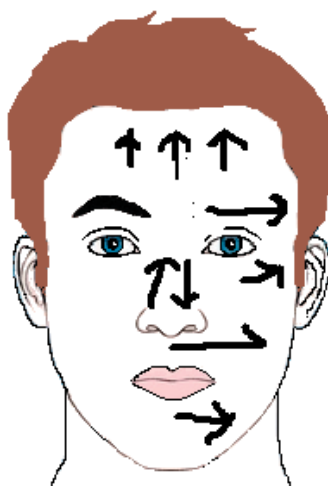
Dále následuje „umývání“ obličeje – rukama si tvář nasucho umýváme jako v koupelně při hygieně. Několikrát a důkladně. Klidně můžeme i přitlačit. Nemusíme se toho bát.

Pořádně si protřeme i oči, stejně jako bychom si je umývali.

Pak si začneme „vyhlazovat vrásky“ – na čele je vyhlazujeme od obočí nahoru k vlasům a od kořene nosu přes obočí ke spánkům.

Nos si důkladně třeme z boku, vždy palec jedné ruky po straně nosu nahoru, druhý dolů.

Dále okolo úst, přes tváře, bradu – nevynecháme žádné místo, každý centimetr tváře důkladně protřeme. Krásně se prokrví, rozproudí se v ní tok krve i energie. Nespěcháme!



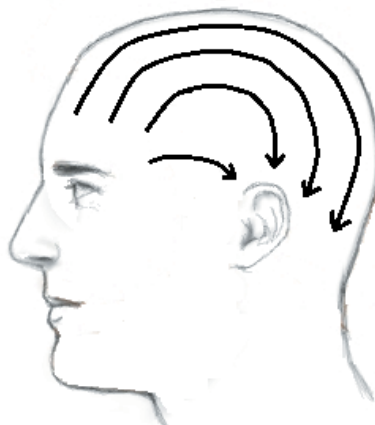
Po tomto úkonu může následovat poklepová masáž konečky prstů. Pokud máte delší nehty, nevadí, jenom nepoužívejte tak velkou sílu.

Poklepáváme místočko vedle místočka druhým až pátým prstem, čelo, obočí, tváře, nos, ústa, bradu, klidně můžete i rty. Všechny svaly na tváři se tím krásně prokrví, prohřeje a následně uvolní.

Vše zakončíme tím, že si opět důkladně protřeme dlaně o sebe, až v nich ucítíme teplo.

Položíme je zpět na tvář. Po chvíli si ruce opět zahřejeme a tentokrát si je přiložíme na zavřené oči, samozřejmě bez brýlí a čoček, aby se i do nich dostala hřejivá energie.

Hned po této automasáži tváře je dobré si druhým až pátým prstem obou rukou, respektive špičkami prstů, důkladně „prohrábnout“ vlasy. Klidně můžete přitlačit, použijte i nehty.



Ted' můžeme pokračovat automasáží uší

Provádí se velice jednoduše. Ucho uchopíme mezi palec a prsty a třeme místočko vedle místočka.

Ucho je plné akupunkturních bodů. V jeho tvaru je skrytá podoba člověka, jak je uložen v matčině děloze – ve stejné poloze, hlavou dolů. Na uchu se nacházejí body pro celou páteř, žaludek, plíce, končetiny, orgány... Skrze ucho dokáže zkušený akupunkturista řešit většinu problémů. I my si můžeme pomoci.

Třeme ušní boltec, hněteme jej, mačkáme mezi prsty, klidně můžeme trochu i nehtem přitlačit, zvláště v místech, kde je to citlivé. Poté zajedeme i do ucha, celý ušní boltec zevnitř vytřeme, promačkáme, každý hrbolek, každý záhyb – všude je spousta akupunkturních bodů – každému místočku přináležejí některý z našich orgánů.

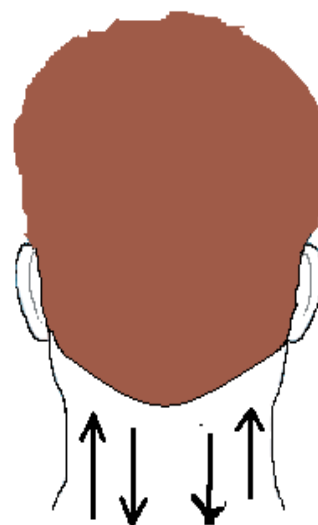
Potom ušní boltec kroutíme a taháme za něj do všech stran – nahoru, dolů, do stran. Uši musí být po této masáži červené a teplé.

Úplně na závěr si přitlačíme na uši dlaně, pár vteřin tlačíme, jako bychom nechtěli nic slyšet nebo si chtěli vtlačit uši dovnitř hlavy. Potom prudce, naráz, rychle obě ruce od uší odtáhneme. Opakujeme asi třikrát až pětkrát.

Automasáž krční páteře

se asi nejlépe dělá vleže na zádech, a to z toho důvodu, že máme krční svaly krásně uvolněné. Toho vsedě nikdy nedosáhneme.

Pod hlavu si dáme polštář, abychom se prsty dostali pod krční páteř. Poté sjíždíme dvěma až pěti prsty mírným tlakem od hlavy podél páteře nejprve vpravo, potom vlevo směrem dolů, k zádům, k lopatkám, kam dosáhneme. Většinou to moc daleko není, tak k prvnímu až druhému hrudnímu obratli, kdo dosáhne níž, o to líp.



Pomalou projíždíme dolů, pak nahoru k hlavě až do vlasové části a zase dolů. Opakujeme ideálně pětkrát, poté stejný hmat aplikujeme i na druhou stranu páteře. Opět



Věra Schmidová

zdůrazňuji: pomalu, nespěcháme! Můžeme i přitlačit, ale jen tak, abychom masírovali svaly, ne přímo páteř.

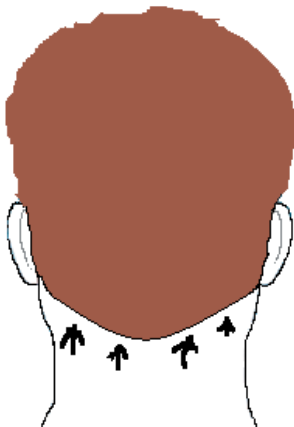
Masírujeme nejprve těsně u páteře z obou stran, pak se posuneme do boků, dál od páteře a opět sjíždíme dolů, pak nahoru několikrát obě strany, poté se opět posuneme ještě dál a opět sjíždíme prsty od hlavy dolů k zádům a potom zpět k hlavě. Opakujeme několikrát, jen pozor na cévy – tam netlačit!

Následně taháme prsty od páteře směrem do strany. Kdo to zvládne, klidně může oběma rukama zaráz. Hlavu máme uvolněnou, celá krční páteř je uvolněná. Pomalu, volně dýcháme.

Potom si prsty důkladně promačkáme a protřeme místo, kde končí lebka. Začneme v místě pod pravým uchem, postupujeme směrem k páteři a dál pod levé ucho, místečko vedle místečka.

Poté si promasírujeme všechny svaly na krku, trapézů a ramena

Trapézů a svaly krku (ohýbače, vzpřimovače...) jsou svaly od krční páteře až k ramenům, od hlavy (zezadu) až k lopatkám, a to vpravo i vlevo. Tyto svaly důkladně promačkáme, nezdráháme se vyvinout sílu. Nemusíme se bát, nijak si neublížíme, naopak intenzivnější tlak pomáhá od bolestí hlavy, migrén, bolesti a ztuhlosti krční páteře a taky



nám tato masáž pomůže zbavit se stresu a napětí. Můžeme pokračovat až k lopatkám, jestli dosáhneme, promačkáme svaly u horního okraje lopatek – SILOU, klidně i nehty. Zajedeme i pod lopatku ze všech stran, pokud to ovšem zvládneme.

Ty stejné hmaty (tahy) opakujeme i na druhé straně.

Dále pokračujeme na automasáž rukou (horních končetin):

Nejprve si pořádně promneme ruce (dlaně, hřbety rukou, prsty). Až jsou teplé, rozhýbeme všechny prsty. Natahujeme je, zohýbáme, pořádně všemi směry. Občas budou i „lupat“, praskat, ovšem to není na škodu.

Až jsou teplé, dlaní pravé ruky třeme levou ruku od palce na levé ruce směrem nahoru, k rameni, a po malíkové straně levé ruky třeme směrem dolů, k malíčku. Zopakujeme asi osmkrát, můžeme i vícekrát, následně to stejné i ze zahřátím rukou provedeme i u druhé končetiny. Směry jsou důležité – pomáháme rozproudřit čchi (energii) v celé horní končetině, tudíž musíme postupovat ve směru toku energie v drahách.



Ve stejných směrech, po stejných drahách (po palcové straně nahoru až k rameni, po malíkové straně dolů) celou končetinu tentokrát poklepáváme pěstí druhé ruky.

Opět opakujeme 5–8krát, potom ruce vyměníme, proklepáváme druhou.

Na závěr si protřeme důkladně všechny klouby.

Ramena masírujeme krouživými pohyby, lokty směrem od ramene k zápěstí na malíkové straně a od zápěstí směrem k rameni na palcové straně.

Zápěstí a všechny klouby prstů pořádně protřeme, až jsou teplé, prohřáté.

Automasáž nohou

je založená na úplně stejném principu jako automasáž rukou – směrem od prstů nohou nahoru ke kyčli po palcové (vnitřní) straně nohy až do slabin, od kyčle potom směrem k prstům po malíkové straně nohou.

Opakujeme opět několikrát. Poté si důkladně protřeme prsty nohou, nártu, pokud to zvládneme i chodidla. Kotníky, kolena, kyčle opět krouživými pohyby.

INDIVIDUÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL



Vyzkoušejte si úpravu z pohodlí vašeho domova.
Zavolejte **775 677 603** a my k vám přijedeme.

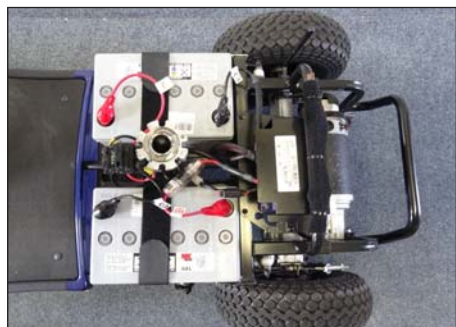
INVA CAR

- > Úpravy sedaček <
- > Zvedací zařízení >
- > Přesedací zařízení <
- > Nájezdové rampy, zdviže <
- > Kotvení invalidních vozíků <
- > Nakladače invalidních vozíků <

Průmyslová 464, Katovice, 387 11, CZ
Tel.: 383 388 186, mob.: 775 677 603
E-mail: info@invacar.cz, www.invacar.cz

Než si doma zaparkujete elektrický skútr...

O milé nabídce Petra Korbelaře jsme psali v předminulém čísle Vozíčkáře. Rada k nezaplacení zdarma, vstřícnost a spolehlivost. To je jeho pomocná ruka při koupi nového či repasovaného elektrického skútru. Své dlouholeté zkušenosti s těmito „mašinami“



Nahoře je ukázka toho, jak má vypadat správně repasovaný skútr, dole vidíte opačný případ.

už zúročil mnohokrát, pomohl řadě čtenářů Vozíčkáře, a tak je jeden z nejpovolanějších ke shrnutí několika pravidel a rad, které se při výběru hodí všem. Pokud tedy uvažujete o pořízení elektrického skútru, pan Korbelař vysvětluje, že:

1. Katalogové a neoriginální fotografie použitých vozíků na internetových stránkách nevyplývají o jejich skutečném technickém stavu, proto si vždy vyžádejte fotografie konkrétních vozíků. Pokud máte možnost, navštivte prodejnu, skútr si nechte řádně předvést a nespěchejte s nákupem. Technický stav a zajištěný servis je při koupi nejdůležitější, nejlevnější vozík nikdy neznamená nejvýhodnější nákup.

