

VOZÍČKÁŘ

3 2014
XXIII. ROČNÍK

časopis nejen pro sedící

- Sexuální asistence v ČR
- Opel Handy Cyklo Maraton 2014
- QuadStick – ovladač PC her pro kvadruplegiky



www.vozickar.com

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



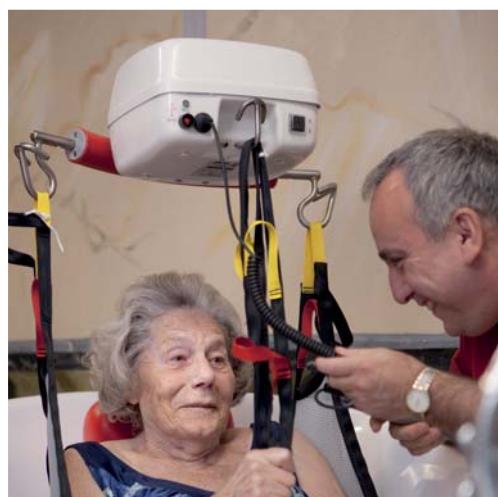
PROČ ZVOLIT ROOMER?

- 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



Nejste masa. Nejste jednotná skupina, která má na vše stejný názor, má totožné požadavky a potřeby. I když třeba takto můžete být vnímáni veřejností, médií i zákonodárci. Zkuste si všimnout, jak se o hendikepovaných hovoří. Jsou taková a maková. Potřebují tohle a támhleto. Umí toto a vynikají v tomhle a nejvíce je trápí v životě...

Když by mě někdo takto zasazoval do předem daných myšlenkových stereotypů, bouřila bych se. A to by klidně mohlo jít i o pozitivní věci. Přeložme si to v kontextu „chodáka“. Ženy s tmavými vlasy a hnědýma očima ve věku mezi 25 a 30 lety jsou bojovnice. Žijí aktivně, sportují, dokážou se uplatnit na trhu práce. S nepřízní osudu se umí poprat. Co naplat, že jsem povaleč, který se pohybu bojí, má rád asijskou literaturu, místo v bytě žije v zatuchlém kumbále a nemá vůbec ambice vykonat něco velkého. A na osud celý život jen nadává (čistě teoreticky samozřejmě).

Taková různorodost ve skupině lidí, které se přikládají jisté charakterové vlastnosti, se odráží i v textech třetího letošního Vozíčkáře. Není téma, které by vzbuzovalo tak velké rozpory jako sexuální asistence. Někdo je razantně proti, protože nechce oddělovat sexualitu od lásky. Jinému vadí neosobnost služby a má z ní strach. Nezná své tělo a neví, jak by na intimní dotyky reagovalo. A třetí by takovou nabídku kvitoval s povděkem, protože sám nemůže své potřeby uspokojit. A může jít o lidi s naprosto stejnou diagnózou. Jsme zrovna v době, kdy se o tomto tématu začíná hovořit čím dál víc. Žijeme v době osvícenství sexuální asistence? Jsme na začátku něčeho velkého? Jen ta možnost je fascinující, proto článek začínající na str. 11 by měli číst všichni. Ať už patří do té či oné podmnžiny.

Podobně je na tom i přehled výhod a slev, které s sebou postižení nese. Ne o všech se ví, proto přehledný soupis neuškodí. Naopak – když je takto poskládáte pěkně za sebou, vypadá hned život lépe. Znáám spoustu lidí, kteří slevy aktivně vyhledávají a každický nárok využívají. Však je to jejich právo. Stejně tak jsou i lidé, kteří některé výhody odmítají z principu. Necítí potřebu, tak se zkrátka výhod plynoucích z průkazu ZTP vzdají.

Do třetice se zaměříme na téma transformace sociálních služeb. Praxe přeměny ústavních zařízení na jiný, přirozenější způsob života se může zdát jako jednoznačně pozitivní záměr. Ne všichni ale novým bytem a svobodou získají. Pro někoho je velmi náročné se s okolním světem, na který nebyl zvyklý, sžít. Je neustále nutné mít na paměti osobní svobodu a přání klientů. I v tak dobých věcech, jako je záměr transformace.

Přeji vám, ať svět vnímá vaši osobu jako jedinečnou, neopakovatelnou a unikátní. Protože právě taková jste.

Krásné léto!

Aneta Vidurová

Z obsahu

Liga informuje

Nový seminář Jak zvládat stres.....	2
Pobočky Ligy – změny a nové možnosti	2
Pozvánka na Vozíkojraní a na Erbovní slavnosti	3

Legislativa

Bydlet či nebydlet bezbariérově?	5
--	---

Aktuálně

Nesnadná transformace. Ústavy i klienti se brání.	6
První máj na laně a další radovánky	7
Opel Handy Cyklo Maraton	8
Výhody pro OZP – přehled toho, na co máte nárok ...	9

Téma

Zažíváme osvícenství sexuální asistence v ČR?	11
Mýty o sexualitě hendikepovaných	14

Být zdravý a v kondici

Strava a vyměšování lidí s poškozenou míchou	16
Botulotoxin: pomocník pro zmírnění spasticity	17
Zdravotní problémy na vozíku	17

Technologie

S vozidlem Elbee to zvládnou všichni.....	19
QuadStick – příběh zrození herního ovladače pro kvadruplegiky	20

Vozíčkář na cestách

Bezbariérová turistika v Česku	22
Vstřícné Toskánsko	24

Kultura

Vozíčkářům opět pomůže Kino bez bariér	25
Brno má nejmodernější hudební klub	25

Sport

Handbikerská sezóna	27
Mistrovství ČR v boccie s bohatou zahraniční účastí	30
Nečekané vítězství Čechů nad týmy z celé Evropy	31

Inzerce

Nový vzhled, nové informace, každý den.

www.vozickar.com



Sledujeme on-line:

Život s hendikepem? To raději žádný, tvrdí odborný text
Výkop světového poháru skutečně v podání paraplegika
ÚP v Brně zůstává pro handicapované bariérový...



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

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: archiv o. s. Cesta za snem

Firemní inzerci zajišťuje BASS, spol. s r. o., Hana Valová, ☎ 608 635 561, hana.valova@ligavozic.cz

Vozíčkář vychází v nákladu 2900 výtisků 5x ročně, fyzickým osobám je zasílán bezplatně, v ostatních případech předplatné činí 230 Kč na rok. Uzávěrka příštího čísla je 5. 9. 2014.

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:

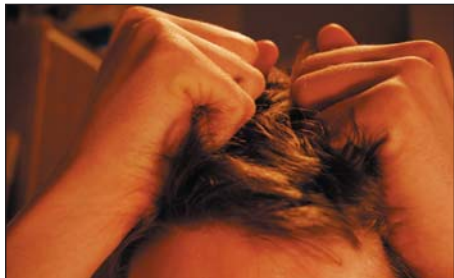


Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Vládního výboru pro zdravotně postižené občany



Nový seminář Jak zvládat stres

Relaxační techniky, rozvrh času, role odpočinku v hektickém dni. To vše a mnohem víc se můžete naučit zájemci o workshop JAK ZVLÁDAT STRES, který pro vás připravuje Veronika Pawlusová ze sociální rehabilitace.



Pokud máte zájem tento odpolední seminář absolvovat, neváhejte se kolegyni ozvat, termíny vypisujeme průběžně. Jistě vám takové setkání pomůže v každodenních starostech a ukáže vám směr, který vede k cíli po příjemnější cestě. Zjistíte, které zatěžující věci můžete ovlivnit a které ne, jak předcházet stresujícím situacím a jak si správně odpočinout. Kontakt: Veronika Pawlusová, tel.: 602 190 037, e-mail: veronika.pawlusova@ligavozic.cz.

Pobočky Ligy - změny a nové možnosti



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Tento projekt je spolufinancován z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu České republiky.

Velké Meziříčí, Jihlava, Znojmo a Hodonín. V těchto čtyřech městech nadále fungují pobočky Ligy vozíčkářů, a to díky podpoře evropských projektů Společně do práce a Směrem k práci. Jak jejich název odpovídá, tato pracoviště se specializují především na pomoc lidem se zdravotním postižením ve vyhledávání vhodného zaměstnání. Kromě toho ale nabízejí pracovníci i sociální rehabilitaci – to znamená komplexní podporu v samostatném životě. Konzultují problémy v bydlení, v získávání informací, v dopravě a pohybu po městě, v efektivním trávení volného času, ve vzdělávání atd.

Protože mnohé pobočky kvůli končícím evropským projektům zavřely své dveře, sluší se tedy připomenout nabídku těch stávajících.

Ve všech pobočkách se otevírají v průběhu roku PC kurzy, motivační workshopy, učí se, jak komunikovat se zaměstnavatelem a nač má nárok zaměstnanec v pracovněprávním vztahu. Stěžejní jsou ale individuální konzultace, v nichž se řeší přímo situace konkrétního klienta. Samozřejmostí je pracovní diagnostika, v níž se tipují aktivity, které člověk může i s různým zdravot-

ním omezením vykonávat. Společně sestavují klienti a pracovníci motivační dopisy, oslovují firmy a instituce, hledají cesty, jak se na pracovním trhu uplatnit.

Dále se pobočky věnují i práci se zaměstnavateli. Pro úspěšné a dlouhodobě zaměstnání klientů je potřeba především komunikace obou stran a informace o legislativě s tím se pojí. A proto je tu nabídka jednotlivých poboček. K dispozici jsou i mzdové dotace.

Nejdůležitější informací je však to, že na níže uvedené pracovníky se může obrátit kdokoli s téměř jakýmkoliv typem postižení. Jsme tu pro lidi s tělesným, lehkým mentálním, s kombinovaným nebo s chronickým postižením. Pomáháme lidem po mozkové mrtvici, po úrazech, lidem s trvalými bolestmi, se silnou cukrovkou atd. Nemusí sedět na vozíku. Neváhejte proto kontaktovat pobočku, která je vašemu bydlišti nejbližší. Díky podpoře Evropského sociálního fondu

ČR a projektům Směrem k práci a Společně do práce jsou všechny služby zdarma.

Kontakty na pobočky

HODONÍN

Tel.: 775 310 221, e-mail: hodonin@ligavozic.cz, adresa: Štefánikova 15, 695 01 Hodonín

BRNO

Tel.: 777 010 334, e-mail: brno@ligavozic.cz, adresa: Bzenecká 23, 628 00 Brno

VELKÉ MEZIRŮČÍ

Tel.: 725 104 848, e-mail: velkemezirici@ligavozic.cz, adresa: Poříčí 11, 594 01 Velké Meziříčí – Dům zdraví

JIHLAVA

Tel.: 606 070 359, e-mail: jihlava@ligavozic.cz, adresa: Žižkova 89, 586 01 Jihlava

ZNOJMO

Tel.: 725 933 427, e-mail: znojmo@ligavozic.cz, adresa: Pontassievská 1, 669 02 Znojmo



Život nejen na kolech



Vyhlášení fotografické soutěže Život nejen na kolech 2014

Liga vozíčkářů vyhlašuje již 19. ročník fotografické soutěže s tématem hendikepu. Zapojte se i vy. Pošlete nám své snímky zobrazující život s postižením.

Kam?
Na mail prezentace@ligavozic.cz

Kdy?
Od 30.6. do 30.9. 2014



www.ligavozic.cz



Pozvánka na Vozíkohraní a na Erbovní slavnosti

Už nyní si můžete v kalendáři poznačit dvě důležitá zářijová data. Na začátku školního roku, 5. září 2014, pro vás připravíme Vinohradské vozíkohraní – garden party pro děti i dospělé. Dveře Ligy vozíčkářů se otevrou dokořán, na novém dvorku se bude grilovat a podávat letní občerstvení, kolem budovy budou řadit děti společně se střediskem volného času LOUKA a uvnitř Ligy se můžete těšit na zajímavý a informacemi nabitý program – cestovatelské besedy, akustické koncerty, výstavu fotografií, promítání filmů a mnoho dalšího. Takže nezapomeňte zahájit školní rok s námi. Od 14.00 hodin se na vás těšíme a určitě před desátou večerní neskonníme.



Další skvělá akce nás čeká také v září, jen o pár kilometrů dál. Brněnská městská část Královo Pole totiž pořádá v sobotu 13. září Erbovní slavnosti. A protože v Králově Poli stojí i naše Barka, musíme být při tom. Divadlo v tu dobu nabídne zajímavý program pro děti – integrovanou pohádku, dále světelnou dílnu i prohlídku zákulisí. Kromě toho se některé soubory představí na pódiu slavností, stánek Ligy nabídne informace pro lidi s hendikepem i možnost vyzkoušet si pohyb na vozíku v náročnějším terénu. Plejádu kulturních i společenských akcí na Slovanském náměstí zakončí světelná show promítaná na fasádu Barky. Erbovní slavnosti tak získají sladkou tečku na závěr a divadlo Barka tímto odstartuje oslavy 20. jubilea a představí svou novou vizuální tvář všem Brňanům.



PSÍ ŽIVOT

Junior roste

Juniora jsme představili v minulém čísle Vozíčkáře. Jsou mu už 4 a půl měsíce. Svoje jméno už perfektně zná a je podle něj schopný rozlišit některé signály určené jemu nebo i jiné, patřící ostatním psům. Stále pracujeme na zlepšování kontaktu, především na procházkách, a k tomu jsme pozvolna přidali nácvik přivolání. Za tím účelem za sebou většinou Junior tahá dlouhou šňůru, pomocí které ho pravidelně ujišťuji, že na povel „Džúúúúúúúúúúúúúúúú“ je dobré bez váhání přijít, protože je to vždycky spojeno s velkou pochvalou a granulí za odměnu. Ovšem šňůra nám slouží taky k vysvětlování dobrých mravů: k cizím lidem ležícím na dece se nechodí, za psími kamarády se může vyběhnout až po dovození, cyklisté, bruslaři a běžci nejsou kořisti určenou ke hře. Takže kde to jen jde, snažím se pouštět Juniora na volno, abychom toho kolem přivolání co nejvíc nacvičili a aby mu volné probíhání nebylo do budoucna vzácné. Tam, kde je opravdu klid, pouštím Juniora i bez šňůry.

S tím souvisí nácvik chůze po chodníku, ta je pro městské psy hodně důležitá. Cvičíme ji v klidných čtvrtích, jako je ta naše, a hlavně v noci, kdy je každé auto včas slyšet a je dost času Juniora přivolat k sobě a předejít tak možnosti, že by ho zrovna v té chvíli zaujalo něco na druhé straně. Ale ve většině případů už chodí po chodníku spolehlivě, tak cvičíme i zastavení se na obrubníku, čekání a potom společné přecházení ulice.

Kde je velký dopravní ruch, chodíme samozřejmě na vodítku. Na to máme povel „spolu“, což znamená, že Juni nemusí jít těsně u nohy, na to by bylo moc brzo, ale musí jít vedle mě na prověšeném vodítku. Daří se mu to, ale při jeho zvědavosti ho ze soustředění vyruší každé otevřené dveře do obchodu nebo papír ležící na ulici. V té chvíli je třeba na okamžik změnit směr chůze nebo Juniho jemně upozornit vodítkem, aby si připomněl, co má dělat a kde je jeho místo. Zrovna tak, když vyběhne dopředu a zatáhne za vodítko, se zastavím nebo se na chvíli otočím do protisměru a Juni mě musí následovat a zaujmout místo vedle mě. Žádné tahání na vodítku netolerujeme, později by se nám to vymstilo a bylo by mnohem náročnější to mladého psa odnaučit.

Ve čtyřech měsících je na Juniorovu číselnost už spoleh, vyplatila se pravidelnost

a noční vstávání. Ale stejně ještě pro jistotu chodíme ven tak každé tři nebo čtyři hodiny. Pozor si musíme dávat jen ve větších zastřešených prostorách jako třeba tělocvičnách nebo nákupních centrech, tam zřejmě ještě dobře nechápe, že je v budově, a mohl by se, podle něj zcela legálně, vyvenčit.

Jak Juni roste, čím dál tím praktičtější je nácvik správného brání pamlsků. Pes by si neměl brát pamlsky i s kusem ruky psovoda. Začali jsme to cvičit zase nejdřív v klidu, jako všechno, a to tak, že se Juni nedostane k pamlsku na dlaní, pokud se na něj vrhne – dlaň se zavře a není nic. Juni to zkusí několikrát, než mu dojde, že pamlsky dostane, jen pokud počká, až mu ruka

vyjde vstříc a dovolí mu si pamlsky velemně vzít.

Prohlubujeme socializaci do lidské společnosti, chodíme na stále delší a delší dobu do centra města, chodíme s ostatními psy nasávat atmosféru canisterapie a jako pozorovatel se Juni s námi zúčastnil i jednoho celodenního předvádění práce asistentních psů v Par-

dubicích. Juni si už také odbyl i své první natáčení v televizi, právě v reportáži o socializaci psů.

Před dvěma měsíci jsem psal, že se snažíme Juniorovi zprostředkovávat především pozitivní vjemy. Teď už ze situace vyplyne, že do výchovy občas musíme zařadit i ty negativní – na procházkách by například rád sbíral různé skvěle vonící odpadky, proto už zná povel „Fúúúúúúúúúúúú“, po jehož zaznění pustí úžasný objev z tlamy, a zná i povel „NE!“, který používáme třeba tehdy, když se rozhodne na zahradě vykopat novou stanici metra.

Než začal přezubovat, hodně jsme hráli přetahovací hry jako výbornou přípravu na aport. Ale teď jsme je omezili, aby ho při přetahování třeba někde nezabolela nateklá dásen a on si bolest nespojil s přetahováním a nezáskal k němu odpor. K přetahováním hrám se po výměně zubů hned vrátíme a ještě dlouho u nich zůstaneme, než přejdeme k opravdovému aportu. Zatím ho jen chválíme, když nám sám od sebe podá nějakou věc ze země nebo se přijde pochlubit se svou hračkou.

Celkově z Juniora zatím vyrůstá docela hodné, vyrovnané a sebevědomé štěně. Doufám, že nám to tak vydrží.

Ivan Benda





Život bez bariér.

Automobily bez bariér.



Pobočky API jsou rozmístěny po celé ČR.

Ve všech pracují vozíčkáři, kteří Vám dokáží poradit nejen s úpravou vozidla.

- ✓ **Montáž úpravy automobilu v místě bydliště.**
- ✓ **Speciální slevové akce s automobilkami.**
- ✓ **Jediní výrobci v ČR s certifikací pro celou EU.**



www.APICZ.com

Bydlet či nebydlet bezbariérově?

V posledních letech stále slyšíme o chybějící koncepci „sociálního bydlení“ dostupného i osobám s nižšími příjmy, osamoceným seniorům či např. matkám samoživitelkám. Jak je to ale v našem státě s bezbariérovými byty, jaké jsou aktuálně možnosti a překážky?

Bezbariérově upravené obecní byty (byty zvláštního určení)

Povinnost obcí mít určitý počet „bezbariérových bytů“ nevyplývá bohužel z žádného právního předpisu. Každá obec tedy zřizuje tyto byty spíše na základě poptávky a svých finančních možností, v praxi však počet bytů samozřejmě nedostačuje.



Legislativně je tato problematika řešena pouze v případě, kdy obce čerpají finance pro novou výstavbu bytových domů s „byty pro příjmově vymezené osoby“ ze Státního fondu rozvoje bydlení. Zde musí být u domů s 10 a více byty nejméně 10 % bytů „upravitelných“. Ty jsou v podstatě totožné s byty zvláštního určení, rozdílem je pouze absence požadavku na madla na sociálním zařízení.

V oblasti bezbariérových obecních bytů převažují bohužel hlavně nevýhody. Člověk si ve většině případů nemůže sám vybrat lokalitu a standard bytu. V nabídce bývají většinou pouze menší byty od velikosti 1+1 do max. 3+1, větší byty jsou spíše unikátem. Pokud má tedy osoba se zdravotním posti-

žením velkou rodinu, není bydlení komfortní. Větší nabídka bezbariérových bytů je logicky ve větších městech, čemuž se občas osoby se zdravotním postižením musí přizpůsobit (přestěhovat se), některé obce i přesto upřednostňují vlastní občany před občany jiných měst. Na přidělení bytu se opravdu dlouho čeká, v praxi i několik let.

Bohužel to, že se jedná o „byt zvláštního určení“, nemusí ze zkušenosti znamenat, že je zcela bezbariérový. Spousta takto označovaných bytů nesplňuje všechny podmínky dané vyhláškou č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb.

Nastěhuje-li se do bezbariérového bytu osoba se zdravotním postižením spolu s širší rodinou, byt je přesto přidělen přímo osobě hendikepované. Pokud tedy tato osoba zemře, musí ostatní členové domácnosti bytovou jednotku opustit.

Vlastní bezbariérový byt

Krise ve stavebnictví donutila změnit bytovou výstavbu. Kvůli snaze udržet co nejnižší ceny se začaly stavět především malometrážní byty, aby si je rodiny mohly finančně dovolit. Poptávka je samozřejmě i po bytech větších, odrazující je však v praxi jejich cena.

Nová výstavba již musí splňovat bezbariérovost všech prostor, které jsou k dispozici všem majitelům jednotlivých bytových jednotek včetně vstupu. Developerská výstavba přímo bezbariérových bytů však není běžná. Pro investory to není hodnoceno jako výhodné.

Ideální je domluva s investorem na úpravách ještě během stavby, což se v praxi běžně dělá.

Vhodnější, větší a cenově dostupnější byty jsou spíše ve staré zástavbě, zde však bývá problém s bariérovým vlastním vstupem do bytového domu.

Obecně tedy bývá cenově výhodnější koupě staršího, většího bytu. Je to samozřejmě pracnější, protože je třeba hledat takový, který je bezbariérově přístupný i ve vstupu do domu a ve společných vnitřních prostorách. Na vlastní náklady

Zajímavý dotaz

Dobrý den, prosím o radu. Pokud je osoba odkázána na pomoc druhé osoby a byl jí přiznán příspěvek na péči, může tato osoba být psaná jako pečující osoba svého dítěte, kterému také byl přiznán tento příspěvek, a o dítě tedy sama pečovat?

Dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v § 29, odst. 1, bodu e) se za zdravotně způsobilou osobu k poskytování pomoci nepovažuje osoba, která má sama nárok na příspěvek, ledaže lékařským posudkem vydaným poskytovatelem zdravotních služeb doloží, že je schopna tuto pomoc poskytovat.

