DOTEKY

77
2013

LORM
SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

ČASOPIS o.s. LORM – ZIMA

VERŠE • SLOVO ŠÉFREDAKTORA • ZPRÁVY Z LORMU • NAD DOPISY ČTENÁŘŮ • ROZHOVOR/PŘÍBĚH • SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADNA • ZDRAVÍ • HAF • INFORMACE • OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH • ZE SVĚTA • SPOLEČENSKÁ KRONIKA • ZÁLIBY • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

12 • SPORTUJU, LORMOLYMPIÁDU MILUJU!

25 • SYNDROM MAROTEAUX-LAMY

30 • ZRAKOVÝ TERAPEUT

38 • GEORGIA GRIFFITHOVÁ: PRVNÍ HLUCHOSLEPÁ ŽENA VE SVĚTĚ INTERNETU

OBSAH ČÍSLA 77 ZIMA 2013

VERŠE – Vánoční přání . . . 3
SLOVO ŠÉFREDAKTORA . . . 4
ZPRÁVY Z LORMU
Okénko do Prahy . . . 6
Okénko do Ostravy a Přerova . . . 8
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ
Lormolympiáda aneb s dechem v koncích . . . 10
Lormolympiáda plná nadšení . . . 11
Sportuju, Lormolympiádu miluju! . . . 12
Dojmy z Lormolympiády . . . 12
Na kurzu v Chrlicích . . . 14
Jiné cestování pro jiné cestovatele . . . 16
Loučení s Majdou . . . 17
ROZHOVOR – PŘÍBĚH
Od kolébky ke kolébce (1. část) . . . 19
SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADNA
Kdo a kdy může čerpat ošetřovné? . . . 23
ZDRAVÍ
Syndrom Maroteaux-Lamy (Mukopolysacharidosa typ VI) . . . 25
Civilizační choroby (5. část) – Cukrovka 3. typu . . . 27
Zrakový terapeut . . . 30
HAF – Služební plemena psů pro handicapované (12. část)
Samojed je věčně usměvavý a zdatný psí sportovec . . . 34
INFORMACE
Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek . . . 36
Hodinky pro hluchoslepé – Meteor . . . 36
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH
Georgia Griffithová . . . 38
ZE SVĚTA
8. Evropská konference hluchoslepých . . . 41
První Fórum hluchoslepých žen v Bulharsku . . . 43
SPOLEČENSKÁ KRONIKA . . . 46
ZÁLIBY
LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY . . . 47
Kakaovník je strom indiánských bohů
Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ . . . 49
Veršovánky o zimním pobytu ve Škrdlovicích
VZKAZY MOUDRÝCH . . . 50
RECEPTY . . . 50

Jste-li okouzleni krásou barev, zvuků, neděkujte tomu štěstí přede mnou, raději podejte mi bez rozpaků ruku, abych šla s vámi a ne za stěnou.

VERŠE

Vánoční přání

Zvon zní jak struna cimbálu,
tiše ti zpívám hajajú
a na jabloň se snáší sníh.
Ty těšíš se jak z pohádky
mým dlaním, v očích korálky…
Něžně je o Vánocích!

Hajajú zpívám, tak spinkej a sni
jak umí jen děti o svátečním dni.
Hajajú, úsměv a pohlazení,
půlnoc už otvírá den zrození.

Dvanáctkrát měsíc se točil,
než hvězdu ti do dlaní půjčil,
zkus otevřít dveře a pojď.
Zavěs ji na vršek stromu,
popřejem mír tomu domu,
co v srdcích nám kotví jak loď.

Hajajú zpívám, tak spinkej a sni
jak umí jen děti o svátečním dni.
Hajajú, úsměv a pohlazení,
půlnoc už otvírá den zrození.

Přejeme dětem, ať mámy
životem jdou pořád s námi,
druhá ruka je tátova.

Ať láskou se srdce chvějí
nejenom když voní jmelí,
ať zlého vás nic nezdolá.

Hajajú zpívám, tak spinkej a sni
jak umí jen děti o svátečním dni.
Hajajú, úsměv a pohlazení,
půlnoc už otvírá den zrození.

Zdena Jelínková

SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Je to až neuvěřitelné, ale rok 2013 se nezadržitelně blíží ke svému konci. V těchto dnech vrcholí doba adventu, plného horečných předvánočních příprav a nákupů na nejkrásnější svátky, které každoročně přicházejí po celá staletí. Ještě na začátku našeho letopočtu se na území střední Evropy slavil pohanský rituální zvyk, nazývaný svátek slunce, kdy se po dobu 12 až 14 dní za dlouhých a mrazivých nocí vítal zimní slunovrat. Jeho hlavním smyslem byla naděje a víra, že světla a tepla začne zase brzy přibývat. S příchodem křesťanství byl tento svátek nahrazen Vánocemi, které v různých obměnách přetrvávají dodnes. První křesťané určili k památce narození Ježíše Krista dvanáct nocí mezi Narozením Páně (25. prosince) a Zjevením Páně, svátkem Tří králů (6. ledna). Původně byly tyto svátky označovány jako dvanáctnoce čili dvánnoce. Z nich se vyvinul název Vánoce, dodnes patřící v křesťanské tradici k nejvýznamnějším svátkům. Oslava narození Ježíše Krista je poprvé dosvědčena v Římě kolem roku 336, všeobecně se však vánoční svátky slaví až od 7. století.

V českých zemích je mnohdy za vrchol Vánoc považován Štědrý den, 24. prosinec, jakožto předvečer samotných slavností. Do nich je někdy zahrnována i doba adventní, která Vánocům předchází. K těmto svátkům se pojí nejrůznější tradice, k nimž se řadí vánoční stromek, jesličky (betlém), vánoční cukroví a neodmyslitelně také nejrůznější dárky, které od přelomu 15. a 16. století dětem nosí Ježíšek.

Do rukou se Vám dostává zimní číslo Doteků, jehož obsah je velice rozmanitý. Ve dnech 20. až 22. září 2013 se ve Vyškově uskutečnil 4. ročník Lormolympiády za účasti 25 hluchoslepých sportovců. O vynikající úrovni této velkolepé sportovní akce svědčí i dojmy nadšených účastníků, o které se s Vámi chtějí podělit v rubrice NAD DOPISY ČTENÁŘŮ. V rubrice PŘÍBĚH si přečtete poutavé vyprávění z dětství a mládí PhDr. Dagmar Moravcové z pražské nemocnice v Motole. PhDr. Moravcová, nynější předsedkyně Asociace zrakových terapeutů, je též autorkou článku Zrakový terapeut, který najdete v rubrice ZDRAVÍ. Další rubrika INFORMACE pojednává o novinkách v oblasti kompenzačních pomůcek, mezi něž jistě patří například vibrační hodinky pro hluchoslepé. Dále bych Vás chtěl upozornit na článek o životě hluchoslepé Američanky Georgie Griffithové, výjimečné osobnosti ve světě internetu.

Krásné a pokojné prožití vánočních svátků s vločkami štěstí, zabalené kouzlem lásky, přikryté peřinou splněných snů a fůru dobré pohody, do nového roku 2014 hlavně hodně životního optimismu, mír a světlo v duši, samozřejmě také dobré počtení, případně příjemný a ničím nerušený poslech na CD-ROMu upřímně přeje Váš

Zdeněk Sedláček

ZPRÁVY Z LORMU

Okénko do Prahy

Vážení čtenáři, milí Lormáci,

než vás budu informovat o tom, co se děje v pražském LORMu, dovolte mi ještě jednou pogratulovat všem účastníkům Lormolympiády ke skvělým sportovním výkonům. To nadšení, se kterým jste bojovali, bylo úžasné!

Často vám v Dotecích představujeme práci sociálního pracovníka, náplň klubů a podobně. Ale to by nebylo možné bez našich kolegyň, kterým někteří z vás říkají „kancelářské myšky" (roztomileji řečeno). Já bych je ale nazvala spíše kancelářskými včelkami, a to podle toho, jak jsou pilné. Málokdo si umí představit, jaké požadavky na profesionální poskytovatele sociálních služeb klade Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV). Spousta – a to i těch nepopulárních – nařízení, například nutnost evidence v podstatě všeho, pochází právě z nejvyšších míst. Kolik telefonátů a e-mailů musí naše „myšky" denně vyřídit? Kolik čísel mají za ten den v hlavě? Jak vám co nejlépe jejich práci vlastně přiblížit?

V Praze je kromě terének tzv. administrativní zázemí. Tepnou celého těla je paní ředitelka s neuvěřitelnou mírou energie, kterou na nás všechny přenáší. Jen se ráno objeví ve dveřích, aniž by sundala kabát, zapíná počítač a vrhá se do práce. Během cesty ode dveří stihne s pozitivním nábojem sobě vlastním předat ty nejdůležitější informace a pokyny svým kolegyním – Magdě (fundraiserovi) a Lence (hospodářsko-administrativní pracovnici). A už je slyšet klapot klávesnic počítačů, drnčení telefonů a jde se na to: řídit všechny projekty, propagaci, odpovídat na dotazy kolegyň, médií, veřejnosti, vytvářet a naplňovat strategii LORMu, komunikovat s úřady, právníky. Reagovat na všechny legislativní změny a v současné době hlavně na nejistotu, kterou

tyto změny přináší. Zkrátka zajistit, aby organizace mohla poskytovat kvalitní služby a zároveň odpovídala všem nařízením a bylo o ní vědět.

Slovo fundraiser je skoro na zlomení jazyka. Dosud se nepodařilo najít vhodný český název. A co se ozývá od stolu Magdy? Komunikace s dárci a s partnery, příprava podkladů pro rozpočty a další důležité dokumenty pro MPSV, příprava podkladů pro různé propagační akce, korektury žádostí aj. Zkrátka se snaží najít ty správné zdroje peněz pod jasnou strategií zadanou Petrou. Systematická, jasná a precizní práce. A už si s Petrou vyměňují informace. Hodila by se tady v kanceláři nějaká vnitřní telefonní linka!

Hospodářsko-administrativní pracovnice má také plné ruce práce. Vkládání novinek a tiskových zpráv zpracovaných Petrou na webové stránky – a to není jen tak! Vkládá se totiž v jiném jazyce, tzv. html. Lenku bombardujeme i my terénky kvůli cesťákům a jiným administrativním věcem – tu nám chybí papír do tiskárny, tu dojde to či ono. Je také častým návštěvníkem pošty a strážcem databáze.

Teoreticky bychom do tohoto administrativního těla měli zahrnout i naši metodičku Zdenu, ale ta sídlí na Moravě a toto okénko je z Prahy. Přesto je potřeba říct, že je myšlenkovým duchem a koordinátorem akcí LORMu a podporou pro nás terénky. Je to takový přítel na telefonu. Tak snad to s tím důchodem nemyslí vážně.

Doufám, že jsem vám alespoň trošičku přiblížila práci těch, bez kterých by to tu nešlo. A příště zase o klubech a novinkách z terénu.

Lenka Veverková
terénní sociální pracovnice Praha

Okénko do Ostravy a Přerova

Milí čtenáři Doteků,

přemýšlela jsem, kdy jsem vám naposledy psala. Přiznám se, že jsem se musela podívat do starších čísel, protože jsem si nemohla vzpomenout. Přišlo mi, že už je to tak dávno. Bylo to v jarních Dotecích a já tyto řádky píšu, když už je nádherný barevný podzim, a vy je čtete, když je, doufám, krásná bílá zima. Čas rychle utíká a my skáčeme z jednoho ročního období do druhého. A roky běží. Už čtvrtým rokem pracuji v LORMu. Někdo to může vnímat, že je to jen chvilka, jiný si řekne, že už je to dost let. A jak to vnímám já?

Když jsem před čtyřmi lety nastoupila do LORMu a jela hned na Lormolympiádu do Žďáru nad Sázavou, byla jsem plná očekávání, obav, nervozity, plná otázek. Zvládnu tuhle práci? Bude mne to bavit? Jací budou lidé, s kterými budu pracovat? A mnoho dalších otázek. Moje první setkání s vámi moje obavy rozptýlilo. Lormolympiáda se mi líbila, bylo mi tam s vámi všemi dobře. Musím říct, že každý ročník se mi líbil, i ten čtvrtý, poslední. Lormolympiáda pro mne vždy bude tím, kde to všechno začalo.