U nejlevnějších vozíků se totiž nevyhnete pozdějším investicím a starostem.

2. Při koupi vozíku požadujte změření kapacity nabitých baterií. Pozor, ne každý je na měření technicky vybavený. Pokud kupujete vozík s novými bateriemi, vždy si nechte doložit, zda jsou opravdu nové (platí i při nákupu samostatných baterií)!

3. Baterie nechte vyjmout, potom uvidíte technický stav vozíku uvnitř. Vozík si nechte přizvednout, pohledově jej zkontrolujte zespodu, zda neopadáva rez, nevytéká olej apod. Pokud toto prodejce provést odmítá, není něco v pořádku.

4. Zkontrolujte opotřebení pneumatik! Ojeté a zpuchřelé pneumatiky hodně napoví o technickém stavu.

5. Pokud budete mít pochybnosti o celkovém technickém stavu vozíku, nepodepisujte kupní smlouvu. V případě problémů a neochoty ze strany prodejce se můžete obrátit na bezplatnou právní pomoc, kterou vám rád zprostředkují.

6. Pozor na ochotu komunikovat. Stává se, že prodejci po uskutečnění obchodu přestanou zvedat telefony a případné závady neřeší, a to ani v záruční době. V takovém případě se neváhejte obrátit na Českou obchodní inspekci (www.coi.cz). Konkrétní situaci s vámi rád proberu.

7. Při financování elektrického skútru pro vlastníky průkazu ZTP vám poradím, kde požádat o příspěvek.

8. Pozor na účtování cestovného při servisní cestě ke klientovi v záruční době. Děje se to a je to protizákonné. Opět se vyplatí obrátit se na Českou obchodní inspekci.

A ještě poznámka na závěr

Víte, jaké jsou základní rozdíly mezi tříkolovým a čtyřkolovým skútem?

čtyřkolový skútr

- menší stabilita – pokud skútr nemá přední nápravu McPherson (tyto nápravy mají jenom velmi drahé vozíky)
- menší natočení kol (menší rejď)
- větší valivý odpor (menší dojezd)
- větší celková hmotnost



tříkolový skútr

- větší stabilita – 3 kola, 3 body jsou vždy stabilnější než 4 kola
- větší natočení kola (větší rejď)
- menší valivý odpor (větší dojezd)
- menší celková hmotnost



Nahoře vidíte, že správný postup repasování musí jít až do detailu. Dolní špatně repasovaný vozík vykazuje známky opotřebení.

Proto bych všem univerzálně radil zakoupit raději verzi tříkolovou. Rád to však s vámi projednám individuálně, k dispozici jsem non stop na tel. 739 611 249 (stačí prozvonit, zavolám zpět).

Petr Korbelař

Světové nápady v obraze





VOZÍKY A POMŮCKY PRO OSOBY S POHYBOVÝM POSTIŽENÍM

- POMŮCKY PRO DOMÁCI A ÚSTAVNÍ PÉČI
- POMŮCKY PRO SENIORY
- ELEKTRICKÉ VOZÍKY A SKÚTRY
- MECHANICKÉ VOZÍKY AKTIVNÍ A STANDARDNÍ
- CHODÍTKA
- TOALETNÍ POMŮCKY
- SPRCHOVACÍ LEHÁTKA A VANY
- POLOHOVACÍ LŮŽKA
- ANTIDEKUBITNÍ SEDAČKY A MATRACE
- POLOHOVACÍ KŘESLA



OBCHODNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM HRADEC KRÁLOVÉ

JANA MASARYKA 1713
500 12 HRADEC KRÁLOVÉ
TEL.: 495 220 684
E-MAIL: sivak@sivak.cz
www.sivak.cz

POBOČKY:

PRAHA – NA TOPOLCE 1350/1, 140 00 PRAHA

HRABYNĚ – CSS HRABYNĚ, 747 67

OSTRAVA – NÁDRAŽNÍ 651/82, 701 00 OSTRAVA

TEL.: 261 211 788

TEL.: 553 775 002

TEL.: 596 115 329

Simon Fitzmaurice: Když film zvládnete mrknutím oka

Když jsme na Zlínském filmovém festivalu zjistili, že jeden z promítaných filmů Jmenuji se Emily režíroval tělesně postižený Ir Simon Fitzmaurice, který se se štábem dorozumíval jen pomocí očí, zavětili jsme zajímavé téma pro rozhovor. Organizátoři festivalu i produkční filmu nám vyšli vstříc. Právě produkční Kathryn Kennedyová odpovídala na většinu otázek, avšak ty osobní poslala Simonovi samotnému. Jeho příběh je ukázkou vůle, vytrvalosti, houževnatosti a odhodlanosti.

Začínal jako každý jiný. Simon měl od malička rád film a již od 14 let psal. Pak se vrhl na režii a natočil snímky *The Sound of People* a *Full Circle*. Oba získaly řadu ocenění. Simon žil s manželkou Ruth spokojený život. Oba psali, on k tomu točil filmy.

Na jaře roku 2008, v době, kdy jeho manželka Ruth čekala třetí dítě, odjel na Sundance Film Festival do USA. Vrátil se a podivně jej brněly nohy. Zašel na vyšetření a výsledky byly zdrcující, diagnostikovali mu onemocnění motorických neuronů (MND).

ké plány nedělá. Je to vlastně poslední stadium nemoci, které postihlo celé tělo kromě očí. Tělo je oslabené, takže může přijít infekce a to by byl problém. Většinou lidé s MND umírají na potíže s dýcháním. Ale Simon žije pro svoji početnou rodinu, to je jeho život.

■ Jak s ním komunikují děti, musí to asi pro ně být dost obtížné, že?

Vztah k dětem se musel měnit s postupující nemocí. Jeho nejstarší syn si jej ještě pamatuje jako zdravého člověka, ale dvojčata ho už jinak než ochrnutého nepoznala.

Čas jsou ve filmu peníze. Ale štáb mi natáčení velmi ulehčil. Musím přiznat, že to pro mě byla velká výzva.



Vítek Formánek a Eva Csölleová

■ Jak to technicky funguje, když Simon píše nebo komunikuje a hýbe pouze očima?

Simon používá počítač s očním pohledem, který funguje přes Tobii Dynavox a který Simonovi dodala Irská asociace onemocnění motorických neuronů. Mnoho podobně postižených lidí s tím dnes žije a komunikuje, Simon není žádná výjimka. Pod obrazovkou počítače je umístěn sensor, který zachytává každý pohyb očí. Na obrazovce to funguje jako počítačová myš a kamkoliv Simon upře svůj pohled, tak to „klikne“. Je zde i možnost používat systém „mrknutí-kliknutí“, ale Simon dává přednost funkci „pohled-kliknutí“.

■ Začít psát scénář rukou a dokončit jej pomocí očí je dost značný rozdíl a zkušenost. Jak dlouho se musel Simon učit nové technologii? Mohl přesně vyjádřit svoje myšlenky a pocity, které chtěl komponovat do příběhu?

(odpovídá Simon)

Ano, trvá to nějaký čas, než si člověk zvykne ovládat svůj počítač pouze očima. Tento systém používám již celých šest let, takže je to pro mě dost přirozená věc a není nic, co bych na počítači pomocí očí nedokázal udělat.

■ Je jasné, že chtěl natočit film sůj co sůj, což je obdivuhodné. Požadoval, aby jej štáb bral jako zdravého člověka nebo naopak byli všichni seznámení s danou situací a byli velice tolerantní a semkli se dohromady, aby mu to usnadnili?

Simona brali všichni jako každého jiného režiséra a on dělal svoji práci úplně stejně jako kdokoliv jiný. Odpovídal na otázky, vyřizoval e-maily a organizoval pracovní



Režisér Simon Fitzmaurice v kruhu početné rodiny.

Jeho stav se postupně zhoršoval, nemoc způsobuje plíživou ztrátu pohyblivosti a schopnosti mluvit, dýchat a polykat. Simon byl v nemocnici odkázán na ventilátor, který mu vhněl vzduch do plic, což v Irsku nebylo v případě této diagnózy běžné. Doktor mu radil, aby dal rodině souhlas k odpojení od přístroje, což pacient vehementně odmítl. Vrátil se domů, kde měl přidělenou ošetřovatelku na celých 24 hodin. Poněkud neočekávaně se Simon s manželkou dohodli i v tomto stavu počít dítě a samotné je překvapilo, když z toho nakonec byla dvojčata. Ale jak Simon konstatoval, bylo to „nejlepší rozhodnutí jeho života“. Ani těžká nemoc jej však neodradila od jeho snu a záměru natočil celovečerní film. Na scénáři začal pracovat, ještě když byl zdravý, ale dopsal jej očima. Nejenže film natočil, ale dostal ho i do kin. I kdyby žádnou cenu nevyhrál, podle nás by si Simon Fitzmaurice zasloužil Oscara za odhodlání.

■ Doktor předpověděl Simonovi čtyři roky života, ale stále je tady a funguje. Je to obtížné žít s myšlenkou, že má „vypůjčený“ čas?

Pokud vím, tak Simon se tímhle moc nezabývá, prostě se snaží žít pro dnešek a moc vel-

■ Při natáčení jste měl na starost celý štáb, což je dost i na zdravého člověka. Co pro vás bylo nejobtížnější?

(odpovídá Simon)

Problém je, když potkám nové lidi a oni nevědí, kdo jsem. To je pak dost rozpačitá situace a trvá to, než si na mě zvyknou. A během natáčení jsem se musel setkávat se spoustou lidí a mluvit k věci, aby se projekt pohnul kupředu. Filmování jako takové mě nabílo velkou energií, o které jsem ani netušil, že ji v sobě ještě mám. Musel jsem si připravit leccos dopředu, protože komunikace byla delší, tak abychom neztráceli kvůli mně čas a omezili zbytečné diskuze na minimum.

O ČEM JE FILM JMENUJI SE EMILY?

Když Emily zemře matka a otce jí zavřou do bláznice, je dívka umístěna do pěstounské péče. V nové škole je za outsidera. A když jí k šestnáctým narozeninám nepříjde od otce blahopřání, je jí jasné, že se něco stalo. Rozhodne se vzít věci do svých rukou, přemluví svého jediného kamaráda Ardena a společně vyrazí za otcem s cílem dostat jej z psychiatrického oddělení. Na cestě se jejich vzájemný vztah prohlubuje. Mladí lidé postupně odkrývají důležitou pravdu o svém vztahu nejen k rodičům, ale také k sobě navzájem. (Zlín Film Festival)



porady. Štáb se musel naučit pracovat trochu jinak především v tom, že Simonovy odpovědi budou pomalejší, než bývá zvykem. Nejrychlejší způsob jak od něj získat odpověď bylo mluvit s ním osobně a formulovat otázky tak, aby na ně mohl odpovědět buď ano, nebo ne. V tom případě mohl Simon mrknout pro „ano“ a civět na jedno místo jako „ne“. Měl také skvělou asistentku režie Liz Gill, která mu pomáhala s komunikací u předprodukce a při postprodukčních pracích. Vytvořili si systém těsnopisu a Liz předávala jeho přání štábu. Simon napsal slova na počítač a ten je přetřansformoval do mužského hlasu s americkým přízvukem. Byl to velice originální a zvláštní pracovní postup, ale Simon pracoval tak tvrdě nebo možná ještě víc než kterýkoliv jiný režisér a štáb ho také i tak bral.



Při práci filmař komunikuje se štábem pomocí alternativních metod.