Z výše uvedených informací tedy vyplývá, že příjemce příspěvku na péči (matka) může být veden jako pečující osoba a může poskytovat péči jinému příjemci tohoto příspěvku (dítě) pouze v případě, že předloží posudek od svého ošetřujícího lékaře, kde bude uvedeno, že je schopna péči poskytovat. Pokud by ovšem oba příjemci příspěvku (v tomto případě tedy matka i dítě) měli některou ze základních životních potřeb, které se pro nárok na příspěvek na péči posuzují, hodnocení jako nezvládnutou (např. oba nezvládají tělesnou hygienu), bylo by nutné zajistit péči o tuto základní životní potřebu jinou osobou nebo sociální službou.

Mgr. Kateřina Bulantová
sociální pracovnice služby
Odborné sociální poradenství

(s možností využití příspěvku na úpravu koupelny a WC a rozšíření dveří) lze pak upravit samotnou dispozici bytu.

Osoba s invalidním důchodem však bohužel velice obtížně shání hypotéku, banky většinou neberou invalidní důchod jako stálý zdroj příjmu, a pokud osoba pracuje, banky přesto poukazují na riziko zhoršení zdravotního stavu a ztráty příjmu, proto bývá i příjem ze zaměstnání hodnocen spíše jako nestálý.

Lucie Marková, Kateřina Poláčková



Klání šikovných rukou

Premiérová účast soutěživých ze zahraničí, konkrétně ze Slovenska a Polska. Tvořivé dílny jako úspěšná novinka v doprovodném programu. Mimořádná situace: tři vítězové ve studené kuchyni a cukrářství. A po dlouhé době převaha vítězů z Čech nad moravskými a slezskými. Právě tyto události mohou posloužit jako základní charakteristika letošní národní abilympiády, která se uskutečnila v Pardubicích ve dnech 23.–24. května. Reportáž a výsledky najdete na www.vozickar.cz. Na snímku je paní Lucie Jonová z Prahy, která zvítězila v ubrouskové technice a též v enkaustice.

(mp)

Nesnadná transformace. Ústavy i klienti se brání.

Na jedné straně snaha zlepšit podmínky života lidí s postižením, na straně druhé bolestné kroky, které trýzní mnoho konkrétních lidí. O transformaci sociální péče, o nutné změně zastaralých ústavních režimů, které vyčleňují klienty ze společnosti a formují nežádaně jejich osobnost, se mluví dlouho. Dokonce se nejenom mluví, ale i koná. Existuje řada projektů, které mění životy lidí s tělesným či mentálním postižením k lepšímu.

Například radní Libereckého kraje si transformaci ústavů v jinou formu sociální péče dali do svých programových úkolů. Konkrétně chtějí do konce roku 2015 zrušit ústavy pro mentálně postižené klienty v Jestřebí, v Mařenicích na Českolipsku a v Jablonci nad Nisou a postavit místo nich chráněné bydlení v menších obcích. I když nebylo snadné najít vesnice, kde by bylo

života. Můžou pracovat, trávit volný čas dle svých představ, můžou se sami pohybovat po ulicích – to dřív nebylo možné. Sociální služba bude individuální, motivující, integrační a bude podporovat samostatnost klientů.

Ideální svět? I když se může zdát, že tato cesta je vlastně pro klienty současných ústavů spasením, nemusí to být pravda. Existuje totiž ještě druhá strana mince.

Dokládá ji v poslední době v médiích popíraný případ ze zámku v Liběšici na Lito-měřicku. Ačkoliv jsou ve věci transformace ústečtí krajští radní stejně odpovědní jako ti liberečtí, nejde vše podle plánů, které vznikly v roce 2009. Už tehdy zrušení ústavu, jehož

provoz je především finančně velmi nákladný, kraj odhlásoval, ale letos chce rušení liběšického zámku pozastavit. Ale spoň do konce roku.

Proč? Protože zámek nedávno prošel rekonstrukcí. Je plně vybavený a moderní. Protože život v něm je plný podnětů, aktivit, kroužků. Protože mentálně postižení klienti, kteří už našli nový domov v malých obcích, si neumí na samotu zvyknout a začlenění do místní komunity se jim taky nedaří, zkrátka jim chybí kamarádi, kteří na zámku zůstali. Protože ústav zaměstnává 80 lidí. Protože v ústavu je všem na návštěvě příjemně – i radním, kteří původně razantně prosazovali zrušení tohoto zařízení, které je stojí ročně 42,5 milionů korun. I to jsou pádné argumenty v otázce transformace.

Takových institucí je víc. Takových, ve kterých se perou světové trendy s aktuální situací a s bolestnými kroky, které můžou současné klienty negativně ovlivnit. Je nutné lidem naslouchat, je nutné jejich schopnosti a vazbu k místu zohlednit. Je nutné jim dát na výběr. I přesto je třeba zůstat otevřený. Otevřený efektivní pomocí, správnému fungování služeb v chráněném bydlení, inspirujícím příkladům a řešením svízelných situací.



Aneta Vidurová

Zůstat otevřený i takovým příběhům, jako je vyprávění paní Věry:

Jmenuji se Věra Vondráková a bydlím v Chráněném bydlení Vyššího Hrádku, p. s. s., ve Staré Boleslavi. Moc se mi tady líbí, už tady budu tři roky a neměnila bych, jsem tady spokojená. Můžu si uvařit, na co mám chuť, mám tady svůj pokoj a chodím s asistentkami na nákupy. Jezdím s nimi i na výlety a zařídím si, co potřebuji, jezdím večer i na tancovačky (rovněž s asistentkami, když mají čas, a když ne, tak poprosím kamaráda nebo kamarádku a ti mi pomůžou, když to jde). Mám svoje přátele, které si můžu zvat domů, jak chci.



Jako dítě jsem byla v Jedličkově ústavu, tam jsem chodila i do školy a vyučila jsem se tam dámskou krejčovou. Líbilo se mi, že jsem jezdila na víkendy domů, ale mohla jsem tam být jenom do 27 let, protože to bylo jenom pro děti. Když jsem přijela do Jedličkova ústavu, tak jsem pomalu nemohla hýbat ani rukama, ani jsem nemohla sedět, jenom jsem ležela, ale byla tam rehabilitace a dali mě dohromady jednak cvičením a jednak jsem musela jít taky na operaci, protože jsem měla přetřhané šlachy pod koleno. Pak mně to rozcvičovali, abych mohla aspoň sedět na vozíku a mohla se aspoň trochu pohybovat, sama se najíst, a nemusela čekat na druhého, aby mě nakrmil, a mohla si něco udělat sama.

Později jsem byla v Jesenici u Rakovníka, tam jsem žila dvacet let, bylo nás na pokoji sedm holek a neměla jsem tam žádné soukromí. Musela jsem se podřít tak, jak to chtěli ostatní, a všechno bylo na zámek a já musela čekat, než odemknou. V chráněném bydlení je to lepší, tady nemusím na nic čekat, když chci jít ven, tak můžu jít na dvoreček sama a nikoho se nemusím ptát. Naučila jsem se vyšít, háčkovat, paličkovat, znám peníze, umím psát na počítači a snažím se zapojit do normálního života.

Loučí se s Vámi Věra.



Chráněné bydlení pro hendikepované a pro seniory v Anglii.

možné tyto domky pro mentálně postižené klienty bez odporu místních postavit, nakonec se podařilo a domky stojí. Klienti se vrací do rodin nebo získávají nový domov v chráněných bytech. I ředitelé ústavů kvitují s povděkem vstřícností radních. Nejde podle nich jen o finanční úspory a způsob bydlení, ale především o změnu postoje veřejnosti k hendikepovaným. Klienti už nebudou bydlet za zdí, můžou se účastnit veřejného

nout a začlenění do místní komunity se jim taky nedaří, zkrátka jim chybí kamarádi, kteří na zámku zůstali. Protože ústav zaměstnává 80 lidí. Protože v ústavu je všem na návštěvě příjemně – i radním, kteří původně razantně prosazovali zrušení tohoto zařízení, které je stojí ročně 42,5 milionů korun. I to jsou pádné argumenty v otázce transformace.

Takových institucí je víc. Takových, ve kterých se perou světové trendy s aktuální situací a s bolestnými kroky, které můžou současné klienty negativně ovlivnit. Je nutné lidem naslouchat, je nutné jejich schopnosti a vazbu k místu zohlednit. Je nutné jim dát na výběr. I přesto je třeba zůstat otevřený. Otevřený efektivní pomocí, správnému fungování služeb v chráněném bydlení, inspirujícím příkladům a řešením svízelných situací.



Zrekonstruovaný zámek v Liběšici má pohádkovou atmosféru.

(Příběh paní Věry je převzat ze sborníku Jak na to – Příklady dobré praxe v deinstitucionalizaci, který vydalo MPSV v roce 2013.)

První máj na laně a další radovánky

Prvomájový den máme zažitý v mnoha podobách. 1. máj – lásky čas, Svátek práce, ale také doba majálesů či procházek končících polibkem pod rozkvetlou třešní. Letošní rok do nich připsal ještě jednu: adrenalinovou. V rámci 2. ročníku festivalu Pojd' dál totiž občanské sdružení Tap z Jedličkova ústavu uspořádalo historicky první pokus o slánění Nuselského mostu na mechanickém vozíku.



Alexandra
M. Videmannová



V rámci aktivit Jedličkova ústavu již vozíčkáři a jejich pozvaní hosté slaňovali Vyšehradské hrady. Loni se ukotvení na laněch spustili z hrany 25 metrů vysokého Kongresového centra na Vyšehradě, teď se slaňováním rozhodli pokořit 45metrovou hloubku z Nuselského mostu až do parku Folimanka. O této možnosti jednali podle šéfa sdružení Tap Šimona Ornesta s Magistrátem Prahy 2 již dva roky a původně měl být Nuselák pokořen k 100. výročí „Jedličkárny“ v roce 2013. Plánovaná uzavírka Jižní spojky potřebný souhlas ale zhatila. Vše vyšlo až letos.

Na vozíčkářském postu z Nuselského mostu

Jako první Nuselský most na laně pokořil paralympionik, reprezentant ČR ve sledge

hokeji a florbalu Zdeněk Krupička, který prozradil: „Je o mne známo, že miluji adrenalin. Už jsem slaňoval z balónu, minulý rok z Kongresového centra, letos jsem si odfajfkoval Nuselák. Co bude dál, nevím. Dal bych si třeba slaňování z vrtulníku nebo z mnohem větší výšky. Je to fakt nádherné.“ Druhá se posazena na vozíku spustila i zlatá olympijská medailistka ze Soči, snowboardistka Eva Samková, která po úraze a operaci chodí o dvou berlích: „Zajímavý byl ten moment přehoupnutí přes hranu, pak už to bylo super a pořádně jsem si to užila.“ Svou odvahu spustit se na vozíku do hlubin Nuslí prokázala i rozhlasová a televizní moderátorka Lucie Výborná: „Ve slaňování nejsem žádný začátečník, ale v invalidním vozíku to pro mě

byl úplně nový rozměr. Nikdy jsem neměla obavy z větších výšek, ale když se vozík přehoupal do údolí, došlo mi, že jsem napůl odkázaná na pomoc ostatních, a to je pocit, který neznám.“ O bezpečný sestup se staral i Dalibor Plíšek, profesionální instruktor výškových prací: „Nainstalovali jsme standardní

dvoulanovou techniku pro zajištění maximální bezpečnosti. V případě selhání jednoho systému je zde náhradní. Když si to budou chtít vozíčkáři s asistencí hodně užít, slaňují okolo 4–5 minut, dá se to ale zvládnout i během 2 minut.“ Mezi vozíčkáři most slánil i velký sportovec a před úrazem držitel titulu Muž roku 2009

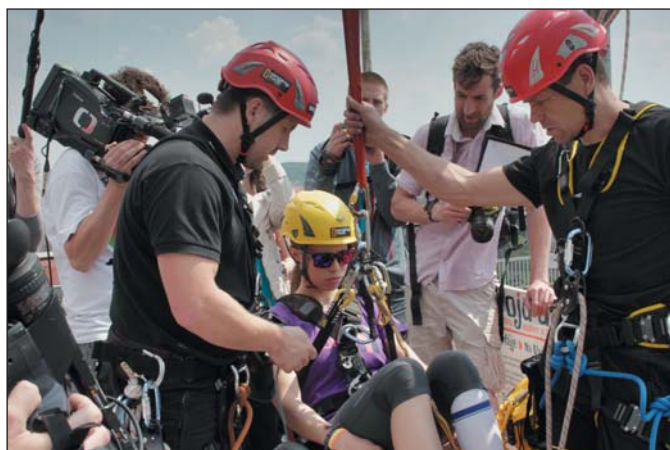
Martin Zach: „Přiznávám, že jsem měl docela strach, ale výhledy byly úžasné.“

Ve finále slaňování se k těmto odvážlivcům přidala i Kateřina Šulová na speciálním elektrickém vozíku: „V životě jsem s asistenty a horolezci slaňovala už hodně výšek a Nuselský most jsem si nemohla nechat ujít. Jsem naprosto nadšená a dala bych si to



klidně ještě jednou.“ K dalším hendikepovaným se přidali i zpěvák Kamil Střihavka, který se skupinou The Tap Tap pořádá občasně společné koncerty, a nakonec i herec Tomáš Hanák. Prvomájové slaňování se zapalo do České knihy rekordů.

Foto: Ivan Navrátilík



Opel Handy Cyklo Maraton na přelomu července a srpna

Závod navazuje na svého předchůdce z loňského roku. Laťku ale posune o kus nahoru. Trasa se protáhne na 2222 km, zatímco časový limit k jejímu ujetí zůstává 111 hodin. Na trase napříč Českem a Slovenskem je 24 povinných průjezdních bodů, které je zapotřebí najít a potvrdit razítkem.

Na startu se objeví výhradně týmy smíšené ze zdravých a hendikepovaných cyklistů. Myšlenkou závodu je spojit tyto skupiny cyklistických nadšenců a vytvořit týmy schopné fungovat i v extrémních podmínkách.

Osmi, čtyř nebo dokonce dvoučlenné týmy opět pojedou čtyři dny a čtyři noci nonstop. Průjezdními místy jsou zejména rehabilitační ústavy, spinální jednotky a speciální centra. Týmy je musí podle GPS souřadnic vyhledat, zvolit si k nim vlastní cestu a nakonec potvrdit jejich projetí razítkem do „cyklopasu“.



Závodníky bude stejně jako v minulém roce sledovat vyhledávací zařízení GPS tracker společnosti Eurosat CS. Ten odesílá v krátkých časových intervalech informace o zaznamenané poloze, rychlosti, stoupání, klesání apod. Na interaktivní mapě stránek www.111hodin.cz, v sekci ON-LINE, mohou zájemci sledovat aktuální vývoj cyklomaratonu téměř v reálném čase. Sekce bude spuštěna těsně před startem závodu.

Každý tým je patronem jednoho člověka, který se teprve učí žít s postižením. Kromě motivace a podpory mu může vyhrát zajímavé ceny a hlavně mu zajistí místo na motivačním zážitkovém víkendu v přírodě. Ten se stejně jako loni uskuteční v září. Půjde o setkání závodníků se svými „svěřenci“. Dohromady se budou bavit sportem (kanoe, raft, plachetnice, plavání, handbike, kriket, geocaching atd.). Účelem je navázat nová přátelství, získat sebevědomí a pozitivní pohled na život.

Prioritou závodu není vítězství, ale šíření myšlenky, že život na vozíku nekončí a lidé

hendikepovaní i zdraví mohou společně fungovat bez větších problémů. Cyklomaraton i následný víkend by měly ukázat veřejnosti, že soužití s tělesně postiženými lidmi není věda ani disciplína určená lékařům a terapeutům. Závod, který začne 30. července v Praze, je o přátelství, o boření bariér a zaběhnutých klišé, o týmové spolupráci, motivaci a pomoci těm, kteří ji chtějí a potřebují.



Miloš Pelikán

Web 111hodin.cz spojuje lidi se zájmem o sport napříč hendikepy

Celkem třicet smíšených týmů zdravých a hendikepovaných amatérských sportovců vyrazí na 2222 km dlouhou trasu, aby dali jasně najevo, že obě skupiny mohou bez problémů fungovat jako jeden tým. Jejich snahu podpoří internetové stránky www.111hodin.cz, kde má každý tým vlastní profil. Cyklisté i handbikeři do něj už vkládají fotografie, videa a zprávy. Budou to dělat i během závodu za pomoci mobilních telefonů a tabletů, což bude pro fanoušky velmi atraktivní. Zmíněné webovky zároveň fungují jako malá sociální síť a napomáhají vzniku komunity lidí holdujících pohybu a aktivnímu životnímu stylu. Mnohé týmy už pořádají otevřené tréninky v okolí svého bydliště a mohou

přes zmíněné webovky zvát fanoušky, aby se přidali a sportovali spolu s nimi.

Opel Handy Cyklo Maraton pořádá sdružení Cesta za snem v čele s handbikerem Heřmanem Volfem. Ten v minulosti podnikl několik dálkových jízd, například do Paříže či Říma. Organizátor za podpory partnerů závodu uspořádal i celou řadu soutěží. Nejaktivnější internetoví „surfaři“ mohou vyhrát tablety od společnosti Lenovo, fanoušci, kteří se přidají k závodním týmům na kole, se dostanou do slosování o horské kolo od firmy Kellys Bicycles. Připravena je i tipovací soutěž o zapůjčení vozidel Opel na víkend.

Web 111hodin.cz není jen portálem cyklistického maratonu, ale i nástrojem, jak se rychle a jednoduše dostat k aktivním lidem v okolí svého bydliště. Občanské sdružení Cesta za snem se dlouhodobě zasazuje o rozbíjení uzavřených skupin lidí s určitým druhem postižení za pomoci sportu, zábavy a zážitků. Pokud hledáte nové aktivity a nové přátele, vyzkoušejte web 111hodin.cz!

VÍTĚZNÝ TÝM OHCM 2013

První ročník cyklomaratonu s přehledem vyhrál tým Opel CS. Za říditka se posadil i generální, marketingový i finanční ředitel. Průměrná rychlost týmu dosáhla úctyhodných 29 kilometrů v hodině. Více než 1800 km dlouhou trasu zdolali za 65:03 hod.



GPS TRACKER

K on-line sledování závodu poslouží GPS trackery GL 200 společnosti Eurosat. Voďedodlné krabičky velikosti sirek komunikují přes GPRS, GSM nebo SMS. Vložená SIM karta odesílá ve stanoveném intervalu zprávy o aktuální poloze, rychlosti nebo třeba stoupání a klesání. Informace o trackerech lze najít na <http://www.auto-gps.eu/produkty/gl200/>.

ÚČASTNÍCI OHCM 2014

Druhého ročníku se účastní 30 týmů, celkem 230 cyklistů z Česka a Slovenska. Pro závod nejsou stanoveny žádné výkonnostní kvóty, jediným kritériem je zdolání minimálně 100 km každým členem týmu během 111 hodin.



OSOBNOSTI

Mezi více než dvěma stovkami cyklistů, kteří se 30. července vydají na trať, je například sportovní komentátor Jakub Bažant, světoznámý paracyklista Jiří Ježek, nevidomý horolezec Jan Říha, primář spinální jednotky Motol Jiří Kříž, reprezentant ve sledge hokeji David Motyčka, olympionik Martin Kořínek, bývalý útočník Slávie a sportovní komentátor Luděk Zelenka, trojnásobná olympijská reprezentantka v biatlonu Zdeňka Vejnarová, místostarosta Prahy 6 Petr Ayeboua, primátor hlavního města Prahy Tomáš Hudeček nebo ostravský náměstek primátora Martin Štěpánek.

Výhody pro OZP – přehled toho, na co máte nárok

Výhody váží se přímo k průkazům

Průkaz TP (I. stupeň výhod)

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sedění vázáno na zakoupení místenky
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; **za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních**



Průkaz ZTP (II. stupeň výhod)

- výhody průkazu TP (viz výše)
- bezplatná doprava pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvaji, trolejbusy, autobusy, metrem), sleva 75 % jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a sleva 75 % v pravidelných vnitrostátních spojiích autobusové dopravy

Průkaz ZTP/P (III. stupeň výhod)

- výhody průkazu TP a ZTP (viz výše)
- bezplatná doprava průvodce veřejnými hromadnými dopravními prostředky v pravidelné vnitrostátní osobní hromadné dopravě (tzn. MHD, doprava autobusem a vlakem)
- bezplatná doprava vodícího psa, je-li osoba úplně nebo prakticky nevidomá, pokud ji nedoprovází průvodce

Často se ptáte na **slevy na různé kulturní a sportovní akce**. Žádný legislativní předpis však **nedává pořadatelům akcí za povinnost slevu poskytnout**. Záleží tedy na pořadateli akce, zda bude průkazy akceptovat a jakou slevu nabídne.

Výhody v dopravě a parkování

- **Parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením opravňuje kromě parkování na vyhrazených místech stát po dobu nezbytně nutnou s autem tam, kde je zákaz stání**, pokud tím nedojde k ohrožení bezpečnosti a plynulosti provozu a je-li to naléhavě nutné. Takto označená auta mohou vjíždět na místa se zákazovou značkou s dodatkovými tabulkami „Mimo zásobování“ nebo „Mimo dopravní obsluhu“. V jednotlivých případech a je-li to naléhavě nutné, lze tolerovat i vjezd za značku s dodatkovou tabulkou „Jen zásobování“ nebo „Jen obsluha“.
- Držitelé průkazů ZTP (s výjimkou sluchového postižení) či ZTP/P jsou **osvobozeni od poplatku za použití dálnice**



a rychlostní silnice, neplatí tedy dálniční známku, pokud v autě přímo jedou. Držitelem vozidla všam musí být zdravotně postižená osoba nebo osoba jí blízká.

- Majitel vozidla s přiznaným průkazem ZTP (s výjimkou sluchového postižení) či ZTP/P si **dále může bezplatně požádat o vyhrazené parkovací místo v místě bydliště**. Zaplatí jen za technickou výrobu označení místa.

Daně

Osvobození od daně ze staveb a jednotek

Držitelé průkazů ZTP a ZTP/P neplatí daně za domy, byty či chaty, které jsou v jejich vlastnictví. Podmínkou však je, že je rodina či sama zdravotně postižená osoba v hmotné nouzi.

Můžete si uplatňovat úlevy na dani z příjmu. Pokud má vaše manželka/váš manžel průkaz ZTP/P a její/jeho roční příjem nepřesahuje 68 000 Kč, lze uplatnit slevu na dani až ve výši 49 680 Kč. Dále se vaše daně z příjmu ročně sníží o 2 520 Kč/ročně, pobíráte-li invalidní důchod I. nebo II. stupně, 5 040 Kč si odečte ten, kdo pobírá invalidní důchod III. stupně, a 16 140 Kč si odečtou všichni držitelé průkazu ZTP/P.