Čtvrtým rokem tedy už jezdím za vámi domů po celém Moravskoslezském kraji, ale také částečně i po Olomouckém. Práce je to velmi různorodá. Někdo potřebuje přečíst poštu, která mu přišla, jiný chce pomoci s vyplněním složenek, formulářů. Doprovázím k doktorům, na úřady a jindy zase jen do obyčejných obchodů. Někdo potřebuje jen radu ohledně nové kompenzační pomůcky, jiný mne potřebuje po celou dobu vyřizování. S někým dalším se je učíme používat. Pár lidí učím taktilní znakový jazyk, s některými dalšími opakujeme Lormovu abecedu či Braillovo písmo. Učíme se spolu prostorovou orientaci a chůzi s holí. A takhle bych mohla pokračovat, a to je jen práce přímo s vámi a za tím se skrývá ještě další práce, kterou dělám, když přijedu od vás domů. Každá návštěva se musí zaznamenat, vše

se musí naplánovat a pak zase vykázat. Někdy je třeba zavolat na úřady, do jiných organizací, kolegyním, vám. Vyřídit emaily. Vymyslet kluby a pak je i připravit. Nakoupit občerstvení. Vše vyfotit. Zpracovat fotky. Vyplnit cestovní příkazy. Udělat přípravy na výuky. Zajít na schůzi komunitního plánování. Napsat Okénko do Doteků. Mohla bych ještě pokračovat, a to jsme se ještě nedostali k tomu, když jsem pověřena vést nějaký pobyt. To je pak kupa vymýšlení, plánování, obvolávání, zařizování, organizování, zapisování, atd. atd. atd. Jak jsem psala na začátku, práce je to různorodá. Aspoň se u ní člověk nenudí. Když člověka však práce baví, tak to jde od ruky. A já musím říct, že mne práce baví a mám radost, když se něco podaří, když jste spokojení. Na druhou stranu musím přiznat, že i na mne někdy přijdou chmury a ptám se sama sebe, jestli to všechno má nějaký smysl. A to si pak vždy vybavím třeba nějaký ročník Lormolympiády a společenský večer, kdy vidím kolem sebe mnoho rozzářených tváří při tanci, a řeknu si: „Má to smysl!“

Na závěr musím říct, že ty čtyři roky v LORMu mi utekly jako voda a mnohé mi daly. A i když někdy přišly mraky, povětšinou to byly dny slunečné. A já doufám, že těm slunečným dnům ještě není konec a že je strávíme spolu při návštěvách u vás, na klubech a pobytech.

Martina Kučerová
terénní sociální pracovnice Ostrava

NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

Lormolympiáda aneb s dechem v koncích

Jakožto nováček jsem byla pozvána na Lormolympiádu. K Vyškovu jsem se blížila bohužel až v pátek ráno, o to víc jsem s napětím očekávala, co mě čeká. Na vlakovém nádraží mě čekalo super rychlé taxi v podobě Lenky Sellnerové, která mi ušetřila sílu v nohách a mohla jsem tak hned vyrazit na výlet. Má průvodkyně Helena Jelínková mě ihned zasvětila do všeho potřebného a povyprávěla, co mě čeká. Zoologickou zahradu jsme okoukly, cestou zpět se stavily v cukrárně a úspěšně se probraly haldami oblečení v místním sekáči. Poté jsem musela aktivně dohnat nedostatek spánku, takže jsem jen tak tak vstala na večeři. Sobotní ráno bylo velice chladné, naštěstí byla v záloze tělocvična. Nu, a pak nastala dlouho očekávaná akce L. Líbilo se mi, že hned v počátku soupeření byli zapojeni průvodci, kteří museli porovnat své síly. A pak došla řada na nás. Musím smeknout klobouk před mnohými klienty, hlavně ženského pohlaví. Některé jemné ženy na první pohled ukázaly, že se s ničím nepářou, a daly opravdu slušné výkony! Příjemně sportovní nervozita provázela všechna utkání. Ale shodli jsme se, že až za dva roky budou rozděleny disciplíny na mužské a ženské, bude to ještě zajímavější. Ale jak se říká, člověk si nemá být ničím 100% jistý. Jako třeba, když jsem šla běhat, a nakonec mi podjela noha. Tak aspoň vím pro příště, na co si mám dávat pozor. Ale soutěž je přece o tom, že není nutné vyhrát, ale zúčastnit se, že? O to víc vím, že musím udržovat sportovního ducha v těle a udržovat kondici, abych nebyla překvapená. Je pravda, že jsem byla velice vděčna za zkrácení časového měření ze tří minut na jednu ☺.

Také se mi vybavuje skandující nadšení přihlížejících, je fajn, že se lidé umí navzájem podpořit a dát najevo radost z vítězství druhého. No, a pak ta zasloužená odměna! Za odvedenou dřinu pořádná zábava. Divadlo s historickou scénkou a pak chutný raut s procvičením kyčlí na parketu. Myslím, že jsme si taneční plochy opravdu užili všichni. Nedělní předávání cen bylo zá-

bavné. S některými jsme se shodli – škoda, že zlaté medaile nejsou opravdu ze zlata, to by bylo něco! Pak už se přiblížila doba oběda a tudíž i loučení. Na jednu stranu smutné, ale zas víme, že se brzy na nějaké akci sejdeme. Je dobré vědět, že za námi klienty někdo stojí a dává pomocnou ruku v jakékoli situaci. Že víme, že se máme na koho obrátit a pracovníci LORMu nás nenechají ve štychu. Myslím, že to není jen o tom, že to mají v popisu práce, ale protože chtějí a dělají to rádi. Tím chci vyjádřit velký dík všem, co se podíleli na Lormolympiádě či na jiných akcích, programech, setkáních... Jsem sice klientem nově, v mnohých věcem mám tedy premiéru, zvykám si na nové situace a nevím co mě do budoucna čeká. Ale aspoň v tom, že na to nejsem sama, jsem si jistá! Ještě jednou díky a SPORTU ZDAR!

Lenka Křepinská

Lormolympiáda plná nadšení

V neděli 22. 9. jsem se vrátila z Lormolympiády ve Vyškově domů do Přerova. K večeru mne přišla navštívit moje dcera a říkala mi: „Mami, ty jsi úplně jiná, celá taková nadšená. Co se stalo?“ Ano, byla jsem nadšená. Celý prodloužený víkend ve Vyškově se mi moc líbil. V pátek jsme byli v Zoo Parku a večer mne překvapila šermířská skupina Buhurt. Bylo to úžasné! Představení bylo zajímavé, a poté nám popsali jejich zbraně, které jsme si mohli i sami prohlédnout.

V sobotu dopoledne začala nejdůležitější část programu, na kterou jsem se už půl roku těšila a připravovala. Poctivě jsem běhala v našem domě do schodů a na zahradě trénovala házení. Přestože jsem nakonec nic nevyhrála, bylo tam přímo nádherně – příjemná atmosféra plná fandění.

I když moje příprava nepřinesla žádné výsledky, budu cvičit dál a těšit se na další Lormolympiádu!

Závěrem bych chtěla poděkovat všem pracovníkům LORMu za jejich úžasnou trpělivost, ochotu a schopnost zorganizovat takovou hezkou akci.

Júlia Skopalíková

Sportuju, Lormolympiádu miluju!

„V sobotu 21. září letošního roku se ve Vyškově konal 4. ročník Lormolympiády. Zájem byl velký a hluchoslepí sportovci přijeli opravdu natrénovaní bojovat o medaile. Velkou pozornost vzbuzoval minulý držitel 7 zlatých Milan Koklar – všechny zajímalo, jak je připraven zlato obhájit."

Tak nějak by mohl znít titulek v některých regionálních novinách, které by chtěly čtenářům přiblížit sportovní svět hluchoslepých. Myslím, že jsem připraven byl, i když to vypadalo během sobotního dopoledne hodně bledě, skoro bych řekl, že mi utekly 2 zlaté o vlásek. To by ovšem zrovna tak mohli říct i moji soupeři ☺. Bojovalo se doslova a do písmene do posledního dechu. S výsledkem jsem byl nakonec spokojený. Ale ještě větší radost mám z toho, že je o akci velký zájem mezi našimi Lormáky! Rád bych poděkoval týmu ředitelky LORMu Mgr. Petry Zimermanové za bezvadně připravenou olympiádu a celý doprovodný program, patří jim všem velký dík, nemělo to chybu!

Milan Koklar

Dojmy z Lormolympiády

Na Lormolympiádu jsem dorazila vlakem v pátek večer do hotelu Dukla, který mě zaujal zachovalými interiéry ze 70. let – obsluha byla naštěstí dnešní a milá. Petra se Zdenou na pokoji dolaďovaly listiny účastníků přihlášených do jednotlivých disciplín a debatovaly o tom, zda podzimní počasí dovolí olympiádu uspořádat venku. Dozvěděla jsem se, u jakých disciplín budu společně s Milošem, Pavlem a Martinou asistovat a uložila se ke spánku.

U snídaně jsem po deseti letech viděla některé známé tváře klientů LORMu, což mi udělalo radost. Zároveň jsem litovala, že jsem si „Lormovku" aspoň nenapsala na ruku, protože jsem si uvědomila, že se budu v průběhu klání se sportovci jen stěží domlouvat. Nakonec to vypadalo na déšť, takže jsme vyrazili s předstihem do Základní školy Letní pole nachystat vše potřebné – židle pro obecen-

stvo, vlaječky a jednotlivá stanoviště. Sotva jsme si stačili rozdělit úkoly, Zdena už vítala první příchozí. Sportovní tandemy byly různé: někoho trénoval kamarád, někoho šikovný syn, někoho maminka. Traséři a trenéři motivovali své svěřence, co jim síly stačily. Pudl vodicí musel zůstat před tělocvičnou, aby nepoškrábal parkety, takže mohl paničku povzbuzovat pouze nakukováním.

Musím přiznat, že na první disciplínu jsem se dívala trochu s nedůvěrou – sama bych kliků moc neudělala, tak jak se s nimi bude trápit pán přes sedmdesát? Účastníci senioři mě ovšem rychle vyvedli z omylu – jak čistým provedením, tak odhodláním. Aby to bylo pro všechny spravedlivé, směla jsem uznávat pouze perfektně provedené cviky. Vytrvalost cvičenců byla obdivuhodná, stejně tak výkony žen, které ve společných disciplínách šlapaly silnějším mužům na paty. Jako při každém závodění se odehrávala různá dramata – zaškobrtnutí těsně před cílem, nechtěný přešlap, soupeření favoritů. Většina účastníků tam ale nebyla pouze kvůli výkonu, ale kvůli radosti ze sportu a předvedení toho, čemu se s pomocí zapálených trenéru či vlastní pílí naučili, takže vše probíhalo v příjemné a povzbuzující atmosféře. O krátké přestávce si nejzapálenější sportovci nedali pokoj a nacvičovali hod medicinbalem i raketkou. Vítězové poslední disciplíny se museli i s raketkami přesunout ven na hřiště, protože jejich hodům byla tělocvična malá. Měla jsem pocit, že sportovci jsou stále plní energie a zvládli by ještě x dalších disciplín, zatímco mě znavilo měření a pobíhání a už mi kručelo v žaludku. Protože se oznamovaly pouze časy a výkony, ale ne pořadí, všichni se těšili na slavnostní vyhlášení vítězů naplánované na další den.

Po zaslouženém obědě bylo osobní volno, které jsem využila k procházce po náměstí, kde jsem neomylně našla slunnou cukrárnu, do které postupně přicházeli další Lormáci. Po dortíku čerstvý burčák a po burčáku pivečko v místním pivovaru a energie byla zpátky. Hned fantazíruju o tom, že příští Lormolympiáda by mohla být gurmánská a bonvivánská místo sportovní a že my rozhodčí bychom museli před začátkem všechno ochutnat a vybrat nejlepší lahůdky.

Večer jsme začali načančaným rautem, při kterém

se odhalily slabosti Lormích pracovnic – hádejte, kdo sní víc větrníků: Petra, nebo Zdena? Po první písni dua Hombre se zaplnil parket a já se radovala nad rozjásanými obličeji tanečníků i jejich kreacemi. Do víru tance se neohroženě vrhaly i páry dvou neslyšících – že by se dokázali sladit s hudbou podle vibrací? Usměvaví číšníci se poptávali po studentkách-trasérkách z minulého ročníku a zatoulaným tanečním párům pomáhali najít cestu ke stolu. Přestože to nebyla hudba mého srdce, všeobecné nadšení mě také strhlo ke křepčení a za chvíli jsme byli všichni durch, jak na každé správné diskotéce. Navzdory dopoledním výkonům se na sportovcích neprojevila únava, takže se tančírna protáhla přes půlnoc. Ráno po snídani přišlo vyvrcholení Lormolympiády – vyhlášení vítězů a focení. Tento rok se rozdávaly i bramborové medaile – třeba z nich příští rok budou bronzové, stříbrné a zlaté? Všem přeji hodně úspěchů a hlavně radosti nejen při sportování. A těším se na viděnou na další Lormolympiádě!

Vaše fanynka

Pája Kluzáková
dobrovolnice

Na kurzu v Chrlicích

Milí Lormáci!

Poznala jsem sama sebe víc, než jsem si myslela. V době, kdy vy jste soutěžili ve Vyškově na Lormolympiádě, já 16 dní pobyla v Brně-Chrlicích za účelem absolvování kurzu na počítači pro náročné, abych získala certifikát. Jelikož tato škola měla pro mě jistou budoucnost s tím, že se mohu ucházet o zaměstnání v digitální knihovně, pro vás nalézat a skenovat ty nejlepší knihy, které vám určitě přijdou vhod. Kurz jsem úspěšně udělala. Zpočátku jsem si myslela, že se budu učit jen v oblasti počítače, ale jak se později ukázalo, naučila jsem se i jiné věci: košíkářství, keramiku, na vlastní oči i uši poznala pěvecký sbor, různé typy lidí s

různou vadou zraku, sluchu i tělesného postižení, od mladých až po staré. S každým jsem si dovedla popovídat i ve znakovém jazyce. Potěšilo mě, že jsem mohla ZJ uplatnit v praxi a domluvit se. Vděčím za to naší terénní pracovnici Martině z Ostravy, která se mnou má léta trpělivost a naučila mě znaky, které jsem mohla nyní použít. Tudíž ještě raději s ní budu nadále pilně studovat, aby příště byla domluva plynulá. Jelikož jsem po ztrátě manžela teprve necelé 2 roky sama, pochopila jsem, že to se mnou není tak špatné, jak jsem si o sobě myslela. Mnozí z lidí, kteří bydlí v Chrlicích, i personál mi přirostli k srdci. Velmi chutná jídla tam vařili, měla jsem pocit, že za pár dní přiberu na váze. Vše je čerstvé, hojné a chutné. Personál se stará o vše, co může – sport, zábavu, práci, rehabilitaci, koníčky, kulturu a mnohé další. Společnost lidí mi dávala nejen chléb, ale i pochopení a pocit vzájemnosti. Ráda jsem jí to vracela, nebyla jsem lhostejná, ani to nemám v povaze. Skoro jsem plakala při loučení, neboť mě málem nepustili domů, zřejmě jsem svým chováním na ně zapůsobila dobrým dojmem. Tudíž jsem jim musela slíbit, že je někdy navštívím nebo si napíšeme. Skutečnost je taková, že jsem ani nedojela domů a už jsem měla v počítači několik pozdravů a mailů!

