

DO TEKY

55
2008



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

BULLETIN LORMU – LÉTO



VERŠE • SLOVO ŠÉFREDAKTORA • ZPRÁVY Z LORMU •
ROZHOVOR • PRÁVNÍ PORADNA • PORADNA PSYCHOLOGA
ZDRAVÍ • HAF • INFORMACE • HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI
• ZE SVĚTA • SPOLEČENSKÁ KRONIKA • ZÁLIBY (HOBBY) •
VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

- 5 • ČERVENOBÍLÉ DNY VYNESLY PŘES 700 TISÍC KORUN
- 14 • ČTĚTE TAKÉ MEZI ŘÁDKY (ROZHOVOR)
- 18 • NOVELIZACE ZÁKONA O ZNAKOVÉ ŘEČI
- 29 • ČERVENOBÍLÉ A BÍLÉ HOLE ANEB ZMĚNY
V ČÍSELNÍKU VZP



OBSAH ČÍSLA 55

LÉTO 2008

VERŠE – Cykloturistika u Slavonic 2008	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORA.	4
ZPRÁVY Z LORMU	
Červenobílé dny vynesly přes 700 tisíc korun	5
Tandemový pobyt ve Slavonicích	6
Indiánské babičky.	7
Okénko do Prahy: Návštěva v hlavním muzeu Prahy.	10
Okénko do Ostravy: Divadlo, Pražírna kávy	11
Naši dobrovolníci	12
ROZHOVOR	
Čtěte také mezi řádky.	14
PRÁVNÍ PORADNA	
Novelizace zákona o znakové řeči	18
V srpnu se všechny důchody zvýší jednotně o 470 Kč	20
Slevy u telefonních operátorů	20
PORADNA PSYCHOLOGA	
Role etického kodexu v pomáhajících profesích (7. část)	21
ZDRAVÍ	
Příčiny hluchoslepoty: Šedý zákal	23
HAF - Pes přítel člověka, zvláště když je vodící	26
INFORMACE	
Červenobílé a bílé hole aneb změny v Číselníku VZP	29
MP3, MP3 přehrávače a digitální diktafony	34
Navigace	35
Zrakově postižení cestují	36
HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI	
Hans Riedrich	37
ZE SVĚTA	
Kdo byla Guilly d´Herbemontová?	38
SPOLEČENSKÁ KRONIKA - Jubilea.	39
ZÁLIBY (HOBBY)	
Léčivé a aromatické byliny: Saturejka	40
Z literární činnosti hluchoslepých Lormáků:	
Omyl čápa Drápa	41
Romance	42
VZKAZY MOUDRÝCH.	43
RECEPTY	43

*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

CYKLOTURISTIKA U SLAVONIC 2008

Slunce, lesy, rybníky
to byl cíl naší turistiky.
Jezdilo se na kole,
chodilo se také pěšky,
za pěkného počasí,
ale také v dešti.

Hrady, zámky, pevnosti
neušly naší pozornosti,
starobylá města, náměstí
v pohraniční oblasti.

Bojovka, soutěž byla náročná
mezi jiným i bobřík mlčení,
poznávání stromů i koření.
Nejrychlejší byli první v cíli,
těm pomalejším chyběly síly.

Večer u táboráku se opékaly buřty,
zpívalo se, veselo bylo
a pivo se pilo.

Další večer hrála hudba
k tanci i poslechu,
bylo málo mužů,
ale tančilo se bez dechu.

Závěrem pobytu proběhlo hodnocení,
všichni byli odměněni,
pak nastalo loučení.
Za rok se vrátíme zas
ať máme lepší čas.

J. Jeřábek



SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Letošní teplé a příjemné jaro je definitivně za námi a nyní venku panují horké letní dny, občas doprovázené bouřkami. S tímto nejteplejším obdobím roku právě probíhá doba dovolených, které mnozí z nás využívají k návštěvám koupališť, přehrad nebo rybníků. Jiní zase dávají přednost lenošení, opalování a sladkému rozjímání na plážích u moře nebo poznávají cizí kraje v různých částech naší planety. Také někteří hluchoslepí Lormáci rádi navštěvují různé kulturní a historické památky. Navzdory svému duálnímu smyslovému handicapu mnozí z nich přímo zbožňují pěší turistiku a podnikají často náročné dálkové pochody. Za teplých a slunečných červnových dnů proběhl v blízkosti jihočeských Slavonic letos již druhý pobyt LORMu, tentokrát poprvé zaměřený i na cykloturistiku a nácvik jízdy na tandemových kolech. Do tohoto čísla je na úvod zařazena neobvyklá tábornická báseň o tomto zdařilém pobytu od našeho hluchoslepeho klienta Josefa Jeřábka z Brna. O své nevšední zážitky a zajímavé postřehy z tohoto malebného a civilizací téměř nedotčeného kraje se s vámi podělily i J. Žáková a V. Turková. Po něm budou následovat pobyty v Lažánkách u Tišnova, v Nových Hutích na Šumavě a ve Škrdlovicích na Českomoravské vrchovině. V rubrice HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI přinášíme některá fakta o Hansu Riedrichovi, německém hluchoslepém zakladateli zotavovny pro osoby s kombinovanými vadami v Rohsburku. Zasloužil se též o založení rehabilitačního a zaopatřovacího střediska v Chemnitzi, které se nachází nedaleko českých hranic. Za přečtení jistě stojí i článek o životě G. d'Herbemontové,

francouzské propagátorky bílé hole pro nevidomé, od jejíhož narození letos uplynulo 120 let. Seriál o léčivých a aromatických bylinkách je v tomto čísle věnován saturejce, jednomu z nejstarších koření, používaného hlavně ve středomořské kuchyni. Nebudou chybět ani další aktuální zprávy, cenné rady a důležité informace. Občas dostávám i příspěvky od jiných organizací, které se však bohužel do tohoto časopisu příliš nehodí. Doteky jsou zaměřeny výhradně na hluchoslepotu, je jediným časopisem v ČR pro osoby s dvojitým smyslovým postižením, a proto v něm poskytujeme prostor ke zveřejňování básniček, reportáží, povídek pouze od našich klientů, tj, osob s hluchoslepotou a lidem kolem nich (pracovníci, dobrovolníci, odborníci na hluchoslepotu a jiní). Z těchto důvodů nemůžeme do našeho časopisu zařadit informace od jiných organizací zabývajících se například problematikou vozíčkářů.

Hodně slunných a teplých letních dnů, krásnou a ničím nerušenou dovolenou, bronzovou pokožku, životní optimismus a samozřejmě ještě více dobrého počtení, případně příjemný poslech, upřímně přeje

Váš

Zdeněk Sedláček

ZPRÁVY Z LORMU

ČERVENOBÍLÉ DNY VYNESLY PŘES 700 TISÍC KORUN

Prodejem malých červenobílých propisek vybrali naši dobrovolníci během šestého ročníku sbírky Červenobílé dny celkem 700 678 korun. Stěžejní zásluhu na dalším úspěšném ročníku mělo 926 studentů ze středních a vysokých škol, kteří od 21. do 22. dubna prodávali ve 44 městech České republiky sbírkový předmět a rozdávali letáčky s informacemi o hluchoslepotě. Červenobílé dny veřejnosti každoročně připomínají, že mezi námi žijí osoby s hluchoslepotou, které pro bezpečnější samostatný pohyb v terénu používají červenobílou hůl.