Vrácení DPH při koupi automobilu

Při koupi auta z příspěvku od úřadu práce je možné zažádat na finančním úřadě v místě trvalého bydliště o vrácení daně z přidané hodnoty. U auta zakoupeného v bazaru je třeba mít na paměti, že DPH se vrací (až na ojedinělé případy) pouze z rabatu autobazaru. **Držitelé ZTP či ZTP/P jsou také osvobozeni od poplatku na podporu sběru, zpracování, využití a odstranění vybraných autovraků** (ekodaň při koupi staršího vozu).

Správní poplatky

- ZTP a ZTP/P – Ověření podpisu nebo otisku razítka na listině nebo na jejím stejnopisu na úřadě – neplatíte 30 Kč za každý podpis nebo razítko. Vydání povolení uzavřít manželství mimo stanovenou dobu nebo mimo úředně určenou místnost – neplatíte 1 000 Kč.
- Vydání povolení učinit prohlášení o vstupu do registrovaného partnerství před jiným než příslušným matričním úřadem – neplatíte 1 000 Kč.
- ZTP a ZTP/P – Neplatí poplatky za vydání stavebního povolení ke změně stavby bydlení 5 000 Kč či 10 000 Kč. Pozor, pokud stavíte novou stavbu, od poplatku osvobození nejste.
- Zápis do registru vozidel, jde-li o motorové vozidlo s nejméně čtyřmi koly – neplatíte 800 Kč.



- Vydání řidičského průkazu – neplatíte 50 Kč.
- ZTP a ZTP/P případně rodiče ZP dětí – Schválení technické způsobilosti vozidla po přestavbě nebo schválení technické způsobilosti jednotlivě vyrobeného nebo dovezeného samostatného technického celku nebo za schválení užití vozidla k výcviku v autoškolě – neplatíte 1 000 Kč.

Místní poplatky

- Poplatek ze psů se platí za psy starší 3 měsíce (pro nevidomé, závislé na péči a ZTP/P) – neplatíte až 1 500 Kč za psa ročně.
- Poplatek za lázeňský nebo rekreační pobyt nehradí osoby nevidomé, závislé na péči, s průkazkou ZTP/P a jejich průvodci ZTP/P a průvodci neplatí poplatek za povolení k vjezdu s motorovým vozidlem do vybraných míst a částí města.



Rozhlasové a televizní poplatky

Od rozhlasového a televizního poplatku jsou osvobozeny osoby s úplnou nebo praktickou slepotou obou očí a osoby s oboustrannou úplnou nebo praktickou hluchotou, pokud jsou osaměle žijící; osvobozeny jsou tyto osoby rovněž v případě, kdy žijí společně v jedné domácnosti.

Slevy na telefon

Pro zdravotně postižené a sociálně slabé občany je připravena i sleva na telefon, a to ve výši 200 Kč. Operátoři nabízejí svým zákazníkům spadajícím do těchto skupin speciální tarify. Příspěvek je možné využít na pevnou i mobilní linku. Pokud je žadatel o zvýhodněný tarif nezletilý, má na zřízení zvýhodněného tarifu nárok osoba, která je jeho zákonným zástupcem.



Zvláštní jízdné pro rodiče zdravotně postižených dětí

Pokud rodiče nebo opatrovníci cestují do školy, zdravotnického či sociálního zařízení za svým postiženým dítětem, mají nárok na 50% slevu z jízdného, pokud je zde dítě déle než 3 měsíce. Pokud nevíte, jak nárok na konkrétní slevu uplatnit a jaká jsou s ní spojená pravidla, jsou pro vás všechny informace připraveny na Informačním portálu www.ligavozic.cz/ip, případně se můžete obrátit na Poradnu pro život s postižením.

(Im, ata)

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



Opel **HANDYCARS**

SVOBODNÝ POHYB BEZ BARIÉR.

Program mobility osob se zdravotním postižením.

Držitelům průkazů TP, ZTP a ZTP/P poskytujeme slevu na vozy všech typů. Nabízíme také spotřebitelský úvěr s nízkým úrokem, servis s prioritní obsluhou a řadu dalších výhod, které najdete na webové stránce Opel Handycars.

6 let
záruka*



OPEL Pojištění

OPEL Finance

www.opel-handycars.cz

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 4,1–7,6 l/100 km, 109–169 g/km.

*Dvouletá výrobní zákonná záruka a dále čtyřletá smluvní záruka Opel ve spolupráci se společností CG Car Garantie Versicherungs-AG. Všechny osobní vozy Opel jsou k dispozici s automatickou převodovkou.



Wir leben Autos.

Zažíváme osvědčení sexuální asistence v ČR?

Uplynul víc jak rok od doby, kdy se ve Vozičkách objevil článek s pozornost budícím titulem *Sexuální asistence po francouzsku*. Psali jsme tehdy o tom, že ve Francii se snaží skupina lidí s tělesným postižením prosadit legalizaci sexuální asistence – služby, která pomáhá těžce hendikepovaným realizovat a objevovat vlastní sexualitu. Kdo by tehdy čekal, že do roka můžeme uveřejnit článek s podobným titulem – jen Francii zaměníme za Českou republiku. A ba co víc, že bude o čem psát!

Na začátku je ale třeba připomenout, že v současnosti legální sexuální asistence v České republice neexistuje. Většina zkušeností a postřehů v textu pochází ze zkušeností v jiných zemích, kde sexuální asistentky běžně působí (Švýcarsko, Austrálie, Německo, Itálie, Dánsko, Nizozemí, Anglie atd.). To ale neznamená, že se v Česku o sexuální asistenci nemluví, ani to, že lidé s postižením svou sexualitu nijak nestimulují. Opak je možná pro někoho překvapující pravdou. Pravdou, která opodstatňuje titulky tohoto článku, otazník v něm i zkušenosti a podněty, které zazněly na různých otevřených debatách.

Pojďme si ale nejdřív vyjasnit pojmy. **Kdo je vlastně sexuální asistent?** V publikaci „Ze sexbyznysu na trh práce“, kterou v roce 2013 vydala organizace Rozkoš bez rizika, se uvádí: „Sexuální asistentka či asistent je žena nebo muž, kteří nabízejí podpůrné aktivity osobám s hendikepem. Pomáhají jim prožívat jejich sexuální potřeby. Služba se obecně nazývá sexuální asistencí či sexuálním doprovázením. Existují i jiná označení, mj. Körper-Kontakt-Service (Servis tělesného kontaktu), alternativní zprostředkovávání partnerů/partnerů, surrogacy terapie (náhradní partnerství) a práce jako dotykový pracovník/pracovnice.“

Citlivost a vnímavost především

Jenže co se za takovou nabídkou skrývá? Rady? Vzdělávání? Masáže? Masturbace? Sexuální styk? Stejně tak, jako je například individuální osobní asistence, je individuální i sexuální asistence. Něco jiného potřebuje člověk, který svou sexualitu objevuje, něco jiného chce člověk po úraze, který už není schopen svou sexualitu, kterou zná, stimulovat. Něco jiného potřebuje autista, mentálně postižený nebo psychicky zdravý člověk.

S tím, jak se v zahraničí etablovala služba sexuální asistence, se zjistilo, že práce asistenty může mít tisíc podob a nesčetné názvy. Ve hře je třeba označení „intimní asistence“, která mnohým vyhovuje víc a možná i víc vystihuje pravou podstatu věci. Ne vždy jde totiž o přímou soulož, což si většina lidí představí pod pojmem „sex“. Zahraniční pracovníci učí na jednotlivých sezeních dotýkat se nahého těla, učí dotýkat se sebe, vnímat svou krásu, svou smyslnost. Objevování sexuality totiž otvírá i otázky přijetí a nepřijetí vlastního těla, poznávání tělesných reakcí, vytvá-

ření vztahu k sobě samému i k potenciálním partnerům. A k takovým věcem je potřeba přistupovat velmi citlivě. Ostatně, citlivost je první předpoklad dobrého sexuálního asistenty. Vždyť ve hře je skutečně hodně. Klienty jsou často dospělí lidé, kteří svou sexualitu celý život potlačovali. Erektce byla nežádaná, dotyky zažili tito lidé jen tehdy, když je někdo převlékal. To, že sexuální asistent musí být především ohleduplný a vnímavý k lidem s různými druhy postižení, dokládá i příběh Niny, sexuální asistentky z Německa.

„Už 17 let pracuji jako sexuální asistentka a nabízím erotické a smyslné uspokojení. Mými zákazníky jsou především lidé s fyzickým postižením – muži i ženy. Čím dál tím častěji ale pracuji i s lidmi s mentální poruchou, s autismem, s demencí a s jinými psychickými poruchami. Mí klienti vyžadují velkou citlivost a vnímavost, často se jich ještě nikdo nikdy nedotýkal. O to víc citlivý přístup pro znovuobjevení své tělesnosti potřebují lidé, kteří zažili sexuální zneužití, i s takovými umím pracovat. Nabízím masáže, rozhovory, hlazení, dotyky nahých těl, objetí, společný nácvik masturbace. Neposkytuji pohlavní styk a orální sex, ale pokud to klient potřebuje, můžu jej uspokojit rukou. Stále více mě oslovují instituce, školy, domy a ústavy, abych u nich vedla semináře zaměřené na sexualitu hendikepovaných a sexualitu seniorů.“

Nina H. de Vries (Německo, hodina sezení stojí 90 euro)

Intimní asistence v ČR

Jaká je situace v České republice? Nelze říct, že by se odborná veřejnost sexualitou hendikepovaných nezabývala. Naopak. Přibývá publikací (viz další článek v rubrice Téma), přibývá výzkumů, vznikají filmy, dokumenty i příručky. V některých ústavech se dokonce rozhodli zříditi funkci intimní asistentky nebo intimního asistenty, kteří (a zde se hodí v poslední době velmi moderní slovo) koučují klienty v tom, jak si správně poradit se svou sexualitou. Poskytují pasivní službu, při samotném uspokojování přítomni nejsou. Většinou to jsou ale lidé, kteří se specializují na mentálně postižené klienty, jimž vysvětlují základy základů. Učí je citlivě svou sexualitu stimulovat tak, aby neškodili sobě ani okolí.

„Většinou je setkání s klientem reakcí na nastalou situaci, ale individuální rozhovory na toto téma také nejsou žádnou výjimkou. Pokud je naše setkání reakcí na vzniklou situaci (např. obnažování se a ukájení před personálem), je důležité zvolit k rozhovoru dobu, kdy je klient ochoten se mnou komunikovat. Rozhodně to nefunguje tak, že by byl klient 'předvolán' ihned po incidentu. Když se klient dostaví, nebo někdy i sám požádá o konzultaci, mluvíme o jeho problémech, přáních

a v poslední řadě o uskutečnitelnosti jeho přání. Případně o alternativách. Pokud je to nutné, navrhneme vedení změny potřebné k omezení nastalých problémových situací.“

Z publikace *Rozkoš bez rizika – rozhovor s intimním asistentem (jedná se o běžného sociálního pracovníka, který má nadto ještě specializaci a různé kurzy týkající se sexuálního života mentálně postižených lidí)*.



Ochrana před nebezpečím

Co ale lidé, kteří si své potřeby uvědomují velmi dobře, jen je nedokážou nebo neumějí uspokojit? Podle otevřených debat a sběru zkušeností se mnoho klientů i rodičů obrací na osobní asistenty s žádostí o to, aby našli někoho, kdo je ochoten uspokojit hendikepovaného. Mnoho lidí má v diáři běžné sexuální pracovníce a ty si objednávají pravidelně. Prostitutky nestřídají, protože ne každá je ochotná uspokojit klienta s postižením a odmítnutí může být dost tvrdé. Matthias Vernaldi, německý aktivista prosazující sexuální asistenci, zaznamenal například tuto zkušenost. Objednal si prostitutku. Ta však při zjištění, že se jedná o těžce postiženého klienta, vyžadovala dvojnásobek ceny a nakonec se snažila odbýt jej pouhým hlazením, i když Matthias si objednal pohlavní styk.

Ochrana před podobným nebezpečím je jen jedna strana mince. Sexuální asistence je víc než jen „bezpečnou a citlivou prostitucí“. Služba slouží nejen lidem, kterým by odmítnutí nebo nevhodné zacházení ze strany prostitutky nebo prostitutky psychicky ublížilo, ale především takovým, kteří si netroufnou mít nějaké požadavky, protože vůbec neví, že nějaké mohou mít. Takovým, kteří mají ze svého těla strach, ale přitom jimi cloumá touha poznat pocit fyzické blízkosti a intimity nad rámec doteků ošetřovatelky při výkonu asistence v oblékání. Takovým, kterým dobrý pocit ze svého těla pomůže zlepšit sebevědomí a vnímání sebe sama jako lidské bytosti se vším všudy.

Samozřejmě taková služba není univerzálním lékem na všechny neduhy duše. Jeden z radikálnějších názorů v tomto ohledu zastává dle Lucie Šídové právě Matthias Vernaldi: „Sexuální pomoc nemůže být ničím víc než jasnou odpovědí na sexuální strádání řady postižených lidí. Hlubší problém touto cestou vyřešit nelze. Je k tomu zapotřebí široký diskurz o atraktivitě, rozkoši a tělesnosti, který se netýká jen postižených lidí,



speciálních pedagogů, lékařů a sexuálního doprovodu. Při přemýšlení o sexuální pomoci sexuálním doprovázením by nám mělo být jasné, že se tak před námi otevírá další široké pole zvláštní péče. “Ovšem Vernaldi vídí i dál. Podle něj je sexuální asistence jen jakýmsi mezistupněm před ideálním světem, v němž by takové služby nebylo třeba. Světem, v němž lidé s hendikepem nemají ze svého těla trauma, světem, v němž si je každý své sexuality a svých tužeb a preferencí vědom, světem, kde si hendikepovaný může beze strachu z reakcí objednat sexuální službu stejně tak jako všichni ostatní.

Jde jen o sex?

To, že sexuální asistenci je prozatím nutné vnímat jinak než prostituci, dokládají i zkušenosti německých asistentek. Mnoho jejich hendikepovaných klientů netouží primárně po pohlavním styku, ale po porozumění, po dotycích a intimitě. Po tom vychutnat si chvíle s nahým člověkem, který vnímá jejich tělo jako nahé tělo – ne jako objekt k převlečení nebo vykoupaní.

Služba sexuální asistence v zahraničí obsahuje mnohem víc než pouhý zaplacený pohlavní styk. Sexuální asistentky a asistenti si s klientem povídají, a to mnohdy nesnadným způsobem. Naslouchají mu, mají trpělivost a nic jim nepřijde nenormální. Jejich úkolem je vybudovat vztah na důvěře. V zahraničí lidé musí studovat, aby mohli toto povolání vykonávat. Je v něm větší společenská akceptovatelnost ze strany veřejnosti, ale i ze strany klientů. Sex je v tomto případě jen třešničkou na dortu. Takovou, kterou nikdo jiný než sexuální asistent mnohdy do šlehačky zasadit nemůže.

Sexuální asistence v rodině

Když jsme na debatách o sexuální asistenci zjišťovali, co vidí lidé jako ukazatel toho, že je tato služba potřeba, zaznívalo jednohlasně, že se musí ozvat sami hendikepovaní, sami potenciální klienti. Jak ale očekávat takovou odezvu, když mnoho lidí o takové alternativě neví a většina klientů ji pravděpodobně ani nepochopí? V tomto případě nezbyvá než se obrátit na rodiny tělesně i kombinovaně postižených. Jsou to totiž často jediní lidé, kteří se jejich sexualitou zabývají. A v mnoha případech ji sami stimulují. Na Petra Eisnera, který se zaměřuje na sexualitu hendikepovaných a vede řadu kurzů pro sociální pracovníky, se prý často obrací matky s dotazem, kdo by mohl jejich „problém“ s dospělými dětmi vyřešit. Nezřídka u mentálně a tělesně postiženého dospělého chlapce je to právě máma, která mu poskytne úlevu při dlouhodobé erekci. Chlapec se pak zklidní... Zatím je totiž odborníci nemají kam odkazovat.

Zřejmě je, že takové řešení není ideální ani pro hendikepovaného, ani pro rodiče. I proto se na zahraniční sexuální asistentky obrací matky hendikepovaných a sami jejich sezení iniciují. Poskytnou jim prostor, zázemí a především soukromí. V dokumentárním filmu *Šarlatová cesta*, který se při debatě na Lize vozíčkářů promítal, to bylo jasně znát. Ve filmu je popisován příběh sexuální asistentky Rachel, která se zasazuje o rozšíření této služby a jejích zkušeností do dalších zemí. Hovoří v něm i její klient, který má těžkou formu DMO, kvůli které se nemůže hýbat a ani mluvit. Mentálně je však v pořádku. S Rachel ho seznámila právě jeho matka, která si moc dobře uvědomovala ze společných rozhovorů skrze mrkáci systém, že její syn je dospělý muž se všemi potřebami a že jejich nenaplnění ho frustruje. I když je sezení s Rachel drahé, zhruba jednou za rok mu je dopřeje. Tato rodina má však štěstí, že žije ve státě, kde je legální prostituce, a tudíž i sexuální asistence.

Služba jen pro muže?

Kolem lidí s hendikepem se pohybují nejvíce ženy. Stejně tak to je i v případě sexuálních asistentek v zahraničí. Většina klientů, kteří tuto službu využívají, jsou muži. Ovšem je možné generalizovat – většina běžné populace, která sleduje porno nebo si kupuje sexuální služby, je mužského pohlaví. Ženská sexualita je nahlížena jen z několika málo perspektiv. Zpravidla se zaměřuje pozornost na ochranu před těhotenstvím nebo před zneužitím. Ze zkušeností zahraničních výzkumů lze také vyčíst, že postižené ženy sice sexuální asistenci akceptují, pro sebe ji však za řešení nepovažují. Výjimkou a bořitelkou tabu je Francesca z Itálie.

Francesca trpí svalovou muskulární atrofií. Debora je první sexuální asistentka v Itálii. Jejím úkolem je pomoci lidem s hendikepem čelit problémům se sexualitou. Nejčastěji ji kontaktují rodiče, kteří si nevědí se svými dospělými potomky rady. Neustále potlačovaný sexuální instinkt a z něj vycházející psychologický blok vyúsťují v to, že lidé s hendikepem své tělo neumějí ovládat, neznají je, mají z něj strach. Francesca a Debora přišly jako první s fotkami ze svého sezení, které ukazují

intimitu tohoto netypického setkání. Chtěly upozornit na to, že i ženy mají své potřeby, že sexuální asistence se netýká jen mužů. Mnoho postižených žen trpí psychickými a fyzickými problémy, které pramení z nemožnosti sebeurčení prostřednictvím intimních zážitků. Bojí se akceptovat své vlastní tělo.

Sezení Francescy a Debory se nejdříve odvíjelo v blízkém hovoru, v kamarádském povídání a sdílení erotických představ i zábran. Mluvily spolu o masturbaci, o erotických hrách i o osobních problémech. Velmi specifické rande vyústilo v jemnou společnou masturbaci a vyjádření sexuální energie.

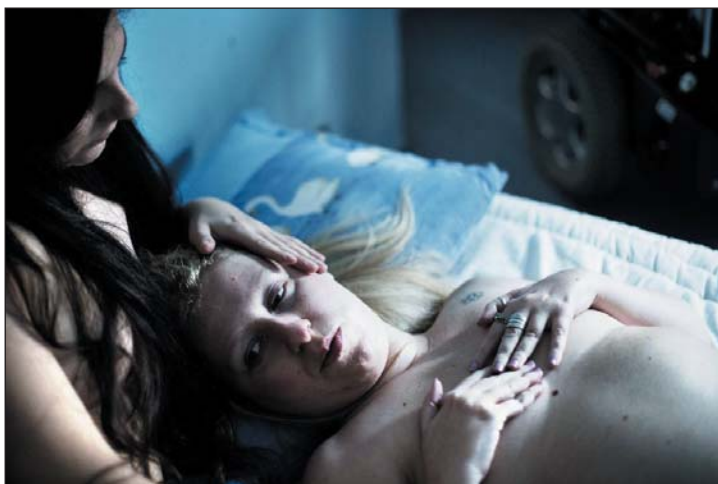
Mýtus o tom, že intimní služby vyžadují jen muži, je i příběh Jacqua Arnoulda, padesátiletého asistenta ze Švýcarska. Je ženatý a má tři děti. Podle něho je jeho práce odpovědí na potřeby hendikepovaných lidí, kteří mají fantazii, očekávání, touhy, ale i frustrace – stejně jako každý jiný člověk. Podle něj mají lidé s těžkým fyzickým či mentálním hendikepem jen malou možnost být sexuálně aktivní jinak než přes sexuální asistenci. Dále uvádí, že je mnohem přirozenější, když sexualitu hendikepovaných stimuluje asistenti než například matky. „Je to dobrá práce, až na to, že někteří lidé mají vůči mně předsudky a nechtějí se mě ani dotknout,“ dodává.

Prozatímní reakce

Jak už jsem zmínila, o sexuální asistenci se v České republice začíná mluvit. Lidé se setkávají, debatují, dokonce i v celostátním tisku se objevily články věnující se profesi intimní asistentky. Píše se o tom, jak tato služba funguje v okolních státech. Píše se i o etických a psychologických problémech se službou spojených.

I když by někdo mohl předpokládat, že většina hendikepovaných na tuto možnost nadšeně čeká, opak je pravdou. Převažují jiné reakce: Já se sexuální asistence bojím. Nevím, co čekat. Neznám svoje tělo, nevím, jak by reagovalo. Nikdo se mě nikdy nedotýkal, mám strach, nechci to zažít... Velmi časté reakce potenciálních klientů, vyslovené nebo skryté uvnitř. Ač se to zdá na první pohled vůči nim neuctivé, právě tyto obavy deklarují přínos a nutnost zavedení této služby na trh. To, že lidé neznají své tělo, nikdy s nikým nesdíleli intimní dotek, to, že nejsou schopni stimulovat svou sexualitu, v nich způsobuje obavy ze svého těla. Ty v nich utlumují sebevědomí vyúsťující v mnoha případech v běžné vztahy, vyvolávají pocit jinakosti a ubíjejí vztah k sobě samému jako k člověku.

Samozřejmě uvažovat o zavedení sexuální asistence a celého systému kolem ní (kdo, kdy, jak, za kolik, kdo to zaplatí...) v zemi, kde není legální prostituce, je nemožné. Ovšem pokud to vezmeme



z praktického hlediska – prostituce existuje. Kdo chce, přístup k placenému sexu má. Má hendikepovaný skutečně rovné podmínky? Má stejný přístup k placenému sexu, když jej to zatím nikdo nikdy nenaučil a když sexuální pracovníce neví, jak s takovými klienty zacházet a jak se k nim chovat?