■ Myslíte si, že filmování:

a) mu dalo zapomenout na jeho vážný stav?

b) mu dalo šanci stát se příkladem pro ostatní stejně nemocné lidi a ukázat jim, že cokoli je možné?

c) posunulo hranice natáčení na další úroveň?

(odpovídá Simon)

a) Režirování tohoto filmu pohltilo mé celé JÁ každý den a zaměřilo se jen na natáčení, takže jsem se věnoval spíše tomu, co mohu dokázat, než tomu, čeho nejsem schopen.

b) Ano, je to pozoruhodná věc a doufám, že tato práce posune a inspiruje lidi v jakékoliv lidské činnosti.

c) Pokud vím, zatím žádný tělesně postižený člověk nenatočil film touto technologií. Je to bezprecedentní a určitě se hranice filmování zase o kus posunuly.

■ Věci jako střih, produkce, propagace se dělaly bez Simonovy asistence nebo byl přítomen každému kroku?

Ne, ne, dohlížel osobně na každý krok. Našel v sobě neuvěřitelnou sílu, energii a smysl života, aby dotáhl film do konce. Na začátku jsme netušili, kolik toho snese, a plánovali jsme, že bude na natáčení tak čtyři hodiny denně. Ale on nás všechny překvapil a přijel s celým štábem v osm ráno a odjížděl večer, až se všechno zabalilo. To se týká i střihu a propagace filmu, dohlížel osobně na všechno.

■ Navštívil Simon premiéru svého filmu na některých festivalech nebo to v jeho stavu není možné? Má v úmyslu natáčet dál?

Simon osobně se zúčastnil tří premiér. Ta první byla doma, na festivalu Galway Film Fleadh v Irsku, což bylo velice speciální z toho důvodu, že tam mohl Simon s celou rodinou a přáteli bez problémů přijet. Seve-roamerická premiéra byla v Kanadě na Toronto International Film festival a Simon nás všechny překvapil tím, že tam přiletěl. Byl poprvé za hranicemi za posledních pět let, takže to i pro něj byl velice vzrušující zážitek. Zatím posledním festivalem, kde byl osobně, se stal v červnu 2016 Edinburgh Film Festival, kam přijel lodí z Irska. Rád by také osobně navštívil v září 2016 London Screenwriter Festival. Takže jak vidíte, opět posouvá hranice o kousek dál. V současné době píše další scénář a doufá, že natočí podle něj i další film.

Romeo a Julie v Lysicích

Nejslavnější Shakespearovu tragédii Romeo a Julie jsem viděla už několikrát, většinou ale na scénách kamenných divadel. Když jsem se dozvěděla, že divadelní spolek Kašpar bude zmíněnou inscenaci hrát 25. června

2016 večer na státním zámku v Lysicích, nenechala jsem si tuto příležitost ujít. Lepší prostředí pro známý milostný příběh si totiž nedovedu představit. Zámek v Lysicích nedaleko Boskovic připomíná renesanční zámky v Itálii. Jeho bílá silueta zvlášť vyniká pod letní modrou oblohou. Jako jediný v Čechách i na Moravě má sloupovou kolonádu, vnitřní nádvoří je zdobené arkádami. Ty jsou jako stvořené pro milostný dialog dvou mladých lidí, kteří doufají, že jejich láska překoná nenávist znepřátelených rodů.



Při tomto výstupu Julie (Te-

reza Rumlová) a Romea (Matouš Ruml) se divákům tajil dech. Mladí herci se do svých rolí dokonale vžili. Výborné výkony podávali i ostatní – Petr Lněnička (Merkucio), Ilona Svobodová (chůva), Štěpán Coufal (Tybalt), Adrian Jastraban (Lorenzo), Aleš Petráš (Paris). Ale nejvíce mě zaujal Jan Potměšil jako Kapulet. V roli zatvřelého a neústupného Juliina otce byl víc než přesvědčivý. Největším zážitkem pro diváky se ovšem stala scéna slavnostního plesu, kdy tančil s Ilonou Svobodovou. I přes zdravotní hendikep se herec předvedl jako temperamentní tanečník. Však také sklídl bouřlivý potlesk.

Snad vás překvapí menší počet postav v této inscenaci. Režisér Jakub Špalek zvolil kratší text, představení trvalo bez přestávky dvě hodiny. Ale na sdělnosti či síle prožitku tato úprava shakespearovské tragédie nic neubrala. Příběh doprovázela scénická hudba Daniela Fikejze, v představení zaznělo i několik italských a latinských písní, vybraných ze středověkých renesančních sbírek. Zahráli a zazpívali je muzikanti ze skupiny Krless, hudci písní nejstarších.

Byl to krásný večer, vlastně počínající noc. Na potemnělé obloze zářily hvězdy, zámecké hodiny v pravidelném rytmu odbíjely čas. Když představení skončilo, odměnili se diváci hercům potleskem ve stoje. Nadšeně tleskala i třináctiletá Esterka Taussiková, která se svou maminkou přijela na noční představení z Ráječka u Blanska. Divadlo miluje a zvláště Shakespearovy hry zná do poslední repliky. Jako osobní dárek vyrobila pro herce barevná a voňavá mýdlová srdíčka. Speciálním dárkem pro Jana Potměšila pak byla navíc knížka s názvem *Pozor, vyletí kůň*. Působivou knížku fotografií dětí s Downovým syndromem vydal v letošním roce spolek Agility Ráječko, což je spolek pro pomoc těmto dětem a jejich rodinám.

Představení v Lysicích se Esterce velice lí-

bilo. A spokojeni byli i herci. „Rádi na lysický zámek přijedeme znovu,“ řekl při loučení Jan Potměšil. Už dopředu se na další představení divadelního spolku Kašpar na tomto renesančním zámku těšíme.

Věra Rudolfová

P. S.: Ještě musím vysvětlit, jak se vlastně Esterka s Janem Potměšilem seznámila. Pražský Spolek rodičů a přátel dětí s Downovým syndromem spolupracuje s Vršovickým divadlem MANA. To připravilo divadelní inscenaci *Návrat malého prince*, kde Jan Potměšil hraje společně s mladými lidmi s Downovým syndromem. A právě při této inscenaci se dívka z Ráječka potkala s Janem Potměšilem poprvé.



Film *Než jsem tě poznala* je zdařilou adaptací úspěšné knižní předlohy

Pokud se alespoň trochu zajímáte o svět literatury, pak vaší pozornosti jistě neunikl román z pera Jojo Moyesové *Než jsem tě poznala*. Právě ten se totiž před třemi lety stal světovým bestsellerem a dodnes se mezi čtenáři těší velké popularitě. Není tedy velkým překvapením, že se příběh extravagantní Louisy, která přijala nabídku ošetřovatelky u bohatého, avšak ochrnutého Willa, dočkal také filmové adaptace. Výsledek pak můžeme v českých kinech zhlédnout od června letošního roku. A jak dopadl? Z mého pohledu je snímek povedenější než samotná předloha. Ač je příběh sám o sobě velmi silný (a pro některé i kontroverzní, o čemž svědčí protesty, které proběhly před americkými kiny krátce po premiéře), kniha na mě paradoxně místy působila, jako by klouzala po povrchu a snažila se za každou cenu těžit jen z aktuálnosti ústředního tématu – eutanazie.

Film, který má v základní stopáži 110 minut, však na mě udělal dojem zcela opačný. I když jsem měla v sále tendenci si vedle popcornu a limonády položit ještě kapesníčky, hned od prvopočátku na mě snímek působil nad očekávání pozitivně. Přisuzovat to můžeme nejenom nádhernému prostředí, v němž se natáčelo (Pembroke ve Walesu), ale především pak scénáři, kterého se ujala sama autorka románu, a skvělé ústřední dvojici. Lou Clarkovou ztvárnila Emilia Clarková, jež mne po celou dobu bavila nejenom svými pestrobarevnými outfity a vtipnými hláskami, při kterých významně nadzvedávala obočí, ale také srdečností a životním entuziasmem. Tomu výrazně kon-

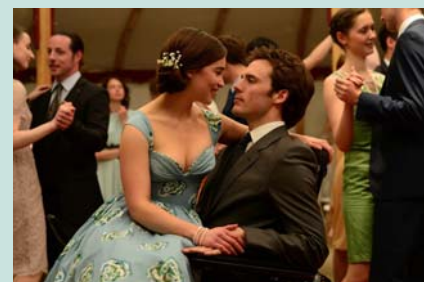
trastovala postava Williama Traynora v podání Sama Claflina. Kdysi úspěšný byznysmen a aktivní sportovec skončil po střetu s motorkou na vozíku a jeho současný život byl na první pohled obestřen jenom smutkem a beznadějí. Ovšem, jak asi tušíte, jen do doby, než do jeho života vtrhne Lou, kterou neodradí ani úvodní seznámení (hraný záchvat aneb kvadrasy jak vyšitý), ani Willův cynismus a zdánlivý nezáměr. Postupně se ústřední dvojice začne sbližovat, zažije ne jednu vtipnou (uvíznutí v bahně na dostizích, oslava narozenin), romantickou (společná dovolená, návštěva koncertu) i dramatickou situaci (posledních 30 minut filmu). A nebude chybět ani nějaká ta pusa. Člověk si už málem mnul ruce spokojeností, že dojde na happy end. Jenže chyba lávky. Lou se totiž náhodou doslechne, že Will chce podstoupit eutanazii a o to vehementněji se ho snaží přesvědčit, že stojí za to žít. Minimálně kvůli tomu, co k sobě cítí. V tu chvíli se pohodová atmosféra filmu částečně vytratí a naopak dostanou zabrat vaše slzné kanálky. Cítíte s Lou, která se nedokáže smířit se ztrátou milovaného člověka, i s rodiči Willa, kteří právě k bezprostřední ošetřovatelce upínali své poslední naděje. Zároveň se neubráníte úvahám o tom, jak byste se ve Willově situaci zachovali vy sami.

Will své rozhodnutí nezměnil. A je zbytečné teoreticky diskutovat o tom, zda takový krok etický je, či není. To ponechám na individuální úvaze každého z vás. Na filmu ale oceňuji, že i přes svůj tragický podtext neztrácel na pozitivní energii. Téma smrti jako by se pouze vznášelo kdesi v pozadí.

Nesnažilo se příliš tlačit na divákovy emoce v negativním slova smyslu. Naopak se snímek pokoušel co nejautentičtěji přiblížit život člověka na vozíku. V tomto ohledu se Claflin ujal své úlohy velmi dobře a přesvědčivě. Kladně lze zhodnotit také komplexní zatažení všech postav do děje (což mi v knize scházelo), stejně jako zdařilý soundtrack (uslyšíte např. skladby od Eda Sheerana, Imagine Dragons či Jacka Garratta). Co tedy říci závěrem? Pokud se o dané téma zajímáte či pouze zatoužíte po romantickém filmu s dávkou vtipu i dramatu, *Než jsem tě poznala* vás jisto jistě nezklame.

Magdalena Hanková

P.S.: Jojo Moyesová právě dokončila knihu o životě Lou po smrti Willa. Myslím, že se máme na co těšit!