Sbírka hraje důležitou roli při zajištění a rozvoji sociálních služeb pro hluchoslepe. Díky předchozím úspěšným





ročníkům sbírky působí dnes sdružení LORM již v osmi krajích. Ačkoliv veškeré sociální služby mají hluchoslepí u nás zdarma, dotace od Ministerstva práce a sociálních věcí na jednotlivé služby nepokrývají v některých případech ani 70 procent nákladů. Proto výtěžek z letošní veřejné sbírky použijeme na dofinancování odborného poradenství, průvodcovských a tlumočnických služeb, výuky komunikace, prostorové orientace a samostatného pohybu s červenobílou holí a dalších dovedností, které našim klientům pomáhají v každodenním běžném životě.

Červenobílé dny však nekončí a veřejnost může sbírku stále podpořit zasláním dárcovské SMS ve tvaru DMS LORM na číslo 87777. Pro příspěvky je také otevřeno sbírkové konto 35-0720850257/0100. Podrobné informace o sbírce včetně vyúčtování všech předchozích ročníků přináší stránky www.cervenobiledny.cz. Poděkování po zásluze patří i partnerům 6. ročníku sbírky Červenobílé dny: Nadace člověk člověku, První stavební obnova s.r.o., Toptrans, Kostelecké uzeniny a.s., Gzh s.r.o., Top střechy a fasády CZ, Český rozhlas, Radio Čas, Respekt, Netcentrum s.r.o.

Petra Zimermanová

TANDEMŮVÝ POBYT V OKOLÍ SLAVONIC

Na první tandemový pobyt do penzionu Bejčkův mlýn u Slavonic jsem jela s velkou zvědavostí a zároveň s obavami jak poslepu zvládnou jízdu na tandemovém kole a jestli nebudu zátěží pro jeho řidiče. Vždyť na kole jsem naposledy jela asi před 30 lety, tak jsem to chtěla zase zkusit.

Pobyt se uskutečnil za teplých letních dnů od 6. do 13. června v nádherné jihočeské krajině. V sobotu 7. června odpoledne jsme si prohlédli tandemová kola a všichni klienti za pomoci průvodců si vyzkoušeli na nich jezdit. Můj první dojem byl hrozný – najednou jsem byla ve vzduchu, křečovitě svírajíc řídítka, sedadlo se mi zdálo moc úzké, nohy hledaly pedály a hlavou mi vířily myšlenky – bože, holka, kam to zase lezeš. Po pár nejistých šlápnutích mi došlo, že jedeme, a tak za vydatného povzbuzování přihlížejících a řidičky přede mnou jsme absolvovaly dvě zkušební jízdy. Když jsem s roztřesenýma nohama zase stála na pevné

zemi, v duchu jsem si říkala, že je to moje poslední jízda na kole. Do druhého dne ale moje emoce opadly a zvítězila chuť to zkusit znovu.

S Borůvkou, která mi byla výbornou a trpělivou průvodkyní a řidičkou na tandemovém kole, jsme se dohodly na povelích při rozjíždění a zastavování, kdy šlapat – upozornila mě na přehazování převodů, a změnu terénu, na zatáčky a při tom všem mi ještě popisovala krajinu kolem mne, tak jsem si jízdu vychutnávala, kromě tvrdého sedadla, které se na každém kamínku pořádně otřásalo. Když jsem si libovala, jak rychle uháníme, tak mě Borůvka zchladila ujištěním, že to není tak hrozné, protože jedeme krokem. Postupně jsme si prodlužovaly trasu, jízda z kopce byla báječná, se šlapáním do kopce to sice bylo horší, ale zvládaly jsme to. Dojely jsme až k hraničnímu trojmezí, vzdálenému 12 km, kde jsme si sáhly na trojhranný hraniční kámen označující hranici tří zemí, tj. Čech, Moravy a dolního Rakouska, bylo tam také území nikoho.

Kdo nechtěl jezdit na kole, chodil po turistických stezkách, kterých je v okolí Slavonic spousta. Společně jsme si prohlédli zbytky středověké osady, bunkry z bývalého hraničního opevnění, zajímavá byla i prohlídka historické části Slavonic při odborném výkladu průvodce. Navštívili jsme zámek v Jindřichově Hradci a při zpáteční cestě zříceninu hradu Landštejna. V Dačicích nás průvodkyně bleskově provedla tamním zámkem – byly tam zajímavé exponáty a většinu z nich jsme si také mohli osahat. Kousek od Slavonic je muzeum samorostů, zdejší majitel je nashromáždil během 40 let - je to jeho krásný koníček. Byl to prima pobyt plný nádherných zážitků.

Jarka Žáková

INDIÁNSKÉ BABIČKY

Týden ve Slavonicích utekl jako voda ... Slavonice jsou malebné městečko s nádherným renesančním náměstím, kašnou, každý domek je jinak barevný a zdobený, hospůdky, cukrárna s předzahrádkou, mařížská keramika ...

Každý den byla volena túra nebo cyklistická etapa tak, abychom se zde mohli zastavit a posilnit před naším návratem domů do Bejčkova mlýna. Mlýn byl obklopený





lesy, dvěma rybníky a vůbec nádhernou zelenou krajinou. Jízdu na tandemu jsem si ohromně užívala, neujela jsem sice žádný rekord, ale k tomu jsem si vychutnala spolu s ostatními i pěší turistiku a autobusové výlety na krásná historická místa - do Jindřichova Hradce, na hrad Landštejn a na zámek v Dačicích. O Dačicích nám také poutavě povyprávěla paní Jiřinka Fučíková. Program byl tedy velmi bohatý i zajímavý.

Hned první den jsme si všichni vyzkoušeli jízdu na tandemech a ti, kterým se cyklistika zalíbila, pokračovali v jízdách i další dny. Já jsem se na tandemování velmi těšila. Se Zdenou, mojí šoférkou, jsme se vybavily cyklistickými čelenkami, které se vzadu na hlavě uvazují na uzel. Jirka Prošek nás označil za indiánské babičky, jakoby nevěděl, že jen před kratinkým časem jsme obě oslavily teprve půl století našeho života.

Však my mu ukážeme! S velkým odhodláním jsme se zařadily do pelotonu. Naší jasnou taktikou bylo držet se Bizona a Jirky, ti vezli s sebou všechny klíče a technické vybavení pro případnou kolizi dvoukola. Zatímco my jsme si s sebou vozily jen pumpičku. Avšak Bizon, tandemista Jiřího, rozdupal okamžitě na startovací rovince kolo, takže chlapci se od nás neúměrně vzdalovali.