Do hry samozřejmě vstupuje i etické dilema sex vs. láska. Roli partnerského vztahu v životě a touhu po něm u většiny hendikepovaných nelze podceňovat. Sex bez lásky je určitě něco jiného. Zážitky z něho nejsou tak silné a nejsou plnohodnotné, naplněné. Ale otázku lze položit i jinak. Může člověk, který nemá vztah k sobě, mít oboustranně vyrovnaný vztah k druhému? Najde někoho, kdo bude mít trpělivost s ním jeho krásu objevovat? Troufne si oslovit člověka, který se mu líbí, když mu odevšad byly náznaky tělesnosti (a tudíž i lidskosti) odepírány?

Jak to bude dál?

Sexuální asistenci se v poslední době zabývá několik lidí na odborné úrovni, připravují se diplomové práce, o sexuální asistenci se zmiňují pedagogové na přednáškách pro nastávající sociální pracovníky. Další skupina lidí se zájmem o toto téma vychází z institucí a organizací. Většina z nich se věnuje hendikepovaným, ale nejdál je v dané tematice sdružení Rozkoš bez rizika, které se zabývá prací se stávajícími a bývalými prostitutkami. Její ředitelka, Lenka Šmídová, vidí v takové službě příležitost pro uplatnění svých klientek a klientů na pracovním trhu. Vidí zde možnost získat společensky akceptovatelnější povolání, vidí zde i poptávku hendikepovaných. Její velkou inspirací je zahraničí a výše zmíněné zkušenosti. V současnosti se snaží své vize představit zákonodárcům.

Na podzim se uskuteční velké setkání všech zainteresovaných skupin lidí na konferenci a debatách. Bude ji pořádát Liga vozíčkářů a časopis Vozíčkář. Cílem tohoto setkání je sesbírat zkušenosti, názory, postřehy a sjednotit se na důležitých styčných bodech. Paralelně s jednotlivými diskuzními bloky s potenciálními klienty vzniká i filmový dokument, který by měl zachycovat tyto zárodky osvícenství sexuální asistence u nás. Impulzů je dost, ale cesta k obecnému povědomí a akceptaci sexuální asistence je dlouhá. Zároveň si na ní musí najít své místo, svou úlohu.

Vzdělávání

Jisté je, že jednou ze stěžejních rolí by bylo vzdělávání budoucích sexuálních asistentek. Vždyť psychologie lidí s hendikepem, různé typy postižení, fyzická manipulace s klientem, alternativní komunikace, práce s rodinou hendikepovaného a mnoho dalšího – to je široký záběr i pro sociálního pracovníka. Dokladem této potřeby je i náročné studium, kterým musí v zahraničí každý z pracovníků projít. Ve Švýcarsku například absolvují sexuální asistentky a asistenti tříleté pomatutní studium a musí projít psychoterapií.

„Své povolání vykonávají jako zaměstnankyně a zaměstnanci nějakého zařízení, nebo docházejí za klienty a klientkami. Pojišťovny proplácují asi 80 euro za službu. Proškolení pracovníka a pracovníků probíhá i v Dánsku a Holandsku“, píše se v publikaci *Ze sexbyznysu na trh práce?*. Autoři dodávají, že cesta k tomuto modelu nebyla jednoduchá, i ve Švýcarsku docházelo k neshodám o základních etických otázkách.

V publikaci se dále píše o dalších příkladech, jak systémy vzdělávání fungují: „Ve Francii se k tématu vedly rozsáhlé diskuze. Národní poradní výbor pro etiku (CCNE) se stavěl k tomuto tématu negativně a předjímal určitá rizika. Nicméně doporučil zahájit edukaci osob, které budou pečovat o sexualitu handicapovaných mužů a žen, a vzdělávat je.“

Dánsko je jednou ze zemí, kde potřebu sexuální asistence identifikovali již dávno a začali ji řešit na státní úrovni. Dánské ministerstvo sociálních věcí vydalo příručku, v níž jsou popsána práva a povinnosti sexuálních asistentů/asistentek. Právo na užívání si sexuality je uzákoněno.

Institut pro nezávislost postižených (ISBB) v německém Trebelu nabízí vzdělávání pro sexuální asistenci s certifikátem ISBB. Takovýchto organizací je v Evropě více.“

Osvěta především

Pokud by se stal zázrak a na začátku příštího roku začala fungovat v České republice služba sexuální asistence, bude to zároveň start i konec takové služby u nás. V lednu by už organizace nabízející legální službu mohla hlásit krach. Nabízet něco tak křehkého, jako je objevení lidské sexuality, je kontroverzní. Aniž by byli lidé i potenciální klienti na takovou nabídku připravení, nelze vůbec o rozjezdu intimní asistence uvažovat.

Dosvědčuje to i jedna ze švýcarských organizací pro hendikepované s názvem „pro infirmis“, která v roce 2003 začala nabízet kurzy sexuální asistence. Tuto nabídku však musela ještě ve stejném roce stáhnout – nebyl zájem ani mezi jednotlivci, ani mezi institucemi, což zapříčinilo i výpadek finančních zdrojů od sponzorů a donátorů.

V České republice se otvírá platforma pro diskuzi, objevují se skupiny i jednotlivci, které toto téma zajímá. Na debatní skupiny na podzim 2013 navázala skupina lidí, kteří chtějí diskutovat dál. Tento začátek a vůbec objevení toho, co je sexuální asistence, dokonce zaznamenává dokumentarista.

O sexualitě hendikepovaných se mluví v odborné i v laické sféře. Jak hluboko ale toto téma zasahuje, nevíme. To, o čem sexuální asistence je, totiž musí pochopit mnoho lidí. Politici, sociální pracovníci, lékaři, odborníci, vedoucí ústavních zařízení. V neposlední řadě však musí být pochopena mezi potenciálními klienty a jejich rodinami. Snad k tomu alespoň trochu přispěl tento článek. Na vaše reakce se těší

Aneta Vidurová

Literární tipy o sexualitě osob s hendikepem

Nabídka publikací, které by se zabývaly sexualitou hendikepovaných osob, u nás není nikterak bohatá. Dobrou zprávou ale je, že roku 2013 vyšlo hned několik zajímavých knih, které si berou tuto tematiku pod drobnohled.

První z nich je publikace Tomáše Drábka s názvem *Partnerský a sexuální život osob se zdravotním postižením – publikace pro odborné sociální poradenství*, jež vyšla pod hlavičkou Svazu tělesně postižených v České republice. Najdete zde jak obecné informace o lidské sexualitě, tak vztahení tématu k oblasti sociální práce a sociálních služeb či popis některých specifík, jež doprovázejí sexualitu osob se zdravotním postižením. Neméně zajímavé informace přináší také příručka Martiny Venglářové, Petra Eisnera a kolektivu autorů nazvaná *Sexualita osob s postižením a znevýhodněním*. Ta je zajímavou sondou do intimního života osob se zdravotním znevýhodněním, zejména pak lidí s mentálním postižením, duševním onemocněním či seniorů v ústavní péči. Ať už však dáte přednost kterékoliv ze zmiňovaných publikací, obě mají něco společného: jsou velmi čtivě napsány, opírají se o aktuální odborné poznatky a neschází jim lidský rozměr a citlivost, které jsou při zpracování takových témat zcela jistě zapotřebí.

Už jste slyšeli o sexuální asistenci? Pokud se o ní dozvídáte až z našeho časopisu a chtěli byste o ní vědět ještě něco navíc, kniha *Ze sexbyznysu na trh práce?* autorského tria Lucie Šídové, Jany Polákové, Hany Malinové a kolektivu je skvělou volbou. V rámci jednotlivých tematických celků se čtenář dozví o legislativním ukotvení sexbyznysu v Německu, Nizozemí i ČR. Druhá část práce je pak zaměřena na možná pozitiva sexbyznysu z pohledu sexuálních pracovníků anebo poukazuje na nejrůznější programy, jež mají se sexbyznysem úzkou souvislost, včetně jejich alternativ v ČR. „Šmrnc“ celé publikaci dodává také její originální grafické zpracování.

Pokud si chcete zdokonalit svou angličtinu a zároveň se dozvědět další fakta o sexualitě hendikepovaných, využijte vyhledávač Google Books. Najdete zde totiž celou řadu zajímavých publikací, jež si můžete prohlížet zdarma v klidu domova. Vaší pozornosti by tak neměly uniknout knihy jako *Sexuality and Disability: A guide for everyday practice* od Elaine Cooperové a Johna Guillebaunda, dále *Sex, Youth, And Sex Education: A Reference handbook* od Davida Campose či *The Ultimate Guide to Sex and Disability: For All of Us Who Live with Disabilities, Chronic Pain, and Illness* od Miriam Kaufmanové, Cory Silverbergové a Frana Odetteho. (mh)

Mýty o sexualitě hendikepovaných: kde se vzaly a jaká je realita?

„Být člověkem znamená být sexuální,“ pronesl kdysi Winder, čímž poukázal na fakt, že sexualita v různých formách doprovází člověka celým životem. Jedná se totiž o jednu z nejzákladnějších lidských potřeb, kterou má každý z nás, osoby s tělesným postižením nevyjímaje. Přesto se však můžeme setkat s mnoha mýty o jejich intimním životě. Pětici těch nejčastějších si proto představíme v následujících řádcích.



Madgalena Hanková

Sexualita v minulosti plnila zejména reprodukční funkci s cílem zajistit pokračování rodu. Dnes se však dostává do popředí spíše touha po prožitku a slasti, takže má lidská sexualita nejen biologickou a psychologickou dimenzi, ale také rozměr kulturní.

Kde se zrodily mýty o sexualitě lidí s hendikepem?

Odborníci se domnívají, že roli sehrávají jednak osobní bariéry, které v sobě živí a uchovávají sami hendikepovaní. Je však třeba zohlednit i pohled společnosti na tuto problematiku, jenž má dva různé póly: na straně jedné jsou tělesně postižení považováni za asexuální, jindy se vůbec nepředpokládá, že by mohli mít nějaké problémy v sexuální oblasti. V neposlední řadě se mnoho rodičů hendikepovaných dětí domnívá, že jejich potomci nemají sexuální potřeby, a tak s nimi o této problematice nehovoří.

Výsledkem těchto protichůdných představ tak není nic jiného než stále nové, nepřesné či zcela mylné informace, které vzniknuvší mýty ještě více prohlubují, případně z této problematiky činí tabu. „Mnoho jedinců s tělesným postižením je anebo se cítí diskriminováno v oblasti sexuality,“ doplňují Cooper, Gouillebaud. Sexualita by tedy u hendikepovaných neměla být potlačována, neboť je hodnotnou součástí jejich života, byť se vyznačuje variabilitou v možnostech, jak ji naplnit. Je proto důležité, abychom zjistili, co pro nás sex doopravdy představuje, a následně odhalili, jak ho procítit a jak na něj reagovat. Jedinec tak totiž mnohé mýty nebudou mít již svou „živnou půdu“.

Mýtus 1: Tělesně hendikepovaní jedinci jsou asexuální

Je pravděpodobné, že pocit jakési „sexuální nedostačivosti“ zapříčiňuje právě tento mýtus. Vychází z přesvědčení, že lidé, kteří se o sebe nedokážou samostatně postarat, jsou vlastně dětmi. Budeme-li vycházet z tohoto předpokladu, lze údajně za děti považovat i osoby s tělesným postižením. Paradoxem ovšem je, že sexuální vývoj probíhá už od narození, a dotýká se tudíž i těch nejmenších. V tomto případě se tedy utvořil a hluboce zakořenil hned mýtus dvojnásobný. „Hendikepovaní možná nemohou

naplno vyjádřit svou sexualitu – právě kvůli tomu, že jsou považováni za asexuální –, ale mají své sexuální fantazie, pocity a aspirace,“ upřesňují odborníci.

Mýtus 2: Hendikepovaní nemůžou mít „opravdový“ sex

Existuje vůbec nějaká všeobecně uznávaná definice toho, co je to opravdový sex? Také samotní sexuologové se shodují na tom,

formacím, psychickým či komunikačním problémům. Sexuologové se nicméně shodují na tom, že by se měli prostřednictvím sexuální výchovy naučit vše podstatné o lidské sexualitě, sexuálních potřebách či vyjadřování lásky. Jejím smyslem by tedy mělo být naučit hendikepované, jak vést uspokojivý sexuální život a zároveň se chránit před onemocněními typu HIV či zabránit nechtěnému těhotenství. Problémem ale může být negativní přístup rodičů: „Nemyslím si, že by můj syn uvažoval o sexu, nebo dokonce masturboval. To není nic pro něj, je to ještě dítě,“ uvedla paní Alena, matka dvacetiletého mladíka s kombinovaným postižením, jež se sexuální výchovou nesouhlasí.

Mýtus 4: Lidé s hendikepem netouží po manželství ani dětech

„Rodičovská role je primárně biologicky podmíněnou a důležitou součástí identity dospělého člověka, která má svou psychickou a sociální hodnotu,“ vysvětluje speciální pedagožka Adéla Hanáková. Stejně tak manželství je výrazem přijetí společensky vymezeného životního stylu dospělosti. „Mnoho lidí se domnívá, že zdravotní znevýhodnění jednoho nebo obou partnerů znemožňuje manželům, aby se mohli postarat o všechny povinnosti související s tímto svazkem,“ uvádí Bryan. Hongkongská studie ale prokázala, že většina tělesně hendikepovaných osob považuje manželství za významnou součást života a život by jim bez něj připadal nedokonalý.

Mýtus 5: Hendikepovaní nemohou být sexuálně zneužití

Jedinci se somatickým znevýhodněním bohužel patří do rizikové skupiny a podíl na tom má nejen jejich závislost na péči druhých, ale také omezené obranné schopnosti, nízké sebevědomí či neschopnost samostatného jednání. Z výzkumu Jiřího Mellana, jež se účastnilo 1200 zdravotně znevýhodněných osob, navíc vyplynulo, že až 7 % zúčastněných osob na vlastní kůži zažilo buď pohlavní zneužití, úmyslné odhalování pohlavních orgánů či objímání a líbání se sexuálním podtextem. Většina těchto případů však nikdy nevyplyje na povrch, neboť se obvykle odehrávají uvnitř rodiny.



že sex se může vyskytovat v mnoha rozličných formách – od líbání přes dotyky až po masturbaci. Navíc je třeba zohlednit individuální potřeby každého páru. „Jedinou podmínkou tak je, že sex by měl být dobrovolný a bezpečný,“ uzavírají odborníci, kteří se této problematice věnují zejména v zahraničí.

Mýtus 3: Tělesně postižení nepotřebují sexuální výchovu

Tento mýtus částečně vychází z předpokladu, že jedinci se somatickým postižením nejsou žádoucí, ať už kvůli nejrozsáhlejším de-



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

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



www.jpservis.eu

+420 606 613 239

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

Jan Píbal - JP SERVIS, Na Městečku 137, Štětka, 387 51,
provoz: +420 383 393 249, mobil: +420 606 613 239, url: www.jpservis.eu, e-mail: info@jpservis.eu
Oficiální partner zajišťující přestavby vozů pro program **OPEL HANDYCARS**



NUOVO CAFFE
if you love coffee

děláme
s úsměvem
nejen kávu



NUOVO CAFFE s.r.o.

Prodejní a předváděcí centrum | V Újezdech 2, Brno

tel.: 549 273 013 www.napojoveautomaty.cz

PŮSOBÍ VÁM SCHODY PROBLÉM?



Stannah nabízí schodišťové sedačky na všechny typy schodišť.

**Pro ZTP občany
je možnost získat
státní peněžní
příspěvek!**



Zavolejte na naše bezplatné telefonní číslo

800 196 196

www.stannah.cz

Stannah

Jsmo první výrobci a specialisté na nejprodávanější schodišťové sedačky na světě!

Strava a vyměšování lidí s poškozenou míchou

5. díl: Léčebná opatření při vzniku zácpy

Pokud se zácpa objeví, je první volbou použití projímadel. Tyto přípravky působí na činnost střev nebo na změkčování tuhé stolice a pomohou tak posunu stolice k rektu a následnému vyprázdnění.

Projímadla (laxativa)

Stimulační či kontaktní laxativa jsou přípravky, které stimulují střeva k silnější a pravidelnější peristaltice. Dráždí střevní sliznici, čímž dochází ke snížení vstřebávání vody do organismu, a tím podporují vypuzení stolice. Výsledek se dostaví do 6–12 hodin u laxativ jako např. Guttalax a produkty ze senny. Doba působení je však individuální. Pokud plánujete vyprazdňování na ráno, je vhodné tento typ laxativ aplikovat před spaním. Mezi kontaktní laxativa patří i bisacodyl, který je obsažen v čípcích Dulkolax, které jsou volně dostupné nebo se připravují v lékárně na recept. Bisacodyl působí lokálně přímo v tlustém střevě a podporuje významně peristaltiku. Účinek se obvykle u lidí s míšním poškozením dostaví za 15–30 minut. Připravované čípky mohou být v případě úporné zácpy i silnější, jak doporučí a předepíše lékař.

Objemová laxativa fungují na stejném principu jako vláknina obsažená ve stravě: vážou vodu, změkčují stolicí a tím usnadňují její průchod. Vyrábějí se z extraktu rostlinné a ovocné vlákniny a jsou k dostání ve třech formách (jako prášek rozpustný ve vodě, roztok nebo tableta). Podmínkou účinku je dostatečný přívod tekutin, jinak mohou tato laxativa zácpu ještě zhoršit. Je proto zapotřebí vypít více než 8 velkých sklenic tekutin přes den. Objemová laxativa lze bezpečně užívat i dlouhodobě: u někoho se může objevit nadýmání břicha, ale tento vedlejší efekt se obvykle po 3–4 týdnech vytratí. Nejvíce používané objemové laxativum je rozpustná vláknina psyllium.

Osmotická laxativa jsou látky (tekutiny sladké chuti), které způsobí zvýšení kyselosti střevního obsahu a následné zvýšení obsahu vody ve stolici, zvětšení obsahu střev a zlepšení jejich vyprazdňování díky řidší stolici. Efekt se dostaví za 6–12 hodin, proto se mohou brát na noc s tekutinami. Tato laxativa jsou např. laktulóza ve formě sirupu, Fructo-

lax (přírodní projímadlo na ovocném základě) nebo glycerinové čípky, které změkčí stolicí a pomohou odchodu stolice. Pokud je třeba větší dávka laxativ, mohou se užívat 2x denně: ráno a večer. Vedlejší účinky mají tato laxativa zřídka a lze je používat dlouhodobě k podpoře návyku pravidelného vyprazdňování.

Klystýr

Účinným pomocníkem při zdolávání zácpy se může stát i klystýr (klyzma). K provedení je potřeba mít irigační soupravu (irigátor), která se skládá ze závěsné nádržky s vývodem, irigační hadice, dvoupolohového kohoutu a trubice do konečníku (pro dospělé o průměru 10 mm). Klystýr se provádí vleže na pravém boku, kdy se zasunutou rektální rourkou do konečníku pomalu přivádí vlažná voda (o teplotě 36–38 °C). Množství vody se řídí pocity člověka s míšním poškozením; u tetraplegiků se může objevit autonomní dysreflexie.

Konečník a esovitá klička tlustého střeva naplněná vodou způsobí umělý silný tlak, který spustí vyprazdňování. To odstraňuje z tlustého střeva nahromaděnou stagnující stolicí a také hnilobné části – pomůže tedy nejen s léčbou zácpy, ale i s vyčištěním střev. Odstranění nánosů může mimochodem odstranit i kožní problémy nebo bolesti hlavy.

Projímací klyzma se provádí formou mikroklyzmatu s malým obsahem tekutiny (ricinového oleje, glycerinu), kdy člověk tekutinu (100–200 ml) udrží déle ve střevech a snadněji se vyprázdní. Potřeba je stříkačka Janet a rektální rourka namazaná vazelinou.

Doporučení a rady na závěr

Zácpa je závažný stav a nesmí se podceňovat žádné její příznaky (u akutní ani u chronické formy). Pokud dodržujete pravidelné stravování, pijete denně dostatečné množství tekutin, chodíte pravidelně na stolicí a nezadržujete ji a máte také dostatek pohybové aktivity, zácpa se objeví jen výjimečně: např. při nemoci, což souvisí s vyšší tělesnou teplotou a s užíváním léků.

Příště se zaměřím na správné stravování v rámci zdravého životního stylu vozíčkářů. Už nyní ale uvedu rady pro výběr vhodných potravin při zácpě:

- **maso a masné výrobky:** libová masa a ryby, kvalitní šunky s obsahem masa více než 80 %;
- **mléko a mléčné výrobky:** na základě individuální snášenlivosti, volit přednostně kysané mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku do 3 % tuku v sušině, sýry do 45 % tuku v sušině, tvarohy, jogurty (ne light);
- **tuky a oleje:** ve stravě by se neměly omezovat, spíše je nutné zaměřit se na jejich kvalitu a upřednostnit rostlinné tuky jako olivový, řepkový nebo sójový olej;
- **orechy:** ve formě ořechové moučky (jemně namleté a přidávané do buchet, jogurtů), ořechová másla;
- **semínka a jádérka:** lněná, sezamová a slunečnicová semínka, dýňová jádérka (změkčená během noci) k snídani s müsli či s jogurtem nebo míchaná s kyselým mlékem či kefirem;
- **luštěniny:** hrášek, bílá i tmavá fazole, čočka, sója (i sojové výrobky);



Zdeňka Faltýnková



- **celozrnné pečivo, vločky** (ovesné, ječné, špaldové, amarantové), müsli (ne zapékané a přisazované), otruby, celozrnná mouka, pohanka, jáhly, oves, proso apod.;
- **přílohy k jídlu:** střídat brambory, těstoviny celozrnné, semolinové, rýži natural, basmati, jasmínovou, luštěniny.

(Vybráno z publikace „Nutriční opatření u zácpy“, autorka: Gabriela Janišková, nutriční terapeutka.)

Zdeňka Faltýnková
e-mail: faltynkova@czepa.cz
telefon: 607 453 501

INVACAR

Průmyslová 464
387 11 Katovice

www.invacar.cz

Veškeré úpravy vozidel pro tělesně postižené

pište
info@invacar.cz

volejte
775 677 603

přijedeme

Vyzkoušejte si úpravu z pohodlí vašeho domova

Botulotoxin: účinný pomocník pro zmírnění spasticity

Botulotoxin je v současné době významným přínosem v léčbě celé řady motorických poruch, spasticity nevyjímaje. V následujících řádcích proto dáme vale vráskám i vyhlazené pleti a podíváme se na léčebné účinky botulotoxinu především z neurologického hlediska.