Než jsem tě poznala (Me Before You)

Drama/Romantický
USA, 2016, 110 min
Režie: Thea Sharrock
Předloha: Jojo Moyes (kniha)
Scénář: Jojo Moyes
Kamera: Remi Adefarasin
Hudba: Craig Armstrong
Hrají: Emilia Clarke, Sam Claflin, Brendan Coyle, Matthew Lewis, Charles Dance, Vanessa Kirby, Jenna Coleman, Janet McTeer, Muzz Khan, Amber Elizabeth, Chuku Modu, Stephen Peacocke a další

Film vzbudil i odmítavé reakce

Na konci června se na premiéře filmu *Než jsem tě poznala* sešli i zástupci iniciativy anti-BRZDA, aby vyjádřili svůj názor na tento snímek formou krátkého happeningu. Chtěli poukázat na to, že lidé s postižením jsou v těchto příbězích zobrazováni jako objek-

ty soucitu. Nežijí vlastní životy, nýbrž pouze ztělesňují fantazie lidí, kterým je film určen. „Autoři filmu se nebojí převzít a reprodukovat nebezpečný stereotyp. Zatímco je běžné, že pokud člověk touží po smrti, je mu v tom bráněno všemi prostředky, u lidí s postiže-

ním se to zobrazuje jako hrdinný akt přijetí vlastního tragického údělu. Co si z takového filmu máme odnést? Že život s postižením je tragický osud; že je na obtíž; že se nedá

žít s radostí a uspokojením?“ podotkl Karel Chlouba z antiBRZDY. Po celou dobu představení byly pod promítacím plátnem vystaveny transparenty s nápisy typu „Ne smrt, ra-

ději asistenci!“, „Volím život, volím vozík!“ či „Eutanazie není romantika!“

(ata, antiBRZDA)

Letní povídka: Kde je meducína?

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

Srpnová horká noc naplňovala vnitřek narvaného autobusu nesnesitelným dusnem. Otevřenými stropními okénky svištěvě proudil teplý vzduch a jen člověk s velkou fantazií mohl tvrdit, že cítí dech nedalekého moře. Už jsem nevěděl, jak se na vozíku zkroutit, abych ulevil zadku a páteři decimovaným den a noc trvajícím vedrem a otřesy. Hlavu

mimo opěrku, položenou na sklo okna, které vůbec nechladilo, oteklé nohy přes kraj stupaček a na obličejích kapesník namočený v minerálce.

Kamilův bratr ležel v uličce na vozíku hned vedle mne.

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

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

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

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

„Taky kvadrus?“ zeptá se Pavel.

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

„Já myslel, podle toho jak nosíš packy.“

„Jó, vypadám všelijak. Můj obvodák mě jednou před medicínou předvedl jako ztuhlý polio a podruhé zase jako odumírání nervů.“

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

„Kamile!“ zavolá Pavel, „Kamile!“

Ten rozespale, ale hbitě vyskočí, zručně bratra přebalí a pleny uvězní v krabici s těsným víkem, o které jsem se domníval, že je to cestovní chladnička. Někdy hlas proneše: „No tohle je parfém.“ Jiný na něho káravě zasycí a zase jen lomoz uhánějící plechové bedny.

„Spíš?“ zeptá se Pavel, když už jeho bratr pochrupeje na nadsakující podlaze.

„Ne,“ zachraptím žízňivě.

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

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

„Ty zvrhlíku,“ zachechtá se Pavel.

x x x x

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

Pavel jen v plavkách na malém vozíku, nohy lehce ponořené v lavové moře, nad sebou stín deštníku. Vedle něho sedí na lehátku Kamil, u nohou plastový kbelík plný ledu, ze kterého čouhají dvě hrdla lahví s koňakem. Pavel na mne vehementně mává. Příliš se mi nechce. Když přijedu blíž, vidím, že je Kamil ve tváři rudý jak rak. Už se stačil spálit nebo



Ivan Jergl



V RÁMCI PROJEKTU **VRACÍM SE DO HRY**
VÁS ZVEME NA

II. SPORTOVNĚ ZÁBAVNÝ KEMP 21. - 23. 10. 2016 | NYMBURK

TRÉNINKOVÝ KEMP PRO STÁVAJÍCÍ
A **PŘEDEVŠÍM PRO NOVÉ HRÁČE**
BASKETBALU NA VOZÍKU POŘÁDANÝ
ČESKOU ASOCIACÍ BASKETBALU
NA VOZÍKU, Z.S.

TENTO VÍKEND NEBUDE POUZE
O TRÉNOVÁNÍ, ALE I O REGENERACI
(FYZIOTERAPIE, BAZÉN, POSILOVNA)
A SEZNÁMENÍ NOVÝCH HRÁČŮ
SE STÁVAJÍCÍMI.

**POBYT VČ. STRAVY JE ZDARMA.
TĚŠÍME SE NA VAŠI ÚČAST!**

INFORMACE A POTVRZENÍ ÚČASTI:
TOMÁŠ NEVĚČNÝ

☎ +420 774 127 829

✉ TOMAS.NEVECNY@WBASKET.CZ



NADAČNÍ FOND AVAST



WWW.WBASKET.CZ

přebíral? Na můj tázavý posunek plácne Pavel nemotorně bratra po rameni a řekne:

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

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

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

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

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

„Víš,“ pokračuje, „sedum let jsem v eldéence a tohle je můj první výlet k moři. Jó, moře, říkám si každou zimu, když čumím do zasněženého parku. Sestry jdou do služby, koulují se a já bruslím od televizoru do ústavního kina a zpět. Jinak samej starej člověk. Jsem tam nejmladší, ovšem kromě se-ster. Jééé! Jedna je tam taková hezká blond modroočka, sotva vylihnutá ze zdravky! Chtěla jet se mnou, ale copak bych ti to mohl brácho udělat, že jó?“

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

„Rezervní je v kabele. Ale kotníky mám nějaký otláčený...“

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

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

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

„Slyšíš to, Bohouši?“ směje se na mne podroušeně Pavel.

„Meducína. Na, cvakni si taky.“

„Nesmím.“

„Proč?“

„Beru léky.“

„No a, já taky.“

„Nejde to dohromady. Nesmím.“

„Nesmíš?! Bojiš se něco si dopřát. Ne že bych schválně poslouchal, ale nechtěl jsi koupit svejm holkám ani zmrzlinu, vymlouval ses na sralmoneló-zu. Lakomej seš! Kup rodině flašku, budete mít dezinfekci a můžeš dlabat i zmrzlinu.“

Pokouším se obhájit, že vůbec nepijeme.

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

Rezignovaně kývu, abych měl pokoj.

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

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

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

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

„Zkoušíš nové léky?“ napadne mě.

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

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

„No, každý začátek je...“ nedopoví Pavel a přihně si z láhve. „Kamil si ješ-tě nepřečetl zaručeně úspěšné rady jak vydělat první milion snadno a rychle. Staroušci říkají, že teď na to ještě nebudou myslet. Až to přijde, tak to přijde. Nechám je v klidu a pak oťukám jejich návštěvy. Chodí za nima málokdy, ale chce to trpělivost.“

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

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

„To teda jo.“



www.apicz.com

Automobily bez bariér.

- Ruční ovládání pedálů
- Bezbariérová vozidla
- Úpravy sedadel
- Nakládání invalidního vozíku
- Ostatní individuální úpravy

SVOBODA POHYBU



Moře se jemně vlní a odráží sluneční zář v tisících světelných záblescích. Po pláži přejde v miniplavkách dlouhonohá krasavice, hnědá od slunce jako mulatka. Na zadničce přilepená jemná zrnka písku. Úkradkem stíhne očima po našem vozičkářském sou-

soší a pak zvolna splyne s mořskou hladinou. Jen její červená čepička se houpe na vlnách jako výstražná bóje.

Pavel ji pozoruje a najednou zmlkne. Vytrácím se za ženou a dcerou, které už na mne netrpělivě čekají. V duchu počítám

aura. Koupím jim, co budou chtít. Dokud je čas.

Jako by četl moje myšlenky, Pavel za mnou volá:

„A nezapomeň koupit holkám tu flašku!“

Vedle Jedle: Když umění žije, inspiruje a setkává se

Divadelní prázdniny za rohem, ale na odpočinek ani pomýšlení! Osm integrovaných souborů z celé republiky se už po čtvrté sjelo do pražského Jedličkova ústavu, aby společně strávili první červnový víkend „Vedle Jedle“. Tak se totiž jmenuje divadelní festival, jehož další ročník uspořádal tamější soubor Ještě chvilku. Společně s herci a tanečníky různých druhů hendikepu i sociální situace si užili maraton workshopů, představení, sdílení zkušeností i inspirace. Jak konkrétně? O tom už vypráví „velitel“ festivalu Michal Jokeš.

■ Festival se letos uskutečnil už po čtvrté. Co vás letos zaujalo, překvapilo? Jaké představení bylo výraznější?

Letos to bylo poprvé, co byla část festivalu financována pomocí crowdfundingu (pozn. red.: finanční příspěvky od přátel a fanoušků) – hodně nás tedy překvapilo a potěšilo, jak rychle se cílová částka vybrala. Už čtyři roky pokaždé žasneme, jak skvělou atmosféru na místě účastníci vytvoří. Vybrat jedno představení, které bylo výraznější, je při pestrosti zúčastněných souborů hodně těžké. Každý překvapil a každý jinak. Coby organizátor jsem navíc často pobíhal a řešil to či ono, takže jsem některá představení bohužel neviděl celá... Osobně mě zaujalo vystoupení Cirkus od ostravského souboru Bílá holubice, protože s cirkusovou tematikou jsme si hráli i s naším souborem „Ještě chvilku...“. Bylo zajímavé pozorovat, jak se s ní poprali oni.

■ Jak konkrétně se uskutečňuje sdílení zkušeností? Jakým tématům se věnují workshopy?

Sdílení zkušeností probíhá na několika úrovních – první a nejpřirozenější je zkrátka to, že soubory vidí, co dělají ostatní, a můžou si s nimi o tom povídat. Kromě toho má každý spolek svůj plakát, na který jim může kdokoli



anonymně napsat zpětnou vazbu či názor na jejich představení. Všechna představení sleduje zkušená dramaterapeutka Lenka Fisherová, která posléze vede diskuzi pro vedoucí souborů a zájemce.

■ Workshopy se snažíme mít každý rok co nepestřejší, letos jsme měli například hudební, taneční a improvizací workshop, ale třeba i workshop výroby masek a divadelní hrátky.

Takové základní cvičení, a přitom pro herce s tělesným postižením často velmi náročné divadelní rozehrívání, je na správné držení těla – herec/klient se narovná, jako by byl loutka a natahovaly ho nahoru provázky. Pak se svěsí, jakoby loutkář špagátky povolil. To se několikrát zopakuje a nakonec už zůstane umělci narovnaní. Občas si takto spravit držení těla prospěje určitě nejen hercům, ale třeba i lidem se sedavým zaměstnáním.

■ Jakou máte podporu od vedení Jedličkova ústavu?

Omyl, se kterým se často setkáváme, je, že festival organizuje Jedličkův ústav – není tomu tak. Festival pořádá ve svém volném čase skupinka dobrovolníků kolem souboru „Ještě chvilku...“, od JÚŠ si pouze pronajímáme veškeré prostory a zázemí (divadelní sálám počínaje, ubytováním a stravou účastníků konče). Vedení Jedličkova ústavu nám ale všelijak vychází vstříc a za ty 4 roky, co festival organizujeme, je naše spolupráce stále lepší a lepší.

■ Chodí na představení i neherci z Jedličkárny? Jak si festival stojí v očích klientů JÚŠ?

Vedle Jedle je tzv. účastnický festival, to znamená, že hlavní část diváků tvoří soubory samotné. Částečně je to záměr – publikum,

které dělá něco stejného či podobného a ví tedy, jaké to je, je vždycky nejlepší kritik. Hlavně ale většímu otevření festivalu veřejnosti a klientům JÚŠ brání kapacita divadelního sálu, kam se i jen samotné soubory jen tak tak vejdou. Pracujeme na tom. Letos se část představení uskutečnila na zahradě před budovou JÚŠ a tudíž byla přístupná. Pokud to dovolí počasí, bude to tak i příští rok.

■ Jak mezi sebou komunikují umělci s různými formami hendikepu i z jiných oblastí divadla? Je to široký záběr, nacházejí soubory navzájem společnou řeč?