V jednu chvíli zavál obrovský průvan a Zdena mi to okomentovala slovy, že to právě Zuzka se svou řidičkou Evou prosvištěly kolem nás. Zuzka s obrovským sportovním odhodláním volala na svou tandemistku: „Šlapej, musíme být první!“ My jsme operativně změnilly taktiku. Nejlepší je mírnější tempo a v cíli zasadit vítězný úder. S přibývajícými kilometry jsme se však čím dál více kochaly přírodou, která je v tomto kraji překrásná a kterou mi Zdena úžasným způsobem přibližovala. Konečně jsme si také řekly, že není důležité vyhrát, ale zúčastnit se a byly jsme velmi spokojené. Bavilo mě užívat si tu přírodu, nasávat plnými doušky vůni jehličí i hub nebo čerstvě posečené trávy či již usušeného sena. Po určitých úsecích jsme se setkávali s ostatními a naši řidiči se skloněnými hlavami nad mapou vážně diskutovali, kudy že to pojedeme dál. Po jedné takové zastávce Dáša svého manžela pobídla slovy: „Tak Prošku, jedem!“ Já se Zdenou jsme ještě v první fázi držely s nimi krok a Zdena začala komentovat dění před námi: „Tak Prošek šlape



a Dáša si na kole sedí, právě vybalila rohlík a svačí.“ A pak na nás přišly těžké chvíle. Se Zdenou jsme se rozhodly kolo do ohromného kopce vytlačit. Tedy pravda, Zdena kolo tlačila, já jsem se jen přidržovala zadního sedadla, ale udržovala jsem s ní rázný krok. Ivo se při této cestě ukázal jako ohromný džentlmen. Nejenže kolegiálně s námi šlapal ten kopec pěšky, ovšem také se odmítal držet jen tak vzadu za sedadlo, jak jsem to činila já. On pilně tlačil kolo za řídítka a vydatně tak pomáhal své tandemistce Petře.

Každý den jsme si volili jiné cíle, ale snad nejvíce mě nadchl tandemový výlet na hrad Landštejn. Tehdy s námi jeli i Danielovi s Kubíkem, nejmladším turistou našeho pobytu. Eva zůstala v podhradí hlídat naše kola a s Kubou si hrála a povídala, zatímco my ostatní jsme vstoupili do brány hradu Landštejna. Je jedním z nejstarších románských hradů u nás vystavěný Přemyslovci již počátkem 13. století na skalnatém ostrohu v blízkosti hranic Čech, Moravy a Rakouska. Hrad pochopitelně nemá žádné vybavení interiéru, zato se dochovaly rozsáhlé mohutné hradby. Museli jsme vystoupat skrz tři majestátní brány, než jsme se ocitli na nádvoří se studnou, s hradním palácem a dvěma věžemi. V 18. století jedna věž vyhořela a od té doby byl hrad opuštěn a chátral. Dnes je věž upravena jako rozhledna. Ohromně mě baví se toulat dávnou minulostí, dotýkat se kamenné historie a odhadovat, co se asi v té či oné komnatě odehrávalo. Nádherný byl jeden zachovalý portál. Některá místnost nám připomínala pan-skou síň, která mohla být svědkem důležitých politických, obchodních nebo třeba i vojenských rozhodnutí; kde paní z Landštejna měla svou komnatu i kde byla hrůzostrašná mučírna... Každý si hrad procházel individuálně. Ovšem Zdena se svým řečnickým uměním zmátla leckterého neznámého turistu, takže se za námi po chvíli plížil hlouček zvědavců. Ráda jsem se vracela na Landštejn při našem autobusovém výletu. To jsme si zase se Zdenou procházely prostory okolo hradeb. Takže tu snad nezůstalo místočka, kam by naše nohy nevkročily.

Celý týden jsme všichni putovali křížem krážem Českou Kanadou. Moc se nám tu líbilo a jedno dopoledne při bojové hře se zrodilo heslo: Na kole či pěšky my se neztratíme, do Bejčkova mlýna k Věrce zpět se navrátíme... A oprav-



du, i když jsme se Zdeničkou občas bloudily, nikdy jsme se úplně neztratily!

Váša Turková

OKÉNKO DO PRAHY

Návštěva v Hlavním muzeu města Prahy

Muzeum Hlavního města Prahy je kousek od autobusového nádraží na Florenci. Od metra skoro na dosah. Je lákavé podívat se tam s pražským LORMEM! Pokusím se dostat do party přátel. Vystupuji z metra. Poťukávám holí hlasitěji, tak lákám někoho k doprovodu. Nemusím čekat dlouho. Na otázku té paní požádám o nasměrování nahoru do parku. Spěchá, ale byla by ochotná mne dovést až do Muzea. „Omlouvám se, opravdu jen kousek k nasměrování.“ Tak mohu poznat možná i další ochotné Pražany. A opravdu – po pár krocích nabídne pomoc muž. Dovoluje mi podržet se předpisově za loket. Hlas napoví střední věk, loket prozradí dlouhána. Odhaduji výšku na 185 centimetrů. „Kdepak, bez dvou centimetrů dva metry.“ Na jeho krok já udělám tři. Tvářím se, že další cestu už znám a poděkuji. „Další včelou zlákanou na hůlku“ je mladý student. Cupitám za jeho loktem. Nenápadně ho zbrzdí. Hlídám si holí schody a nerovnosti na chodníku. Ten chlapec nemá čas mne upozorňovat. „A jste ve vrátnici, pane.“ Nestačím poděkovat a už je pryč.

Pan vrátný vidí udýchaného staříka. Přináší mi židli. Za chvíli už se vítám s ostatními přáteli. Sestupujeme na prohlídku do nižšího patra. Hrana dlouhého nízkého pultu vede mé tělo, ruce mám volné. Popisky v bodovém písmu jsou stručné a dají se zřetelně číst. Někde v černotisku naši průvodci/asistenti čtou podrobnosti. Za pultem trochu níž třesoucí se rukou dotýkám hliněné misky. Znovu se vracím k popiskám. Přes deset tisíc let! Jak důmyslný úkryt uměli naši prapředkové najít, abychom se jejich hliněných výrobků mohli dnes dotýkat? Moje úcta k těm dávným „nevzdělančům“ roste. Také dnes zahrnujeme buldozery spousty předmětů. Co asi z nich bude za tisíc let? Co si o nás naši předkové pomyslí?

Řada pultů končí. Unavené prsty přejedou s úctou

poslední sošku jako ji před tisíciletími prohlédl před odložením neznámý umělec.

Zaměstnanci muzea projevují vděk za zápis v bodovém písmu do pamětní knihy. Byl stručný, ale upřímný – „Naše ruce Vám děkují!“



Viktor Sedlář

OKÉNKO DO OSTRAVY

Divadlo

Jedenáctého dubna byl velký den. Do ostravského klubu LORM nám přijeli zahrát divadlo brněnští Lormáci.

Sešli jsme se v hojném počtu. Není divu, vždyť bylo proč!

Nebylo to jen tak obyčejné divadlo. Hráli tam hluchoslepí herci i s doprovodem. Nemohla jsem uvěřit tomu, jakou taktiku do scénky dali. Červenou Karkulku zná každé malé dítě, ale tato pohádka, kterou Lormáci předvedli, neměla chybu. Diváci málem zapomněli dýchat, s jakým ohromením divadlo sledovali. Jiní představení pouze poslouchali.

Bylo to opravdu úžasné, a proto bych ráda poděkovala paní Jelínkové (vedoucí divadla LORMOS z Brna) a popřála všem hercům a herečkám co největší úspěch a mnoho dalších rolí, kterých nebude ubývat. A také by neměli přestat!

Na závěr bych chtěla poděkovat i naší Barborce, která se postarala o nás i herce a herečky.

Dagmar Kopáčová

Pražírna kávy v Opavě

Naše malá společnost zrakově a sluchově postižených se sešla na nádraží v Opavě. Vedla nás naše starostlivá vedoucí Barunka a Katka a také nás doprovázeli dva vodící psi.

Téma naší vycházky bylo: „Poznej Opavu, její pamětihodnosti a návštěva pražírny kávy,“ za kterou jsme dojeli do Kateřinek.