Je však třeba podotknout, že stejně tak může být použit, byť v podstatně menším měřítku, při léčbě poruch hladkého svalstva, očních chorob či při onemocnění zažívacího traktu. Nově jej však lze využít také v oblasti obezitologie. Dle slov odborníků tak léčba botulotoxinem vykazuje nadějnou perspektivu do budoucna.

Co je to botulotoxin?

Jedná se o toxickou látku, která se do povědomí laické veřejnosti dostala spíše jako „klobásový jed“. Ale nebojte se, jako léčebný přípravek je botulotoxin, zkratkovitě označovaný písmeny BTX, získáván ve velmi čisté podobě a za přísných podmínek při průmyslovém pěstování bakteriálních kultur. Zjednodušeně řečeno je tedy produktem bakterie *Clostridium botulinum* a je považován za nejúčinnější biologický jed. K rozvoji botulotoxinu jako terapeutického nástroje došlo v 80. letech, a to v souvislosti s léčbou vad zraku. V našich končinách se však používá až posledních 15 let.

Příprava na aplikaci BTX

Aby mohl být spastik podroben léčbě botulotoxinem, je nejprve třeba zajistit doporučení od neurologa. Jeho úkolem je totiž posoudit, zda by byla v případě daného pacienta léčba botulotoxinem účinná. Dalším krokem je zajištění videozáznamu pohybového stereotypu pacienta. „Také se provádí testování motorických dovedností pomocí mezinárodně platného testu *Gross Motor Functional Measurements*“, dodává fyzioterapeutka Libuše Jarkovská. Posledním krokem je podání žádosti o schválení úhrady léčby od zdravotní pojišťovny.

Od teorie k praxi

Cílem terapie botulotoxinem u spastických pacientů je hlavně ovlivnění abnormálního

svalového napětí. Využívá se zejména botulotoxin typu A, jenž je komerčně dostupný hned ve dvou preparátech – BOTOX a DYS-



PORT. Botulotoxin typu B je pak neméně účinnou alternativou k již dostupným preparátům serotypu A. „Aplikace botulotoxinu je vhodná po vyčerpání možností komplexní rehabilitační léčby, která již – samostatně aplikována – dosáhla svého limitu v ovlivnění lokální spasticity“, dodává doc. MUDr. Edvard Ehler, CSc.

Na samotnou aplikaci se z pohledu pacienta není třeba nějak zvlášť připravovat. Děje se tak totiž za využití nejtenčích jehel pro nitrosvalové použití. V některých případech se podání provádí za kontroly svalové aktivity pomocí EMG. „Nejúčinnější je aplikace do oblasti motorického bodu, který lze vyhledat pomocí elektrostimulace“, přibližují MUDr. Stanislav Vohánka, CSc., MBA a MUDr. Blanka Mičánková Adamová, Ph.D.

I když by se mohlo zdát, že aplikace botoxu není dvakrát příjemnou záležitostí, při níž ani nelze využít anestezie, jde o poměrně bezbolestnou a rychlou proceduru. Svě o tom ví kvadruparetička Eliška, již látku aplikují do předloktí: „Na botox chodím přes

10 let a přesto, že jsem dříve měla doslova hrůzu z jehel, aplikace nebolí a je to otázka několika málo minut, což se dá vydržet.“

Tříměsíční efekt

První účinky botulotoxinu se objeví zhruba tři dny po aplikaci, přičemž maximálního uvolnění svalového tonu je dosaženo zhruba za dva týdny. Celkově však působí zhruba tři měsíce, tudíž po uplynutí této doby je vhodné aplikaci opakovat. „Doba mezi jednotlivými injekcemi se liší podle typu choroby, stupně postižení a reakce na léčbu. Nejčastěji se jedná o rozmezí 2–3 měsíců“, uvádějí odborníci. Po vpravení toxinu do svalu je dobré na čtyři dny

omezit jakoukoliv zátěž míst, kde byl aplikován.

Vedlejší účinky? Minimální!

Pokud se vedlejší účinky dostaví, jsou velmi vzácné a krátkodobé. Obvykle jsou důsledkem rozšíření botulotoxinu do svalů a dalších struktur přiléhajících k léčeným svalům. Možné vedlejší účinky ale závisejí také na oblasti, do které je lék aplikován. Často se můžeme setkat např. s nežádoucí změnou v pohybovém stereotypu či s bolestí v místě vpichu. „Je třeba se zmínit o oslabení účinku po opakovaných aplikacích z důvodu tvorby protilátek proti toxinu. Nebo také ovlivnění jiných svalových skupin při aplikaci do horních končetin“, osvětluje L. Jarkovská. Pacient je však o možných rizicích již před první aplikací informován. To potvrzuje také Eliška a sděluje nám jednu ze svých zkušeností: „Asi jen třikrát jsem pocítila oslabení ruky, vše se ale do týdne vrátilo do normálu. Klady jednoznačně předčí ojedinělé zápory“, uzavírá.

Magdalena Hanková

Zdravotní problémy na vozíku aneb Pomozme si sami

Asi každý člověk sedící na vozíku trpí, kromě svého základního onemocnění, ještě nějakými dalšími zdravotními problémy. Nejčastěji to bývají problémy spojené s trávením (žaludeční, střevní, žlučnickové), problémy s ledvinami a močovými cestami, bolesti kloubů, páteře, migrény a mnoho dalšího.

Ně vždy musíme hned k doktorovi. Zkusme se zbavit aspoň některých zdravotních problémů bez předražených chemických léků, které stejně jen zatěžují žaludek, ničí játra a ledviny. Vycházejme ze starých knih a čínské medicíny. Avšak pozor, pátrejme, zda si můžeme pomoci sami, po-

každé to totiž opravdu nejde a je nutno vyhledat lékaře.

Díl první: KREVNÍ TLAK

Problémy spojené s krevním tlakem jsou u lidí na vozíku velice časté. Převažuje **tlak vysoký**. Pokud je to i váš případ, spávejte spíš v sedě, nikdy ne na rovném. Dávejte si hodně pod hlavu, používejte více polštářů.

Vysoký tlak velice úspěšně sníží česnek, ještě lépe česnekové tablety, které běžně seženeme v lékárně (podívejte se na složení, aby tablety neobsahovaly pouze česnekové aroma). Sáhnete po medikamentech

z toho důvodu, že česneku nikdy nesníte tolik, aby se jeho účinné látky dostaly do těla v potřebném množství. I kvůli zápachu jsou česnekové tablety lepší.

Dalším velice účinným pomocníkem v boji s vysokým tlakem je citrón, citrónová šťáva. Sklenka vody se šťávou z citronu každý den po ránu velice účinně udržuje krevní tlak v normě. Lidé trpící vysokým tlakem by si na to měli zvyknout – pít vodu s citronem každé ráno nebo i jako první pomoc, když se začne točit hlava z vysokého tlaku.



Věra Schmidová

Zkusit na vysoký tlak můžeme i kyselé mléko, ale to už takovou účinnost jako česnek nebo citrónová šťáva nemá.

I nízký krevní tlak není příjemný, člověku se často točí hlava, mívá mžítka před očima, občas i zkolabuje. To se u vozičkářů, zvláště v prvních letech po úrazu, stává dost často.

Absolutně nejhorší pomoc je tahat člověka, který zkolaboval, zpět do sedu. Naopak, necháme jej ležet na zemi a zvedneme mu nohy a ruce pokud možno co nejvýš, aby se odkrývaly a mozek tak získal víc krve (to je hodně důležité).

Doktor vám na nízký tlak nepředepíše nic, některý možná nějaké kapky, ale výsledek je úplně stejný – žádný. Babské rady tvrdí, že na nízký tlak pomáhá káva. Pozor! Silná káva sice na chvíli tlak zvedne, ale poté ho následně ještě sníží. A k tomu všemu vás odvodní, takže váš nízký tlak vám ještě o to víc sníží.

První pomoc – ihned vypít aspoň 2–3 sklenky vody. Čisté, bez bublinek, neslazené, ne minerální, úplně obyčejné čisté vody. A můžete-li, vypijte sklenku červeného vína. Pozor, nikdy nepijte bílé víno, pokud máte nízký tlak nebo sklon k nízkému tlaku! Vždy pouze víno červené. Bílé totiž krevní tlak ještě snižuje.



Podělím se s vámi o starý, osvědčený recept na léčbu nízkého tlaku: do láhve červeného vína vložte jednu větvičku rozmarýny, nechte 10–14 dní louhovat, poté každé ráno a každý večer vypijte půl deci. Funguje to.

Doporučuji pohyb! Více pohybu, pokud to váš zdravotní stav dovolí. Jestliže to kvůli zdravotnímu stavu nevládnete, tak aspoň jezděte venku na čerstvém vzduchu a pomalu, zvolna a pokud možno zhluboka prodýchávejte celé plíce.

U nízkého tlaku je velice důležité pít mnohem více vody – čisté, bez příchutí a bez bublinek. Kolik, to záleží na konstituci těla. Velký, silný chlap, který se ke všemu ještě potí, potřebuje pít mnohem víc vody než malá, slabá žena. Ale v každém případě při

nízkém tlaku zvýšte příjem tekutin aspoň o 2–3 sklenky. A vždy, když pocítíte točení hlavy, tmí se vám před očima, rychle vypijte aspoň dvě sklenky vody navíc.

Při nízkém tlaku bychom měli uléhat a spávat pokud možno na rovném, jen s malým polštářem. Jestliže se člověku točí hlava, měl by si hned lehnout a nechat si zvednout nohy. Pokud to zvládnete sami, vyložte si je nahoru a opřete třeba o zeď. Je-li

problém imobilního člověka na vozíku uložit rychle do postele nebo na zem, aspoň ho i s vozíkem zakloňte pokud možno co nejníže.

Nízký nebo vysoký?

Jak vlastně rozeznáme, jestli nás trápí tlak nízký nebo vysoký, pokud nemáme možnost si ho okamžitě změřit?

Velice jednoduše – testem sed – leh:

- pokud se nám zatočí hlava, když si sedáme nebo vstáváme z lehu, máme tlak nízký;
- pokud se nám zatočí hlava, když si ze sedu leháme, máme tlak vysoký.

Ale vždy si ho nechme následně při nejbližší příležitosti změřit, ať máme jistotu.

**Nejširší nabídka elektrických vozíků na českém trhu
k vidění a vyzkoušení v předváděcím centru v Hradci Králové.
Předvedení a zaměření je možné dle dohody
i ve Vašem bydlíšti.**

www.sivak.cz



TDX SP

**KÓD ZP: 0135208/sk.07
plně hrazen ZP**

Proč TDX SP?

- 1) centrální pohon = bezkonkurenční ovladatelnost
- 2) jízda Sure Step = jemný přejezd překážek
- 3) Lock technologie zaručuje výborné odpružení
- 4) velká škála příslušenství a doplňků



PUMA

**KÓD ZP: 0135324/sk.07
plně hrazen ZP**

Proč PUMA?

- 1) navržen pro velmi náročné uživatele
- 2) funkčnost, komfort a dokonalý design
- 3) FTSS systém = pomoc při zachování směru jízdy
- 4) velká škála příslušenství a doplňků
- 5) ocenění za design výrobku 2013
- 6) ocenění reddot za design výrobku 2012
- 7) ocenění za výrobní design 2011



Jana Masaryka 1713, 500 12 Hradec Králové, Tel.: +420 495 220 684, E-mail: sivak@sivak.cz

S vozidlem Elbee to zvládnou všichni

Pro zdravého člověka je řízení automobilu naprosto běžná věc. Aby si i vozíčkáři mohli dopřát cestovní nezávislost a svobodu pohybu bez nutnosti stálého přesedání z vozíku na sedadlo auta a zpět, je zde originální vozidlo Elbee. Speciál zhotovený na míru vozíčkářům z domácí dílny Závodů lehkých konstrukcí Loštice.



Prvním majitelem Elbee je pan František z Brna.

Převratnost novinky, uvedené letos do prodeje, spočívá v její koncepci. Namísto běžných aut s upraveným řízením se nabízí dopravní prostředek šitý přímo na míru vozíčkářům, navíc s vysokým programem individualizace. Stačí jen vozíkem (i elektrickým) najet, nastartovat a jet. Uživatel se tak vyhne komplikovanému přesedání, skládání vozíku a u elektrikařů i nutné asistenci dalšího člověka.

V čem tkví originalita?

Uvedení Elbee na trh předcházelo více než desetiletý vývoj a investice přesahující 100 milionů korun. Nápad na jeho výrobu se ve firmě Závodů lehkých konstrukcí Loštice (ZLKL) zrodil už v roce 2003. Prototyp byl ve spolupráci s designérem Pavlem Huškem vytvořen o čtyři roky později, doladování všech podrobností pak zabralo celých sedm let.

„Jde o světový unikát, a to v několika ohledech,“ říká Ladislav Brázdil, vedoucí projektu Elbee a jednatel společnosti ZLKL. „Vůbec nejdůležitější je, že vozíčkář do speciálu nemusí přesedat, ale ovládá ho přímo ze svého vozíku. Elbee je odklopné zepředu, čili vozíčkář dobře vidí, kam spouští rampu a následně vyjíždí s vozíkem. Navíc je to velice kompaktní vozidlo s délkou méně než 2,5 m, takže může parkovat příčně k chodníku i v řadě podélně parkujících aut. Po odklopení sjede po vysouvací rampě rovnou na chodník,“ vypočítává L. Brázdil největší přednosti novinky. Výhodná je i variabilní úprava základního skeletu, který se dá měnit hlavně v části pracoviště řidiče. „V řízení se snažíme o univerzální řešení pro co nejširší masu hendikepovaných,“ vysvětluje Josef Franc, vedoucí vývoje vozidla. „Řízení lze uzpůsobit i možnostem

vozíčkáře, jenž má funkční jen jednu ruku, a to přesunem ovládání a řazení na jednu stranu. Někdo preferuje zase řídítka, na která je zvyklý z motorky, také těmto zákazníkům dokážeme vyhovět,“ dodává konstruktér. Pro ty, kteří nevyvinou větší sílu, má výrobce připraven individuálně nastavitelný elektrický posilovač řízení a případně i mezi-převody, umožňující řízení bez námahy. Největší pozornost budí unikátní čelo vozidla, které

se na povel z dálkového ovládání odklopí vzhůru, zatímco dole se automaticky vyklápí nájezdová plošina. Vozíčkář do vozidla vjede pozadu a uvnitř ho zafixuje speciální zámek. Za vozíkem zůstává ještě místo pro spolujezdce či zavazadla.

Loštický speciál vyráží do světa

Dříve než se tak stane, čeká Elbee zabydlování na domácím trhu. První kroky při seznamování s veřejností už má za sebou, svého prvního zákazníka získalo v polovině května v Brně. Bezprostředně navazující pražská přehlídka pak proběhla v rámci oficiálního představení Elbee v Českém centru Praha.

„Testoval jsem ho v Ostravě. Byla to zvláštní zkušenost, protože řídit vozík a auto je úplně něco jiného, ale měl jsem z toho dobré pocity. Hlavně jde o samostatnost, kterou vozíčkář dostává. Věřím, že pro mě bude dalším krokem ke svobodnému pohybu a aktivnímu životu,“ popisuje Lukáš Král, mladý hendikepovaný podnikatel a patron Elbee, své testovací dojmy z pohledu vozíčkáře. Auto si chce pořídit, aby mohl vozit i svou partnerku.

K ovládání Elbee stačí řidičák kategorie B1, jeho maximální rychlost činí 80 km/hod. a průměrně spotřebuje 4,5 l benzínu na 100 km. Cena novinky ale není nejnižší. „Včetně úprav na ruční řízení a individualizace vozíku přijde Elbee na 398 000 korun. Vozíčkáři mohou čerpat příspěvky od státu na pořízení vozidla a na úpravy. Díky tomu ta cena může jít výrazně dolů,“ upozorňuje Ladislav Brázdil (maximální výše

těchto příspěvků, které se řídí podle zákona 329/2011 Sb. a vyhlášky 388/2011 Sb., činí nyní 378 000 korun, koncová cena Elbee tak může vyjít na 20 000 korun). „Je to pro každého vozíčkáře výzva, aby si takové auto mohl dovolit sám,“ vybízí Lukáš Král. „Zatím jde o originál, tak doufám, že přijde nějaká velkovýroba a bude to levnější,“ glosuje Tomáš Mošnička, známý handbiker a také šéfredaktor webu www.zijushandicapem.cz, kterému byly přislíbeny testovací jízdy.

Přestože výrobce počítá s masovější produkcí v řádu tisíců vozidel ročně, každé vozidlo představuje svým způsobem originál. Letos tak firma plánuje produkci 25 vozů Elbee, příští rok již desetkrát více. „Elbee bylo na podzim minulého roku schváleno pro provoz v rámci EU. Export ale v budoucnu plánujeme také do zámořských zemí, především na americký trh,“ komentuje plány hanácké společnosti její jednatel.

Obchodní politiku hanáckého subjektu podporují i Česká centra, která se v rámci strategie oborových činností podílejí na prezentaci kreativních a jedinečných projektů nejen ve své zahraniční síti, ale také využitím zastupitelských úřadů ČR. „Výsledky půlroční rešerše nás přivedly ke spolupráci s vytipovanými partnery, odehrávající se v různých rovinách. Česká inovace, o. p. s., představuje populární formou svým způsobem nadčasové projekty, typické vysokou mírou originality. Výrobce vozidla Elbee všechna kritéria splňuje a navíc získal i nejvyšší ocenění – Inovační hvězda. To byl impuls k naší spolupráci,“ potvrdil Zdeněk Lyčka, ředitel úseku strategie a rozvoje. „Pražská premiéra vozidla Elbee, realizovaná s podporou Svazu průmyslu a dopravy ČR v Českém centru Praha, je prvním krokem na cestě do zahraničí. Již nyní společně s výrobcem definujeme příležitosti k uplatnění ve vybraných teritoriích a způsoby možné prezentace.“

Technické parametry naleznete na <http://www.elbee.cz/parametry>.

Alexandra M. Videmannová

Foto: Lukáš Kabaň a Agentura likeit

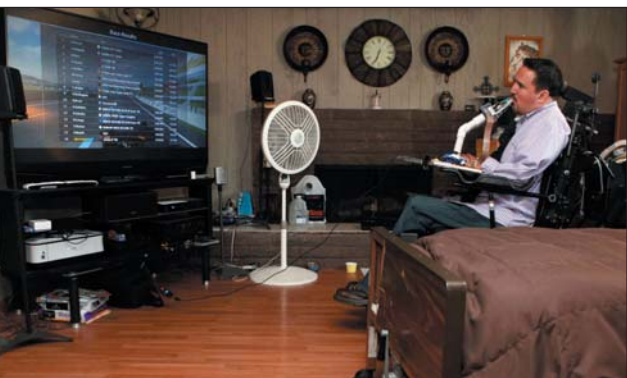


QuadStick – příběh zrození herního ovladače pro kvadruplegiky

Matt Victor má problém si najít čas vyprávit o své poslední vášni. Strávil posledních osm měsíců objevováním středověkých katakomb, cestováním napříč Amerikou a trénováním bojových schopností na válečném poli. Victor je kvadruplegik a to všechno mohl zažít díky hernímu ovladači QuadStick upravenému speciálně pro lidi, kteří neovládají ruce.

QuadStick otvírá brány virtuálního světa lidem s těžkým tělesným postižením. Umožňuje ovládat hry, na něž běžná ústní myš nestačí. V dnešní době je nutné při hraní dělat několik věcí v jedné setině sekundy. Pohybovat myší, klikat, ovládat herní prvky klávesnicí a do toho navíc komunikovat se spoluhráči na chatu nebo přes on-line hovor.

To vyžaduje manuální zručnost, kterou lidé po úraze míchy, s mozkovou obrnou, nebo s jinými těžšími pohybovými komplikacemi nezvládnou. Na řešení přišel před mnoha lety dnes již dvaasedmdesátiletý Ken Yankellevitz.



Příběh zrodu přístupné technologie

Už v osmdesátých letech, kdy Ken pracoval na sestrojení běžných herních konzolí Atari 2600, začal uvažovat o tom, že tyto joysticky nejsou použitelné pro lidi s postižením. Začal se o tuto tematiku zajímat a setkával se s hendikepovanými lidmi, kteří mu popsali své možnosti, přání, své požadavky. Yankellevitz sestavil první prototyp ovladače QuadControl a začal jej prodávat za pouhých 75 dolarů. Byl to hit. Za Yankellevitzem se vydávalo mnoho lidí, aby si ovladač vyzkoušeli, on jim ho upravoval podle jejich potřeb, to vše zdarma.

Postupem času na to přestal stačit a zřídil pro zákazníky komplexní servis. Zdokonalil ovladač i jeho možnosti přizpůsobování a prodával jej za 300 dolarů. Zřídil i rehabilitační centrum a učil vývojáře i uživatele, co vše tato technologie umí a jaký může mít prospěch. Yankellevitz motivoval příběhy klientů. Radoval se z toho, když jim nadšené děti s těžkým postižením popisovaly, jak si zahrály se svými kamarádami, jak se zapojily do herní komunity a jak byly v hraní stejně dobré jako jejich spoluhráči.

Vývojář také oceňoval zpětnou vazbu on-line hráčů, kteří si pochvalovali pocit anonymity a posuzování své osoby jen podle herních výsledků. Nikdo ze spoluhráčů nepoznal, že jejich virtuální postava je ovládána ústy. Nikdy také nepřestal žasnout nad tím, co všechno jeho zákazníci s herními ovladači zvládali a posouvali tak hranice užítí dál a dál.

Ken Yankellevitz držel krok se současnými technologiemi. Pokoušel se adaptovat na nové konzole a ovladače – Sony Playstation a Microsoft Xbox. Každý používá dva analogové joysticky, směrovou plochu a 11 tlačítek. Pro upravenou verzi PS2 QuadControl to znamenalo zakomponovat dvě pohybové trubky, jednu se třemi ovládacími otvory, čtyři tlačítka na rty, ústy ovládaný joystick a přepínač. Jeho Xbox360 měl všechno z toho plus další tři přepínače navíc.

I když se ale snažil sebevíc, QuadControl měl své limity, nikdy neuměl úplně všechny funkce jako běžné ovladače. Začal pracovat na úplně novém prototypu, ale zastavila jej Parkinsonova choroba.

Ken Yankellevitz měl ale štěstí, našel svého nástupce. Fred Davidson se také začal zabývat přístupnou technologií a našel si kontakt na již nemocného otce-zakladatele myšlenky „bezbariérových“ herních ovladačů. Ocenil směr, kterým se Ken vydal. Vždyť hry nejsou jen bezduchým způsobem, jak zabít čas. „Lidé hrají v týmech, komunikují, volí různé strategie – to vše je pro člověka odkázaného na čtyři zdi svého pokoje neskutečný zážitek,“ uvažoval. A možnosti, jak takový ovladač uplatnit i v jiných oborech, v jiných technologiích, jsou také nepřehledné.