Toho, že se např. vozičkáři a klienti s mentálním postižením mezi sebou nebudou moc bavit, jsme se hodně báli při prvním ročníku. Ukázalo se ale, že opak je pravdou. Každý se baví s každým a na festivalu je vždy skvělá atmosféra. Jako organizátoři se snažíme komunikaci mezi soubory všemožně podporovat ať už výše zmíněnými plakáty a diskuzemi, tak prostě tím, že zařazujeme mezi představení větší pauzy, aby bylo vůbec kdy si povídat. Takovým komunikačním vrcholem festivalu je pak asi závěrečná diskotéka v sobotu večer.

■ Když by se chtěl ještě nějaký soubor či samostatný umělec zapojit, má možnost v příštím roce?

Určitě ano a budeme moc rádi. Stačí se jen ozvat. Kontakty na nás máme na našich stránkách www.VedleJedle.cz. Tamtéž se kolem Vánoc začnou objevovat informace k dalšímu ročníku. A pokud by třeba některý z čtenářů měl tip na zajímavý soubor, budeme taky rádi, scéna divadla s postižením je v Čechách poněkud roztržštěná a divadelní spolky se nehledají snadno. I proto je tu náš festival.

(ata, foto: archiv festivalu)



Medaile, rekordy, nová přátelství - Rio!!!

Výkonné grémium Českého paralympijského výboru schválilo jmenovou nominaci pro letní paralympijské hry v Riu de Janeiru 2016, které budou v brazilské metropoli probíhat od 7. do 18. září. Naši reprezentanti se zařadí mezi přibližně čtyři a půl tisíce sportovců ze 178 zemí světa, kteří budou bojovat v nejrůznějších disciplínách o 528 sad medailí.

Po vydařené paralympiádě před čtyřmi roky v Londýně, kdy české barvy získaly jedenáct cenných kovů, se letos naše výprava pokusí potvrdit své reálné medailové naděje. Vedoucím výpravy je Roman Suda, s nímž do brazilské metropole odcestuje minimálně 37 sportovců zastupujících 8 paralympijských sportů. Nominovaní Češi budou bojovat o medaile v těchto sportovních odvětvích: 9 atletů, 8 cyklistů včetně jedné handbikerky, 6 plavců, 5 lukostřelců, 4 boccisté, 3 stolní tenisté a po 1 zástupci má jachting a jezdeckví. Poslední dva jmenované sporty budou v české výpravě zastoupeny vůbec poprvé v historii.

Majoritní zastoupení sportovců bude mít ve výpravě Česká asociace tělesně handicapovaných sportovců, která vyšle do Ria celkem 18 sportovců. Česká federace Spastic Handicap bude mít ve výpravě 15 sportovců, Český svaz tělesně postižených sportovců 3 závodníky a Český svaz zrakově postižených sportovců reprezentuje 1 závodník.

Velkou nadějí vkládáme do druhé nejpočetnější části výpravy, kterou tvoří cyk-

listé, mezi nimiž se objeví i čtveřice paralympijských medailistů z Londýna – Tereza Diepoldová, Jiří Ježek, Jiří Bouška a David Vondráček. Nebudou chybět ani dřívější paralympijské medailisté a zkušení plavečtí matadoři Běla Třebínová a Jan Povýšil. Velkým želízem v ohni můžeme označit mistra světa a držitele světového rekordu v lukostřelbě Davida Drahonínského. Stabilní formu určitě pojedou potvrdit i další medailisté z posledních paralympiád – stolní tenista Ivan Karabec, či atleti Eva Kacanů s Radimem Bělešem. Na dobré umístění mají naděje i boccisté, kteří si před čtyřmi lety z Londýna přivezli stříbro.

Dostát se do nominace na paralympiádu ale nebylo úplně snadné. Všichni níže uvedení museli za poslední dva roky projít úspěšnými výsledky v kvalifikačních soutěžích, umístěním na světovém žebříčku, v mimořádných případech získali nominaci přes divokou kartu. Je ale pravda, že ne všechny sporty, disciplíny i kategorie postižení byly na paralympiádu 2016 zařazeny. Velká škoda, že zde například neuvidíme kategorii handbikerů H1, kde máme vynikajícího a ze světových závodů medailemi ověřeného Patrika Jahodu.

Zatímco přípravu jednotlivých sportovců zajišťovaly jednotlivé svazy za nemalé podpory sponzorů jednotlivců, výdaje spojené s účastí v Riu hradí Český paralympijský výbor, jehož rozpočet se na tuto akci pohybuje kolem 13 milionů korun.

Paralympiáda v Riu se bude konat na 4 místech: Barra, Deodoro, Copacabana a Maracana. Česká paralympijská výprava tam odlétá vládním speciálem první zářijový den. České sportovce čeká první start hned úvodní soutěžní den 8. září. Samostatné zpravodajství plánuje uvést i Česká televize, která poprvé v historii připravuje z letních paralympijských her přímé přenosy z vybraných soutěží. Také informační server www.caths.cz bude mít v Riu své zpravodaje, a tak se můžete těšit na reportáže a výsledkový servis ze soutěží českých sportovců. Rovněž na webu www.vozickar.cz se budeme snažit o co nejpodrobnější zpravodajství z her, které nám přislíbili samotní sportovci.

Držme jim proto palce, ať je paralympiáde počasí nakloněno a ať mají možnost se představit v tom nejlepším světle a jsou se svými výsledky co nejvíce spokojeni!

Alex. M. Videmannová
Zpracováno z tiskových zpráv
ČPV a CATHS



Alexandra
M. Videmannová



Jmenná nominace sportovců pro LPH Rio 2016:

Atletika: Eva Berná, Eva Kacanů, Anna Luxová, Aleš Kisý, Radim Běleš, Petr Vrátil, Martin Zvolánek, Jan Vaněk, Daniel Hyna

Boccia: Kateřina Cuřínová, Kamil Vašíček, Lenka Cuřínová, Marie Maňáková

Cyklistika: Tereza Diepoldová, Kateřina Antořová, Jiří Ježek, Jiří Bouška, Ivo Koblasa, Tomáš Kajnar, Jiří Hindr, David Vondráček

Jachting: Daniel Bína

Jezdeckví/paradrezura: Anastasja Vištálová

Lukostřelba: David Drahonínský, Václav Košťál, Šárka Musilová, Markéta Sidková, Lenka Kuncová

Plavání: Běla Třebínová, Vendula Dušková, Anežka Floriánková, Arnošt Petráček, Jan Povýšil, Miroslav Smrčka

Stolní tenis: Daniel Horut, Ivan Karabec, Jiří Suchánek

Paralympic Sports



Návrat na scénu

Běla Třebínová patří k největším paralympijským oporám reprezentace České republiky. Minulý rok se po pěti letech vrátila mezi plaveckou špičku, letos si z mistrovství Evropy přivezla dvě stříbrné medaile. Všichni doufáme, že pokud jí zdraví vydrží, bude na paralympiádě patřit k našim největším želízkům v ohni.

Když jsem zvažovala, koho bych před paralympiádou v brazilském Riu de Janeiro měla oslovit k rozhovoru, nebylo to příliš těžké rozhodování. Běla, kterou si ještě někteří pamatují pod příjmením Hlaváčková, byla za své skvělé výsledky v roce 2008 a 2010 vyhlášena nejlepším hendikepovaným sportovcem ČR, v roce 2009 skončila druhá a za minulý rok si vysloužila pěkné šesté místo. Úspěšná plavkyně je držitelkou mnoha medailí z mistrovství světa a Evropy, na paralympiádě v Pekingu si vyplavala dvě zlaté a po jedné stříbrné a bronzové medaili, v Athénách vybojovala zlato. Sbírku všech cenných kovů okořenila o vylepšený světový rekord ve své královské disciplíně.

■ Na ME 2016 ve Funchalu jste opět zabodovala a vybojovala dvě stříbra. Jak těžký byl návrat mezi plaveckou špičku, bylo nutné dohánět světovou konkurenci? Co vás přimělo k návratu do plavecké lajny?

Návrat byl a stále ještě je velmi těžký a vrátit se opět k závodnímu plavání není jednoduché. Je to nekončící boj. Konkurenci je nutné dohánět pořád. K návratu mne přimělo nejen opětovné zařazení mé „královské disciplíny“ 50 m znak do paralympijského programu, ale byla jsem i tak trochu přemluvena. Přiznám, že se mi po celém prostředí vrcholového plavání tak trochu stýskalo.

■ Vrátila jste se loni po pětileté odmlce. Pověsila jste kariéru na hřebík opravdu jen kvůli škrtnutí vaší nejlepší a nejoblíbenější disciplíny „znak“ v Londýně?

Ano, byl to hlavní důvod, proč jsem se takto rozhodla. V této době jsem ale řešila i zdra-

votní problémy, hodně pracovala a také rodina potřebovala více mého času.

■ Pokud vím, podstoupila jste operaci lokte. Je ruka již zcela v pořádku?

Po operaci se naštěstí akutní potíže zlepšily, ale ruce nemám v pořádku stále a nikdy je mít ani nebudu. Jsem revmatik a ramenní klouby jsou touto chorobou zasaženy. Pokud se bolestí a omezení hybnosti týká, mám vynikající fyzioterapeutku, s jejíž péčí zvládám náročný trénink lépe než dříve.

■ Na bazén jste ale nezanevřela. Plavecké zkušenosti jste předávala dále, těm nejmenším. Vždyť pod vašima rukama prošlo několik mladých plavců... Jak moc kreativní práce to je?

Opravdu hodně. Každé dítě je jiné, každé potřebuje něco jiného, něco mu jde lépe, něco hůře. Všechny by ale nakonec měly umět to samé. Každé z dětí potřebuje v určitých chvílích jiný přístup. Je to o přemýšlení, hledání cest, jak dospět k cíli – nejen je všechny naučit správně technicky plavat, ale vybudovat v nich lásku ke sportu a především jim vštípit se nevzdávat, když něco nejde hned.

■ Adaptace na vrcholový sport není jen tak. Světová špička nezahálela, přibýly konkurentky, paralympijský sport se profesionalizuje. Jak lze skloubit dvoufázový trénink s pracovní činností a rodinou?

Zvládám to těžko, ale s pomocí rodiny se dá všechno. Dost mi pomáhá, že syn je už velmi samostatný, ráno sám vstane a včas se vypraví do školy. Odpoledne chodíme na bazén spolu.



Běla Třebínová se narodila v Náchodě (1976). S plaváním začala v 9 letech, kvůli nemoci kloubů ale musela přestat. Ke sportu se vrátila po roce 1999, kdy se stala paraplegičkou. Dříve trénovala u Romana Hakla v Náchodě, po přestěhování do Českých Budějovic trénuje v TJ KIN. Má 12letého syna Jana a je vdaná. Vystudovala Jihočeskou univerzitu, fakultu zdravotně sociální, pracovala ve firmě se zdravotními potřebami, později jako firemní konzultantka internetového portálu. Je členkou představenstva charitativní organizace Světlo pro svět.

Nejdůležitější medailové úspěchy:

Letní paralympijské hry
Zlato: 2004 Athény – 50 m znak;
2008 Peking – 50 m znak, 100 m prsa
Stříbro: 2008 Peking – 50 m volný způsob
Bronz: 2008 Peking – 100 m volný způsob

Mistrovství světa
Zlato: 2002 Mar del Plata – 50 m znak;
2006 Durban – 50 m znak
Stříbro: 2006 Durban – 50 m volný způsob; 2010 Eindhoven – 50 m volný způsob, 50 m znak;
2015 Glasgow – 50 m znak
Bronz: 2002 Mar del Plata – 50 m volný způsob, 100 m prsa; 2006 Durban – 100 m volný způsob, 100 m prsa; 2010 Eindhoven – 100 m prsa

MS v krátkém bazénu

Zlato: 2009 Rio de Janeiro – 50 m volný způsob, 50 m znak, 100 m volný způsob, 100 m prsa

Mistrovství Evropy

Stříbro: 2016 Funchal – 50 m znak, 50 m volný způsob



Já nastavuji čas pro práci a rodinu právě raními tréninky, do vody skáču už v 6 hodin.