Pití kávy je u nás požitek, občerstvení, láká nás její chuť, vůně a kombinace. Odvážná paní majitelka vložila tak do svého podniku odvahu, peníze a chuť vybudovat pražírnu



kávy. Ochotně nás provedla svým podnikem, doplnila výkladem, ochutnávkou různých druhů káv a jejich úpravou. Rozvinula se diskuze o historii, kdy se u nás začala káva připravovat. Byli jsme s touto akcí spokojeni a vůni pražené kávy jsme cítili až do večera – byli jsme jí našáklí.

Opava je velmi milé město, čisté, světlé. Říká se jí také „Bílá Opava“. Opavu poznat by znamenalo pobýt zde alespoň den a tyto vjemy zažít. Pěkné náměstí, historické budovy, Muzeum Petra Bezruče, historické kostely, radnice „Hláska“, budovy Slezské Univerzity a další a další.

Den jsme ukončili na nádraží, které je historicky cenné a po velké rekonstrukci a renovaci velmi pěkné.

Otýlie Štaffová

NAŠI DOBROVOLNÍCI

Když jsem se v roce 2006 poohlížela po praxi se sluchově postiženými v rámci povinného předmětu na vysoké škole, napadlo mě, že nemá smysl si ji jen tak „odkroutit“, jak se říká. Že musím najít něco smysluplného, dlouhodobého a opravdu zajímavého, do čeho se budu moct aktivně zapojit.

Při čekání na vyučování jsem na nástěnce katedry speciální pedagogiky (kde studuji) objevila nepříliš výrazný lístek, na němž bylo napsáno, že organizace LORM ráda přijme do svých řad několik dobrovolníků na občasnou pomoc při pořádání akcí. Ani chvíli jsem neváhala – vytočila číslo z papírku a domluvila si schůzku s paní Jelínkovou, vedoucí sociální služby pro Jihomoravský kraj. Pár dní na to jsme se setkaly v její pracovně na Francouzské ulici. Přivítala mě příjemná, usměvavá paní s buldokem (jak jinak než anglickým ☺). Sdělila mi své představy o mém případném působení v LORMu, „zasypala“ mě informačními letáčky a brožurami o problematice hluchoslepoty, o právech a povinnostech dobrovolníka a dala mi čas na rozmyšlenou. Buď se stanu dobrovolnicí organizace LORM nebo to vzdám, znělo mi v hlavě, přestože jsem si už byla téměř stoprocentně jistá, že první varianta nakonec zvítězí. Co mě k tomu vedlo? Zvědavost, zájem, potřeba být užitečná a mít ze sebe dobrý pocit. Zaujal mě i velmi sugestivní, mírně razantní přístup paní Jelínkové. Výsledkem je téměř tříletá dobrovolnická

činnost s lidmi z LORMu a poznání, které není dopřáno každému, ale o tom až později...

Zpočátku jsem se účastnila skupinových akcí a doprovázela jednoho z klientů, pana Jana Kessnera, na procházku. Dosud však nejsem přesvědčená, zda-li je slovo „doprovázela“ to nejvhodnější. Což takhle „byla vedena“? Nebo dokonce „byla tažena“? Jak se totiž záhy ukázalo, pan Kessner vůbec nemá zapotřebí spoléhat na svého průvodce – to on pádí rychlostí blesku k cíli cesty – kdykoliv, kamkoliv, jakkoliv. Mnoha našim brněnským spoluobčanům jsme tak společně poskytli vsutku zajímavou podívanou – člověk s červenobílou holí (očividně tedy minimálně zrakově postižený - ti poučenější vědí, že věc je ještě „trochu“ složitější) vede jakousi zdravou dívku kamsi, kde to snad ani ona nezná, zato on vedle ní sebejistě kluše.

Dnes už bohužel kvůli nedostatku času není v mých silách pravidelné vycházky s panem Janem pořádat, nicméně pokud mi to situace dovolí, vždy se ráda přidám ke skupince fajn LORMáků, která si to obvykle s velkou chutí zrovna někam razí.

A teď k tomu slíbenému poznání. Kdysi nám ve škole říkali, že hluchoslepí lidé jsou zajímaví jednou zvláštností – najdete mezi nimi buď naprosto výjimečné, nadprůměrné lidi nebo naopak ty podprůměrné. Nikdy že nespádají do šedého průměru. A já zjistila, že tomu tak skutečně je. Klienti brněnského LORMu jsou zvědaví, aktivní, dokážou se nadchnout pro věc, jsou komunikativní, nabití znalostmi (vid', Honzo „Bizona“?) a nesmírně inteligentní (vid', Dano Kubišová?, co myslíte, pane Kessnere?). Mají radost ze společných setkání a rozhodně u nich nepochodíte s představou chudinek, co sedí doma a nedokáží vnímat krásy života. Naopak. Jejich energii a nadšení by jim mohl závidět leckterý zdravý člověk. Pracovat s nimi má smysl, je to poučné a zábavné (Karkulka se vám fakt povedla!) a vše bych to doporučila každému, jehož povědomí o světě končí u domovních dveří.

Hodně zdaru všichni, co máte s LORMem něco společného!!!

Kateřina Kozáková, dobrovolnice LORM Brno





ROZHOVOR

ČTĚTE TAKÉ MEZI ŘÁDKY

Když jsem paní docentce PhDr. Evě Suralové poslal text našeho rozhovoru k autorizaci s několika řádky úvodu, vrátila mi jej s prosbou, abych právě ten úvod upravil »méně pochvalně«. „Vše, co tam píšete jako nějaké velké zásluhy, je přece součástí mé práce, mého normálního zaměstnání. Je to stejné, jako bychom chválili například zedníka, že staví domy, řidiče městské dopravy, že každý den vstává a řídí tramvaj...“ Pochopil jsem, že ze skromnosti zkouší svou pracovitost ve prospěch hluchoslepých „zatloukat“, že patří do rodu lidí, kteří konají – bez toho, že by si přičinlivě připisovali bodíky zásluh. Proto doporučuju při četbě jejich odpovědí nahlížet i mezi řádky...

Takzvaná životní rozhodnutí – například o povolání – předběhne často náhoda. Setkání s něčím nebo s někým. Platí to také o vás?

Ano, ve třetím ročníku střední pedagogické školy jsme v rámci exkurzí do různých školských zařízení navštívili také Dětský ústav pro nápravu vad sluchu na Svatém Kopečku u Olomouce. Práce s dětmi se sluchovým postižením mi připadala velmi zajímavá, tak jsem se rozhodla, že se zeptám ředitele školy, zda za rok, až budu končit, bude mít volné místo. Měla jsem štěstí, v roce 1971, kdy jsem absolvovala, se otvíraly dvě oddělení mateřské školy a místo se mi podařilo získat.

Setkala jste se v dětství s někým, kdo byl „jiný“ těžkým zdravotním handicapem?

Nevzpomínám si, že bych se v dětství setkala s člověkem s těžkým zdravotním handicapem, ale protože jsem stejně jako hrdinka Hrabalových Postřižin žila v pivovaru, tak jsem spíše potkávala osoby s těžkou závislostí na alkoholu.

Vy jste ale pomýšlela, a dokonce se i řadu let připravovala, na obor značně jiný...

Připravovala jsem se na „učitelskou dráhu“. Mou volbu ovlivnila rodina, protože většina mých příbuzných byli učitelé, takže být učitelkou mi připadalo naprosto přirozené.