Fred Davidson společně ve spolupráci s Mattem Victorem inovoval vynález Yankellevitze a QuadStick byl na světě.

Jak QuadStick funguje?

QuadStick kombinuje jak motoriku (joystick), tak i vdech, výdech, lehký vdech a lehký výdech pomocí tří trubiček. Ty mají navíc ještě otvory, které umožňují intenzitu dechu regulovat. Zapojená je i brada na pohyb a také přepínač modů, který může být ovládán otočením hlavy.

„QuadStick mi umožňuje hrát jakoukoli hru, která je na trhu. Má schopnost ovládat všechny prvky jakéhokoliv systému. Je to něco, co si žádný kvadruplegik předtím nemohl zakusit,“ uvedl Matt Victor, se kterým oba vývojáři spolupracovali.

Kdo je tu hendikepovaný

Jak už bylo zmíněno, jeden z největších přínosů této technologie pro životy hendikepovaných je zrovnoprávnění. Nikdo na herním poli neřeší, jestli ta či ona postava sedí v re-

álném životě na vozíku. Matt Victor se musel na začátku vyrovnat s neúspěchem, než se naučil ovladač používat. Nadávali mu, že takoví amatéři by vůbec do on-line prostoru neměli chodit. Jenže s tím se musí na začátku vypořádat každý. Čas a dovednosti dokázaly své. „Na virtuálním bojišti teď zabíjí mě, ale za chvíli zas porazím já je. Je to naprosto vyrovnané,“ popsal hráč.

Hraní her však nekončí jen u přístupného ovladače. Pomocí moderní technologie je možné vytvořit v ložnici hráče jakýsi virtuální svět. Velké obrazovky v různých polohách, spojení s dobrými hudebními reproduktory – to vše dá člověku pocit nevšedního zážitku a možnost sdílení jej s přáteli. Člověk sice žije ve virtuálním světě, ale může v něm získat sebevědomí, dovednosti a komunikační schopnosti, které pak uplatní v běžném životě. Zažije pocit nezávislosti, pocit toho, že je ve skupině přátel v jednom místě – i když virtuálním. Spojení v on-line komunitě pomáhá překonávat depresivní stavy po úraze, samotu i rezignaci.

Po dvou letech vývoje uvedl Davidson QuadStick na trh. Že se jednalo a správný záměr, dokázal i fakt, že vývojář získal během jediného dne dary od 336 jednotlivců, které třikrát přesáhly nutnou sumu pro rozjezd výroby této technologie.

QuadStick je nyní možné zakoupit přes internet za 400 dolarů, a to přímo na stránkách www.quadstick.com.

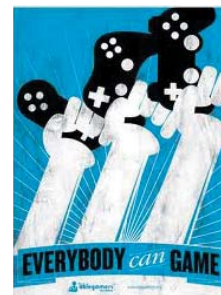
Hrajeme dál

Rozvojem herní technologie a její dostupnosti se ve Spojených státech zabývá **AbleGamers Foundation**. Takto organizace pořádá konference, setkání, shání prostředky na nákup těchto technologií rodinám, které si je nemůžou dovolit.

Podle svých slov přináší tyto technologie do rodinného života mnoho dobrého. Děti můžou hrát společně s rodiči, se sourozenci, s přáteli – a to na stejné úrovni, bez nároků na kompromisy. Samozřejmě je nutné děti v hraní vést správně a s rozumem. Nicméně příznivé účinky na sebevědomí, na integraci, na motoriku i na rozvoj logického myšlení u postižených dětí jsou nezpochybnitelné. Dokazují to i mnohé výzkumy, konference a výměny zkušeností hráčů i rodičů, které nadace rovněž iniciuje. Asociace získala už několik cen a uznání za své působení, za přínos jak k integraci, tak i ke zlepšení podmínek života s hendikepem.

Ze zdrojů na newmobility.com, ablegamers.com a www.quadstick.com sepsala

Aneta Vidurová



THERA *vital*LÉČEBNÉ POHYBOVÉ PŘÍSTROJE THERA TRAINER®
OD NĚMECKÉ SPOLEČNOSTI MEDICA

VÝVOJ NA ZÁKLADĚ 20 LETÝCH ZKUŠENOSTÍ

Každodenní cvičení na přístroji Thera:

- redukuje křeče
- podporuje sílu a vytrvalost
- omezuje poruchy prokrvení
- odstraňuje edémy
- zamezuje ztuhlosti kloubů
- zlepšuje metabolismus
- omezuje bolestivé symptomy

Všechny přístroje jsou podporované elektromotorem.

Rádi Vám poradíme
s možnostmi finanční podpory.

Výhradní dovozce pro ČR a SR:

PROORMEDENT, s.r.o.
 Modřanská 621/72
 143 00 Praha 4
 Česká republika
 Tel.: +420 241 403 520
 GSM: +420 725 005 501
 Email: info@proormedent.cz

Zastoupení pro SR:

PROORMEDENTSK, s.r.o.
 Klariská 7
 811 03 Bratislava
 Slovenská republika
 GSM: +421 911 023 366
 Email: info@proormedent.sk

www.proormedent.cz • www.proormedent.sk
 www.thera-trainer.cz

S P O L E Č N Ý N Á V R A T K P O H Y B U

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 molitanua 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



Nakladač vozíku do odsuvných dveří - oceněný exponát na veletrhu Reahaprotex 2013 v Brně

Rozjed'te se
s námi

vývoj, konstrukce, výroba, montáž

Doporučíme vhodnou značku a typ automobilu s ohledem na vaše potřeby.
 Spojíme Vás s nejbližším dealerem značky vozu, případně doporučíme autosalon
 dle našich zkušeností (denně se u nás vyskytují nové vozy všech značek z celé ČR).
 Zajistíme Vám speciální autoškolu s upravenými vozy.
 Máme vlastní odtahovou službu.
 Zajistíme náhradní vůz s ručním ovládáním.
 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

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



Bezbariérová turistika v Česku: dobré zprávy a jednotná metodika na obzoru

Zjistit současný stav a naznačit perspektivy turistiky v Česku pro lidi s postižením, seniory a rodiny s malými dětmi, to byl záměr konference, která se v pátek 30. května uskutečnila v Kutné Hoře. A hlavní poznatek, který jsem si z ní odnesl, lze shrnout do jedné věty: Současnost je dobrá a budoucnost slibná.

Hned dvěma chytrými nápady zaujalo pořadající sdružení Retour. Jednak šlo o vůbec první pokus zmapovat téma na celostátní úrovni a jednak dějištěm konference byla bezbariérová, v dubnu po rekonstrukci otevřená galerie GASK, umístěná v památkově chráněné budově jezuitské koleje. V jejím sousedství je navíc impozantní chrám sv. Barbory.

Ke zdravotně postiženým návštěvníkům je právě Kutná Hora velmi vstřícná. K významným památkám se vozíčkáři sice nedostanou po rovině a nadto musí často zdolávat kamenitý povrch, ale obojí je dáno vývojem historického jádra města... Jak jsem se dozvěděl na konferenci, první leták s přehledně vyznačenou bezbariérovou výletní trasou byl vydán už v roce 2010. Hlavně na sluchově a zrakově postižené turisty je zaměřen projekt *Kutná Hora dostupná všem*, díky němuž začal v březnu fungovat navigační systém nabízející aplikace do chytrého mobilu se zvukovým a obrazovým průvodcem. I vozíčkáře seznámí s pamětihodnostmi Prů-

stižením, i Rostislav Hošek z ministerstva pro místní rozvoj označili za největší problém chybějící jednotný systém ve vyhodnocování bariér a jejich značení na mapách i přímo v terénu.

Pražská organizace vozíčkářů už v roce 2010 založila neformální pracovní skupinu, v níž má zástupce třeba Klub českých turistů nebo Sjedená unie nevidomých a slabozrakých. Skupina dokončuje návrh jednotné metodiky, který bude veřejnosti představen počátkem listopadu na konferenci v Praze. Ještě letos tedy možná budou stanovena závazná kritéria a pokyny jak pro posuzování bariér, tak pro značení dostupnosti turistických míst a památek pro osoby s těžkým tělesným postižením. To považují za skvělou zprávu pro všechny výletníky na vozíku: konečně se budou moci zcela spolehnout na údaje a piktogramy v mapách, atlasech a bedekrech.

Marie Málková z Pražské organizace vozíčkářů ve svém příspěvku zdůraznila, že je nutné zkoumat a evidovat i nepřístupné objekty – už kvůli hledání způsobů, jak v nich odstranit aspoň některé bariéry. Mapování by však neměl provádět pouze člověk na vozíku: dostatečně erudovaná chodící osoba může korigovat jeho poznatky a zohledňovat požadavky vozíčkářů s jiným typem či rozsahem postižení. V celostátní metodice používané POV jsou obsažena kritéria přístupnosti, tři hlavní piktogramy (pro objekt přístupný, částečně přístupný a nepřístupný) a patnáct doplňkových. Metodika se nejprve osvědčila v Praze, následně podle ní vypracovalo atlas přístupnosti Brno a České Budějovice.

Klub českých turistů od roku 2009 značí vozíčkářské trasy a k získání potřebných financí každoročně pořádá sbírku. Jak uvedl jeho generální sekretář Mojmír Nováček, na úpravu cest a odstraňování bariér však KČT už nemá peníze. Nicméně už samotný projekt *Turistika pro všechny* považují za chvályhodný. Jeho záměrem je v každém kraji vyznačit aspoň jednu bezbariérovou turistickou trasu. Představu o náročnosti terénu si vozíčkář udělá díky třem barvám na hrotech orientačních šipek, jež symbolizují tři stupně obtížnosti trasy. Dobrou zprávou je, že i Klub souhlasí s přijetím jednotné metodiky pro posuzování bariér a značení pro osoby na vozíku.

Tematický záběr kutnohorské konference vhodně rozšířil Viktor Paggio, který za Konto Bariéry důkladně představil projekt *Mapy bez bariér*. Ten má za cíl vytvořit na webovém portálu *Mapy.cz* komplexní souhrn údajů a značení důležitých pro lidi s postižením ze všech regionů Česka. Na ambiciózním záměru se bude výrazně podílet firma Seznam.cz. Cíl je sice jasný, avšak realizace je zatím ve stadiu úvah, shánění sponzorů a cenových kalkulací.

Čemu tleská i Krkonoš a co potěší na Šumavě

Prvé myšlenky na projekt *Krkonoše bez bariér* se objevily v roce 2006. Správa tamního národního parku vytipovala deset tras s hladkým povrchem, u nichž nebyly zapotřebí větší stavební úpravy. Všechny pak projela a prozkoumala osoba na vozíku, aby mohly být v roce 2010 vyznačeny a uvedeny na dvou letácích vytištěných ve velkém množství. Ty byly rychle rozebrány, a to nejen vozíčkáři, ale i seniory a rodinami s dětmi, takže se *Krkonoše bez bariér* dají považovat za vyloženou trefu do černého. Vozíčkář se bez problémů dostane třeba k prameni Labe, z Pece pod Sněžkou do Obřího dolu nebo lanovkou na Černou horu, kde může absolvovat vyhlídkový okruh. Vhodné trasy se vyskytují i na polské části Krkonoš.

Projekt má slibné pokračování. Jak na konferenci oznámil ředitel národního parku Jan Hřebečka, připravuje se dalších dvacet bezbariérových tras. Do konce příštího roku tak má vozíčkářům v Krkonoších sloužit zhruba 80 kilometrů cest z celkových 600 kilometrů turistických tras. A budou také odstraněny veškeré bariéry v informačních centrech. Se soukromými ubytovnami, penziony a horskými boudami je to však horší: mnohé s vozíčkáři stále nepočítají a neexistuje způsob, jak majitele či provozovatele donutit k nápravě.

Na Šumavě už jsou všechna informační centra bez bariér a vozíčkáři si můžou vybírat z devíti značených tras, které jsou opět rozděleny do tří kategorií náročnosti. Atraktivní novinkou je nabídka výletů na speciálních elektrických skútrech. Vozíčkáři, ale i ostatní držitelé průkazu ZTP nebo ZTP/P se na nich



Miloš Pelikán



vodcovská služba Kutná Hora. Zcela bez bariér je zmíněný pozdně gotický chrám, zatímco do proslulé Kostnice se vozíčkář dostane s dopomocí druhé osoby. Pochvalnou zmínku si zaslouží bezbariérová rozhledna na Kaňku, která byla otevřena loni v dubnu.

Inspirativně se chová i Středočeský kraj. Mezi ostatními kraji dominoval už při zavádění euroklíče a eurozámku na veřejných toaletách, nyní chystá zlevněné kupóny pro turisty ze sociálně slabších vrstev: konkrétně pro seniory, rodiny s dětmi a držitele průkazu zdravotního postižení. A podél Labe se vine vozíčkářsky asi nejvládnější cyklostezka v Česku.

Jednotný metr na bariéry: konec pochybností

Nejdůležitější informace, které na konferenci zazněly, se týkaly posuzování bariér a značení přístupnosti. Václav Krása, předseda Národní rady osob se zdravotním po-



mohou vydat po čtyřech trasách, které vedou ze dvou nástupních míst – z Rokyty a ze Stožce. Samozřejmostí je vyškolený průvodce, který dobře zná terén i přírodu Národního parku Šumava. Připraveno je deset elektroskútrů, projížďka stojí pouhou stokorunu. A ještě jedna pozoruhodnost: brzy vyjde kniha o Šumavě v Braillově písmu. I projekt Šumava pro všechny se tedy nadějně rozvíjí.

Za vláčky i do hornického skanzenu

Na konferenci jsem nebyl jediný, kdo netušil, že v krkonošském regionu se už v 16. století těžilo černé uhlí. Překvapivým výletním místem je Hornický skanzen Žacléř, otevřený předloni. Nachází se v areálu dolu Jan Šverma, který je poslední dochovanou památkou na uhelné hornictví ve východních Čechách. Jak na konferenci informoval ředitel památky Karel Novotný, pro vozíčkáře je přichystána speciální prohlídková trasa. Do těžní věže, kam vede asi 270 schodů, se sice čtyřkolák nedostane, ale bez bariér jsou třeba strojovny s expozicí starých důlních map a paleontologických nálezů či šachetní budovy.

Do pražského Království železnic, největšího modelového kolejiště ve střední a vy-



chodní Evropě, pozval jeho tiskový mluvčí Rudolf Pospíšil. Otevřeno bylo v roce 2009 na Smíchově, v podzemních podlažích administrativního centra Anděl. Království je nejen dostupné vozíčkářům, ale má i důmyslné informační systémy pro sluchově či zrakově postižené návštěvníky. Samozřejmostí je bezbariérové WC, problémem však je osobní výtah, do něhož se nevejde větší elektrický vozík.

Pokud článek aspoň trochu pošimral vaše cestovatelské sklony, splnil účel. Sice jsem jen shrnul poznatky z jedné konference, ale



zálibou v suchopárných údajích a frázích rozhodně netrpím. Snažil jsem se nenučit a povzbudit... Je léto, a tak vzhůru na cesty za poznáním a relaxací!

Foto: <http://geologie.vsb.cz>

Klub českých turistů už vyznačil osm tras pro vozíčkáře



Chvályhodný nápad měl v roce 2008 Klub českých turistů, když si připomínal 120. výročí svého vzniku. Založil veřejnou sbírku na podporu tě-

lesně postižených příznivců pohybu v přírodě. Pořádá ji pravidelně během své akce *Novoroční čtyřlístek* a vybrané peníze se používají na značení tras vhodných pro vozíčkáře. Hlavním záměrem dlouhodobého projektu *Turistika pro všechny* je najít a vyznačit v každém kraji aspoň jednu.

Při zvažování, zda je daná lokalita vhodná, uplatňuje Klub několik kritérií. Místo by mělo skýtat možnost vytvořit několik okruhů o různé délce, které se protí-

nají a jejichž celková délka je 4 až 15 kilometrů. Ideální je zpevněný asfaltový povrch, případně kombinovaný se šotolinou. Pro obtížnost trasy zavedl Klub třístupňové hodnocení, jemuž odpovídají barevně odlišné značky s piktogramem vozíčkáře: modrá pro nejjednodušší, červená pro částečně přístupnou a černá pro obtížně přístupnou trasu. Technické parametry (například stoupání terénu, příčný sklon nebo šířka cesty), které Klub používá, vznikly po společných jednáních více než dvaceti organizací a institucí.

Vhodnost vytipované trasy vždy posoudí projektový specialista KČT a osoba na vozíku. Zřízení jedné trasy stojí 120 až 150 tisíc korun, kromě značek jde o informační panely, odpočinková místa a rozcestníky, ale též o zhotovení propagačního letáku s mapou. Bezbariérové trasy projektu *Turistika pro všechny* jsou v současnosti v osmi krajích.

Jakkoli je zmíněná metodika, kterou Klub používá, promyšlená a kvalitní, souhlasí i tato organizace s tím, aby byl v Česku přijat jednotný postup závazný pro všechny subjekty působící v turistickém ruchu. Ostatně, KČT má svého zástupce v pracovní skupině při ministerstvu pro místní rozvoj, která se touto záležitostí zabývá.

(mp)

Vyznačené trasy projektu Turistika pro všechny

2009	Mariánské údolí, Brno
2010	osada Lutová, Chlum u Třeboně
2011	kolem boleveckých rybníků, Plzeň
2012	městské lesy, Hradec Králové
2012	mezi stanicemi metra Hůrka, Lužiny a Luka, Praha
2013	Vizovická černá, Vizovice
2013	areál rehabilitačního ústavu, Kladruby u Vlašimi
2013	okolí rehabilitačního ústavu, Hrabyně



Podrobné informace o trasách lze najít na stránkách www.kct.cz v rubrice *Charitativní projekty*.

Vstřícné Toskánsko

Dlouholetá spolupráce s časopisem Vozíčkář mě v mnohém ovlivnila. Ať cestuji kamkoliv, všímám si například, zda je dané místo přístupné i lidem na vozíku. V květnu letošního roku jsem byla na zájezdu v italském Toskánsku. Obdivovala jsem přírodní i historické krásy této hornaté krajiny. Aleje cypřišů, šňůry vinic, četné olivové háje, písčité pláže. Kamenná města na vrcholcích kopců. Renesanční paláce a majestátné katedrály. Jenže historická místa jsou vozíčkářům většinou nepřístupná a bez pomoci druhých se na ně nedostanou. A tak mě zajímalo, jak tuto situaci v Toskánsku řeší. Zajímalo mě to i proto, že turistů na vozíku jsem tam potkávala víc než dost.



První zastávku jsme měli ve starobylém městě Ferraře. Kromě jiných památek se tu nachází také hrad rodu d'Este, postavený na konci 14. století. Je to masivní stavba se čtyřmi nárožními baštami, kterou obklopuje vodní příkop. Když jsme se do hradu vydali, připojila se k nám sympatická černo- vlasá žena na vozíku. Byla jsem zvědavá, jak

se dostane dovnitř. Jednoduše. Na nádvoří nechyběla nájezdová rampa. Stejnou ženu jsme později potkali v nedaleké tratorii. Bezbariérový přístup tu sice nebyl, ale majitel restaurace si dovedl poradit. Na schody nechal udělat dřevěný nájezd.

Také pro další město – Boloňu – je příznačné množství románských, gotických i renesančních památek. Přesto je to živé a rušné město. Od roku 1119, kdy zde byla založena univerzita (jako první na světě vůbec), patří totiž Boloňa studentům. Ti současně se prohánějí křížem krázem na mopedech, kolech i kolečkových bruslích. Pose- dávají v četných kavárnách, třeba na náměstí Piazza Maggiore, které je středem Boloni. Nedaleko od zmíněného náměstí stojí palác, v němž je městská knihovna. Její nádvoří zdobí obdivuhodná fresková výzdoba. Jenže návštěvníkům na vozíku brání v přístupu několik schodů. Určitě si ale všimnou tabulky, umístěné hned u vchodu. Je na ní známé vozíčkářské logo a dvě telefonní čísla. Stačí na ně zavolat a přivolat pomoc.

Úžasná podívaná se návštěvníkům nabízí i při vstupu na náměstí Piazza dei Duomo v Pise. Když člověk na vlastní oči spatří šikmou věž, kruhové baptisterium a románský dóm, doslova se mu zatají dech. Na vrchol slavné věže ovšem vede 294 schodů! Do těch se nechtělo šlapat ani nám. Ale téměř celé náměstí pokrývá krásný zelený travník, jehož větší část je volně přístupná. Každý turista, i na vozíku, si tady může odpočinout a vnímat zvláštní atmosféru, kterou tato historická místa mají. Vždyť šikmá věž stojí v Pise už neuvěřitelných osm století!



Součástí našeho zájezdu byl i výlet na ostrov Elbu. V letech 1814 až 1815 tam ve vyhnanství pobýval císař Napoleon. Úřadoval na radnici v hlavním městě Portoferraio. Radnice stále slouží svému účelu a vozíčkář se do ní dostane po dlouhé nájezdové rampě. Tato budova ovšem stojí na poměrně rovině. Bývalá Napoleonova rezidence Villa dei Molini je až nahoře na kopci. Vedou k ní schody, kterých není zrovna málo – kolem stovky. Vozíčkář by v tomto případě neměl šanci. Omyl. Zájemci o prohlídku vily se nahoru přesto dostanou. U prvního schodiště je barevná informační tabule nejen s plánekem, ale i několika telefonními čísly. Stačí na ně zavolat – a místní turistické centrum už zařídí vše potřebné. Nahoru totiž vedou i klikaté úzké silničky, které zdejší řidiči s bravurou zvládají. Vozíčkáři mohou navštívit nejen vilu, ale i zahradu s krásným výhledem na Ligurské moře.

Návštěvu Toskánska mohou každému s klidným svědomím doporučit. Tento slušný a vlnivý kraj je vstřícný i k vozíčkářům.

Text a foto: Věra Rudolfová

P. S.: Ještě jedna důležitá informace. U známých historických památek je pamatováno i na bezbariérové záchody a na parkovištích nechybějí místa vyhrazená pro vozíčkáře.




Rotren Solo

Český výrobce pohybových léčebných přístrojů **Kalpe**

Pro pasivní i aktivní cvičení dolních a horních končetin

Léčba s přístroji Motren - Rotren snižší spasmy, zlepší hybnost končetin, podpoří krevní oběh a srdce, zvětší objem svalové hmoty a omezí 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

Blíží se karlovarský festival, vozíčkářům opět pomůže Kino bez bariér

Bývalý polský prezident a držitel Nobelovy ceny míru Lech Walesa osobně uvede v Karlových Varech ve světové premiéře režisérskou verzi filmu *Walesa: Člověk naděje*, jehož autorem je legendární Andrzej Wajda. To samozřejmě není jediná událost, kvůli níž stojí za to ve dnech 4.–12. července navštívit 49. Mezinárodní filmový festival.