■ **Trénujete v TJ KIN pod vedením Evy Šmausové, dokonce společně s dětmi, které jste dříve sama učila plavat. Jaký je to pocit? Co vám tato práce přináší?**

Některé děti mi konečně věří, že umím plavat! Pamatuji si otázky typu: „A paní trenérko, umíte vůbec plavat? I když jste na vozíku?“ To jsem pak na další trénink musela vzít plavky a jít s nimi do vody. A v současnosti jsou někdy na mě asi i pěkně naštvaní, když jim naše trenérka vyčítá, že plavu jen rukama a jsem nakonec rychlejší než ony.

Samozřejmě mi tato práce přinášíla především radost. Určitou velkou výhodou byly výsledky, které jsou vidět v poměrně krátkém časovém horizontu.

■ **Je nějaká medaile, světový rekord či jiný výkon, kterého si nejvíce vážíte?**

Vážím si všech medailí. Nikdy jsem žádnou nevyhodila a to jich mám doma dvě obrovské bedny. Hodně si vážím světového rekordu na 50 m znak, který jsem vytvořila v roce 2002. Zvláštní krabici, kterou jsem mimochodem dostala přímo od veslaře Ondřeje Synka, jsem zaplnila medailemi z ME, MS a paralympiád.

■ **Jak moc se do Ria těšíte? Přeci jen na něj máte jistě skvělé vzpomínky, vždyť v roce 2009 jste zde v krátkém bazénu vybojovala hned 4 zlaté medaile...**

Těším se, že se konečně projedu lanovkou nad Riem. To je můj sen. Samozřejmě také pevně doufám, že bazén nebude mít 30 °C



jako tehdy ten pod Maracanou, kdy šlo do slova o infarkt. Na druhou stranu budu mít výhodu srovnání vývoje města za několik let. Trochu mne znervózňuje ten tlak, který stále sílí víc a víc. Všichni čekají, že bych měla dovézt medaili, ale to je zatím napsané jen ve hvězdách.

■ **Máte splněno několik A limitů pro start v Riu. V jakých disciplínách půjdete na start a s jakými ambicemi?**

Startovat bych měla ve čtyřech disciplínách: 50 a 100 metrů volným způsobem, 50 metrů znak a 200 metrů polohovým závodem. Ambice? Zaplavat co nejlépe!

■ **Paraplegikem jste od roku 1999. Máte možnost srovnávat, co vám vozík dal a naopak vzal?**

Vzal mi toho hodně. Vysokohorské túry, koupání v řece a rybníce, procházky po lese, běhání, skákání, normální místo na trhu práce, schopnost věšet záclony a mýt okna... Způsobil ztrátu soběstačnosti.

Dal mi kvalitní přátele a cílevědomost. Zbavil mě fobie z jízdy výtahem. Přidal mi hodně pokory a síly. Jinak by ze mě byla neřízená střela ☺.

Alexandra M. Videmannová
Foto: archiv a Martin Malý



IWAS U23 World Games Prague 2016

Na přelomu června a července proběhly v Praze Světové hry tělesně hendikepované mládeže. Ve čtyřech sportovních odvětvích – atletika, plavání, stolní tenis a šerm – soutěžilo o cenné kovy na 300 sportovců z 30 zemí světa ve věku od 14 do 23 let. Naši reprezentanti se v konkurenci mladých sportovců rozhodně neztratili.

Světové hry tělesně handicapované mládeže (IWAS U23 World Games) se každoročně organizují pod patronací International Wheelchair & Amputee Sports Federation/IWAS. Pořadatelem 12. ročníku byl zvolen Nadační fond Emil. Má dlouhodobé zkušenosti s pořádáním mezinárodních her v Brně a podporou sportovních aktivit hendikepovaných dětí a mládeže se zabývá již od roku 2003. Tehdy šlo o projekt Českého paralympijského výboru, Nadačním fondem Emil se oficiálně stal v roce 2009 a do současnosti podpořil přes osm tisíc individuálních sportovců i sportovních klubů. Jeho základním posláním je být symbolem účinné pomoci hendikepovaným dětem, pomáhat jim v rámci celé republiky prostřednictvím sportu překonávat vlastní bariéry, poznávat nové přátele a nacházet svůj smysl života. Ve správné radě zasedá například Jiří Ježek, několikanásobný paralympijský medailista a mistr světa, či známý moderátor a herec Jan Kraus.

Naši medailisté

Nejúspěšnějším domácím sportovcem her a pocity šampiónů na tom nejvyšším stupni si vychutnal stolní tenista David Půlpán, který získal dvě zlaté a jednu stříbrnou medaili. „Je to pro mne velký úspěch a absolutní vrchol v mé věkové kategorii. Už jsem na světových hrách startoval před dvěma lety v Stoke Mandeville, kde jsme získali stříbro v soutěži družstev. Teď mám zlato ze singlu a ze čtyřhry a k tomu ještě druhé místo v open kategorii,“ řekl 22letý hráč a dodal,



že jeho velkým snem zůstává start na paralympiádě. „Moc rád bych se někdy na paralympiádu podíval, ale konkurence je velmi



silná. V současnosti hrají třetí ligu, a abych mohl pomýšlet na nominaci, musel bych zvládnout úroveň druhé ligy. Uvidím, kam se budu schopen za další čtyři roky posunout.“

Mimořádný a možná i nečekaný úspěch si připsala Rosálie Mošovská. Čtrnáctiletá atletka ovládla soutěž v hodu diskem v kategorii do 18 let (sloučená kategorie sedících), byť Světové hry hendikepované mládeže byly jejími vůbec prvními závody v životě! „Je to úžasný pocit. Šla jsem do závodu s tím, že se pokusím o co nejlepší výkon a uvidím, jak dopadnu. Vůbec by mě nenapadlo, že nakonec vyhraju a získám zlato. Sportu jsem se začala věnovat teprve před necelým půlrokem. Je to krásný pocit,“ líčila mladičká atletka.

V plavání se představila i paralympijská matadorka Kateřina Komárková. Ta byla již jako 12letá nejmladší účastnicí paralympijských her v Pekingu (2008) a Českou republiku reprezentovala i na hrách v Londýně (2012). Pro hry v Riu měla již zaplavané B limity, ale jak ona, tak její trenérka Jana Boubínová cítily, že formu na zdolání A limitů má. „Kateřina trénuje se zdravými sportovci v SK Slávia Praha. Letos si zaplavala několik osobních rekordů,“ vyjádřila se o svéženky trenérka Jana Boubínová. Kateřina si vedla skvěle. Vyplavala zlato na trati 100 m prsa a k vavřínu nejvyšším přidala ještě stříbro na 100 m volný způsob a 200 m znak.

Po třech stříbrných získaly atletky Kateřina Nováková (vrh koulí, hod oštěpem a diskem) a Tereza Jakschová (100 a 200 m a skok daleký). Tereza si v běhu na 200 m sloučených kategorií stojících vytvořila výkonem 27,92 sekundy osobní rekord a splnila dokonce limit na paralympiádu v Riu de Janeiru. Po přepočtu bodů obsadila nakonec druhé místo, ale se svým výkonem byla velmi spokojená. „Každý závod, v němž si vytvoříte osobák, je vydařený a jsem spokojená. Navíc se zaběhnutým limitem jsem splnila i svůj cíl, ale budu čekat, zda to stačí,

protože limitářů je hodně a míst málo,“ komentovala s úsměvem své vystoupení.

Dva stříbrné kovy si svými výkony v bazénu vyplaval Ivan Nestával, mimochodem výborný českobudějovický vozíčkářský florbalový hráč, který se her zúčastnil hlavně kvůli získání mezinárodní plavecké klasifikace. Dalším držitelem dvou stříber je již zkušený atletický vrhač Martin Dvořák, který obsadil ve vrhu koulí ve sloučené kategorii sedících druhou příčku, stejnou medaili si odvezl také ze soutěže v hodu diskem a v oštěpu obsadil třetí místo. „Koulí jsem vrhl hned prvním pokusem osobák 7,54 m, ale věřil jsem ve vytoužený B limit pro paralympiádu 7,70 m. Nevyšlo to, ale moc rád bych se za tuto hranici ještě letos dostal. Být ve vybrané společnosti takto kvalitních koulařů by se mi moc líbilo,“ přiznal 22letý atlet, který si závody v Praze užíval. „Je to moje poslední velká akce mezi juniory, od příštího roku už budu soutěžit výhradně mezi muži. Ale nebojím se toho, protože letos jsem byl na evropském šampionátu v Itálii čtvrtý a před dvěma lety jsem dokonce vybojoval bronz. Kvalita soupeřů v Praze byla vysoká, takže si obou stříbrných medailí nesmírně vážím.“

K úspěchu českých barev přispěli ziskem stříbrných medailí ještě Anna Luxová (koule) a Martin Adamčík (disk), který se v kouli přičinil též o bronz.

Držitelkou dvou bronzových medailí se stala atletka Anna Marcaniková (koule, disk) a další přidali plavec Martin Císař (200 m polohový závod) a vrhač Lukáš Štěpjak, který vybojoval v hodu diskem bronz a v hodu oštěpem se umístil na 3. místě, stejně jako Karolína Tichá (koule, disk) a Adéla Sekyrová (disk). (Pozn. redakce: zde medaile za 3. místa nebyla udělena vzhledem k malému počtu atletů v kategorii.)

Trénovala s Janem Železným

O tom, že tyto hry jsou vrcholem celoročního snažení, nepochybuje ani 18letá atletka Kateřina Nováková. Ví, že o limity na paralympiádu se bude pokoušet nejdříve za čtyři roky, své úsilí proto směřovala hlavně na posouvání vlastních hranic. I díky krátké spolupráci s trojnásobným olympijským vítězem v hodu oštěpem Janem Železným se jí to povedlo. Legendární český atlet Kateřině pomohl při společném tréninku s technikou, také díky jeho cenným radám si mladá atletka odvezla z Prahy hned tři medaile. S úsměvem přiznala, že by se jí aspoň jedna zlatá líbila víc, přesto byla se svým vystoupením na hrách velmi spokojená. „Byla to pro mne největší akce, na níž jsem dosud startovala, a hned jsem vybojovala tři medaile. Opravdu jsem si závody moc užila,“ řekla po skončení soutěže v hodu diskem, kde jí na první místo chybělo pouhých 6 cm. „Je to trochu k vzteku, protože o den dřív jsem ve vrhu koulí skončila druhá jen o 4 cm, ale hodila jsem si své osobní maximum. Soupeřka byla zkrátka o kousek lepší.“ Trému z premiéry na velkých závodech žádnou neměla. Rozhodně ne takovou, která by jí svazovala ruce. Mladá

česká reprezentantka totiž tvrdí, že nervozita ji naopak zdravě vyhecuje. „Chci se pořád zlepšovat a nervozita mi pomůže se zdravě naštvat. Nejsem typ, který v tréninku hází daleko a pak na závodech vyhoří. Mám vždy radost z osobního rekordu. Na sportu je nejkrásnější, že je prakticky pořád co zlepšovat, a i když je vítězství samozřejmě důležité a přináší skvělé pocity, osobně mám radost i z úspěchu soupeřek.“

Sama se přitom sportu věnuje teprve dva roky, vrhačským disciplínám konkrétně necelý rok a půl. Za tu dobu už se propracovala mezi nejlepší mladé české atletky a těší se na další reprezentační akce. „Myslím, že mi sport pomáhá, trénuji minimálně třikrát týdně po dvou hodinách a cítím, jak je tělo pevnější. Měla jsem nedávno drobné problémy s ramenem a vynechala několik tréninků. Okamžitě jsem zjistila, že mi pohyb a zátěž scházejí. Necítila jsem se dobře a těšila se, až bude ruka v pořádku a opět půjdu do posilovny nebo na stadion. Sport jsem si oblíbila a vyhrává jednoznačně atletika,“ dodala Kateřina.