Výtvarnou školu i sportovní aktivity – od 11 do 35 let jsem závodně hrála odbíjenou – jsem vzhledem k míře svého talentu realisticky považovala jen za své koníčky. Mohla jsem je však uplatnit při studiu, protože na střední pedagogické škole patřila výtvarná výchova, tělesná výchova a hudební výchova k hlavním maturitním předmětům.



Nezasteskne se vám někdy? Mohla jste dnes pracovat v tichém ateliéru, kreslit, malovat, sochat, připravovat výstavy...

Nejsem si jistá, že by to byla v mém případě taková idyla. Právě naopak, prosadit se v oblasti umění je pořádná dřina doprovázená mnohdy stavy tvůrčí krize a existenční nejistoty. Výtvarné činnosti jsem si ponechala jako velmi příjemnou relaxační aktivitu pro volný čas. Je pravda, že jsem ho zatím moc neměla, ale začíná se mi pomalu přibližovat odchod do důchodu a tedy spousta volného času. Již shromažďuji dřevo na vyřezávání, zbytky látek na koláže a už teď lituji své kamarádky, kterým budu výtvary pod různými záminkami vnucovat.

Nezbytným předpokladem dobrého kantora je talent učit. Umět něco do někoho vložit. Kde se ve vás tyhle geny vzaly?

Domnívám se, že nic takového nemám, takže není o čem psát.

Bylo pro vás při studiu motorem tušení o nějaké třinácté komnatě, kde někdo čeká na pomoc či něco na objevení, nebo jste „jen“ patřila mezi pilné?

Ani nevím, co pro mě bylo motorem ke studiu, v každé životní etapě asi něco jiného. Nejprve nutnost mít kvalifikaci, pak rozšíření kvalifikace motivované touhou po změně profese a v poslední době potřeba získat nové informace. A právě proto, že nejsem pilná, ale spíše líná, tak potřebuji něco, co by mě donutilo vyměnit čtení detektivek za studium odborné literatury. A právě proto je ideální přihlásit se na nějaké studium, kde obava ze zkoušek každého donutí k potřebné aktivitě.

Práce pedagoga i na vysoké škole nemá v tomto státě valnou společenskou prestiž. Co vás u ní drží?

Baví mě.



Čím se uvedla mladá učitelka v mateřské škole v Dětském ústavu pro nápravu vad sluchu na Svatém Kopečku u Olomouce?

Asi ničím, nic jsem neznala, nic jsem neuměla...

Tohle vaše tvrzení je sotva pravdivé. Kdyby bylo, klepala byste tam na dveře marně. Tedy jinak: Který pedagogický problém z oboru výchovy dětí se sluchovým postižením jste pro sebe objevila jako zralý k řešení úplně první?

Vzhledem k tomu, že jsem začínala učit v době, kdy byl upřednostňován orální přístup ke vzdělávání, zajímala mě především sluchová výchova. Bavilo mě vymýšlet zábavná cvičení zaměřená na rozvoj sluchového vnímání a těšily mě pokroky, které děti udělaly v porozumění mluvené řeči.

A co technické pomůcky? Lidstvo halasně oznamuje skoro denně kam už dohlédlo, co dokáže spočítat, nahradit...

Technika je úžasná, všem, kteří mají problémy se sluchem, umožňuje překonávat především komunikační bariéry. Prostřednictvím moderních informačních technologií – SMS, e-mailem... – se neslyšící mohou domluvit na dálku bez zrakového kontaktu, digitální sluchadla a různé zesilovače zvuku usnadňují život nedoslýchavým, kochleární implantát je šancí pro mnoho neslyšících slyšet zvuky, atd., atd.

Od roku 1992 se věnujete výchově a vzdělávání dětí s hluchoslepotou. Co odpovíte rodičům, kteří se vás přijdou zeptat na budoucnost dítěte s tímto postižením?

Jsem vždy velmi opatrná při stanovení prognózy, protože ublížit může jak pozitivní, tak i negativní vize. Bez znalosti skutečného stavu konkrétního dítěte je totiž jakékoliv tvrzení spíše nezodpovědnou spekulací. Mohu rodičům jen dodat optimismus, že jejich dítěti bude v zařízení pro hluchoslepé v Olomouci či v Berouně poskytnuta náležitá odborná péče vysoce kvalifikovaným pedagogickým personálem.

S LORMem jste začala spolupracovat v roce 1992 a byla jste u toho, když se u nás začínalo s taktilní – dotekovou formou znakového jazyka. Kde jsou počátky TZJ a kdo je jeho „vynálezcem“?



Nelze přesně říct, kdo a kdy ve světě začal jako první používat TZJ, neboť TZJ je komunikační forma, kterou se přirozeně dorozumívají uživatelé znakového jazyka, kterým světelné podmínky nebo stav zraku neumožňují používat znakový jazyk. V České republice dal podnět k jeho zavedení PhDr. Jan Jakeš, který se s touto formou komunikace seznámil na mezinárodních setkáních osob s hluchoslepotou. První pokus o úpravu znaků znakového jazyka podle dánského modelu byl již v roce 1994. Příliš se však nezdařil, modifikované znaky se neujaly. Další pokus o vytvoření funkčního dorozumívacího prostředku, který by vycházel ze znakového jazyka neslyšících, začal v roce 2004 a byl již úspěšnější. Velký podíl na jeho zdaru mají jak klienti, tak i pracovníci organizace LORM, kteří velmi ochotně a především zodpovědně v průběhu čtyř let na rozvoji TJZ spolupracovali.

Prozradíte jaký nejdůvěrnější vzkaz jste prostřednictvím TZJ „vyslechla“?

Vyslechla jsem spoustu důvěrných informací, ale protože jsou důvěrné, tak žádnou neprozradím.

Dokáží slyšící a vidící lidé pochopit svět, kde dva smysly, zrak a sluch, chybějí?

Věřím, že jsou mezi námi slyšící a vidící lidé, kteří dokáží pochopit svět bez zvuku a světla. Ale vím bezpečně, že všichni, kteří pracují s osobami s hluchoslepotou v rámci své profese, se o pochopení specifického světa hluchoslepých ze všech sil snaží a podle informací od hluchoslepých se jim to opravdu daří.

Čím se hluchoslepi potřebují vyzbrojit pro život, aby v něm lépe obstáli, prosadili se svými vlohami?

Obrovskou vůlí a nezdolným optimismem.

O vašem týmu, jenž s LORMem spolupracuje, řekla ředitelka Petra Zimermanová: „Jsou to lidé, na které se můžeme s čímkoliv obrátit a vždycky se na ně spolehnout“. Těší vás tahle známka na vysvědčení?

Samozřejmě, vy znáte někoho, kdo nemá pochvalu rád?

Údajně ovládáte umění motivovat a přesvědčit druhé, jak jsou skvělí a báječní. Jakou strategii při tom používáte?



Zřejmě vás někdo mylně informoval, nic takového u sebe nepozoruji.

Když už je řeč o skvělých lidech – jaké vlastnosti hledáte u těch, které považujete za své přátele?

Spolehlivost, toleranci, životní optimismus.....

Vaše okolí na vás „prásklo“, že nejradyji odpočíváte pohybem v přírodě. Patříte mezi střeďaly ujetých a uběhnutých kilometů nebo si naopak užíváte každý krok, každý okamžik?

No, nevím, mé okolí má o mně asi poněkud zkreslené představy, protože v současné době dávám přednost spíše odpočinku v křesle na verandě s báječnou knihou, nejlépe českou detektivkou. Když jsme měli psíka, trávila jsem s ním hodně času na procházkách. Byl to lovecký pes rasy beagle, původně vyšlechtěný jako honící pes, takže procházky s ním byly spíše rychlostní běhy za zajíci a bažanty. Ale musím přiznat, že procházky to byly krásné a často se mi po nich stýská.