Na konci května už jsou známy i další lahůdky z festivalového menu. Restaurovanou verzi svého stěžejního snímku *Mzda strachu* uvede režisér William Friedkin, který následně převezme Křišťálový globus za mimořádný přínos světové kinematografii. Cenu prezidenta karlovarského festivalu obdrží Zdeněk Svěrák. V premiéře bude k vidění restaurovaná kopie oscarového filmu *Ostře*

sledované vlaky, potvrzena je účast jeho režiséra Jiřího Menzela a představitel hlavní role Václava Neckáře.

Velkým lákadlem pro fajnšmekry bude ucelená retrospektiva osobnosti italského poválečného filmu Elia Petriho. Hned sedm svých snímků uvede nejuznávanější indický režisér současnosti Anurag Kashyap. A kompletní dílo ve Varech představí britský režisér Ben Rivers, který ve svých filmech stírá hranice mezi dokumentem a originálním podobstvím.

Vstupenky jsou zdarma, přeprava po městě rovněž

Hlavním dějištěm festivalu je tradičně hotel Thermal, v němž bude fungovat i přepážka

projektu *Kino bez bariér*.

„Pomůžeme vozíčkářům s orientací, vysvětlíme, kde jsou bezbariérová kina. Mohou si u nás zdarma vyzvednout vstupenky na jednotlivé projekce pro sebe i svůj doprovod. Zajistíme asistenční servis, nabíjíme i bezplatnou přepravu po městě,“ vysvětluje Jana Gabrielová, která má projekt na starosti, a dodává: „Všechny podstatné informace najdete na stránkách www.kinobezbarier.cz.“

(mp)



Brno má nejmodernější hudební klub



Před třemi lety začala v proluce na Veveří ulici v Brně vyrůstat zvláštní stavba, která postupně dostávala současný vzhled. Mezi dva černě prosklené monolity je vklíněna opravdu nepřehlédnutelná bílá betonová koule. Není divu, že zmíněná stavba budila od samého začátku velkou pozornost veřejnosti. Dohady panovaly také kolem toho, co vlastně v budově bude.

Tajemství bylo odhaleno druhého května letošního roku, kdy došlo k slavnostnímu otevření SONO CENTRA. Brno se zásluhou společnosti SONO Rekords dočkalo luxusního hudebního klubu, který je v České republice zatím nejmodernějším prostorem svého druhu. Architektu Františku Šmédkovi se podařilo propojit všechny části centra – koncertní sál, restauraci a hotel. Sál je ukrytý právě v obří kouli. Když do něj návštěvník poprvé vejde, užasne. Sál má tři podlaží se dvěma prostornými balkóny. Pódium je tak rozlehlé, že tu mohou vystupovat i největší skupiny a orchestry. V sále je 700 míst na sezení nebo 1200 míst na stání. Má výbornou akustiku a jedinečnou možnost živého nahrávání. Kromě hudebních produkcí všech žánrů umožňuje také divadelní a filmová představení, pořádání kongresů, festivalů

centra, kde je restaurace, hotelová recepce a předprodej vstupenek. Pokud jde o vstup do sálu, stačí se ohlásit ve zmíněném předprodeji a požádat o obsluhu výtahu. Ten je totiž přístupný na zvláštní kartu. Návštěvník si může vybrat místo v přízemí sálu nebo na balkoně (doporučuji ten v prvním podlaží). Židle se dají odsunout a pro vozík je pak dost místa. Na každém patře je i bezbariérové WC.

V SONO CENTRU se už konala řada úspěšných koncertů – vystoupili tu například bratři Ebenové, Metropolitní symfonický orchestr s Jiřím Zonygou nebo zpěvačka Helena Vondráčková. Ze zahranič-

ních umělců Duke Ellington Orchestr z USA, kapela N.O.H.A. z Německa nebo Peter Lipa a Band ze Slovenska.

Když už jsem vyjmenovala přednosti SONO CENTRA, nesmím zapomenout na tu, která bude čtenáře našeho časopisu zajímat nejvíce. Celý komplex je zcela bezbariérový. Vozíčkáři se bez problémů dostanou do přízemí

ních umělců Duke Ellington Orchestr z USA, kapela N.O.H.A. z Německa nebo Peter Lipa a Band ze Slovenska.

Na další koncerty vás zve hudební dramaturg Dan Giač: „V podzimních měsících to bude koncert americké vokální skupiny TAKE 6, britské vokální skupiny King Singer, dále koncert Dana Barty. Novou desku u nás bude křtít Lenka Dusilová. V prosinci se uskuteční společný koncert Filharmonie Brno se souborem Hradišťtan, vedeným Jiřím Pavlicou.“

Zvědavý čtenář si teď určitě řekne: „A co vstupné?“ – Tady je odpověď Dana Giače: „Vozíčkáři zatím platí plné vstupné, ale jejich doprovod má vstup zdarma.“

Bližší informace o programu najdete na www.sonocentrum.cz.

Nový hudební klub v Brně na Veveří ulici za vás navštívila

Věra Rudolfová



ANTIDEKUBITNÍ MATRACE



Casacare

kód pojišťovny
13/0062692

prořezávaná PUR pěna



Polymulti

kód pojišťovny
13/0063714

PUR pěna s vyměkčenými částmi



Visco 1

kód pojišťovny
13/0093296

PUR pěna s pamětovým efektem



Visco 2

kód pojišťovny
13/0093297

PUR pěna s pamětovým efektem



Viscoflex

kód pojišťovny
13/0063715

PUR pěna s pamětovým efektem



Combiflex Air

kód pojišťovny
13/0093332

PUR pěna s pamětovým efektem



PA 1500

kód pojišťovny
13/0093484
13/0140825

vzduchové komory s kompresorem



PA 3500

kód pojišťovny
13/0078988
13/0140824

vzduchové komory s kompresorem

WWW.DMAPRAHA.CZ

Centrála a distribuce DMA Praha s. r. o.

U Dálnice 207, 251 63 Kunice, tel.: 323 610 610, fax: 323 664 335
e-mail: dmapraha@dmapraha.cz



**Špičkové sportovní a aktivní vozíky
pro každého**

Tiga



NOVINKA

nový hliníkový
aktivní vozík

Elite



elitní vozík pro
basketbal a florbal

Interceptor



vynikající vozík pro basketbal,
florbal a další sporty

Max Lite



ideální volba pro aktivní
a náročné vozíky

e - shop



na našich webových stránkách
získáte rychle a výhodně náhradní díly

Kontaktujte nás

Zbyněk Sýkora

obchodní zástupce RGK
pro Slovensko, Rakousko
+420 775 310 221
sykora@rgkczech.cz

František Šindelář

obchodní zástupce RGK
esko
+420 601 382 934
sindelar@rgkczech.cz

www.rgkczech.cz

HANDBIKERSKÁ SEZÓNA

Pardubický vinařský půlmaratón

Akce pro elitu i širokou veřejnost probíhá již pravidelně v polovině dubna v Pardubicích. Extrémně rychlá trať, skvělá atmosféra, lahvinka vína pro každého a také boj o medaile – to vše letos čekalo více než dvě tisícovky přihlášených běžců, koloběžkařů, kolečkových bruslařů a handbikerů.



Start pardubického půlmaratónu

V Pardubicích tak odstartoval první závod již 8. ročníku Českého poháru handbiků (ČPH). Za krásného slunného počasí se na půlmaratónské trati sjelo bohužel pouze 20 handbikerů z celé České republiky a Slovenska. Důvod malé účasti byl prostý, termín závodu kolidoval s konáním Evropského poháru EHC ve francouzském Rosenau, kam se vydali ti nejlepší.

Pod hlavičkou Atletického svazu byl hlavním závodem již 21. ročník Mistrovství České

republiky v půlmaratónu běžců, a tak se na startu objevila nejen velká jména české atletiky, ale i favorizovaní běžci z Keni. Slunečné počasí rozpálilo městskou trať a domácí běžci teplo lehce rozhodilo, zatímco keňským vítězům šlo k duhu. S trati si tak dle očekávání nejlépe poradil Mwangi. Tituly mistrů republiky na půlmaratónské trati pak získali kroměřížský Jan Kresinger a ostravská Petra Pastorová.

Součástí sobotních závodů byla i bo-

hatě obsazená Pernštejnská sedmička, která byla určena těm, kteří se na hlavní závod necítili. Nejpočetnější pole závodníků různých věkových kategorií i výkonností přinesl Lidový běh na 1500 m. Mezi kolečkovými bruslaři se na trati objevili i pardubický žokej Josef Váňa či herec Pavel Trávníček.

Ale vraťme se k handbikerům. Ihned po startu půlmaratónské trati se utvořila čtyřčlenná skupinka ve složení Daniel Kukla, Tomáš Mošnička, Zbyněk Švehla a Václav Antal, která udávala tempo celému závodu a ve stejném pořadí také dojela do cíle. Ve vítězném čase 38:49 proťal cílovou pásku Dano Kukla ze slovenského týmu Handbike Team Slovakia, který ve své kategorii MH4 dosáhl stejného času jako Tomáš Mošnička, který ovládl nejpočetnější kategorii MH3 a po rozhovoru pro Českou televizi byl dokonce vyzván k dopingové kontrole. Nejrychlejší ženou byla časem 44:19 Kateřina Antošová z týmu Černí koně, která porazila svoji týmovou kolegyni Hanu Horálkovou. V kategorii H2 dosáhl nejlepšího výsledku Luděk Benada a v H1 Patrik Jahoda.

Za poskytnutou fotografii děkujeme Kateřině Krebsové.



Alexandra
M. Videmannová

Memoriál Karla Raise s traťovými rekordy

Za druhým závodem Českého poháru handbiků jsme se vypravili do Loun. Zde se i přes poměrně chladné počasí v sobotu 3. května na start jubilejního 25. ročníku silničního běhu a 22. ročník závodu vozíčkářů sešlo asi 200 sportovců, aby změřili své síly na trati Počeradská patnáctka – Memoriál Karla Raise. Letošní klání se zapíše do výsledkových tabulek díky třem traťovým rekordům jednotlivců a čas vylepšila i žatecká štafeta.

Počasí tentokrát závodům příliš neprálo. Studený vítr potrápil hendikepované sportovce i zdravé běžce, kteří zdolávali patnáctikilometrovou trať z Počerad do Loun. Na otevřených pláních foukal dost silný vítr, ale po loňské rekonstrukci silnice je trať neuvěřitelně rychlá. Urputný boj probíhal až na cílovou pásku v kategorii MH4 muži, kde o prvenství bojovali kolegové z Handbike Team Slovakia. Opravdu jen o pár setinek, oba shodně v čase 23:46, vyhrál Peter Šelinga před Dano Kuklou. I přes rychlý finiš zůstal rekord z roku 2010 nepokřven. „Kolem Břvan jsme bojovali s velkými poryvy větru, a i když jsme se s Danem utrhli hned v úvodu závodu a jeli sami, rekord jsme bohužel nepokřčili. Byl to ale velice rychlý závod,“ prozradil v cíli spokojený vítěz Šelinga. Pro bronz si asi s půlminutovou ztrátou dojel Švehla z Red Bikes/SKKP, těsně následován Šulcem a vítězem kategorie MH3 Tomášem Mošničkou, který projel cílem v čase 24:30 před Šíškou a Hudcem. V kategorii MH1 si pro prvenství dojel

Patrik Jahoda před Kuchtou a Kadeřávkem, v MH2 Pavel Foltýn.

První rekord překonala slovenská handbikerka Anna Orozsová z Handbike Team Slovakia, která cílovou pásku protнула v čase 26:50. Pokořila tak svůj loňský rekord o deset vteřin a po závodě ho okomentovala slovy „Do Loun se pokaždé těším a letošní atmosféra opětne nezklamala. Takový výsledný čas jsem ani nečekala. Napřesrok mám v plánu čas ještě trochu posunout.“ Druhá dojela Antošová z Černých koní a třetí Holandanka Edemová.

Další tři rekordy padly v běžeckých kategoriích. Nové historické časy se sice očekávaly od běžců z Keni, ty ale zůstaly nepokřvené. Stejně jako v Pardubicích zvítězil favorizovaný Mwangi v čase 43:33, v ženách



Držitelka nového rekordu na trati Slovenka Anička Orozsová

doběhla první Vidlan z Rumunska s časem 51:40. Do historie závodu se zapsali rekordmani v seniorských kategoriích – do 69 let Miloš Smrčka časem 53:28 a v kategorii do 79 let Jiří Libra – 1:10:35. Posledně jmenovaný v cíli uvedl: „Jsem tu popáté a jezdím sem moc rád. Je zde neopakovatelná atmosféra. Pokud mi zdraví bude sloužit, určitě přijedu i příští rok.“ Posledním rekordem je

šafeta běžců z AK Žatec na 5 x 3 km, která doběhla v čase 51:22. Na 15 km dlouhou trať se poprvé postavili i kolečkoví bruslaři. V mužích byl nejrychlejší Matěj Pravda, mezi ženami Kateřina Novotná (rychlobruslařka na krátké dráze a účastnice olympiády v Soči), která po dojezdu neskrývala své dojmy: „Jelo se mi dobře. Atmosféra na startu byla skvělá a moc ráda vidím, když lidé i přes svůj hendikep něco dělají.“ O dovršení výborné atmosféry se již tradičně postarali hudebníci Tam Tam Batucada, kteří

doprovodili závodníky na posledních metrech závodu.

Součástí MKR byl i Dětský den a Lidový běh, který v areálu výstaviště odstartoval legendární československý atlet na 800 metrů Jožka Plachý (účastník 4 OH z let 1968, 1972, 1976 a 1980). „Zamračené nebe a chlad mnohé odradil, vloni se zúčastnilo kolem čtyř stovek lidí, letos o trochu méně. I přesto jsme byli svědky výborných sportovních výkonů,“ shrnul atlet, lounský patriot a úřadující starosta města, ale především velký srdcař

a propagátor sportu hendikepovaných Radovan Šabata z pořádajícího klubu ASK Elna Počerad. Využil situace a ihned přidal pozvánku: „Rád bych k nám 21. června pozval čtenáře Vozíčkáře. Louny budou hostit další závody hendikepovaných sportovců v rámci seriálu European Handbike Circuit s bohatou zahraniční účastí těch nejlepších handbikerů. Určitě se bude na co dívat.“

Za poskytnutou fotografii děkujeme Ladislavu Bábovi.

Houštecké kritérium versus UCI - Swiss Series

Ve sportovním areálu Houštka u Staré Boleslavi se v sobotu 24. května konal na in-line dráze dvojzávod pro handbikery, který je zařazen do ČPH. Závod se skládal z dopolední časovky na uzavřeném okruhu bez převýšení ve vzdálenosti 1 kola na 1200 metrů a odpoledního kritéria na 1 hodinu + 1 kolo.

Soutěžilo se v kategoriích handbike muži MH1, MH2, MH3, MH4 a ženy WH. Tento závod byl zpestřením sezóny, protože se nejednalo o klasický dvojzávod. Dosažený

o pár slov. „V časovce jsem očekával dobrý výsledek, neboť mám většinou velice dobré starty, ale hned v úvodu se mi na mokřím podkladu opakovaně protočilo přední kolo.

Dle dostupných informací mi však vítězství uniklo jen o 1,5 s na vítězného Václava Antala. Hodinové kritérium se jelo volnějším tempem, v úvodu se oddělila trojice Antal, Šiška a já (všichni H3). Během závodu jsme se pravidelně střídali, ale přiznávám, že závod mírně ovlivnila neúčast několika favoritů hlavně ze skupiny MH4. Závod se tak rozhodl až

snad jen krom Soběhrd jezdíme většinou časovky a kritérka. Doufám, že se i tato trať stane v budoucnu pravidelnou destinací ČP,“ dodal Mošnička. Dodejme, že jedinou zástupkyní ženského pohlaví byla Kateřina Antošová, která mužům zdatně sekundovala.

Poděkování patří pořadatelům za zatraktivnění a zpestření tohoto sportu i za výborně připravenou trať po předchozím lijáku. K jejich velké smůle ale do Houšky nepřijela široká handbikerská obec, protože se závod konal ve stejný den jako přeložený závod pod UCI - Swiss Series ve švýcarských městech Knutwill a Schenk. Tohoto tradičního a výborně organizovaného sportovního podniku se pravidelně účastní celá evropská špička, včetně českých zástupců. S radostí sdělujeme, že vítězem v kategorii handbiků MH1 ve Švýcarsku se stal s náskokem celých dvou minut náš reprezentant Patrik Jahoda před Kienesem (Dánsko) a Lallozem (Francie). V nejsilnější kategorii MH4 zvítězil Rafal Wilk z Polska, do první dvacítky se dostali i čeští reprezentanti Mirek Šulc (15. místo) a Zbyněk Švehla (20. místo).

Foto: www.zijushandicapem.cz

Texty připravila dle podkladů pořadatelů a účastníků závodů

Alex. M. Videmannová (amv).



Kateřina Antalová držela úspěšně krok s muži.

čas ve sprintu (časovce) následně určil pořadí na startu odpoledního kritéria. Protože do uzávěrky čísla dosud neznáme oficiální výsledky, poprosila jsem jednoho z úspěšných aktérů, konkrétně Tomáše Mošničku,

v poslední zatáčce a cílové rovince. Po zlatém Antalovi, jehož forma jde po zranění opět nahoru, jsem se ztrátou cca 0,5 s dojel pro stříbro, bronz si odvezl Šiška. Tento závod určitě naboural stereotyp našeho poháru, kdy

Atletický mítink Spastic Handicap v Brně

Nově zrekonstruovaný Sportovní areál Vysokého učení technického Pod Palackého vrchem v Brně byl dějištěm Atletického mítinku Spastic Handicap. Sportovci z více než desítky tělovýchovných jednot z celé republiky poměřili své síly ve 29 kategoriích.

Na mítink přijeli nejen nováčci, ale i účastníci paralympiád či mistrovství světa. Tito medailisté nepřijeli jen obhajovat prvenství ve svých disciplínách a kategoriích a plnit limity na Mistrovství Evropy IPC v atletice 2014, které se zanedlouho koná ve Velké Británii (Swansea 18.–23. 8.), ale jsou vždy pro začínající sportovce (zvláště v žákovských kategoriích) velkým vzorem a motivací do tréninků. „Organizačně jde vždy o náročný mítink, protože jednotliví sportovci jsou zařazeni nejen do kategorií dle věku, ale zároveň i do kategorií dle svého stupně posti-

žení. Organizátorům nabídlo svou pomocnou ruku na 26 studentů ze Střední školy Purkyňova, kteří jsou zapojeni do programu Michaela Svobody – Brno a jižní Morava bez hranic,“ okomentoval organizační průběh mítinku Martin Polášek z pořádajícího SK Kociánka.

„Dlužno říci, že ještě nikdy neproběhla atletika v Brně v takové pohodě jako letos. Dostatek rozhodčích, kvalitní sbor dobrovolníků, dobrá příprava správce stadionu



i organizátorů z Kociánky. Ke zkrácení programu pak přispěl nejen menší počet účastníků než v letech minulých, ale i změna pravidel pro sedící vrhače. Vrháčská stolice se nyní nemusí tak často demontovat a znovu upevňovat," doplnil Petr Vrátil, vedoucí realizačního týmu atletiky České federace Spastic Handicap.

Mezi vozíčkáři vyzdvihneme několik zajímavých výkonů. Národní rekordy v kategorii W-M34 vytvořil Martin Dvořák z TJ Nola Teplice, který v kouli vrhl 6,03 m a v disku hodil 17,91 m. V hodu kuželkou zvítězil a národní rekord (NR) svým výkonem 12,72 m vytvořil Martin Bílek z OA Janské Lázně. Mezi ženami byla nejúspěšnější vozíčkářkou Petra Beranová z TJ Léčebna Košumberk, která vytvořila nový NR ve vrhu koule výkonem 3,94 m a byla zlatá i v hodu diskem a kuželkou. Národní rekord v hodu oštěpem vytvořila její klubová kolegyně Kateřina Koukalová výkonem 7,70 m. Doplníme, že na sprinterské trati 100 m zvítězila Darina Švecová z TJ DS Břežec.

Velkým příslibem do budoucna jsou i výkony v žákovských kategoriích, kdy vozíč-

kář Daniil Moiseev z domácího klubu SK Kociánka Brno na trati 60 m vytvořil národní rekord časem 25,60 s. Mezi děvčaty padly hned čtyři národní rekordy. O první se postarala domácí Alice Kociánová, která protнула cílovou pásku na 60 m časem 24,05 s. Adéla Učňová z TJ Nola Teplice vrhla svou kouli do vzdálenosti 4,70 m a míček hodila do dálky 10,32 m. Poslední rekord patří Veronice Beranové z TJ Léčebna Košumberk, která hodila kuželkou 2,75 m.

Dodejme, že hlavním pořadatelem mítinku byl Sportovní klub Kociánka Brno z pověření České federace Spastic Handicap, ve spolupráci s VUT v Brně a za podpory města



Brna a Jihomoravského kraje. Závodilo se dle ustanovení pravidel atletiky Mezinárodního paralympijského výboru IPC a vydaných propozic.

Více informací a výsledkové listiny najdete na: <http://skkbrno.webgarden.cz/>.

Zpracováno dle podkladů ČFSH (amv)

Foto: Pavla Vrbová

Stolní tenis vozíčkářů v Ostravě

Ve dnech 23.–24. 5. 2014 proběhl ve sportovním areálu TJ Ostrava jubilejní 20. ročník Mistrovství České republiky ve stolním tenise vozíčkářů. Turnaj byl pořádán jako každý rok Sportovním klubem vozíčkářů Ostrava.

Letošního Mistrovství ČR se zúčastnilo 24 hráčů v kategoriích muži para a kvadru, ženy mezi sebou hrály bez rozdílu postižení. Podle níže uvedených výsledků se může nezavěšený domnívat, že karty byly rozdány již před turnajem samotnou nominací. Skutečnost plná zvratů v zápasech však ukázala, že sport hraný „malým kulatým nesmyslem“ dovede těmito kartami hodně zamíchat. Na úrovni jednotlivých her neubral ani fakt, že někteří naši reprezentanti jako např. Glazar nebo Mrázek (oba SKV Praha) do Ostravy nedorazili.