Všichni drželi palce

„Máme radost nejen z úspěchů českých sportovců, ale nadchly nás prakticky všechny výkony mladých. Zároveň nás těší, že organizačně se povedlo zajistit průběh soutěží bez zádrhelů a všichni účastníci odjžděli z Prahy spokojeni,“ řekla Jana Procházková, ředitelka Nadačního fondu Emil. Pochvalou na adresu organizátorů nešetřil ani Paul DePace, prezident společnosti International Wheelchair & Amputee Sports Federation IWAS. „Čeští organizátoři připravili hry opravdu kvalitně. Věřím, že všichni sportovci si tyto hry opravdu užili.“

Po oba soutěžní dny sledovala bedlivě své svěřence koulačka Eva Kacanu, vedoucí týmu a paralympijská vítězka z Pekingu 2008, která doufala, že se podaří ve všech třech sportech získat kov nejčestnější a česká hymna zazní na všech sportovištích. Vypadalo, že se to nepodaří, ale na závěr her přišlo i zlato v atletice. Celkově byla s výkony sportovců spokojená a mladé české reprezentanty chválila. „Nevím, jestli vedení týmů a trénování je vyložené přirozeným pokračováním mé sportovní kariéry, ale faktem je, že mě atletika stále baví a v mém věku se snažím, abych podpořila mladé a začínající sportovce, a to jako trenérka atletiky nebo vedoucí týmu. Snažím se jim předat své osobní zkušenosti. Sama stále závodím a i přesto, že mé soupeřky jsou o víc jak 20 let mladší, limit na paralympiádu jsem splnila opakovaně a v současné době jsem nominovaná a sama se aktivně připravuji na reprezentaci. Osobně mám velkou radost, že se značně rozrostl juniorský reprezentační tým ČR. Začínala jsem jezdit se třemi atletkami, teď spolupracuji nejen s nimi, ale také s plavci, a dokonce stolními tenisty, a to bez rozdílu svazové příslušnosti, což je naprosto úžasné. Nejsme z jednoho města či oddílu, ale setkáváme se na domácích zá-

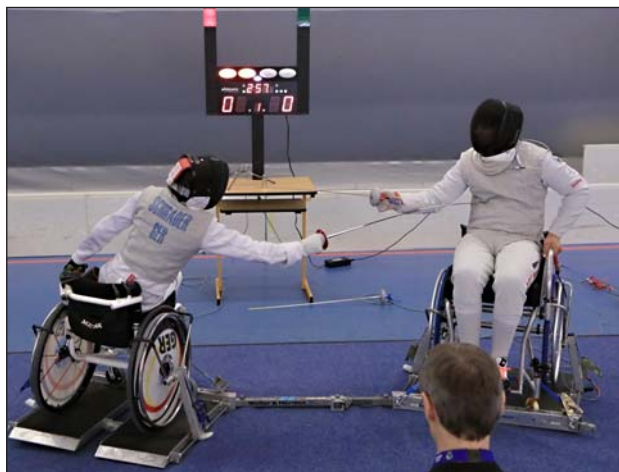
vodech a snažíme se spolupracovat.“ Česká paralympijská vítězka vyzvedla význam juniorských her pro hendikepované sportovce a měla radost z každého úspěšného pokusu a pochopitelně především z umístění na stupních vítězů. „Je to pro sportující děti a mládež obrovská motivace předvést co nejlepší výsledek. Setkat se čas od času se sportovci z jiných zemí a změřit si síly je moc důležité. Nevzdávat se, když to třeba zrovna nejde, a naopak najít opět chuť do další práce. Pro mladé jsou světové hry jednoznačně hlavním vrcholem.“

Mimořádné výkony zahraničních sportovců

Na sportovištích bylo k vidění mnoho skvělých výkonů. Osm zlatých medailí si z atletického stadionu na Kotlářce odvezl americký atlet na vozíčku Miguel Jimenez-Vergara, limity rekordů ve své kategorii posunul také jihoafrický běžec se dvěma protézami Ntando Mahlangu. Zajímavou postavou v bazénu byl Ind Niranjan Mukundan. Tento aktuální juniorský mistr světa a nejlepší hendikepovaný sportovec Indie za rok 2015 byl za své loňské výsledky vybrán mezinárodní federací složit slib za všechny sportovce při slavnostním zahájení. V Praze obhájoval sedm zlatých a tři stříbrné medaile z posledních světových her, letos se mu podařilo z plaveckého bazénu „vylovit“ celkem osm medailí.

Jak odhalil facebook, zprávičky jednotlivých sportovců ukázaly, že většina aktérů byla nadšena nejen organizací her, ale i výbornými a nadějnými výsledky s osobními rekordy. Nejvíce ale všichni ocenili mnohá nová přátelství s kamarády ze všech koutů světa.

Jaroslav Odstrčilík,
Alex. M. Videmannová
za vydatné pomoci
Evy Kacanu
Foto: Miloš Židík
a Štěpán Šipla



Kůň mi dává nohy

Na paralympiádě v Riu de Janeiru získala Česká republika poprvé místo mezi dalšími 43 státy v disciplíně paradrezura. Největší zásluhu na tom mají letošní a loňské výsledky Anastasji Vištalové především z mezinárodních závodů. Tato vozičkářka se díky paralympijskému kvalifikačnímu žebříčku dostala mezi jezdce, kteří se v Riu spolu se svými koňmi představí a budou ve svých kategoriích a disciplínách bojovat o nejceněnější kovy.



Pro mnohé sportovní nadšence z řad vozičkářů je tato disciplína zcela neznámá. Proto jsme ještě před odjezdem na paralympiádu Nasťu požádali o rozhovor.

■ **Lásku ke koním jsi získala díky hyporehabilitaci. Dnes mimo své studijní povinnosti se již více než 7 let věnuješ paradrezuře. Můžeš nám ji stručně představit?**

Vzhledem k diagnóze vrozená DMO – spastická diparéza horních a dolních končetin – jsem kurzy hyporehabilitace navštěvovala už od tří let. Nyní se výhradně věnuji paradrezuře, modifikované disciplíně klasické drezury. Jezdec má za úkol v sedle svého koňského svěřence předvést drezurní úlohu sestávající z určitého počtu jednotlivých cviků, jejichž obtížnost je odvozena od míry postižení jezdce. Těmi cviky jsou například vlnovka o třech obloucích, malý kruh o průměru osm metrů či diagonálou změnit směr. Provedení jednotlivých figur hodnotí sbor rozhodčích (1–5 rozhodčích) známkou od 1 do 10. Výsledné bodové skóre se poté ještě přepočítává na procenta, která následně rozhodují o výtěži.

■ **Vlastníš několik titulů Mistr ČR i vítěství v Paradrezurním poháru. Které největší úspěchy s koňmi jsi na mezinárodním poli dosáhla?**

Především si cením vítězství na posledních kvalifikačních závodech v holandském Genemuidenu, které se konaly na samém počátku roku 2016. Prvenství v individuální soutěži mi zajistilo nejen historicky první českou hymnu na mezinárodních závodech nejvyšší možné

úrovně (CPEDI3*), ale též pozici na letošních letních paralympijských hrách v Riu.

■ **Jezdci jsou dle svého hendikepu rozděleni do pěti skupin. Do jaké skupiny sama patříš?**

Jde o skupinu Ia, v níž soutěží jezdci s nejtěžším hendikepem. Umožňuje nám předvádět koně jen v jeho nejpomalejším pohybu, tj. v kroku. Ve volné sestavě je povolen i klus nebo práce na dvou stopách. Nicméně můj hendikep mi klusat nedovoluje, takže má volná sestava obsahuje pouze krokovou práci.

■ **Bude paralympijská soutěž tříkolová jako na mezinárodních závodech? Součástí paradrezury je i volná sestava na hudbu – tzv. kūr. Jakou sis vybrala a kdo vymýšlí choreografie?**

Ano, soutěž bude tradičně tříkolová. Třešničkou na dortu je volná sestava na hudbu a její výběr je pro mne vždy takové malé, ač velmi zábavné dobrodružství. V první fázi musí hudba korespondovat s pohybem koně a ladit k němu, a protože mám možnost sedlat dva koně, řeším dva odlišné kury. Hudební doprovod pro mou klišu Dominique mi stejně jako choreografii vymýšlí má kamarádka a trenérka Miša Habásková, které tímto moc děkuji za její ochotu a obrovskou pomoc. Osobně nemám představu, jak skloubit hudbu a figury tak, aby to bylo technicky složité a zajímavé na pohled.

Pro Latu naopak sestavuje celou choreografii trenérka a její majitelka Eleonora Kinská.

■ **Jak dlouho v průměru trvá natrénování celé sestavy?**

Těžká otázka. Při sestavování si musíme hlavně dát pozor na zahrnutí všech povinných cviků. Za nedodržení je sportovec bodově penalizován, což se odrazí na konečném výsledku. Stejně důležité je dodržet maximálně povolený čas pro Free style (4 až 4,5 minuty). Sestava musí být zajímavá na pohled, ale i technicky náročná, neboť právě náročnost rozhoduje o zisku nejlepšího umístění.

Samotné natrénování nezabere moc času, jádrem pudla tak zůstává bravurní idea, které je třeba vdechnout život.

■ **Symbióza koně s jezdcem je velmi důležitá. Je nutné, aby jej sedlal výhradně jeden jezdec. Nejlepší je koně vlastnit. Víš, že trénuješ a jezdíš na dvou, do Ria si však musíš vybrat jen jednoho. Jak těžké je rozhodování? Je každý kůň něčím specifický?**

Och ano, výběr koňského partáka je pro mne v současnosti nejtěžší rozhodnutí. Obě kobylinky jsou úžasné, s oběma se mi dobře spolupracuje.

První den závodů je úžasná Lata Brandys, osmiletá kobylka, za niž moc děkuji rodině Kinských dal Borgo. Majitelka a zároveň druhá trenérka slečna Eleonora Kinská mi ji k ježdění půjčuje. Druhý den se mé koňské kamarádky ve výsledcích srovnají. Nicméně třetí den je zas naprosto fenomenální moje koňská slečna, rovněž osmiletá vranka plemene KWPN Dominique. Jak vidno, moje



čtyřnohé přítelkyně mi volbu nikterak neulehčují, leč začátkem srpna se s celým týmem sejdeme a zvážíme všechny možnosti. Poté padne finální rozhodnutí, která z klisen pojedou do Ria.

■ **Kdy a jak bude kůň do Ria přepraven? Existují nějaká karanténní omezení? Jak zde bude vypadat jejich strava, péče a pravidelné nutné vyjíždky?**

Přeprava koní z Evropy do Ria proběhne speciálem odlétajícím z Belgie, kam bude den před odletem přivezena i moje klisna. Trasu plánujeme rozvrhnout na dva dny. První den se urazí 2/3 cesty s přespáním v Německu. Zbývajících 1/3 dojedeme druhý den, aby čtyřnohá slečna dorazila do letištních stájí ve večerních hodinách. V den odletu musí všichni koňští sportovci projít veterinární přejímkou, po níž budou naloděni na „pojízdny stájový box“ vždy po dvou, aby lépe snášeli cestu. Koně dostanou na let malý batůžek, jehož obsahem bude vodítko, čtyři náhradní podkovy a večeře (krmení, na které je kůň normálně zvyklý a je v souladu s brazilskými standardy a výrobci).