Máte v úmyslu brát na další podobné výpravy pejska, až se pro nějakého rozhodnete a pořídíte si ho?

Pejska už mám vybraného, moudře jsem nezvolila loveckého, protože téměř sedmnáct let běžeckých závodů přes oraniska a příkopy mě poučilo. Pořídím si pasteveckého, který se bude pohybovat rozvážně a neopustí mě během vycházky, aby prohnal každého zajíce v okolí.

Za rozhovor děkuje

Jan Nouza



PRÁVNÍ PORADNA

NOVELIZACE ZÁKONA O ZNAKOVÉ ŘEČI

Od loňského června se naše organizace podílela na novelizaci Zákona o znakové řeči (zákon č. 155/1998 Sb.). Pracovní skupina se od počátku setkávala s nejrůznějšími obtížemi, které se podařilo vyřešit. Veškeré snahy byly úspěšně završeny přijetím návrhu jako celku a jeho schválením Poslaneckou sněmovnou dne 18. 6. 2008. Ke konečnému přijetí nového zákona je potřeba ještě schválení senátory a podpis prezidenta republiky.



A v čem spočívá přínos tohoto zákona, že si zaslouží, aby o něm bylo psáno na těchto stránkách? Nově pojednává nejenom o komunikačních potřebách neslyšících, ale také o potřebách a komunikačních systémech hluchoslepých. Do zákona byly připojeny k již stávajícímu znakovému jazyku, znakované češtině a prstové abecedě, systémy vizualizace mluvené češtiny, písemný záznam mluvené řeči, Lormova abeceda, daktylografika, Braillovo písmo s využitím taktilní formy, taktilní odezírání a vibrační metoda Tadoma. Ze všech těchto systémů budou moci napříště neslyšící i hluchoslepi svobodně vybírat ten, který jim nejlépe vyhovuje pro vyřizování úředních záležitostí, návštěvu lékaře a zajištění dalších nezbytných potřeb. Stejně tak budou mít právo vyžadovat přítomnost tlumočnicka v daném komunikačním systému. Volba osoby musí být v maximální možné míře respektována.

Do zákona byla připojena také definice hluchoslepé osoby z hlediska komunikace, která říká, že: „Za hluchoslepé se pro účely tohoto zákona považují osoby se souběžným postižením sluchu a zraku různého stupně, typu a doby vzniku, u nichž rozsah a charakter souběžného sluchového a zrakového postižení neumožňuje plnohodnotný rozvoj mluvené řeči nebo neumožňuje plnohodnotnou komunikaci mluvenou řečí.“

Poslední velkou novinkou je změna názvu zákona. Byl odstraněn původní poněkud zastaralý a zavádějící název „zákon o znakové řeči“, který byl nahrazen názvem „o komunikačních systémech neslyšících a hluchoslepých.“

V celém zákonu pak byly drobně upraveny nejrůznější definice a popisy tak, aby to odpovídalo soudobé terminologii a novému názvu zákona.

Na závěr nezbyvá než doufat, že celý zákon projde úspěšně dalším schvalovacím řízením a bude moci začít co nejdříve sloužit ve prospěch osob neslyšících, ale nově také i osob s hluchoslepotou.

Jana Kašparová, metodička



V SRPNU SE VŠECHNY DŮCHODY ZVÝŠÍ JEDNOTNĚ O 470 KČ

Na začátku dubna poslanci na mimořádném jednání schválili vládní návrh, který umožní valorizovat v srpnu důchody. Základní výměra důchodu, která je jednotná pro všechny důchodce, se v srpnu zvýší o 470 Kč z 1 700 Kč na 2 170 Kč měsíčně. Zvýšení bude stejné pro všechny druhy důchodů (starobní, plné invalidní, částečné invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí). Bude stejné u důchodců pobírajících pouze samostatně vyplácený důchod i u důchodců pobírajících současně např. starobní a vdovský důchod. Zvýšení nebude tentokrát záviset na výši důchodu. Částka 470 Kč odpovídá 100% růstu cen v období srpen 2007 až leden 2008.

Současně s tím se zvýší i příplatky k důchodům přiznané ke zmírnění některých křivd způsobených komunistickým režimem a k ocenění účastníků národního boje za vznik a osvobození Československa a některých pozůstalých po nich přiznané před 1. srpnem 2008 a to o 3,6 % částky příplatku. Příplatky se zvyšují od splátky důchodu splatné po 31. červenci 2008.

Dále vláda schválila návrh novely zákona o důchodovém pojištění, který snížil růst cen pro mimořádné zvýšení důchodů na 5 %.

Další zvýšení důchodů bude v pravidelném termínu od ledna roku 2009.

převzato a upraveno z Práce a sociální politika, číslo 5

SLEVY U TELEFONNÍCH OPERÁTORŮ

Již několikrát jsme Vás na těchto místech informovali o slevách na telefon. Dnes si je zopakujeme a přidáme ještě jednu novinku.

Slevu na telefony upravil zákon o stabilizaci veřejných rozpočtů (č. 261/2007 Sb.). Úprava se týká telefonu pevného nebo telefonu mobilního, tzn., že si každý musí vybrat, na který telefon bude slevu čerpat. Stát Vám garantuje slevu ve výši 200 Kč měsíčně a tato sleva je hrazena operátorům. Společnost Telefonika (bylo O₂) k tomu přidává ještě slevu téměř 200 Kč v případě, že slevu čerpáte na pevnou linku (tu již stát neproplácí).

- Od letošního roku mají nárok na slevu osoby:
- které jsou držiteli průkazu ZTP/P
 - které jsou držiteli průkazu ZTP z důvodu oboustranné praktické nebo úplné hluchoty (také rodiče dětí s průkazem ZTP/P nebo ZTP, a opatrovníci, kteří mají tyto osoby v péči)
 - s přiznaným stupněm závislosti II, III, IV (také rodiče dětí s přiznaným stupněm závislosti II, III, IV a opatrovníci)



Nově již není sleva přiznávána osobám v hmotné nouzi a osobám s přiznanou závislostí na péči v I. stupni (včetně rodičů dětí).

Osobám s přiznaným prvním stupněm závislosti se rozhodl operátor Telefoniky poskytovat slevu ve výši 200 Kč na pevnou linku na vlastní náklady. Tato novinka platí pro dřívější i nové klienty operátora. Těmto osobám bude zachován nebo nově přiznán i nájem speciálních telefonů za zvýhodněnou cenu.

převzato a upraveno z Nejsi sám č. 2/2008

PORADNA PSYCHOLOGA

ROLE ETICKÉHO KODEXU V POMÁJÍCÍCH PROFESÍCH

(7. část)



Vážení čtenáři,
setkáváme se v období prázdnin a dovolených a také naposledy nad Etickým kodexem vaší organizace.

Myslím, že body č. 13. a 14. nepotřebují žádné komentáře. V souladu s etickými principy o.s. LORM pracovník či dobrovolník:

Bod č. 13

„Dodržuje profesionální standardy pomocí průběžného zdokonalování se ve specifických znalostech.“



Bod č. 14

„Při práci a při řešení krizových situací uživatele využívá možností konzultace s odborným pracovním týmem o.s. LORM.“

Neustále se učit a udržovat si profesionální úroveň ve svých oborech musíme všichni. Je dobré, že organizace tuto nutnost srozumitelně definuje.