V soutěži jednotlivců para, která se hrála systémem každý s každým, vyhrál z celkového počtu 12 startujících René Tauš z SKST Liberec, který turnajem prošel bez porážky a potvrdil svoji momentální neporazitelnost. René je nejúspěšnějším hráčem MČR, neboť v každé ze čtyř soutěží, kde nastoupil, získal zlatou medaili. O další místa v para se sváděly celkem vyrovnané boje, ale nakonec si stříbro odváží Vladimír Kadlík ze SK Moravia Brno a bronz Jaroslav Hadrava z plzeňského TJ Sokol Lhůta.

Mezi 6 startujícími kvadruplegiky se o překvapení postaral zlatý zástupce domácího SKV Ostrava Martin Zvolánek. Mistr republiky překvapivě přehrál z Evropy stříbrného Jiřího Suchánka z SKST Liberec, který nenašel zbraň proti Martinovým vysokým míčkům hraným těsně za sítku. Třetí místo si do Liberce odváží Tomáš Příbýl.

Mezi 6 ženami zvítězila Spomenka Habětínková ze SKV Pardubice, která po roce opět obhájila svůj titul před domácími Beá-

ta Mentznerovou a Barborou Štěpánkovou ze SKV Ostrava. Všechna děvčata je nutné pochválit za vzájemné souboje vysoké herní úrovně.



Nová naděje v kategorii žen – Monika Valachachová z TJ Sokol Lhůta

V soutěži dvoučlenných družstev, kde startovalo 12 mužstev, se hrálo bez rozdílu postižení i pohlaví vyřazovacím systémem na jednu porážku. Nejdříve se hrály obě dvouhry, poté čtyřhra, a pokud nebyl zápas rozhodnut i obě zbývající dvouhry.

Asi nejzajímavějším mačem byl semifinálový zápas mezi SKST Liberec zastoupený dvojicí Jiří Suchánek a René Tauš proti SK Moravia Brno, jehož barvy hájili Karel Zmrzlý a Vladimír Kadlík. Suchánek s přehledem porazil Kadlíka, Zmrzlý sice Tauše potrápil, ten však svůj zápas dovedl do vítězného konce a Liberec vedl 2:0. Čtyřhru ale liberečtí hráči prohráli, a tak za stavu 2:1 potřebovali uhrát třetí rozhodující bod. Následovala další

dvouhra, kdy Zmrzlý vyhrával nad Suchánkem již 2:0 na sety a domníval se, že má vítězství v kapse, a trochu polevil. Suchánek však zabral a nakonec z toho bylo cenné vítězství 3:2. Zlatá medaile družstev tak putuje do Liberce. Stříbro si nakonec odvezli Hadrava se Svatošem z plzeňského TJ Sokol Lhůta. Bronz putuje již zmínovaným Zmrzlému a Kadlíkovi do SK Moravia Brno.

V soutěži čtyřher Open startovalo 12 dvojic a hrálo se vyřazovacím systémem na dvě porážky. I zde si zlatou medaili a titul mistři ČR odvezli Tauš se Suchánkem, stříbro cestuje do Brna zásluhou Zmrzlého a Kadlíka a bronz zůstane domácím Zvolánkovi s Hudečkem.

V soutěži Open startovalo všech 24 zúčastněných hráčů turnaje a hrálo se bez rozdílu postižení a pohlaví žebříčkovým systémem na jednu porážku. Zlato získal opět neporazitelný René Tauš, stříbro Jaroslav Hadrava a bronz Jiří Suchánek.

Pochvalu za skvělý turnaj si zaslouží především domácí oddíl SKV Ostrava, který je zapojen do projektu Ostrava, evropské město sportu. „V rámci tohoto projektu jsme chtěli veřejnosti ukázat, že i sport vozíčkářů má v Ostravě své pevné místo. Hlavní částí bylo samozřejmě Mistrovství ČR, na které se

nominovali nejlepší hráči u nás. Po oba dva dny předváděli hráči nejlepší výkony, jaké je možné v tomto sportu vidět," shrnul MČR Jiří Pleva, místopředseda domácího klubu vozíčkářů, a doplnil: „Byl připraven bohatý doprovodný program, ve kterém jsme chtěli veřejnost seznámit se vším, co ke stolnímu tenisu

vozičkářů patří. Na jednom hracím stole byl připraven robot, který je skvělou pomůckou. Přístroj dokáže míček vrátit s požadovanou rotací nebo rychlostí a hráči jej mohou naprogramovat dle svých potřeb tréninku. Při předvádění asistovali hráči a hráčky našeho klubu, kteří se nominovali na MČR. Zájem-

cům odpovídali na jakékoli dotazy, ať byly směřovány na stolní tenis který je skvělým sportem pro lidi na vozíku, nebo třeba co je náplní naší sportovní sezóny.“

Z podkladů SKV Ostrava zpracovala
Alex. M. Videmannová.

Foto: Jiří Zerzoň

Setkání tenisty Radka Štěpánka s hendikepovanými sportovci

Světově uznávaný tenista Radek Štěpánek se v pátek 11. dubna setkal se sportovci z Handicap sport clubu Havířov. Setkání organizovala nezisková organizace NADACE AGEL, jejímž hlavním cílem je podpora humanitárních aktivit v návaznosti na sféru zdravotnictví.

Radek Štěpánek při této příležitosti předal šek NADACE AGEL na padesát tisíc korun mladému hendikepovanému boccistovi Josefu Meyerovi, který prostředky využije na nákup nového vozíčku, protože starý již nevyhovuje jeho potřebám a naopak ještě zhoršuje jeho momentální zdravotní stav. Mechanický vozík učinil mladého muže závislým na okolí, nárok na nový od zdravotní pojišťovny nemá a sám si jeho nákup nemůže dovolit.

Problémy se současným vozíčkem Josef Meyer z Frýdku-Místku, člen Handicap sport clubu Havířov, nastínil v minirozhovoru takto: „Současný vozík je úzký a hrozí mi tak otláčeniny a proleženiny. Zároveň mám velké potíže s přesunem pomocí zvedáku jak do postele, tak do auta. Když někde potřebuji jet, tak mě do auta musejí přenášet dva lidé, jelikož sedačka vozíku je úzká a není možné pode mne zasunout plachtu od zvedáku. Kvůli nesprávnému sklonu stupáčky od vozíku nemám nohy v pravém úhlu, jak by měly správně být, a dostávám tak často křeče. Potřeboval bych odlehčený vozík s obručí se špunty, abych s podporou pomůcek začal v rámci svých možností jezdit sám. Přitom bych posiloval svalstvo, které momentálně vůbec nevyužívám a je ochablé. Tímto bych posílil celkovou fyzickou

i stabilitu těla. Kalkulace na takový vozík však přesáhla 60 tisíc korun a tolik si bohužel nemohu dovolit," posteskl si mladý vozíčkář, který o finanční pomoc požádal NADACE AGEL a netušil, že symbolický šek mu předá právě světově uznávaný tenista a rodák z Havířova Radek Štěpánek.

Tenista využil příležitosti a po předání symbolického šeku na nový vozík, který se pro Josefa již vyrábí, si společně i s ostatními kolegy z týmu zahrál boccii a zjistil, že tato paralympijská hra není vůbec tak jednoduchá, jak se zdá. „Musím uznat, že boccia je poměrně náročná – ne fyzicky, ale strategicky. I když jsem hrál s boccisty pouze chvíli, zjistil jsem, že velmi záleží na taktice. Bylo mi ctí si tento sport vyzkoušet právě s nimi," prozradil Radek Štěpánek, který si boccii zahrál poprvé v životě na setkání v Ostravě.

To ale nebylo jediné překvapení dne. NADACE AGEL využila příležitosti splnit další tajné přání. „Když jsem se dozvěděla, že v týmu Handicap sport clubu Havířov je dívka Nikol, která již dlouho Radka Štěpánka obdivuje a pravidelně sleduje tenis na Davis Cupových turnajích v Ostravě, bylo rozhodnuto," naznačila výkonná ředitelka NADACE AGEL Denisa Řisová, která mladé vozíčkáře Nikol domluvila na páteční odpoledne sou-



kromou schůzku právě s Radkem Štěpánkem, aby si mohli popovídat mezi čtyřma očima. Tenista Štěpánek své fanynce předal jako dárek na památku navíc také dres a čelenku z Tokia.

„Podpory NADACE AGEL si velice vážíme, a to, že si na nás udělal čas samotný Radek Štěpánek, kterého do dneška všichni znali pouze z televize nebo v lepším případě z hlediště, je pro nás všechny obrovský zážitek. Tím spíš, že chceme spolupracovat s regionálními sportovními hvězdami, což Radek, rodák z Karviné, nepochybně je," okomentoval dnešní odpoledne Martin Kučera, který Handicap sport club Havířov vede.

Text a foto: Radka Baková
(Nadace Agel)

Mistrovství ČR v boccie s bohatou zahraniční účastí



Finálový boj o zlato – Turk a Vašíček (BC3)

V termínu od 31. května do 1. června 2014 proběhl ve Sportovní hale Radotín pod záštitou Mgr. Karla Hanzlíka, starosty městské části Praha 16, již 11. ročník Mezinárodního MČR v boccie spojený zároveň s druhým kolem I. ligy celoroční soutěže OZP Cupu.

Mimo české hráče se Mezinárodního MČR zúčastnila i reprezentace Velké Británie se zastupci Skotska, Walesu i Anglie. O turnajové ti-

tuly přijeli zabojovat také Chorvati, Rusové a Slováci. Českou republiku reprezentovalo v každé kategorii okolo 12 až 15 hráčů. Celkem se turnaje účastnilo 70 hráčů a 130 doprovodů, asistentů, rozhodčích, pomocníků a pořadatelů. Poprvé se letos hrálo v nové hale v Radotíně, která splnila očekávání a odolala náporu turnaje na mezinárodní úrovni.

Hrálo se podle mezinárodních pravidel boccii BISFed a platného soutěžního řádu zpracovaného RTB včetně doplňků. Soutěže byly tentokrát vypsány pro jednotlivce ve třídách BC1, BC2, BC3 a BC4 bez rozdílu věku a pohlaví. V I. lize startovali pouze hráči ze žebříčku OZP Cupu 2013. Každý z vítězů získal titul Mezinárodní Mistr ČR a medaili.

Mimo české hráče v kategorii BC1 soutě-

žili o titul i 3 boccisté ze zahraničí. Mistrovský titul však zůstal doma zásluhou Kateřiny Cuřínové (Sportovní Club Jedličkova ústavu Praha s asistentkou Lenkou Cuřínovou). Té minulý rok utekl titul se slovenským hráčem, ale letos nenašla žádného přemožitele. Rozhodně překvapila Šárka Mrkvičková (SK Kociánka Brno s asistentem Pavlem Mrkvičkou), která minulý rok postoupila z II. ligy, ale letos předvedla soustředěný výkon a odváží si stříbrnou medaili. Bronz získal Rostislav Štursa (TJ Dětské středisko Březejc s asistentkou Barbarou Šlitrovou).

Kategorie BC2 byla zastoupena 6 zahraničními hráči a také titul bohužel putuje zásluhou Roberta Mezíka na Slovensko. Ten se stal po zásluze Mezinárodním Mistrem ČR, protože ve svých zápasech plně ovládl hru a nedal šanci ani nejlepšímu z našich boccistů, vítězi z minulého roku, hráči Františku Serbusovi ze SC Jedličkova ústavu Praha, který letos získal 4. místo. Stříbro patří Františku Petrákovi z TJ Léčebny Košumberk a 3. místo obsadil svým výkonem Michal Kořínek z TJ Spastic Sport Praha.

Radovali jsme se až v kategorii BC3. Zde byla mezi třemi zahraničními hráči nejlepší Cecelia Turk se spoluhráčem Mervynem Turk



Nadějná hráčka a stříbrná medailistka Šárka Mrkvičková (BC1)

z Anglie, která se sice probojovala až do finále s Kamilem Vašíčkem, ten ale se spoluhráčkou Barborou Kiliánovou ze Sportovního klubu Kociánka Brno nedal Cecilii žádnou šanci a jasně ji přehrál 6:0 a tím obhájil loňský mistrovský titul. Bronz putuje zásluhou Adama Peška se spoluhráčkou Ivanou Peškovou do TJ Léčebna Košumberk.

V kategorii BC4 nastoupilo ke svým zápasům celkem 7 zahraničních hráčů, z nichž tři si rozebrali všechny medaile. Kromě jediného zástupce Pavla Bíby z Janských Lázní, který se umístil na 4. místě, ostatní naši reprezentanti bohužel vypadli už ve čtvrtfinále. Titul Mezinárodního Mistra ČR si zaslouženě odvezl Samuel Andrejčík ze Slovenska, druhá byla Evie Edwards z Anglie a třetí slovenský Robert Durkovič.

Organizačně velice náročný turnaj probíhal z pověření České federace Spastic Handicap pod hlavním pořadatelstvím Sportovního klubu Jedličkova ústavu Praha za podpory mnoha sponzorů. Velké poděkování patří i rozhodčím pod vedením Nikol Maio-Netíkové.

Foto a text: Pavla Vrbová

Nečekané vítězství Čechů nad týmy z Evropy

Neuvěřitelné se stalo skutkem. Čeští basketbalisté na vozíku vyhráli Mistrovství Evropy skupiny B v Brně a postoupili do evropské elitní skupiny A. Příští rok se zúčastní ME této nejvyšší skupiny, které se uskuteční od 24. srpna do 6. září 2015 v britském Worcesteru. Ve finále čeští reprezentanti porazili Izrael 60:56 a do skupiny A se probojovali počtvrté v historii.



Cesta na stupínek vítězů však nebyla snadná. Už v prvním zápase po slavnostním zahájení se utkali s Rakušaný a v napínavém a nervy drásajícím klání zvítězili v prodloužení o jeden jediný bod. V dalším zápase se potkali s favorizovaným Izraelem, který je překonal. To ale také byla poslední porážka českého týmu. Postoupil po výhře se Slovinskem do semifinálové skupiny, porazil Litvu a v zápase o zlato porážku hráčům z Izraele vrátil.

V příštím čísle přineseme rozhovor s hráčím trenérem Pohlmannem, s jedním z nejúspěšnějších sportovců v různých disciplínách. Jak se na zápas připravovali? Jaké šance svým svěřencům dával? Kam si zlatou medaili vystavil a na jakého soupeře se nejvíc ve skupině A těší? Zatím se radujte s českým týmem, který zvítězil i díky podpoře četného publika. A tak to má na tak důležité sportovní události být.

(ata)

Foto: Ladislav Hájek

- Prodám elektrický vozík Meyra, malý, šikovný, skladný. Cena dohodou. Tel: 777 877 557
- Prodám reck motomed ARMTrainer, levně 15 000–17 000 Kč. Je v pořádku, jako nový. Tel. 723 347 806
- Prodám zdravotnické málo používané pomůcky: 1. elektrický masážní přístroj Casada, 5 možností, původní cena 4500 Kč, nyní za 1000 Kč; 2. schiatsu masažér, 5 funkcí 900 Kč; 3. ruční elektrický masážní přístroj Zepter profesional 1000 Kč; 4. elektrický pás Středa Form na formování postavy a stimulaci tuk. polštářků – nové, 2000 Kč; 5. magnet. bederní pás, nový, 150 Kč; 6. over bal 50 Kč; 7. kolenní bandáže, nové, kus za 50 Kč; 8. 4kolové chodítko s podpěrnou deskou 300 Kč; 9. elektrická oteplovací bota 250 Kč; 10. švédský ruční podavač 100 Kč; 11. magnet. návlek na koleno, nový, 50 Kč; 12. magnet. návlek na kotník, nový, 50 Kč; 13. magnet. masážní pás 150 Kč; 14. 2 přísavná madla 150 Kč; 15. čtyřbodové krokavací chodítko 200 Kč; 16. tříkolové chodítko 200 Kč; 17. stolička-schůdek před vanu; 18. starší, ale funkční elektrické masážní lůžko 1000 Kč; 19. otáčivý polštářek do auta 200 Kč; 20. polštář elektro-relax 300 Kč; 21. elektrická tepelná podložka 500 Kč; 22. elektro vyhřívací deka 900 Kč. Tel: 776 788 670, 226 230 036
- Prodám nové elektrické přeseďací zařízení pro vozíčkáře, které je možné namontovat do jakéhokoliv vozidla. Cena dohodou. Tel.: 604 797 082, 585 426 888
- Prodej bytu 3+1 v Olomouci na ulici Dělnická. Byt je v přízemí, bezbariérový. Vstup do domu je zadním vchodem pouze přes dva schůdky – možnost dodělán rampy (lze vidět na fotu). Dále až k bytu vše bezbariérové. Byt má zděné jádro. Výhodná lokalita – mateřská školka přímo naproti, tramvaj cca 80 m, škola cca 100 m, obchod cca 100 m. Volný ihned. Cena 1,7 mil. Kč. Kontakt: pí Maierová – 730 182 427.
- Přijmeme do společenství ženu, která přišla o bydlení (bez dluhů), jako šikovnou pomocnici. Tel: 545 227 784
- Prodám cyklovozik Benecykl Kozlík Handy Tourist s kompletní výbavou (bubnové brzdy, joggingové kolečko, batoh, pláštěnka, ochranná síť apod.). Stáří cca 5 let, málo používaný, ve výborném stavu. Dcera nám již vyrostla a je pro ni malý. Cena 13 000 Kč, případná dohoda možná. Tel. 723 221 868, e-mail: antero@antero.cz. Bydlíme u Ostravy.
- Prodám nové elektrické přeseďací zařízení pro vozíčkáře, které je možné namontovat do jakéhokoliv vozidla. Cena dohodou. tel. 604797082, 585 426 888
- Prodám elektrický skútr LEO, velmi málo jetý. Cena vstřícnou dohodou. Tel.: 608 227 307.
- 43 letá žena z jižní Moravy, chodící s pomocí fr. holí, hledá hodného muže pro trvalý vztah. Zn. Společný život ve dvou. Tel.: 777 126 509.
- Rád bych poznal ženu, které bych mohl být oporou, kamarádem, přítelem, který umí naslouchat. Hendikep nehraje roli, já kvůli DMO hůř chodím a mluvím, ale jinak vše zvládám sám. Mám rád procházky, společnost, aktivitu, povídání. Jsem z okolí Brna, ale můžu i přijet. Tel: 739 359 669
- Čtyřicetiletá žena s tělesným postižením hledá muže z Prahy, nekuřáka, abstinenta, který by měl zájem o vážný vztah. Jsem věřící evangelička z Prahy 4 na Chodově, která zvládá pohyb pomocí francouzských holí. Na tvém zdravotním stavu ani víře nezáleží, důležité pro mě je tvá povaha. Budu se těšit na tvé zavolání, SMS na 774 367 425.

Všechny inzeráty umísťujeme průběžně na **www.vozickar.com.**



Inzerce si můžete zadat:

- na www.vozickar.com,
- 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. 9. 2014.

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 vlastnickem pomůcky a budete ji využívat. Pokud se jedná o příspěvek na zakoupení motorového vozidla, je lhůta od 1. 1. 2012 dokonce 10letá. Prodejem 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 nenese žádnou zodpovědnost v případě, že někdo takovou pomůcku prodá.

POHODLNĚ, RYCHLE A BEZPEČNĚ NASTOUPIT A JET?

Mám osobní zkušenosti
a pomůžu i Vám



- auta speciálně upravená již od 250 tis. bez DPH
- vybavená nájezdovou plošinou a pásy pro přepravu osoby na vozíku
- specializace na jeté VW Caddy používané vozíčkáři v zemích EU
- perfektní stav auta je prioritou
- možnost vyzkoušení takto upraveného vozidla s vlastním řidičem
- individuální přístup a pomoc s přihlášením

**Miloš Lacman, Pražská 6/F Znojmo,
tel.: 603 228 422, www.ztpservis.cz**



A ještě na závěr...

Dočetli jste až sem? Zaujaly vás články? Oblíbili jste si Vozíčkáře? Pokud jste na všechny otázky odpověděli kladně, můžete se ještě zamyslet, zda nás podpoříte i finančně. Příspěvek na odebrání časopisu Vozíčkář je dobrovolný, nepovinný. Budeme ale za něj velmi vděční a pomůže nám pokračovat ve vydávání.

Příspěv můžete:

SLOŽENKOU

Na poště vyzvednete složenku typu A, vyplníte svoje jméno (jako odesílatel), adresáta (Liga vozíčkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno), variabilní symbol (kód z vašeho adresního štítku na časopise), číslo účtu (43-4625040297/0100).

PŘEVODEM NA ÚČET

Číslo účtu: 43-4625040297/0100

Variabilní symbol: kód z vašeho adresního štítku na časopise

SMS PLATBOU částka: 99 Kč

na číslo 902 10 odešlete SMS ve tvaru: VOZICKAR mezera VAŠE PŘÍJMENÍ mezera VAŠE JMÉNO mezera NÁZEV VAŠEHO MĚSTA (OBCE) mezera ULICE mezera ČÍSLO POPISNÉ mezera PSČ. (Bez diakritiky, nezáleží, zda použijete velká či malá písmena. Ihned obdržíte potvrzující SMS.)

ALTECH

POMÁHÁME LIDEM PŘEKONÁVAT BARIÉRY

Máte potíže s chůzí po schodech?

KVALITNÍ
ČESKÝ
VÝROBEK



Nejlepší řešení přímo od výrobce!

VOLEJTE ZDARMA
800 303 304

www.ALTECH-UH.cz

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

pobočka:
Starochodovská 1110
Praha 4 - Chodov



PŘÍMÁ CESTA K MOBILITĚ

ŘEŠENÍ PRO KAŽDOU BARIÉRU

Individuální přístup a vysoká odborná kvalifikace našich pracovníků jsou klíčem k řešení vašich potřeb.

PRODUKTY PRO SVOBODU POHYBU

Široký sortiment zařízení, která umožňují překonávat veškeré architektonické překážky.

OVĚŘENÁ KVALITA

Kvalita, bezpečnost a bezproblémový provoz.

PRINCIP PARTNERSTVÍ

Můžete se spolehnout, že se svým problémem nezůstanete nikdy osamoceni.



Přinášíme životní změnu.

Snažíme se ulehčit návrat do plnohodnotného života, umožnit úspěch v práci, začlenit se do kolektivu.

Již od roku 2000 jsme s vámi i v těch nejobtížnějších životních situacích.

BRNO

Lipůvka 397, 679 22

Tel.: 516 413 778, Fax: 516 413 779

E-mail: vecom@vecom.cz

<http://www.vecom.cz/>

Pro více informací volejte zdarma
zelenou linku 800 100 659
nebo navštivte www.vecom.cz.

PRAHA

Ovenecká 32, 170 00 Praha 7

Tel.: 233 383 325

Fax: 233 383 360

HAVÍŘOV

Příčná 2, 736 01 Havířov-město

Tel.: 596 820 270

Fax: 596 820 291