Všichni koňští atleti stráví na cestě zhruba 10 hodin. Po příletu do Ria projdou krátkou veterinární přejímkou, následuje „jen“ 45minutová cesta v doprovodu policejní eskorty do samotného jezdeckého areálu, kde budou probíhat soutěže.

Jsem nesmírně ráda, že vyšla dohoda mezi Českou republikou a Brazílií o přepravě zvířat, která moji klisnu ušetří 14denní karantény v Belgii. Může tak až do samotného odletu zůstat doma pod dohledem svého veterináře. Veškeré papírování se zajistí na území ČR.

■ **Máš nějakou speciální přípravu před paralympiádou? Jede tvá trenérka s tebou? Kdy budeš následovat svého koně?**

Na paralympiádu se snažím připravovat co nejvíce. Bohužel, zdravotní stav mi nedovolí tréninkové dávky zvýšit a trénuji stále obden. Kromě jezdeckých tréninků ale cvičím doma i na gymnastickém míči, případně vyrazím na dlouhou kondiční procházku nebo jdu plavat.

Moje trenérka ing. Renata Habásková jede se mnou, bez její morální podpory a užitečných rad bych se na paralympiádě neobešla. Ráda bych jí, stejně jako celému týmu z JK

Ronex a mé rodině chtěla z celého srdce poděkovat za ohromnou podporu a pomoc, bez níž bych nikdy nebyla tam, kde jsem teď.

Pokud jde o cestu do Brazílie, odlétám spolu s celým Českým paralympijským týmem již první zářijový den, moje koňská parťačka mne následuje 3. září.

■ **Vraťme se ještě na začátek. Chceš-li dělat nějaký sport naplno a získat i ocenění, stojí to nemalé úsilí. Potřebuješ a používáš k paradrezuře povolené speciální pomůcky? Jak lze pravidelné tréninkové dávky skloubit s vysokoškolským studiem práv?**

Ano, povolené speciální pomůcky užívám, pomáhají mi minimalizovat můj hendikep v sedle. Nebudu je uvádět všechny, šlo by o dlouhý, nezáživný seznam, ale k nejvýraznějším patří dva biče, které mi pomáhají nahradit při jízdě na koni absolutně nefunkční nohy (mám je připoutané k sedlu a třmenům), či speciální poutkové oštěže zabraňující proklouzávání prstů mezi oštěži.

Studium práv je stejně jako jízda na koni mým velkým koníčkem, proto se snažím obojí zvládnout na výbornou. Když si člověk něco opravdu přeje, tak za tím jde, ať je to jakkoliv těžké. Ne nadarmo platí známé české přísloví: „Když se chce, tak to jde.“ Důležité je chtít, čas se vždy najde!

■ **Každé začátky jsou krušné a těžké. Znáš mnoho lidí, co po pádu z koně již nepokoušeli osud. To není tvůj případ, i přes několik vážnějších pádů. Jeden těžší ti dokonce zabránil účasti na ME. Jak moc omezuje hendikepované jezdce jejich postižení v souvislosti s tímto sportem?**

Jsem zkrátka blázen nadevše milující ušlechtilé tvory, jimiž koně jsou. Vždy se s radostí „vydrápu“ na jejich hřbet. Hendikep jezdce v lecčems omezuje, na druhou stranu k tomu slouží již výše zmíněné kompenzační pomůcky, které mají jezdci pomoci lépe zvládnout své postižení.

Žádný kůň se nechce samovolně zbavit svého jezdce, nicméně když se vyděsí, prchá do bezpečí. Jezdec s postižením nemůže tento stav zvládnout, proto končí nejčastěji na zemi. To je také jeden z důvodů, proč vždy s úsměvem mířím do sedla, neboť vím, že mi koník nechce ublížit. Jen se boj!



Osobně zastávám názor, že nejdůležitější ze všeho je harmonie jezdce s koněm. Když se mají rádi, dokážou vše, hendikep, nehen-dikep.

■ **Co na paradrezuře především vyzdvihneš a proč bys ji doporučila i dalším hendikepovaným?**

Pro mě je jezdecký nejkrásnějším sportem ze všech právě možnost spolupráce s tak úžasným zvířetem, jako je kůň. Zážitek, že obrovské zvíře poslouchá jen proto, že vás má rádo, vítá vás a nabíjí pozitivní energií, kdykoliv vkročíte do stáje, je naprosto úžasný. Kůň mi dává nohy, to je nejlepší pocit, který znám. Věřte mi, nelze jej jen tak popsat slovy, to se musí zažít!

Jistě znáte přísloví, že nejlepší pohled na svět je z koňského hřbetu. Osobně přiznávám, že je to vjem nepopsatelný, i když v mém případě jde o vzpomínku před 30 lety. Hned po prvním pádu jsem to vzdala, ale ke koňům chovám stále velkou lásku i respekt. Stejně tak obdivuji jezdce, kteří obzvláště v parkurové disciplíně jako by splynuli přímo s koněm v jeden celek. Držím proto Anastasji a jejím kobyilkám palce, a to nejen v Riu!

Alexandra M. Videmannová

Foto: autorka, závodník Daniel Svatoš



■ Prodám auto Škoda Fabia 1,4 Mpi, r. v. 2003, najeto 90 000 km, ruční ovládání, cena 65 000 Kč. Tel.: 606 618 018, Dvůr Králové

■ Prodám kolo-trojkolku (výrobce MetaPlzeň), 3 rychlosti. Původní cena byla 15 000 Kč, sleva dohodou. Důvod prodeje: nevhodný dárek. Tel.: 518 338 247

■ Prodám Suzuki Swift bez úprav. Rok výroby 2000, 50kW. Prodávám ze zdravotních důvodů. Auto je nutno vidět a vyzkoušet. Cena dohodou, výrazná sleva. Tel: 518 338 247, Lipov, okr. Hodonín

■ Prodám Audi A6 2.5TDI 110kw, r. v. 1999. ABS, ASR, přední náhon, šestikvart, tažné zařízení, 4x el. okna, dálkové zamykání, vystřelovací klíč, alarm, el. zrcátka, tempomat, palubní pc, orig. subwofer, 10x repro, 8x airbag, alu kola r17 se zimním vzorkem, Chip na 140kw, tónovaná okna do černa, černý pruh na čelním skle, autorádio pioneer, lakované spojery na náraznících, sportovní 3ramenný volant, držák nápojů, sportovní paket, vyhřívaná sportovní sedadla, vysílačka cb. Vozidlo je pro invalidu s ručním řízením. El. spojku může ovládat i zdravý člověk. Na vozidle opraveno: spojka, vstříkovače, dělané vačky, rozvody, napínací – vodící kladky, hydroštel, vahadla, oil, oil převodovka, zadní kotouče + destičky, stěračový mechanismus, filtry, a další. Vozidlo je komplet po servisu, jezdilo po dálnicích, žádné klepání nebo skryté závady! Seriózní jednání, možnost písemné záruky. Tel: 775 898 369

■ Nabízím přes 20 let starý zachovalý el. vozík, stavěcí, zn. Vassili za symbolickou cenu, popřípadě zdarma. Je nutno koupit novou baterii. Jsem z okolí Uh. Brodu. Tel.: 572 646 162

■ Prodám el. vozík Storm3, po opravě, rychlost 10km/hod, zachovalý. Cena 15 000 Kč. Tel.: 730 624 054

□ Hledám laskavého hodného přítele do 75 let, nejlépe z České Lípy a okolí. Můžeš mít i lehké postižení. Jsem vdova, 62 let, nechodící, na vozíku. Žiji v pečovatelském domě Pampeliška ve Stráži pod Ralskem. Tel: 731 104 351

□ Hledám kamaráda/kamarádku do 70 let na společné bydlení v domku v Kunovicích (Uherské Hradiště). Měl/a bys být soběstačný/á se zájmy. Já jsem v částečném ID, je mi 62 let. Tel: 702 093 935



S námi nejdál !

Vývoj, konstrukce, výroba, montáž

Doporučíme vhodnou značku a typ automobilu s ohledem na vaše potřeby. Zajišťujeme speciální autoškolu s upravenými vozy. Půjčíme Vám náhradní vůz s ručním ovládáním. Máme vlastní odtahovou službu. Upravíme Váš vůz nejlepším možným způsobem.

JOSEF HURT
Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem
Tel. / mob.: +420 321 781 363 / +420 608 977 274
E-mail: info@rucniovladani.cz
www.rucniovladani.cz
www.facebook.com/rucniovladani



Zastoupení pro Slovensko
Tel.: +420 608 977 274, e-mail: malina@rucniovladani.cz

www.rucniovladani.cz

Všechny inzeráty umísťujeme průběžně na
www.vozickar.cz



Inzerce si můžete zadat:

- na www.vozickar.cz,
- zaslat na e-mail info@ligavozic.cz,
- nebo nadiktovat na telefonním čísle **537 021 493**.

Vybrané inzeráty vložíme na tuto stranu v dalším čísle Vozíčkáře. Uzávěrka je 5. 11. 2016.

UPOZORNĚNÍ: Pokud vám byl poskytnut příspěvek na zvláštní pomůcku dle vyhlášky č.182/1991 Sb. (do 31. 12. 2011) anebo dle zákona č.329/2011 Sb. (od 1. 1. 2012), písemně jste se zavázal/a, že budete 5 let vlastníkem pomůcky a budete ji využívat. Pokud se jedná o příspěvek na zakoupení motorového vozidla, je lhůta od 1. 1. 2012 dokonce 10let. Prodej pomůcky se tedy můžete vystavit riziku postihu ze strany obecního úřadu anebo ÚP, který příspěvky vyplácí. Pokud vám byla pomůcka poskytnuta „na předpis“ odborného lékaře a byla hrazena ze zdravotního pojištění, JE MAJETKEM této pojišťovny. I v tomto případě tedy nejste oprávněn/a pomůcku prodat, jedinou výjimkou je situace, kdy zdravotní pojišťovna pomůcku na základě posudku revizního technika vyřadí a pomůcku převede do vašeho vlastnictví. Liga vozíčkářů neručí za obsah inzerátů a nenesie žádnou zodpovědnost v případě, že někdo takovou pomůcku prodá.

ROHO



antidekubitní podložky a matrace

zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků

hrazeny VZP

– 0000277

sk. 13



Rozložení tlaku u osoby sedící na molitanu



a na antidekubitní podložce ROHO

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

Máte potíže s chůzí po schodech?



Nejlepší řešení překonávání bariér je přímo od výrobce

ALTECH

ALTECH, spol. s r.o.
Průmyslová 1146
Uherské Hradiště

Starochodovská 1110
Praha 4 - Chodov

*Obchodní zastoupení
ve všech krajích!*

**VOLEJTE ZDARMA
800 303 304**

WWW.ALTECH.cz

Naše řešení inspirojí k aktivnějšímu životu



Přesuny z postele na vozík, do vany, sprchy nebo na toaletu mohou být jednodušší, než si myslíte. Stropní systémy od VECOMU vám to umožní důstojně a bez námahy.

**Obraťte se na nás a my vám
nezávazně navrhujeme řešení.**

- > Šikmé schodišťové plošiny
- > Schodišťové sedačky
- > Stropní systémy
- > Vertikální zdvižné plošiny
- > Schodolezy a rampy

Pomůžeme vám také s vyřízením příspěvku na zvláštní pomůcku s možností financování i celé kupní ceny.



vecom[®]
NAŠE ŘEŠENÍ INSPIRUJÍ

Bezplatná infolinka:
800 100 659
www.vecom.cz