Bod č. 15

„Využívá nástrojů individuální a týmové supervize pro zkvalitnění své práce.“

To na co bych se chtěla tentokrát zaměřit je často používaný a ne všem srozumitelný pojem SUPERVIZE. Co toto slovo znamená:

Supervize je postup, pomocí kterého si pracovníci ověřují, zda metody práce, které jsou použity, odpovídají možnostem a potřebám klienta, jeho zakázce, společnému cíli a možnostem organizace. Umožňuje pracovníkům pochopit, co brzdí dorozumívání s klientem a chránit pracovníka a organizaci před vyčerpáním a nebezpečím používání postupů, které neodpovídají cílům organizace. Pracovníky vede supervizor k tomu, že se mohou podívat na daný problém z různých úhlů – situace většinou, jak všichni víme, nemají jediné řešení. Řečeno obrazně: „Představte si Jeníčka s Mařenkou, jak bloudí lesem. Jeníček vyleze na vysoký strom, uvidí světýlko a po chvíli oba znají směr.“ Nadhled nám může pomoci nacházet správná řešení.

Hlavním efektem supervize je stálá pozornost vedoucího i pracovníků organizace k udržení a zlepšení profesionální úrovně práce.

Všechny tři poslední body jsou tak pro Vás – uživatele služeb o. s. LORM, jistotou, že poskytovatel této sociální služby dělá vše pro to, aby vám službu poskytovali pracovníci odborně vzdělaní, příjemní a motivovaní.

Přeji vám krásné léto!

Mgr. Magdalena Zurinková

ZDRAVÍ

PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY



ŠEDÝ ZÁKAL

Šedý zákal (katarakta) je onemocnění oční čočky, kdy čočka ztrácí svou průhlednost a člověk pak má neostré a zamlžené vidění.

K odbornému termínu katarakta je velmi blízký pojem „cataratas“, který označuje vodopád. Z pohledu lékaře šedý zákal někdy opravdu vypadá jako peřeje vodopádů, které jsou umístěné v lidské čočce a tyto „peřeje“ zabraňují dobrému vidění.

Katarakta patří k onemocněním, u kterých doposud nebyly zcela objasněny příčiny vzniku.

Výskyt šedého zákalu

Šedý zákal může být vrozený nebo získaný. Jako získaný se nejčastěji vyskytuje u starších lidí a označuje se jako senilní katarakta. Asi padesát procent osob starších šedesáti let má určitý stupeň šedého zákalu. U lidí nad 75 let je téměř pravidlem, že alespoň jedno oko má již mírně zhoršené vidění. Nacházíme ho u lidí mladých i u lidí středního věku, většinou jako komplikaci jiných očních a celkových onemocnění nebo po úraze.

Rizikové faktory

Mezi možné rizikové faktory, které mohou ovlivňovat vznik katarakty, patří:

- věk – nejčastěji vzniká v období stárnutí,
- celkový zdravotní stav,
- dlouhodobé užívání některých léků (hlavně kortikosteroidů),
- virová onemocnění (např. zarděnky) matky v průběhu těhotenství (vrozený šedý zákal).

Příznaky

Šedý zákal se projevuje u každého jinak a může způsobovat následující příznaky:



- zamlžené vidění jako přes rozlité mléko (oko ale nebolí),
- nepříjemné oslňování a citlivost na silnější světlo (např. na sluneční světlo),
- oslnění při nočním řízení automobilu,
- barvy nevidíte tak syté jako na druhém oku,
- vidíte „duchy“ kolem předmětů (lehce rozdvojený obraz při pohledu jen jedním okem, když druhé je zakryté),
- narůstající krátkozrakost - to znamená, že se zvyšují mínusové dioptrie (na dálku) a je nutná častá výměna brýlí, paradoxně to někdy dočasně zlepší vidění na blízko, tato výhoda s narůstáním zákalu ale zmizí.

Vyšetření

Ke zjištění šedého zákalu je nutné komplexní vyšetření u očního lékaře. Lékař kontroluje vidění každého oka zvlášť. Na štěrbinové lampě (tj. mikroskop k vyšetření oka) prohlédne přední část oka a změří nitrooční tlak. Pak se pacient posadí k sestřičce na „rozkapání“, což znamená opakované podání kapek, které způsobí rozšíření zornice (mydriáza). K tomu dojde za 20 až 50 minut. Rozkapání je nutné, aby lékař viděl přehledně celou sítnici. Pak následuje opět vyšetření na štěrbinové lampě, kdy se posuzuje stupeň šedého zákalu a vyšetří se oční pozadí - zda porucha vidění nemá sítnicovou příčinu.

Léčba

Zpočátku oční lékař předepisuje oční kapky, které mají pozastavit další přibývání zákalu. Potíže však lze léčit jen chirurgicky.

Před operací se provádí předoperační interní vyšetření a biometrie oka (změření), podle které se vypočítá dioptrická hodnota umělé nitrooční čočky. Jeden až dva dny před operací se do oka začnou kapat antibiotické kapky jako prevence zánětu.

Operace se provádí většinou ambulantně nebo s jednodenní hospitalizací. Před samotnou operací se do oka podávají kapky na rozšíření zornice a na znecitlivění oka (lokální anestézie). Nakonec se provede výplach oka desinfekčním roztokem. Při operaci se podá také anestetikum do oka. U některých osob se provádí celkové znecitlivění oka injekcí vedle oka (oko ztrácí dočasně svou hybnost).



Operace se provádí pod operačním mikroskopem a trvá asi 15 - 30 minut. Chirurg malým řezem zavádí do oka speciální mikrochirurgické nástroje. Ultrazvukem drtí a odsává zakalenou oční čočku. Pouzdro čočky je ponecháno a vkládá se do něj umělá průhledná nitrooční čočka vyrobená z umělé hmoty.

Po operaci se kapou týden antibiotické kapky 5x denně a asi 3 týdny kapky s kortikosteroidy 3x denně, později se frekvence kapání snižuje.

Může se stát, že po operaci nedojde ke zlepšení nebo dojde dokonce ke zhoršení vidění (asi u 3 procent pacientů). Způsobují to dvě skupiny příčin:

První příčinou jsou jiné oční choroby, např. změny způsobené na sítnici cukrovkou nebo s věkem spojenou degenerací sítnice nebo změny zrakového nervu způsobené pokročilým zeleným zákalem (glaukomem).

Druhou skupinu příčin tvoří operační a pooperační komplikace. Mezi nejzávažnější komplikace patří pooperační infekční zánět nitra oka (endoftalmitida) a prudké krvácení do nitra oka při operaci. Obě komplikace často končí velmi těžkým poklesem vidění.

Dalšími, méně závažnými komplikacemi mohou být: otok sítnice (bývá jen dočasný), odchlípení sítnice, zvýšený nitrooční tlak, pokleslé horní víčko a úraz oka v pooperačním období.

Včasně rozpoznání a léčba komplikací mohou zmírnit nepříznivý vliv na výsledné vidění. Při kruté bolesti a prudkém zhoršení vidění nebo při poranění oka je potřeba ihned vyhledat očního lékaře.