Věřím a jsem si jistá, že až můj čas přijde, nastěhuji se k nim. Ten zámeček nemá vážně chybu! Čistota kolkolem jak zvenčí, tak uvnitř. Laskavý a příjemný personál, ochota, slušnost, od prvního okamžiku je znát, že je to ZÁMEČEK, jak má být. Myslím si, že ani domov důchodců se nemá lépe, než Brno-Chrlice. Děkuji, že jste mi otevřeli oči a já poznala sama sebe a ostatní. Děkuji lidem za vše, co mě naučili a dali. Děkuji vám, Brno-Chrlice, že stojíte a existujete!

Dagmar Wiesnerová Kopáčová

Jiné cestování pro jiné cestovatele

Jiné cestování pro jiné cestovatele, to byla pětidenní cesta v Rakousku a v Čechách. Na společné putování se vydalo 7 lidí s různým druhem postižení z Čech a 7 z Rakouska. Během cesty jsme se pokusili překonat i přetrvávající bariéry mezi lidmi s různým handicapem. Doprovázeli nás zdraví lidé, bez kterých bychom nemohli absolvovat 111 km měřící trasu. Trasa vedla městy, kde se koná Zemská výstava 2013 s názvem „Dávné stopy, nové cesty". Bad Leonfelden – Vyšší Brod – Český Krumlov – Freistadt.

První den jsme odjeli mikrobusem z Českého Krumlova do Bad Leonfeldenu, kde proběhlo setkání a seznámení všech účastníků. Bylo připraveno malé pohoštění. Na cestu se s námi vydal i tříčlenný štáb s kamerou a fotoaparátem. Pak byla možnost si prohlédnout výstavu. Po výborném obědě v místní restauraci již na náměstí stála různá kola. Byla opravdu úžasná! Např. takové, kde vepředu byla plošina, na kterou najel vozíčkář i s vozíkem a vzadu seděl ten, kdo ho vezl. Pro tělesně postižené byl velký výběr! I tandemová kola, ale úplně jiná, než známe. Postižený sedí vpředu a vzadu je řidič. Kolo má vzadu dvě kola – takže je to vlastně tříkolka a má i přídavný elektromotor.

Já se vezla na kole, které mělo vepředu pohodlnou sedačku a vzadu byl ten, kdo mě vezl. Styděla jsem se, že nešlapu, ale je pravda, že možnost vyzkoušet si kolo pro tělesně postižené byla zajímavá. Po dojezdu do Vyššího Brodu následovalo ubytování v penzionu blízko Vltavy.

Druhý den – plavba na člunu po Vltavě na trase Vyšší Brod – Rožmberk – kemp Branná (18 km). Pro mě to bylo něco nového, nikdy jsem vodu nejela. Naše mezinárodní posádka si vedla dobře a o legraci nebyla nouze. Večer v kempu – grilování klobás, sýrů a banánů s čokoládou. Posezení u ohně a nádherná hra na housle a kytaru, to bylo krásné zakončení etapy.

Třetí den – plavba na lodi do Českého Krumlova. Ráno jsem si nechala zalepit puchýře od pádla a plavba mohla začít! Tentokrát to bylo náročnější. Vody bylo málo a člun se dřel o kameny a nezbývalo nic jiného,

než vylézt z lodi a přetáhnout ji. Ale nevzdali jsme to a dojeli do cíle!

Čtvrtý den se v Českém Krumlově konal již 10. Den s handicapem, den bez bariér. Pěkná byla návštěva grafitového dolu. Převlékli jsme se do šusťákových montérek, na hlavu helmu, na nohy gumovky a průvodci čelovku. 1200 m nás vezl vláček a 800 m pěšky. Grafitem nezbytná šmouha pro štěstí, rozloučení s průvodci a potom autobusem do St. Oswaldu.

Pátý den se opravdu vydařil! Jak se říká, to nejlepší nakonec. Krásní koně s kočáry a pěknou přírodou a vesničkami – směr Freistadt, kde je cíl našeho cestování. Ještě kolečko kolem náměstí, vystupujeme z kočáru. Na náměstí je 1. Den bez bariér. V podvečer se loučíme s rakouskými přáteli a mikrobusem jedeme do Českého Krumlova.

Těžké bylo loučení s našimi průvodci Ivanem a Mírou, kteří dělali doprovod 6 handicapovaným a zvládli to skvěle! Děkujeme!

Akci pořádal rakouský spolek „Sunnseitn" ve spolupráci s českokrumlovským Kiwanis klubem. Na začátku řekl Gotthard, že nedělají lidi bohatými, ale šťastnými. Já jsem se po celou dobu cítila bohatá i šťastná. Vždyť bohatství nejsou jen peníze, ale i dobří přátelé, nové poznání a krásné zážitky.

O tom, že se mi všechny etapy cesty líbily, svědčil i můj každodenní úsměv od ucha k uchu.

Marcela Peterková

Loučení s Majdou

Fenečce Majdě mělo být za měsíc 17 let, když se její zdravotní stav rapidně zhoršil. Nemohla se postavit na pacičky a nemohla dýchat a trápil ji kašel. Za doktorem, který ji řadu let léčil, by do ordinace nedošla, a tak za ní přišel domů. Prohlédl ji a řekl, že je nejvyšší čas ji toho trápení zbavit. Posadil si ji vedle sebe, hladil jí kožíšek a sděloval jí: „Majdo, ty chlupatá kamarádko, nevím, jestli mi rozumíš, ale říct ti to musím. Teď tě trochu píchnu jako při očkování. To vydržíš klidně a potom se ti bude

chtít strašně spát, a až se probudíš, budeš v psím nebíčku, jestli nějaké je.“ Majda se pohodlně uvelebila a usínala. Hladili jsme ji a ona mě i doktora olízla, jako by chtěla naznačit, že ten život s námi byl docela hezký. Majda klidně usnula a doktor ji odvezl. Shodou okolností náš zvěrolékař v nedávné době také přišel o pejska, a tak jsme byli naměkko. Neobešlo se to bez slziček…

Majdu jsem si přivedla z psího útulku, když jí byl necelý rok. Řadu let jsme chodily za dětmi a staroušky rozdávat dobrou náladu. Jenže stáří se nevyhne ani pejskům.

Za týden po uspání Majdy se přišel náš zvěrolékař zeptat, jak ten smutek snáším. A když jsem se přiznala, že brečím, rázně řekl: „Koukejte přát té Majdě klid. Vždyť jste se za těch 16 let užily vrchovatě, vzpomínejte na ni vesele!“ Utřela jsem poslušně slzy a jen jsem hlesla: „Co kdybych si v psím útulku vyhlédla pejska, nosila mu dobrůtky, hladila ho…“ Ani jsem nedořekla, když náš pan doktor pravil: „To ať vás ani nenapadne! Ve vašem věku si psíka vzít nemůžete a tomu psovi, kterého byste si vybrala, úplně stačí, že ho bývalý páníček odložil. A víte jak by trpěl? Vzbudila byste v něm naději a pak by vás vždy viděl odcházet. Jestli vám jde o hlazení psa, opatřete si plyšáka! Poslechla jsem. Na Majdu vzpomínám vesele a hladím plyšáka podobného Majdě.

Pavla Sykáčková

ROZHOVOR – PŘÍBĚH

Od kolébky ke kolébce (1. část)

Vážení čtenáři,

v rubrice Rozhovor nebo Příběh se pravidelně setkáváme se zajímavými osobnostmi, jejichž život nějakým způsobem souvisí s problematikou hluchoslepoty. Tentokrát jsme oslovili PhDr. Dagmar Moravcovou, špičkovou zrakovou terapeutku, s níž LORM spolupracuje a jejíž článek „Zrakový terapeut" si máte možnost v tomto čísle Doteků přečíst. Vyprávění paní doktorky mě natolik zaujalo, po duši pohladilo, že jsem se rozhodla pro netradiční řešení – v první, „zimní" části společně projdeme obdobím dětství, dospívání a studií až po založení rodiny formou příběhu, na jaře se z rozhovoru dozvíme více z profesního života paní Dagmar. Tak se pohodlně usaďte, poetická procházka, k zimnímu času jako stvořená, právě začíná…

Narodila jsem se 8. září roku 1956 v Toužimi blízko Karlových Varů, jelikož v porodnici v Karlových Varech se zrovna malovalo ☺.

Moji rodiče zpočátku bydleli v Karlových Varech na ubytovně, protože po škole museli nastoupit do práce na umístěnku. Tatínek pracoval v jáchymovských dolech, byl inženýr ekonom, maminka v laboratoři karlovarské nemocnice (OÚNZ) jako laborantka. Když se po necelých dvou letech naši stěhovali do bytu v Drahovicích (obytná čtvrť v KV), měla jsem již sestru Jitku. Dětství jsem prožila v Drahovicích, kam jsem nastoupila do školy. Za školou tehdy byly louky, svahy, které se daly sjíždět na saních a na lyžích, rybník s kaolínem, který jsme vybírali a tvořili z něj sošky, které se daly vypálit. S rodiči jsem poznávala nádhernou okolní přírodu, pravidelně podnikala vycházky do lázeňských lesů – ty k tomu přímo vybízely. Chodili jsme přes Tři kříže a Goethovu vyhlídku až k letišti na Vítkovu horu sledovat sysly i letadla. Do

Březové jsme jezdili na houby, borůvky a na maliny. Na procházky také na krásné karlovarské vyhlídky: Dianu, Jelení skok, z Doubí až na Linharta, Myslivnu apod.). Vláčkem jsem jezdili na Nejdecko k nádherné řece Rolavě, do Horní Blatné i ke Klášterci nad Ohří. Rodiče nám umožnili získat vzdělání i v hudbě a výtvarném umění, tak jsme se setrou chodily do „lidušky" (LŠU) na klavír a na „výtvarku". Žádní virtuosové z nás nevyrostli, ale dalo nám to základ pro lásku k výtvarnému umění i hudbě a získaly jsme základ pro celkový vědomostní rozhled. Protože jsem v devíti letech opakovaně onemocněla a lékaři doporučili přestěhovat se do jiného místa, naši sehnali byt v Ostrově nad Ohří. Bylo to na sídlišti, kde bydlelo spousta dětí a jen z našeho vchodu jsme postavily družstvo pro všechny možné hry: fotbal, hokej, který jsme hrály na zamrzlých rybnících, hrály jsme i badminton a pořádaly různé turnaje. Když nám rodiče koupili nejdřív jedno a potom druhé kolo, to teprve začaly výpravy za poznáním do lesů za nemocnici, do Borku! Už brzy na jaře jsme pozorovaly probouzející se přírodu, nádherně zbarvené bílé a červené devětsily, podléšky, různé druhy petrklíčů, sněženky a sasanky. Taky jsme vyjížděly za rybníky až do Květnové na třešně a do Krásného Lesa nebo pozorovat trolejbusy na zkušební cestě z Ostrova do Jáchymova. Bylo to období, kdy jsme se sestrou hltaly knihy Foglara, E. T. Setona, knihy Karla Maye, A. Ransomeho a další „kódovky" (Knihy odvahy a dobrodružství), které vycházely v Albatrosu. V deváté třídě jsme se stěhovali zpět do Karlových Varů, do bytu na novém sídlišti v Drahovicích. To vzniklo v místě, kde jsme si dříve hrály a sáňkovaly. Blízko jsem měla do školy i po prázdninách, protože jsem nastoupila na pedagogickou školu, obor vychovatelství – estetická výchova. Estetika se nakonec nekonala, protože se celostátně změnila idea výchovy, a tak jsem mohla volit mezi specializací tělovýchovnou (ale nerada dosud cvičím prostná cvičení a gymnastické sestavy), polytechnickou nebo specializací pionýrský pracovník. Zvolila jsem polytechniku, která mi nevadila. A tak jsem začala chodit do dílen, naučila se řezat a pilovat železo, vrtat vrtačkou, kreslit technické plánky, řezat s pilkou ocaskou i rámovou pilou, spojovat

dřevo, kov i pájet a přitom jsem chodila zpívat do sboru. Na vystoupení se sborem, zkoušky, soutěže i výměnné cesty po jiných pedagogických školách v ČR i na cesty do zahraničí vzpomínáme na setkáních spolužáků dodnes. Maturitní zkouška v červnu 1975 byla trochu oříšek, protože kromě češtiny, ruštiny, psychologie a pedagogiky jsem maturovala z dílen a musela jsem tedy složit z tohoto předmětu jak písemnou, tak ústní i praktickou zkoušku. Za pět vyučovacích hodin jsem musela udělat technický výkres a vyřezat a spojit poličku na koření, kterou jsem si navrhla. Dopadlo to dobře, i když spojení dřeva vruty by truhlář dělat neměl, dostala jsem proto za 3 a ve výsledku s písemnou a ústní zkouškou z dílen to vyšlo chvalitebně. Pedagogika i psychologie mne na střední škole bavily a zejména mne oslovila speciální pedagogika, kterou jsme měli ve čtvrtém ročníku. Vyjížděli jsme totiž na praxe do různých speciálních zařízení a to vedlo k rozhodnutí, kam se hlásit dál ke studiu – na Pedagogickou fakultu UK v Praze. Vybrala jsem si obor speciální pedagogika – vychovatelství se zaměřením tyflopedie v dvojoboru s hudební výchovou. Začala jsem zpívat ve fakultním sboru pod vedením pana Jiřího Koláře „Iuventus Paedagogica" a reprezentovala jsem ve sboru fakultu na mezinárodních soutěžích v belgickém Nerpeltu, v irském Corku, nahrávali jsme v pařížském rozhlase, zpívali ve švédském Gőteborgu i na výměnném zájezdu v norském Oslo. K pedagogům, kteří mne ovlivnili do mé pozdější praxe, zajisté patří tehdy naše vedoucí kruhu paní asistentka Helena Flenerová. Dále MUDr. Gutwirth, pediatr, který nám přednášel pediatrii a somatopatologii, MUDr. Jiří Jeřábek, oftalmolog, paní asistentka Jitka Machová (později RnDr.), která přednášela somatologii a vedla semináře zaměřené na genetiku a seznamovala nás s poznatky spolupráce s MUDr. Gutwirthem na výzkumech a dlouhodobém sledování nedonošených dětí. Na přednáškách jsem měla možnost slyšet i PaedDr. Jána Jesenského, který se již tehdy snažil povýšit speciální pedagogiku na uznávaný vědecký obor, vedl studenty k pečlivým zápisům prostudované literatury, vedení si kartoték s anotacemi děl a odkazy na hlavní myšlenky apod.

Praxi jsem v průběhu studia vykonávala na ZŠ pro slabozraké a v ZŠ pro děti se zbytky zraku. Práce s dětmi se zrakovým postižením mne zaujala, a proto pro diplomovou práci, pod vedením asistentky Evy Mrkosové (později PhDr.), jsem si vybrala téma „Školní připravenost slabozrakých dětí". Obhájila jsem ji v září 1979, následně složila státní závěrečné zkoušky ze speciální pedagogiky s tyflopedií, z pedagogiky, psychologie a patopsychologie a z hudební výchovy. V listopadu 1979 jsem studium ukončila. Na promoci v pražském Karolinu v prosinci 1979 mne kromě rodičů a sestry doprovázel manžel a naše dvě děti – Péťa ve věku 2,5 roku a Pavluška ve věku 10 měsíců, které se nám v průběhu studia narodily. S podporou našich rodičů jsme se mohli přestěhovat do bytu ve Školské ulici, odkud na Pedagogickou fakultu i na Filosofickou fakultu, kterou studoval manžel, bylo celkem blízko a mohli jsme vše při individuálním studijním plánu zvládnout. Hlídat, když jsme potřebovali na zkoušku, přednášku nebo konzultace, nám pomohli kamarádi i spolužáci, protože obojí rodiče bydleli daleko, až v Karlových Varech a v Holešově. Rodiče nám potom hlídáním pomohli při zkouškovém období nebo před státnicemi.

Po ukončení studia jsem do dvou let dcery byla na mateřské dovolené a věnovala se rodině.

Za milé vzpomínání děkuje a na jarní rozhovor s Vámi, paní doktorko, se upřímně těší

Zdena Jelínková
metodička o.s. LORM

PhDr. Dagmar Moravcová je předsedkyní Asociace zrakových terapeutů se sídlem v Centru zrakových vad, pavilon 16, areál FN v Motole,
V Úvalu 84, 150 06 Praha 5

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADNA

Kdo a kdy může čerpat ošetřovné?

Zákon o nemocenském pojištění pamatuje na situace, kdy se rodiče musejí o svého potomka z vážných důvodů postarat. Se začátkem nového školního roku proto Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) připomíná, co je ošetřovné a kdo na něj má nárok.

ČSSZ za 1. pololetí tohoto roku evidovala 216 836 případů ošetřovného a vyplatila 504 579 891 Kč. Ošetřovné je jednou z dávek nemocenského pojištění. Poskytuje se zaměstnanci vždy, pokud jeho dítě mladší 10 let onemocní nebo se mu stane úraz. V případě nemoci či úrazu staršího dítěte náleží ošetřovné, pokud o potřebě jeho ošetřování rozhodne ošetřující lékař. Ošetřovné lze čerpat i v době, kdy zaměstnanec musí pečovat o zdravé dítě mladší 10 let proto, že školské nebo dětské zařízení bylo uzavřeno pro nepředvídanou událost (např. z důvodu havárie, epidemie, přírodní katastrofy), dítěti byla nařízena karanténa nebo osoba, která jinak o dítě pečuje, sama onemocněla.

Kdo má na ošetřovné nárok a jak dlouho? Na ošetřovné má nárok zaměstnanec, který nemůže pracovat, protože se musí krátkodobě postarat o dítě. Ošetřovné se poskytuje i v situaci, kdy je potřeba ošetřovat nemocného člena domácnosti, jehož zdravotní stav podle rozhodnutí ošetřujícího lékaře vyžaduje z důvodu nemoci či úrazu krátkodobou péči jiné osoby. Společnou domácnost tvoří osoby, které spolu trvale žijí a společně uhrazují náklady na své potřeby. Ošetřovné náleží maximálně 9 kalendářních dnů (vyplácí se i za soboty, neděle, svátky). Rodiče se v průběhu 9 dnů mohou v ošetřování jednou vystřídat. Osamělý zaměstnanec (např. rozvedený, ovdovělý), který má v trvalé péči dítě ve věku do 16 let, které neukončilo povinnou školní docházku, může čerpat ošetřovné až 16 kalendářních dnů. Ošetřovné se vyplácí do jednoho měsíce

od data, kdy zaměstnavatel odevzdal potřebné doklady příslušné okresní správě sociálního zabezpečení.

Jaké doklady k žádosti o ošetřovné předložit? „Rozhodnutí o potřebě ošetřování (péče)“ vystaví ošetřující lékař, zaměstnanec jej doplní a předá zaměstnavateli. Aby mohla být dávka vyplacena, zaměstnanec odevzdá svému zaměstnavateli potvrzení o ukončení nebo trvání potřeby ošetřování, které vystavuje ošetřující lékař. Pokud se rodiče v péči vystřídali, uplatňuje rodič, který ošetřoval jako druhý v pořadí, nárok na ošetřovné na tiskopisu „Žádost o ošetřovné osoby, která převzala ošetřování (péči)“. Dojde-li k uzavření školského nebo dětského zařízení, žádá zaměstnanec o ošetřovné tiskopisem „Žádost o ošetřovné při péči o dítě do 10 let z důvodu uzavření výchovného zařízení (školy)“ vydaným školou nebo školkou, kterou dítě navštěvuje, a s doplněnými údaji jej předá svému zaměstnavateli.

Komu ošetřovné nenáleží? Nárok na ošetřovné nemají osoby samostatně výdělečně činné, dále zaměstnanci, pokud je jejich zaměstnání zaměstnáním malého rozsahu, zaměstnanci na základě dohody o pracovní činnosti nebo dohody o provedení práce či zaměstnanci pracující z domova. Nárok na ošetřovné nemá ani rodič, který ošetřuje nemocné dítě, pokud jiná osoba má z důvodu péče o toto dítě nárok na výplatu peněžité pomoci v mateřství nebo rodičovského příspěvku. Výjimkou je situace, kdy tato osoba, která jinak o dítě pečuje, sama onemocní.

Kde získat další informace? Dotazy k ošetřovnému zodpoví a s řešením konkrétní situace poradí call centrum nemocenského pojištění na telefonním čísle 840 406 040. Informativní výši ošetřovného spočítá kalkulačka MPSV nebo Kalkulačka: Ošetřovné na rok 2013 na Finance.cz.

Zdroj: finance.cz

Syndrom Maroteaux-Lamy (Mukopolysacharidosa typ VI)

Původ onemocnění

Syndrom Maroteaux-Lamy (dále jen MPS VI) patří mezi metabolická onemocnění způsobená neschopností těla štěpit mukopolysacharidy (skupina sacharidů). Lidem s tímto onemocněním chybí jeden důležitý enzym (arylsulfatase B) pro jejich štěpení. Mukopolysacharidy se potom ukládají a hromadí v buňkách a způsobují narůstající škody. Čím více buněk je poškozeno, tím jsou příznaky onemocnění zřetelnější.

Jedná se o velmi vzácné onemocnění. V ČR tímto onemocněním trpí pouze jedna dívka. Některé statistiky uvádí obecný výskyt onemocnění mezi 1 : 200 000 a 1 : 500 000 živě narozených dětí. Do skupiny tohoto onemocnění patří také syndrom Hurlerové a Hunterův syndrom.

Příznaky a symptomy

Příznaky a symptomy se liší případ od případu. Obecně lze však říci, že nejsou zřejmé ihned po narození. První příznaky se mohou začít objevovat mezi 6. a 24. měsícem věku. V některých případech se příznaky objevují až mnohem později. MPS VI je často viditelný na první pohled. Mezi typické rysy patří tlustý nos, jazyk a rty. Lidé s tímto syndromem mohou mít velkou hlavu, vypouklé břicho a bývají malé postavy.

Růst dětí se zpočátku vyvíjí obvyklým způsobem. K dramatickému zpomalení dochází v prvních 2 nebo 3 letech dítěte. Lidé s rychle se zhoršující formou dosahují výšky mezi 90 a 120 cm, zatímco lidé s pomalejším nástupem syndromu jsou vyšší.

Syndrom je doprovázený očními vadami jako jsou zákal rohovky, zelený zákal, poškození očního nervu či retiny. Postižení sluchu je způsobeno častými ušními infekcemi a změnami ve struktuře středního ucha.

Mezi další symptomy patří srdeční poruchy, např. špatné fungování srdečních chlopní, zužování cév aj., které způsobují nedostatečnou sílu srdce, aby mohlo pumpovat krev a kyslík do všech částí lidského těla.

Další potíže doprovázející MPS VI je onemocnění kostí a kloubů. Často se jedná o ztuhlost kloubů, zejména kolen, kyčlí a loktů, která způsobuje velkou bolest a omezuje pohyb. Co se týče kostí, jsou nejčastěji postiženy žebra a obratle. Postižení obratlů může vést k zakřivení páteře nebo k odchýlení obratlů, a tím ke skřípnutí páteře. Ztuhlá či neobvykle zakřivená žebra mají omezený pohyb, a tím dochází k obtížím při dýchání. Lidé s tímto syndromem trpí často respiračními infekcemi. Problémy s dýcháním jsou také způsobeny zvětšením mandlí či zúženou tracheou (dýchací cesta, která spojuje plíce a ústa). V důsledku toho se může objevit onemocnění zvané spánková apnoe, při kterém se dýchání během noci několikrát zastaví a opět obnoví.

Děti často mají zubní potíže. Jejich zuby bývají malé a posazené daleko od sebe. Protože se zuby hůře prodírají z dásní, trpí děti častými ústními infekcemi.

Léčba syndromu

Léčba samotného syndromu zatím není známa. Zaměřuje se pouze na zpomalení rozvoje nemoci, minimalizaci postižení orgánů a zlepšení života. Symptomatická léčba je doplňována enzymovou substituční terapií a transplantací hematopoetických kmenových buněk. Enzymová substituční terapie představuje skupinu léků, které doplňují chybějící důležité enzymy. Transplantace hematopoetických kmenových buněk probíhá z kostní dřeně nebo pupečníkové krve. Tato léčba je účinná jen pro některé jedince s tímto onemocněním. Často je ovšem těžké najít vhodného dárce a stejně tak je transplantace velkým rizikem pro pacienta. Tato metoda není účinná u dětí, u kterých již došlo k postižení funkce mozku.

Testování MPS VI

Protože se jedná o progresivní onemocnění, je včasná diagnóza velmi důležitá pro léčbu doprovodných onemocnění, např. ušních infekcí. Pro zjištění onemoc-

nění se testuje moč na množství glykosaminoglykanů (mukopolysacharidů). Jejich zvýšená přítomnost může poukazovat na některou z forem onemocnění mukopolysacharidosy. Pro určení diagnózy MPS VI se testuje aktivita enzymů, konkrétně arylsulfatase B, jehož nedostatečná činnost indikuje syndrom MPS VI. Pro upřesnění výsledků mohou být testovány další lysozomální enzymy. Všechna tato vyšetření jsou velmi specifická a probíhají ve specializovaných laboratořích.

Dědičnost onemocnění

Vzhledem k tomu, že je toto onemocnění tak vzácné, je pravděpodobnost velmi nízká. Rodič, který má jeden fungující a jeden nefungující enzym arylsulfatase B, je nositelem onemocnění. Protože produkuje dostatek enzymů, netrpí MPS VI. Ten, kdo má MPS VI, zdědil 2 kopie tohoto nefungujícího enzymu – jeden od každého rodiče.

Závěrem

V různých zemích jsou sdružení a asociace věnující se onemocněním mukopolysacharidosy, které pomáhají rodinám s léčbou či návaznou pomocí. V ČR existuje například Společnost pro mukopolysacharidosu. V některých zemích se také uznává 15. květen jako Světový den nemoci mukopolysacharidosa.

Pro Doteky zpracovala Lenka Veverková
terénní sociální pracovnice Praha

Civilizační choroby (5. část)

Cukrovka 3. typu

Vážení čtenáři,
nedávno jsem se setkala s termínem cukrovka 3. typu. Zajímalo mne, o co se vlastně jedná, takže jsem se vrhla na internet a zapátrala. Zde jsou výsledky.

To, co jíme, může zabíjet náš mozek. O tom jsou přesvědčeni autoři obsáhlé stati zveřejněné vědeckým časopisem New Scientist, podle níž je nebezpečná Alzheimerova nemoc, devastující postupně lidský mozek, fak-

ticky metabolickou chorobou, způsobenou nezdravým stylem stravování. Deník The Guardian, který o stati v časopise New Scientist informuje, podotýká, že choroba by mohla být nejničivějším důsledkem tzv. odpadkové stravy. Tím v anglosaském světě označují obvykle sortiment různých hamburgráren a jim podobných provozoven, nabízejících většinou kalorické bomby – velmi tučné, silně solené či přeslazené poživatiny či nápoje.

Cukrovka 3. typu? Podle listu „rostoucí balík důkazů" ukazuje, že Alzheimerova choroba je především metabolickým onemocněním, takže „někteří vědci zacházejí až tak daleko, že nemoci dávají nové jméno – označují ji za cukrovku 3. typu". Podle deníku nelze zatím jednoznačně říci, že špatná strava je rozhodující příčinou vzniku Alzheimerovy nemoci, i když můžeme říci, že důkazy o tom jsou silné a přibývá jich.

Experti se přiklánějí k verzi, že za ničivou nemocí je chybná odpověď mozku na inzulín.

Problémy s inzulínem jsou rovněž základem obou dosud známých typů cukrovky. I její druhý typ úzce souvisí se stravováním – postihuje často lidí trpící obezitou. Oběti tohoto typu cukrovky přitom zasahuje Alzheimer dvakrát až třikrát častěji než ostatní. V roce 2008 trpělo v Česku Alzheimerovou nemocí na 120 tisíc pacientů, v celém světě pak 30 až 37 miliónů. Odhady navíc varují, že do roku 2050 dosáhne planetární počet případů nejméně 100 miliónů.

Ovšem další článek týkající se diabetu 3. typu byl obsahově poněkud odlišný, posuďte sami:

Diabetes 3. typu – cukrovka z podvýživy

Diabetes 3. typu, také nazývaný diabetes z podvýživy, znepokojuje odborníky na zdraví. „Nemoc převládá v subsaharské Africe," říká Dr. Meredith Hawkins, profesorka medicíny a ředitelka Diabetické globální iniciativy Alberta Einsteina na College of Medicine, New York. „Je to paradox," dodává. „Myslela jsem, že jen lidé s nadváhou trpí cukrovkou. Ukazuje se ale, že existuje řada diabetiků trpících podvýživou, zejména v Ugandě."

Diabetes 3. typu se prezentuje jako typ 1. Jeho příči-

na je stále nejasná, ale za hlavní příčiny jsou považovány stres a chudoba. Nemocnice v Ugandě, Kongu a Nigeru se v současné době potýkají s tímto novým typem cukrovky stále častěji.

Diabetes 1. typu (juvenilní či dětská cukrovka) vzniká destrukcí beta buněk ve slinivce. Tyto buňky produkují inzulín. Diabetes 2. typu, nazývaný jako „stařecká cukrovka“, který představuje 90 % případů cukrovky, vyplývá hlavně z nadváhy a málo aktivního stylu života.

Typ 3 vyvolává obavy mezi odborníky na zdraví. Většina se domnívá, že 31 % obyvatel Ugandy z 9,3 milionů žije pod hranicí chudoby. To znamená, že mnoho jich také trpí podvýživou. Třetí typ diabetu je výsledkem zničení slinivky kvůli drogám, rakovině, HIV/AIDS nebo traumatu. Lidé, kteří mají nedostatek bílkovin, mohou onemocnět také. V sociálně slabé Africe je léčba velmi problematická.

A tak jsem se závěrem raději chopila věcí jasných a podložených, navíc takových, které můžeme sami ovlivnit, neb je máme obrazně i fakticky ve svých rukou (ačkoliv lenost a obžerství taky):

Pitný režim

Existuje osm prvků, bez kterých nemůžeme žít: karbohydráty, proteiny, tuky, vitamíny, minerály, vláknina, kyslík a…

VODA

- účastní se procesu trávení, vstřebávání a asimilace potravy
- účastní se procesu vyměšování odpadových látek ze střeva a ledvin
- reguluje tělesnou teplotu
- slouží jako mazací prostředek pro klouby a membrány
- tvoří přibližně 92 % krve
- krev slouží jako přepravní prostředek živin po celém organismu
- voda je rovněž hlavní složkou téměř všech tělesných sekrecí a trávicích šťáv

- organismus potřebuje denně asi 1,5 až 2 litry vody pro zachování optimální funkce

Čím méně vody pijete, tím více se jí organismus bude pokoušet uschovat pro pozdější využití. Tomuto procesu se říká zadržování vody, které vede ke zvětšení buněk právě díky vodě, která se v nich uschová. V celkovém důsledku pak ke vzhledu člověka s nadváhou. Nedostatek vody může vést k přejídání, vzhledem k tomu, že pocit hladu může být způsoben dehydratací. Máte-li pocit hladu, je možné, že váš organismus jen potřebuje vodu, proto doporučujeme před každým jídlem vypít velkou sklenici vody. Ve většině případů jsme pouze trpěli nedostatkem vody. Dodržovat pitný režim je často jen otázkou zvyku. Doporučujeme mít stále při sobě sklenici vody a popíjet po troškách celý den.

Tak tedy, milí čtenáři, popíjejte vodu, cvičte, nepřejídejte se, zkrátka BUĎTE FIT!

Zdena Jelínková
metodička o.s. LORM
Zdroje: http://www.navzdy-fit.cz, novinky.cz, Newvision

Zrakový terapeut

Zrakem přijímáme více jak 80 % informací z okolního světa. Nedejme se tedy odradit tvrzením, že je slabý a už s ním nelze nic dělat, chtějme, abychom jej využili, jak nejlépe lze.

Co dělat, když potřebujeme zjistit, jak naše dítě, rodinný příslušník s obtížemi vidění nebo klient vidí, ale on nám to nemůže říci? Máme tušení, že vývoj nebo fungování jeho zrakového vnímání je problém nebo jsme dostali informaci od lékaře, že zrak utrpěl poškození a mohlo dojít i ke ztrátě vidění. Oční lékaři zjistí diagnózu a pokračují slovy – pacient nespolupracuje, je tudíž nevyšetřitelný. Vyšetřovacími metodami v ordinaci praktického lékaře ani testy pro hodnocení zrakové ostrosti, používanými v běžných očních ordinacích, se úroveň vidění nedaří vyšetřit.

Jak si dovede s takovým problémem poradit současná medicína? Existují speciální vyšetřovací metody, určené osobám se specifickými potřebami. Používá je zrakový terapeut – speciální pedagog s dalším vzděláním v oboru zraková terapie, působící v klinické praxi (zaměřením jde o diagnostiku, podporu vývoje a další rehabilitaci zrakových funkcí).

Zrakový terapeut dovede mnohem více, než pouze zjistit, jakou zrakovou ostrost dotyčný má. Kromě zrakové ostrosti vyšetří kontrastní citlivost, barvocit, citlivost na oslnění, orientačně vyšetří zorné pole. Navíc u osob s obtížemi zpracování zrakového vjemu v mozku vyšetří možné obtíže centrální povahy „agnosie" u centrální poruchy zraku (CVI) a navrhne, jak zrak rehabilitovat. K tomu používá speciální testy, stimulační desky, vyšetřovací sady k hodnocení kognitivních funkcí a také pomůcky individuálně zhotovované podle nároků specifických obtíží (obrázky, fotografie, laminované texty apod.). Používá také elektronické kompenzační pomůcky (např. kamerovou TV lupu) a speciální optické a neoptické pomůcky i filtry. Protože tento odborník je též terapeut, dovede vést rehabilitaci zrakových funkcí, navrhnout činnosti a pomůcky, které rozvoj zraku a potřebných dovedností podpoří. Navrhne, jak funkční potenciál zlepšit. Poradí s úpravami prostředí, které budou podporovat využití zraku, a doporučí vhodné neoptické pomůcky (osvětlení, typ písma, velikost, barevné zobrazení, kontrast apod.). Z nabídky speciálních optických pomůcek poradí typy pomůcek vhodné pro konkrétní činnosti (lupy, dalekohledové systémy, filtry), poradí, k jakému specialistovi se objednat pro jejich předpis na úhradu zdravotní pojišťovny a kde je možné získat pomůcky, které zdravotní pojišťovny nehradí.

Dětem i dospělým, kterým zrakové onemocnění způsobuje výpadky vidění nebo jeho omezení (např. zúžené zorné pole nebo centrální výpadek – skotom), zrakový terapeut poradí, jak obtíže překonávat, jak s konkrétními pomůckami pracovat a nacvičí i dovednost – excentrickou fixaci. Poradí, jak se chránit před oslněním i jak zlepšit kontrast vnímaného obrazu. Poradí, jak překo-

návat obtíže v získávání informací, při orientaci a při samostatném pohybu s použitím optických, neoptických i elektronických pomůcek.

V Centru zrakových vad v Praze působí zrakový terapeut již od roku 1993. Zpočátku jako speciální pedagog se zaměřením zrakový terapeut. Od roku 2008 je již podpořen legislativou jako odbornost – nelékařské zdravotnické povolání. Zrakový terapeut pracuje s pacienty celé věkové škály – od několika měsíců po narození, s dětmi předškolního i školního věku, s dospělými pacienty i seniory.

Dlouhodobě se nedaří prosadit, aby zrakový terapeut mohl poskytovat své služby na úhradu zdravotní pojišťovny v každém kraji ČR.

Situace s dostupností vyšetření zrakových funkcí i jejich potřebné rehabilitace tak vůbec není uspokojující. V současné době působí zrakový terapeut pouze na několika smluvních místech v České republice: dvě pracoviště jsou v Praze, jedno v Plzni, jedna zdravotní pojišťovna hradí péči pojištěncům v Opavě. Pro vyšetření a rehabilitaci zrakových funkcí existují od roku 2006 dva zdravotnické výkony. Brzy k nim přibudou další. Aktuální seznam pracovišť, kde působí zrakový terapeut, zmiňuje na svých webových stránkách Asociace zrakových terapeutů. Klikněte tedy na *www.iazt.cz* a dozvíte se více. Najdete odkazy na literaturu, podporující rozvoj zraku, i na přednáškovou a publikační činnost členů sdružení.

Pacientův zrak lze vyšetřit, i když neumí mluvit nebo neslyší nebo mu jeho stav, onemocnění nebo handicap neumožní s námi komunikovat. Může se jednat o kojence, batole, vystrašené malé dítě. Může se jednat o školáka či dospělého pacienta po závažném úraze, zánětlivém onemocnění CNS, operaci či onkologické léčbě v oblasti mozku. Může jít o dospělého s horšícím se zrakem a těžkou poruchou sluchu, v důsledku degenerativního onemocnění. Všichni tito pacienti potřebují pro účinnou léčbu včas zjistit, jak vidí, podle možností vidění rehabilitovat, stabilizovat zrak, rozvíjet jej, případně včas zahájit kompenzaci smyslového postižení.

Setkáte se s tvrzením, že je možné odkládat vyšetření

zrakových funkcí, až pacient vyroste nebo zmoudří nebo až se v rehabilitaci po úraze zlepší a začne spolupracovat. Nepodpoření rozvoje zraku malého dítěte s obtížemi vidění může mít trvalé následky. Neposkytnutí včasné rehabilitace v případě ztráty zraku v důsledku neurologického onemocnění, degenerativních změn, poškození zrakových drah nebo následkem úrazu či operace hlavy se výrazně projeví i v dalších oblastech často potřebné rehabilitace (rehabilitace pohybu, jemné motoriky, řeči apod.), navíc může dojít k vyhasnutí zapamatovaných zrakových vjemů v dalších smyslech (např. hmatové představy o tvaru, dovednosti znázornění linie tvaru pohybem prstu na ploše apod.).

Péče zrakových terapeutů není často z důvodu úspor pacientům doporučována nebo o této možnosti nejsou vůbec informováni (i kdyby si ji chtěli sami uhradit).

Není to ovšem postup odpovídající poznatkům současné vědy, možnostem diagnostiky, stimulace a rehabilitace zraku.

Jsou i taková zdravotnická zařízení, která výkony určené pro zrakové terapeuty nasmlouvala s pojišťovnami, ale zrakové terapeuty nezaměstnala. Dotyčné výkony tato zařízení vykazují za jiné výkony jiných odborností, které nejsou tak bodově ohodnoceny. Pro zdravotní pojišťovny je tak síť poskytovatelů péče plošně po celé republice zajištěná a dostupná. Ale na pracovištích, kde opravdu působí zrakoví terapeuti, se tvoří až čtyřměsíční čekací doby na termín vyšetření.

Informaci, kdo ve vašem regionu zajišťuje výkony 75 171 (Funkční vyšetření zraku dětí v preverbálním období, osob obtížně vyšetřitelných a osob s kombinovaným postižením celé věkové škály) a 75 173 (Nácvik dovedností využití postiženého zraku) na úhradu zdravotní pojišťovny najdete na regionálním pracovišti vaší zdravotní pojišťovny. Pokud vás dotyčné zdravotnické zařízení odmítne, informujte zpět regionální pracoviště vaší zdravotní pojišťovny. Požadujte i ve svém kraji zajištění péče odborností zrakový terapeut.

HAF

SLUŽEBNÍ PLEMENA PSŮ PRO HANDICAPOVANÉ (12. část)

Samojed je věčně usměvavý a zdatný psí sportovec

Tento krásný pes nese pojmenování po sibiřském národu Samojedů, kočovných chovatelů sobů. Tito lidé, v současnosti známí jako Něnci, dosud obývají severní oblasti Ruska na rozhraní Evropy a Asie, přesněji mezi Bílým mořem a ústím řeky Jenisej. Něnci si odedávna svých psů velice váží, protože jim dodnes hlídají stáda sobů a příležitostně slouží i při lovu jelenů.

Samojed (v atlasech je někdy používán název samojedský špic) je silné a odolné plemeno, věrně milující a oddané svému pánovi a jeho rodině, které si získalo oblibu ve střední Evropě už koncem 19. století. Pro svou nesmírnou vytrvalost, otužilost a pracovitost se samojedi účastnili prvních polárních expedic na severní i jižní pól. Do historie se zapsala fenka samojeda jménem Etah, která byla prvním psem, jenž položil tlapku na jižním pólu. Stalo se tak 14. prosince 1911, kdy norský polárník Roald Amundsen právě s touto fenkou dosáhl jako první člověk nejjižnějšího bodu naší planety.

Tělo samojeda je středně velké s vyváženou stavbou. Jeho hlava je klínovitá a dosti silná, nejširší je mezi ušima, směrem k čenichu se zužuje. Uši mají tvar trojúhelníku a jsou vzpřímené a vysoko posazené. Mandlovité oči jsou tmavohnědé a umístěné daleko od sebe. Nos by měl být černý, v zimních měsících však může jeho barva poněkud vyblednout. Tento jev naštěstí není na závadu, stejně jako případné výrazné tmavé pigmentové skvrny na okrajích nosu. Charakteristickým znakem samojeda je jeho tlama, působící dojmem úsměvu, neboť koutky úst jsou zvednuté. Tlapky jsou silné a svalnaté s dlouhým a neúnavným krokem. Ocas je nasazen vysoko, v pohybu obvykle nosíván ohnutý přes trup, v klidu volně

svěšený. Srst je zcela přizpůsobena polárním podmínkám, vybavená podsadou, což je krátká, jemná a hustá srst, kterou kryje vrchní vrstva srsti, která je delší a hrubší. Kolem krku a ramen srst vytváří hřívu a límec, který lemuje hlavu, zvláště u psa. U feny je srst často kratší a jemnější. Zbarvení srsti bývá čistě bílé, krémové nebo bílé s nažloutlými znaky. Výška psa v kohoutku se pohybuje v rozmezí 51–56 cm, u fen 46–51 cm, váha u obou pohlaví pak od 23 do 30 kg. Samojedi se dožívají věku kolem 13 let.

Dnes je samojed pro svou vlídnou a nekonfliktní povahu oblíbeným, veselým a oddaným společníkem pro celou rodinu včetně nejmenších dětí. V současné době je používán hlavně při závodech psích spřežení, neboť miluje práci v zápřahu. Skvělých výsledků však dosahuje i v jiných sportech, jakými jsou například skijöring (jízda na lyžích se psem), bikejöring (jízda na kole se psem), dogtrekking (chůze se psem) nebo canicross (běh se psem). Pro svou odolnost vůči nízkým teplotám může být trvale umístěn venku, přesto se přizpůsobí i životu ve městě, vyžaduje však dostatek pohybu a zejména časté procházky na vodítku. K cizím lidem je rovněž kamarádský, proto se příliš nehodí jako hlídací nebo obranářský pes. V mnoha zemích se samojedů stále častěji využívá jako slepeckých a vodicích psů a velké úspěchy slaví i v canisterapii. O jeho dlouhou srst je sice třeba pečovat, ale nemá se příliš kartáčovat, aby se nepoškodila podsada. Používat se má maximálně řídký hřeben s dvojitou řadou kovových zubů, kterým se jednou týdně odstraní uvolněné chlupy. Pouze v době línání je nutné vyčesávat častěji. Ani koupat ho není zapotřebí, neboť srst samojeda nepropouští vodu. Může se tak učinit jedině po ušpinění, například po velmi blátivé procházce, protože časté koupání snižuje kvalitu srsti. Na závěr tohoto článku můžeme podotknout, že jejich vyčesanou srst lze zpracovat na vlnu, ze které se dají plést kvalitní a velmi teplé svetry.

Zdeněk Sedláček

INFORMACE

Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek

ETIKETY KE ČTEČCE

Jedná se o další řady hlasových etiket ke čtečce, pokud jste již využili všechny čipy, které byly součástí základní řady dodávané ke čtecímu peru. Čipy jsou dodávány v různých velikostech. K dispozici jsou řady A, B po 391 kusech a řady C, D, E, F, G po 418 kusech.

Cena: 450 Kč

ČTEČKA READEASY+BASIC

ReadEasy je snadno použitelný přenosný přístroj, který čte za Vás jakýkoliv tištěný text. Na tento přístroj lze získat příspěvek úřadu práce.

ReadEasy je vhodný pro každého, kdo obtížně zvládá čtení s lupou. Je lehký a přenosný. Jeho technické parametry umožňují i čtení novinových sloupků. Mluví přirozeným lidským hlasem a má stereoreproduktory. Je to na českém trhu první pomůcka, která čte bez podpory počítačem. Ovládání je jednoduché, a tím se stává vhodnou pomůckou i pro zrakově postižené seniory. Součástí je taška, do které se čtečka složí. Technické specifikace: Jazyk čtení: čeština, angličtina, němčina. Čas načtení textu: cca 4–6 sekund. Rozlišení: 5 megapixelů. Hloubka ostrosti: 10 cm. Stopa: (W x D) 22 x 12 cm. Rozměry ve složeném stavu: 22 x 12 x 26 cm. Hmotnost: 2 kg. Napájení: 110 až 240 V, AC adaptér 12 V.

Cena: 62 900 Kč

Zdroj: http://www.tyflopomucky.cz/olomouc.php

Hodinky pro hluchoslepé – Meteor

Hodinky Meteor jsou speciálně vyvinuté pro potřeby hluchoslepých. Čas ukazují pomocí vibrací. Na rozdíl od mluvicích hodinek jsou diskrétnější. Jsou malé, velmi pohodlné do dlaně a mají elegantní tvar

vyhloubeného oblázku. Nic jiného než tři malá tlačítka k ovládání na hodinkách nenajdeme. Hodinky fungují na malou baterii. Šroubek, který otevírá kryt, je velmi malinký. Výrobce doporučuje nechat výměnu na hodináři nebo využít asistence vidícího člověka. Baterie by měla vydržet 2 až 5 let podle toho, jak často jsou hodinky používány.

Chromovaná tlačítka jsou velká zhruba jako špendlíková hlavička a mohou se mačkat v různém pořadí. Poté, co přestaneme tlačítka mačkat, začnou hodinky vibrovat podle určitého schématu.

Vibrační impulsy jsou buď krátké, nebo dlouhé. Tyto impulsy říkají čas a jsou rozděleny do tří částí, respektive tlačítek. Tlačítka jsou umístěna na hodinkách svisle, zatímco horní konec hodinek je tenký a má zaoblenou špičku, spodní konec je tlustý a kulatý. Horní tlačítko určuje hodiny, prostřední desítky minut a spodní říká jednotlivé minuty.

Abychom se tedy dověděli, kolik je hodin, musíme počítat krátké a dlouhé impulsy jednotlivých tlačítek a sečíst je dohromady. Dlouhý impuls představuje jednotku 5 (hodin či minut podle toho, jaké tlačítko zmáčkneme) a krátký impuls znamená 1.

Například toto schéma: dlouhý, krátký, krátký impuls znamená 5, 1, 1. Čísla sečteme a vyjde nám 7. Je to podobný systém jako u římských číslic, kde VII je 7.

Podívejme se na další příklad: dva dlouhé a dva krátké impulsy z horního tlačítka, žádný impuls z prostředního tlačítka a 1 krátký impuls ze spodního tlačítka. Znamená to 5 + 5 + 2 což je dohromady 12 (první tlačítko určuje hodiny, tedy je 12 hodin. Prostřední tlačítko určuje desítky minut a zde nebyl žádný impuls (tedy 0) a poslední tlačítko pro minuty nám dalo jeden krátký impuls, tedy 1. Pokud to dáme dohromady, je 12:01.

Hodinky jsou dvanáctihodinové, tedy nerozlišují hodiny dopoledne a odpoledne. Znamená to, že 7 hodin ráno je 7 a 7 hodin večer je také 7, nikoliv 19.00.

Tlačítka je možné mačkat v různém pořadí. Pokud již např. vím, že je 11 hodin, stačí, když zmáčknu pouze minuty. Pokud bychom ale hodinky mačkali neustále, např. každých 20 vteřin, hodinky „zamrznou“ a nepo-

sunou se. Mezi zjišťováním hodin musí být minimálně 1 minuta pauza.

Nastavení hodinek je poměrně jednoduché. Pro nastavení je nutné každé tlačítko podržet nejméně 30 sekund, kdy hodinky vyšlou velmi dlouhý impuls, který nám říká, že hodinky jsou připraveny k nastavení. Pak jednoduše mačkáme tlačítko tolikrát, kolik je hodin (doba mezi každým zmáčknutím musí být minimálně půl sekundy).

Drobnými nevýhodami hodinek jsou chybějící přívěšek na zavěšení a absence budíku. Hodinky je tak možné nosit v kabelce či v kapse. Měly by však být voděodolné.

Hodinky jsou zatím dostupné v obchodě Královského institutu pro nevidomé ve velké Británii za 72 britských liber. Podrobný návod k hodinkám je dostupný na tomto odkazu: *http://www.rnib.org.uk/shop/Pages/ProductDetails.aspx?category=vibrating_clocks&productID=CV0701.*

Pro Doteky z anglického jazyka
připravila Lenka Veverková
terénní sociální pracovnice Praha

OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH

Georgia Griffithová: první hluchoslepá žena ve světě internetu

Georgia Griffithová (1931 – 2005) je považována za první ženu světa internetu. Bylo to v době, kdy většina lidí ještě neměla ani tušení, co je to e-mail. Málokdo tehdy chápal, co jsou online fóra či interaktivní komunikace, které se později rozvinuly v sociální sítě. Georgia pomohla vybudovat jednu z nejsilnějších internetových komunit a pravidla online chování, která zatím nebyla překonána.

Georgia se narodila během velké hospodářské krize nejdříve jako nevidomá. Sluch ztratila ve svých 40 letech.

Vystudovala školu pro nevidomé v Ohiu a v roce 1954 absolvovala obor hudební výchova s vyznamenáním na univerzitě ve městě Columbus v Ohiu. Georgia byla první nevidomá studentka, která tuto univerzitu vystudovala s vyznamenáním Phi Beta Kappa (nejprestižnější akademické ocenění ve Spojených státech amerických).

Po studiích se vrátila domů do Lancasteru, kde vyučovala nevidomé studenty. Sama hrála na 12 hudebních nástrojů. V roce 1960 byl její sluch už natolik slabý, že Georgia musela zvažovat jiné zaměstnání. V roce 1970 začala dělat korektury hudby v Braillu v Kongresové knihovně (mimo jiné také všech 9 Beethovenových symfonií) a spolupracovala na hudebním slovníku v Braillu. V roce 1981 byly finanční prostředky na její práci sníženy a Georgia se musela poohlížet po jiné práci. Tato skutečnost ji přivedla právě k internetu. Během práce v knihovně se Georgia sama naučila 10 cizích jazyků (mimo jinými i slovenštinu), a to díky dopisování s lidmi z různých zemí.

Pomocí přátel, kteří jí finančně pomohli, si Georgia pořídila zařízení Text-to-Braill l, které přepisovalo informace do Braillu. Georgia v něm našla obrovského pomocníka k získávání informací a nadšeně se vrhla do víru internetu. V roce 1982 získala práci ve firmě CompuServe (jeden z největších poskytovatelů internetu), kde pracovala jako nezávislý externista a zpracovávala obrovské množství informací. Byla správce osmi fór z různých oblastí, např. náboženství, počítačových informací, politických debat aj. Fóra měla přes 200 000 uživatelů a chaty, které doprovázely tyto stránky, si našly vlastní cestu pod názvem: Prezentace Georgie Griffithové.

Když Georgia četla informace z počítače, nemohla rychle přehlédnout monitor a informace v celku jako ostatní. Musela nejdříve všechny informace převést do textu a číst řádek po řádku. Georgia se tak musela naučit řídit svět internetu se všemi jeho „krásnými obrázky" (znaky). Přečíst tímto způsobem všechny informace jí vzhledem k limitům technologií umožňujících převod do Braillu zabralo mnohem více času.

Georgia si vybudovala doma malou kancelář, vybavenou dvěma počítači, notebookem a různými zařízení-

mi vzhledem k jejímu handicapu. Při práci s počítačem používá nejvíce Braill a jako pomoc hlasový výstup. Stěny jejího domu jsou ozdobeny cenami, dopisy od amerických prezidentů Regana a Clintona či fotografiemi s dalšími významnými místními politiky.

Tato žena byla velmi aktivní a skromná. Občas si lidé při práci na počítači stěžují na unavené oči, Georgia si stěžovala na unavené ruce od čtení Braillu, ale i přesto ve své aktivitě neustávala. Denně odpověděla na stovky e-mailů, spravovala online fóra s tisíci vložených příspěvků, knihovní soubory a věnovala se dalším povinnostem souvisejícím s řízením takovéto agendy. Do fór mohl vstoupit každý, ale musel respektovat pravidla slušného chování a ostatní uživatele. Sama sebe považovala za obyčejnou ženu obklopenou výjimečnými lidmi. Její komunikační techniky zahrnovaly psaní do dlaně, mluvenou řeč a používání přístroje Versa-Braille (k převodu informací z počítače do Braillu).

Georgia byla členkou představenstva Národní braillské asociace. V roce 1991 Obdržela cenu Freda L. Sinclaira od kalifornských přepisovatelů a učitelů zrakově postižených. V roce 1994 byla uvedena do ženské síně slávy v kategorii Umění, hudba a žurnalistika. V roce 1996 získala cenu „Great Communicators" od Řečového a sluchového centra ve městě Columbus. Vydala vlastní knížku o svém životě, rodině a přátelích „Running around in Family Circles with Friends in Pursuit".

Zemřela v roce 2005 a firma CompuServe musela najmout 3 lidi, aby zvládli stejné množství práce jako Georgia sama. Nebyl nikdo, kdo by byl schopen převzít její post.

Georgia byla průkopnice v oboru v několika směrech. Byla úspěšnou ženou ve světě, kterému dominovali pouze muži. Se svým postižením zraku a sluchu byla úspěšná ve světě, který je stále více závislý na zvuku a obrazech. Jako diplomatka, manažerka, spisovatelka, zprostředkovatelka informací a kamarádka neměla žádný vzor, který by následovala, ale sama byla ta, co prorazila cestu.

Pro Doteky z anglického jazyka
připravila Lenka Veverková
terénní sociální pracovnice Praha

8. Evropská konference hluchoslepých

V srpnu tohoto roku se ve francouzském městě Lille uskutečnila 8. Evropská konference hluchoslepých pod titulkem: Identita, proměny a společné rysy napříč hluchoslepotou – učme se navzájem.

Konference se zaměřila na čtyři základní témata, jejichž význam odůvodňuje Jacques Souriau, předseda vědeckého výboru. Cesty života každého člověka jsou jedinečné, ale každý musí v určitou chvíli čelit různým změnám. Tyto změny jsou dány věkem, rodinou a vývojem jeho fyzických schopností, zejména pokud se musí potýkat se ztrátou zraku či sluchu. K jednotlivým změnám dochází v sociálním kontextu, jehož změny a vývoj jednotlivec sám neovlivní. Patří sem změny politické, technologické, ekonomické, ale také znalosti a vědomosti odborníků. Všechny tyto změny vyžadují určitou míru kreativity na jejich zvládnutí a zároveň dělají člověka zranitelným.

Nedávno došlo v rámci Evropy k velkým změnám politik a rozhodnutí států, které ovlivnily hluchoslepé, jejich rodiny a také profesionály v oboru. Uznání hluchoslepoty Evropskou unií a různými státy jako jedinečného postižení vyústilo v některých případech paradoxně ke spojení služeb pro hluchoslepé se službami zaměřenými na jiné typy zdravotního postižení.

Právě proto bylo cílem Evropské konference hluchoslepých ukázat a popsat hluchoslepotu jako jedinečné postižení vyžadující specifický přístup. Dále najít vhodný způsob podpory metod tohoto přístupu, které budou mít pozitivní dopad na životy hluchoslepých osob a jejich rodin.

Konference odrážela myšlenku, že hluchoslepí by měli dostat veškerý prostor, který potřebují k uplatnění své identity a své perspektivy. Všem těm, kteří se setkávají s hluchoslepotou (rodiny, přátelé, odborníci, hluchoslepí bez ohledu na dobu získání hluchoslepoty) by měla být věnována pozornost, aby bylo možné uká-

zat, že všechny tyto osoby jsou vzájemně propojeny a přispívají k vytváření identity každého jednotlivce.

Čtyři témata konference:

1. Odmítání, stud a hrdost: přístup k mysli jiných lidí a jejich efektivní zapojení. Lidé s hluchoslepotou musí čelit pocitu studu (např. stydí se používat hůl, stydí se na veřejnosti za své postižené dítě, které se chová jinak než všichni ostatní). Pocit studu mají v sobě zakořeněn všechny lidské bytosti od narození. Stud se objeví, když vnímáme pohledy ostatních. Hrdost se opět objeví v kontaktu s ostatními. Naopak však v momentu překonání studu, kdy přeměníme náročnou situaci v úspěch. Speciální podpora by proto měla být věnována podpůrným skupinám a ostatním typům vztahů, které usnadní přeměnu studu k hrdosti.
2. Posílení (podpora): cílem je zaměřit se na to, jak moc jsou rozhodování a poznatky o hluchoslepotě rozloženy mezi hluchoslepé a jejich sociální okolí; kdo zná, kdo je expert, kdo rozhoduje. Vědomosti nejsou pouze záležitostí odborníků v oboru. Zdrojem poznání jsou také samotní hluchoslepí a jejich různí partneři. Nejvíc ze všeho je ale důležitá spolupráce mezi oběma skupinami. Hlavním cílem tohoto tématu je zaměřit se na to, jakým způsobem mohou být zkušenosti hluchoslepých prakticky využity a jak vzájemně definovat role všech zúčastněných partnerů, aby jim organizace hluchoslepých umožnily „ujmout se slova“.
3. Identita, životní příběh: vytváření identity člověka. Každý člověk vytváří svoji identitu v průběhu života. Některé vědní obory (sociologie, neurologie, psychologie) popisují, jak lidé mohou vytvořit svoji identitu dvěma způsoby. Je to vytvářením příběhu jejich vlastního života a hraním různých rolí, které si mohou potvrdit ve vztahu k rolím ostatních lidí. Co to znamená být hluchoslepý: znamená to být označen za hluchoslepého odborníkem, nebo je to rozhodnutí, které udělá sám hluchoslepý? Identita zahrnuje historickou kontinuitu v životě člověka a

schopnost hrát různé sociální role, které souvisejí jak spolu navzájem, tak s rolemi ostatních lidí. Potřebu potvrdit svoji identitu můžeme vidět u mnoha hluchoslepých, kteří rádi píší nebo vyprávějí příběhy ze svého života. Nicméně trvalost takových životní příběhů záleží hodně na tom, jak se odrážejí v očích jiných lidí a jejich chování. Lidé s vrozenou hluchoslepotou jsou v tomto smyslu vážně ohroženi.

4. Historie hluchoslepoty a zpráva cílových skupin o společných rysech napříč hluchoslepotou. Historicky byl pojem „hluchoslepota" primárně určen pro označení dětí, které byly narozeny hluchoslepé nebo získaly hluchoslepotu krátce po narození. Později byly do pojmu hluchoslepota zahrnuty i další typy hluchoslepoty (získaná hluchoslepota, hluchoslepota v důsledku věku aj.) Nicméně, ve většině případů se služby a odborníci zabývají dvěma hlavními kategoriemi hluchoslepoty – vrozenou a získanou. Je to z toho důvodu, že obě skupiny mají rozdílné podmínky vývoje a požadavky na práci s nimi. Je proto velmi důležité popsat, jakým způsobem se tyto dva rozdílné světy hluchoslepoty vyvíjely historicky, a ukázat, že obě skupiny se od sebe mohou vzájemně učit a zároveň společně přispívat k novým poznatkům v rámci celého oboru hluchoslepoty.

Pro Doteky z anglického jazyka
připravila Lenka Veverková
terénní sociální pracovnice Praha

První Fórum hluchoslepých žen v Bulharsku

Ve městě Plovdiv v Bulharsku se 21. května tohoto roku konalo první Fórum hluchoslepých žen organizace EBU (Evropská unie nevidomých) pod názvem: „Hluchoslepota: my, ženy – ženy s tímto hendikepem chceme být uznané moderní společností jako rovnoprávné".

Fórum mělo dvě plenární přednášky, dva workshopy a speciální setkání věnované vyprávění osobních příbě-

hů. Angelina Pimpinella (koordinátorka Fóra) zahájila Fórum a zdůraznila důležitost spolupráce mezi ženami k dosažení mezníků na cestě k sociálnímu začlenění. Boryana Koskina z Bulharska prezentovala přesné analýzy demografického vývoje žen s hluchoslepotou. V rámci workshopů Finka Sanna Paasonen a Sanja Taczay z Chorvatska upozornily na různé formy diskriminace a problémy, které hluchoslepým ženám brání v začlenění do společnosti.

Fóra se účastnily ženy z dvanácti zemí Evropy a také několik hluchoslepých mužů, které toto téma zajímá. Na Fórum zavítal president organizace EBU Wolfgang Angermann, který předal pozdravy výboru EBU a vyjádřil obdiv a pochvalu ženám, které se Fóra účastnily. Na závěr setkání byla přijata následující usnesení:

1. Jednou z našich strategických priorit je povzbudit hluchoslepé ženy, aby byly aktivními hráčkami při tvorbě politik na evropské i národní úrovni, a to s využitím Úmluvy OSN o právech osob se zdravotním postižením. Za tímto účelem, a s cílem usnadnit výměnu informací a znalostí, je důležité, aby byly vynaloženy veškeré síly na zajištění pravidelného pořádání EBU/EDBU Fóra hluchoslepých žen.
2. Naším cílem je vytvořit expertní skupinu hluchoslepých žen, která bude působit jako poradní orgán či pracovní skupina na evropské úrovni v oblasti problematiky hluchoslepých žen. Skupina bude spolupracovat vzájemně v rámci organizací EBU a EDBU.
3. Je nutné zajistit, aby ustanovená pracovní skupina byla aktivní. Případně ji vytvořit v rámci již existujících organizací v různých evropských zemích. Cílem bude řešit zejména otázky týkající se diskriminace žen a další problémy, kterým ženy s hluchoslepotou musí čelit v každodenním životě. Zvláště důležitá je legislativa, která upravuje problematiku hluchoslepých osob a má výrazný vliv na hluchoslepé ženy. Pracovní skupiny by měly vycházet z výsledků výzkumu z roku 2007, který zjišťoval specifické požadavky a potřeby hluchoslepých žen ze zemí EBU.

4. Cílem práce vytvořených skupin, jednotlivců a organizací je celkově zlepšit kvalitu podpůrných služeb pro hluchoslepé ženy v zemích, kde již existuje síť poskytovatelů služeb. V zemích, kde tato síť není vytvořena, je cílem tyto služby vytvořit a poskytnout jim organizační podporu a pomoc.
5. Mnoho hluchoslepých žen čelí mentálnímu, psychickému, sexuálnímu a ekonomickému násilí a zneužívání. Tato skutečnost je často přehlížena. Měl by být proto vytvořen Evropský výbor hluchoslepých žen, který by se věnoval těmto problémům.
6. S veškerou snahou a spojenými silami budeme bojovat proti diskriminací hluchoslepých žen. K dosažení tohoto cíle je potřeba zajistit a zlepšit vzájemnou komunikaci pomocí vytvoření internetové sítě hluchoslepých žen.
7. Za účelem zvýšení příležitostí pro setkávání, začlenění jednotlivců a zdůraznění důležitosti zdravého životního stylu je důležité upozornit Mezinárodní sportovní federaci osob s hluchoslepotou, aby zahrnula ženy do různých mezinárodních sportovních akcí.
8. Naším konečným cílem je, aby byla Evropa otevřená a přístupná hluchoslepým ženám.

Podle Angeliny Pimpinelly byly na Fóru vytvořeny malé, ale důležité kroky na cestě k dosažení cíle.

Lenka Veverková
terénní sociální pracovnice Praha

SPOLEČENSKÁ KRONIKA

JUBILEA

V prvním čtvrtletí roku 2014 oslaví svá životní jubilea tito členové, klienti a přátelé o.s. LORM:

30 – Petra Helebrantová, Ústí nad Labem
45 – Eva Poláčková, Tábor
55 – Eva Zahradníčková, Brno
60 – Marie Novotná, Chrastava
75 – Jaroslava Nejedlá, Praha
75 – Marie Volfová, Bohumín–Záblatí
75 – Zdena Menclová, Stračov
81 – Antonín Ambrůžek, České Budějovice
84 – Maria Höferová, Praha
85 – Bohumil Volf, Bohumín–Záblatí
87 – Marie Bartoňová, Křenovice
87 – Olga Klausová, Liberec
87 – Emilie Svobodová, Liberec
89 – Marie Shonová, Praha
90 – Vlasta Maňhalová, Praha
91 – Růžena Čermáková, Praha

Všem oslavencům přejeme hodně zdraví, spokojenosti a optimismu, do dalších let mnoho životních sil!

ZÁLIBY
LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY

Kakaovník je strom indiánských bohů

Tento strom je opředen starou indiánskou legendou, která vypráví o tom, jak byla semena kakaovníku seslána nebeským zahradníkem z ráje na zemi, protože bohové si kakao oblíbili. Pravdou však zůstává, že dnes je takřka nemožné najít člověka, který by alespoň jednou neochutnal čokoládu nebo nevypil sklenku kakaa pocházejícího ze semen této cizokrajné dřeviny. Čokoláda a výrobky z ní jsou v současnosti natolik populární, že zcela ovládly veškeré lidstvo naší planety.

Kakaovník pravý (latinsky Theobroma cacao) je stálezelený tropický strom, vysoký 5–8 metrů. Má kožovité, řapíkaté a podlouhle vejčité listy, které jsou až 30 cm dlouhé, při rašení červené, později tmavě zelené. Květy jsou poměrně drobné, pětičetné, růžové, vyrůstají ve svazečcích přímo na kmeni nebo na silných větvích. Plody jsou dosti velké a oválné, 15 až 25 cm dlouhé žluté nebo načervenalé bobule, tvarem připomínající okurky. Dužina plodu obsahuje pět podélných řad velkých, červenohnědých, válcovitých semen.

Pochází pravděpodobně z jihoamerických pralesů v povodí řeky Orinoko na území Kolumbie a Venezuely. Odtud byl zřejmě již před 3000 lety starověkými civilizacemi přenesen do střední Ameriky, hlavně na území dnešního Mexika, kde jej pěstovali Olmékové a Mayové, později i Aztékové. První plantáže byly prokazatelně zřízeny na poloostrově Yucatán v 6. století. Prvním Evropanem, který spatřil kakao, byl Kryštof Kolumbus při jeho poslední plavbě do Ameriky, a to roku 1502 na nikaragujském pobřeží zvaném Guanaja. V roce 1517 aztécký vládce Montezuma seznámil s oblíbeným nápojem domorodců španělského dobyvatele Hernanda Cortéze. Nápoj se vyznačoval hořko-kyselou chutí, byl však vylepšen medem a horká čokoláda byla na světě. Cortéz si novinku velmi oblíbil a roku 1528 se vrátil z Mexika do Evropy s nákladem kakaa a vybavením potřebným k

přípravě hnědého nápoje. V Mexiku však kakaové boby nesloužily pouze k výrobě nápoje, ale využívaly se též jako platidlo a měly i význam náboženský – symbolizovaly plodnost a úrodu. Do světa si čokoláda začala razit cestu až po 100 letech, kdy španělské tajemství její výroby odhalili Italové, posléze i Francouzi a Holanďané. Později bylo pěstování kakaovníku přeneseno i do tropických oblastí Afriky, kde se mu znamenitě dařilo a jeho pěstování se neustále rozšiřovalo, až africká sklizeň kakaových bobů nakonec převýšila americkou produkci. Mezi kakaové velmoci dnes patří čtyři západoafrické státy – Pobřeží slonoviny, Ghana, Nigérie a Kamerun – a v Americe Brazílie. Kakaovník se pěstuje i v dalších státech, například ve Venezuele, Kolumbii, Ekvádoru, Mexiku, Dominikánské republice, Nové Guinei, Indonésii, Malajsii a na Havaji. Plodí po celý rok, plody dozrávají zhruba 5 měsíců a mění barvu od zelené přes zlatou, pomerančovou až k červené a purpurové. V nich obsažená zrna jsou základem výroby kakaového másla, kakaové hmoty, prášku a následně čokolády, kakaových nápojů a jiných výrobků. První tabulka čokolády vznikla roku 1847 v Anglii, kde byla prodávána pouze v lékárnách, neboť byla doporučována jako lék ke snižování horečky díky svému chladivému účinku. Léčivé účinky čokolády jasně prokázaly vědecké výzkumy v USA. Blahodárně působí na srdce a oběhový systém. Rovněž oddaluje stárnutí organismu a pomáhá léčit kardiovaskulární choroby. Dále čokoláda může snížit krevní tlak, výrazně zpomaluje riziko vzniku rakoviny, krevních sraženin nebo infarktu. Má protizánětlivé účinky, posiluje nervový i imunitní systém a navozuje pocit pohody a uvolnění. Je tedy velmi účinnou zbraní v boji se stresem a depresí. Tyto léčebné vlastnosti mívá ve větší míře hlavně hořká čokoláda a kakaový prášek, mléčná čokoláda má obsah účinných látek daleko nižší. Optimální dávka čokolády činí zhruba 50 gramů za den na osobu. Vyšší dávky nejsou vhodné, protože obsahuje mnoho tuku a je kalorická. Kakaové máslo působí příznivě na pleť, pokožku vyhladí a zvláční, proto se hojně používá v kosmetice při masážích a koupelích.

Zdeněk Sedláček

Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Veršovánky o zimním pobytu ve Škrdlovicích

Óda na vedoucí zimního pobytu

Zdena má hlas jako zvon,
kde se objeví, tam je shon.
Den nám naprogramuje,
zasměje se, vtip poví,
věru těžko by nám bylo bez ní.

TRASÉR PAVEL

Pavel je kučeravý hoch,
dlouhý jako věž.
Na běžkách za mnou pokřikuje:
„Rovno, Jarko, za mnou běž."
Vesele si pohvizduje,
z příkopu mě vytahuje.
Při tanečku lehce piruetu udělá,
je to zkrátka šikula.

Báseň na uvítanou pro průvodkyni „Borůvku"

Pojď dívko luzná,
pojď dál v můj háj.
Neboj se, nekousnu Tě,
neboť falešné zuby mám.

Jaroslava Žáková

VZKAZY MOUDRÝCH

„Dny bolesti se podobají lávkám. Nechceš-li, aby chvilková závrať ohrozila tvůj život, dívej se vždycky o několik kroků vpřed.“

Miroslav Horníček (1918–2003)
český herec, spisovatel, dramatik, režisér, výtvarník, glosátor a divadelní teoretik

RECEPTY

Vážené kuchařinky a kuchaříci,

dnes Vám předkládám k vyzkoušení recept na domácí kynutý štrúdl neboli závin naší Lormačky paní Libuše Vytáčkové od Znojma. Přeji Vám úspěšné zvládnutí postupu výroby a moc se těším na zaslání Vašich oblíbených receptů. Se srdečným pozdravem „Sláva mlsným jazýčkům!“

Zdena Jelínková
metodička o.s. LORM

Křehký kynutý závin od Libušky

½ kg hladké mouky (2 a ¼ hrnku), 20 dkg tuku Hera (nebo másla), 6 polévkových lžic mléka, ½ lžičky soli, 4 dkg droždí, 4 lžičky cukru krystal, strouhanka, skořice, vanilkový cukr, rozinky, vejce, jablka

Postup: do mísy dáme mouku, osolíme, uprostřed uděláme důlek a nalijeme vykynutý kvásek. Kvásek: v kastrolku mírně zahřejeme mléko, přidáme 4 lžičky krystalového cukru, rozdrobené droždí, špetku soli a lehce zaprášíme lžičkou mouky (ale nemusíme). Když se kvásek začne zvedat, což poznáme podle vůně a hmatem, nalijeme ho do připravené mouky a vařečkou promícháme na těsto. Těsto pak hněteme a pozvedáváme vařečkou tak dlouho, až se nám přestane lepit na stěny mísy a na vařečku, potom ho malinko poprášíme

moukou, před tím rukou zjistíme, kolik ho v míse je, přikryjeme utěrkou a necháme v teple kynout, minimálně půl hodiny. Když těsto výrazně zvětší objem (kontrola hmatem), dáme těsto na pomoučený vál a rozdělíme na dvě části. Jednotlivé části postupně rozválíme válkem (výška těsta méně než na prst), posypeme strouhankou a poklademe na plátky nastrouhanými jablky. Náplň dáváme asi na dva prsty od okraje těsta, posypeme skořicí a vanilkovým cukrem, rozinky podle chuti, náplň může být také tvarohová, maková nebo ořechová. Těsto smotáváme směrem od sebe, konce pozvedneme, překlopíme přes závin a přimáčkneme prsty, aby náplň nevytékala během pečení. Položíme na vymaštěný plech a můžeme potřít rozšlehaným vejcem. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C. Jakmile začne buchta vonět, lehce do ní píchneme prstem. Pokud se prst nezaboří do těsta a na povrchu cítíme lehkou krustu, mělo by být upečeno. A teď už jen zbývá vyndat z trouby, nechat vychladnout a můžeme krájet!

Dobrou chuť přeje

Liba Vytáčková

SMYSLŮPLNÉ VÁNOCE

LORM
SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

Až letos rozsvítíte vánoční svíčky, poděkujte v duchu za to, že vidíte jejich plamínky. Hluchoslepí je nevidí… Mají ale kolem sebe lidi, kteří jim po celý rok „přináší“ světlo do života. Přejeme vám, abyste kdykoliv, nejen o Vánocích, měli vedle sebe někoho, kdo světlo rozsvítí i pro vás…
Nebo se sami staňte majákem pro lidi kolem vás.
Spojte svoje síly! Tak, jak to v letošním roce udělal LORM a LHMS.

Smyslůplné Vánoce přeje
občanské sdružení LORM a jeho klienti

LHMS

Děkujeme vám, že nám pomáháte pomáhat hluchoslepým! Petra Zimermanová, ředitelka o.s. LORM

PF 2014

DOTEKY. Časopis o.s. LORM, Zima, číslo 77. Vychází čtvrtletně.
Vydává: o.s. LORM – Společnost pro hluchoslepé, Zborovská 62, 150 00 Praha 5.
Vychází ve zvětšeném černotisku, v Braillově písmu a jako zvuková nahrávka na CD-ROMu.

Sponzorství je vítáno a za sponzorské dary předem děkujeme.
Naše bankovní spojení: Komerční banka Praha Smíchov, číslo účtu: 19-1451940207/0100.

Šéfredaktor: Zdeněk Sedláček, Chlum 13, 264 01 Sedlčany, zdsedlacekdoteky@seznam.cz.
Redakční rada: Zdeněk Sedláček (šéfredaktor), Zdena Jelínková (metodička), Mgr. Petra Zimermanová (ředitelka).
Za o.s. LORM: Mgr. Petra Zimermanová, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, tel: 257 325 478
Grafická úprava: Michal Vondráček, Tomáš Zach
Sazba a tisk: Fastr typo-tisk, Nad Buďánkami II./13, Praha 5
Náklad: 140 černotiskových výtisků

Tisk a distribuce bodové a zvukové verze: Knihovna a tiskárna pro nevidomé K. E. Macana, Ve Smečkách 15, 110 00 Praha 1, tel: 222210492, 222211523. Každé nové číslo zvukové nahrávky se zasílá na novém CD-ROMu. Distributorovi se vrací zpět pouze prázdný poštovní obal na slepecký tisk pro zaslání nového čísla Doteků na adresu KTN, která je vytištěná na štítku z druhé strany.

Osoby s hluchoslepotou a se zrakovým handicapem odebírají bulletin Doteky zdarma v rámci informačního servisu, který je součástí jejich sociální rehabilitace. Celoroční příspěvek pro členy o.s. LORM včetně distribuce činí 50 Kč. V elektronické podobě je bulletin Doteky bezplatně zasílán na odbory sociální a zdravotní péče. Doteky v elektronické verzi jsou zasílány všem zájemcům zdarma. Ostatní zájemci z řad veřejnosti (fyzické nebo právnické osoby), kteří mají zájem o specifické formáty (zvětšený černotisk, Braillovo písmo, zvuková nahrávka), se z důvodu vysokých výrobních nákladů spolupodílejí finanční částkou: roční předplatné na Doteky ve zvětšeném černotisku činí za čtyři čísla 400 Kč; v Braillově písmu a ve formátu zvukové nahrávky činí roční předplatné za čtyři čísla 800 Kč.
Starší i nová čísla bulletinu Doteky jsou zdarma veřejnosti přístupná na bezbariérových webových stránkách o.s. LORM ve formátech HTML, doc a PDF.

Objednávky přijímá o.s. LORM, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, email: admin@lorm.cz. Časopis je rozesílán na základě objednávky členům o.s. LORM a ostatním osobám a organizacím, včetně povinných výtisků. Na *http://www.lorm.cz/cs/doteky/* je k dispozici elektronická objednávka i ve formátu k vytištění.

Zaslané rukopisy, kresby a fotografie se archivují a vracejí pouze na vyžádání odesílatele.
Uzávěrka příspěvků do čísla 78 (Jaro 2014) je 15. 1. 2014.

Nadační fond Českého rozhlasu

Světluška

Doteky vychází s pomocí nadačního příspěvku Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. DĚKUJEME.

o.s. LORM
Zborovská 62
150 00 Praha 5
tel: 257 314 012
tel/fax: 257 325 478

REGISTRACE MINISTERSTVA KULTURY ČR č. E 11000