Nezávažnou a dobře léčitelnou komplikací je tzv. sekundární katarakta, která může vzniknout za měsíce až roky po operaci šedého zákalu. Pacient začne mít opět příznaky šedého zákalu, ale příčinou je změna čočkového pouzdra, ve kterém je uložena umělá čočka. Pouzdro se přeměňuje ve vazivo a zašedne. Léčba je jednoduchá, krátká, nebolestivá a provádí se opět ambulantně. Laserem se v pouzdře čočky vytvoří okénko a vidění se obnoví. Výkon se nazývá kapsulotomie.

Kontrola je nutná 1. pooperační den, pak asi za 4 - 5 dní po operaci (to je obvyklá doba projevu nejzávažnějších pooperačních komplikací). Odstranění stehů je vhodné za

3 - 6 týdnů po operaci. Další kontroly stanoví již obvodní oční lékař v místě bydliště.

*zpracováno dle informací
na www.ordinace.cz*

HAF



PES, NEJVĚTŠÍ PŘÍTEL ČLOVĚKA - ZVLÁŠTĚ, KDYŽ JE VODÍCÍ

Díl pátý – Jak jsme jeli na mistrovství Slovenska

Na Slovensko jsme jeli s Aramem poprvé. Mistrovství se konalo v Levoči a abychom se vůbec dostali přes hranice, musel jsem předem vyřídit všechny nezbytné formality a požadavky jak pro lidi, tak především pro pejsky. Čekala nás nejen velká dálka, ale i velká neznámá, takže jsem se na jedné straně moc těšil, na druhé pak bojoval s obavami, co by nás všechno mohlo takový kus od domova potkat. Naštěstí nás doprovázel můj otec, který se na Slovensku narodil a představte si - shodou okolností kousek od Levoče.

Vlak z Ostravy nás po necelých pěti hodinách jízdy vyložil v Liptovském Mikuláši, kde žije můj strýc, otcův bratr, s nímž jsme byli předem dohodnuti na setkání.

Ale ouha - při vystupování z vagónu si Arámek strhnul celý dráp. To bylo neštěstí - nejen že je takový úraz pro psy bolestivý, ale ještě ke všemu byla ohrožena naše účast v soutěži! Železné schody k nástupu či výstupu ve vlacích jsou tvořeny mřížkou, jak určitě všichni víte a znáte, a Aram se do jedné z mezer v mřížce zaklínil a zranění bylo na světě. No, pomyslel jsem si, máme vymalováno!

Kvapem jsme se přemístili k veterináři a plni obav čekali na jeho verdikt. Hlavně, ať je Arámek v pořádku, modlil jsem se v duchu... Naštěstí nás pan doktor ujistil, že situace není tak vážná jak mohla vypadat a účast na mistrovství nám nezakázal. To si umíte představit, jak jsem si oddychl!

V Levoči jsme se ubytovali ve škole pro nevidomé, kde už pobíhali a dováděli další vodící psi, jeden přijel se svým pánem dokonce z Maďarska.

Samotná soutěž byla velmi náročná. Samozřejmě jsem předem upozornil na Aramův dočasný handicap a byl jsem

ujištěn, že na jeho pokulhávání nebudou brát rozhodčí zřetel. Můj mušketýr přes zranění bezvadně zvládnul nesnadné cviky poslušnosti a ač kulhající, jako jediný pes ze všech soutěžících čtyřnožců uměl označovat změnu dlažby! Dostali jsme pochvalu a já na něj byl pyšný jako páv.



Můj otec se soutěže jako divák neúčastnil, aby Arámka neovlivňoval. Šel se podívat do míst, kde prožil své dětství, zavzpomínat, porovnat změny, trochu popřemýšlet...

A teď pozor prosím, jsme u vyhlásování vítězů: Arámek se umístil na krásném třetím místě! Domů jsme si odváželi nejen pohár, ale také 15-ti kilový pytel granulí značky Eukanuba - ti z vás, kteří mají doma pejsky, ví, že je to krmivo vysoké jakosti.

Loučení v Levoči bylo velmi krásné, ale i smutné, protože jsme se na Slovensko s Arámekem už víckrát nepodívali.

Po příjezdu domů dostal Arámek do tlapky zánět. Nadával jsem sám sobě do no do – ale raději ani nechtějte vědět do čeho, a spílal si, že jsme se neotočili na podpatku a neujížděli domů soutěž - nesoutěž, ten pes mi za to přece stojí!

Se slovenskými kamarády jsme se setkávali na mistrovství České republiky, o tom ale napíši zase až příště.

Díl šestý – Mistrovství České republiky

Mistrovství České republiky je velká událost pro všechny vodící pejsky u nás. Cesta až na samotný vrchol byla trnitá, ale s Arámekem jsme to dokázali.

Na prvním mistrovství, jehož součástí bylo soustředění vodících psů v Seleticích u Prahy, jsem se poprvé setkal v tak velkém počtu se psy, pejskaři, výcvikáři z Jinonic, jednoduše s celou pejskařskou rodinou.

Ubytování bylo pěkné, hned vedle ubytovny bylo velké travnaté fotbalové hřiště, na kterém denně probíhalo procvičování našich čtyřnohých pomocníků a vlastně i nás, jejich majitelů. Nikdy jsme s manželkou tolik krásných pejsků pohromadě neviděli! Někteří z nich něco málo z původního výcviku pozapomněli, ale všichni cvičitelé z Jinonic k nám byli upřímní, srdeční a hlavně trpěliví, takže náprava byla radostná a rychlá.

Pan Dvořák mě naučil, jak mám s Arámekem procvičovat



aport, vše formou hry a zábavy pro oba. Dosud jsem ještě nikdy nezažil, jak se tím Aram dokáže a umí bavit. Holt je hned vidět profesionály z Jinonic na vysoké úrovni!

Chodili jsme společně na dlouhé procházky, večer se zpívalo u ohýnku, hrálo na kytary a já jsem si připadal jak Alenka v Říši divů...

Soustředění trvalo sedm dní a jeden z nich byl věnován maškarnímu bálu pro pejsky. To byste nevěřili, jaké všelijaké masky lze pro ně nejen vymyslet, ale hlavně vyrobit a nazdobit je jimi - ještě dlouho potom jsme se tomu smáli...

Já jsem šel se psem za Červenou Karkulku. Arámek měl červenou čepičku a sukénku, pro mne zbyl jen proutěný košíček a ještě ke všemu prázdný. Na závěr maškarního psího bálu dostali všichni hafani dobrůtky a pamlsky, až se jim z nich za ušima prášilo.

A nastal velký den D - mistrovství republiky. Byla to naše první soutěž a rovnou takového kalibru. V té době jsem měl Arama jen asi půl roku, ještě jsem s ním neuměl pořádně chodit a musím přiznat, že jsem mu na sto procent ani nevěřil... No - a patnácté místo tomu taky odpovídalo. Tak například - dávám psovi povel VPRAVO, přitom ho nasměřuji přes trávník přímo na mohutný strom a tradáááá na něj. Nebýt rozhodčích, určitě bych se ho pokusil i porazit.

Za léta soužití a každodenní práce s Aramem jsme se vypracovávali krůček za krůčkem kupředu, stále dál a výš, až jsme se posledních sedm roků pravidelně umísťovali na špici soutěže: byli jsme šestí, čtvrtí, třetí a jednoho dne jsme stanuli na místě nejvytouženějším - byli jsme PRVNÍ!

Mistrovský titul Arámek získal v roce 2004 a věřte, že si ho zasloužil - vždyť pro mne celé dny a roky poctivě a spolehlivě pracoval. Na tento závod si myslím nikdy nezapomenu. Celou trasu jsem šel s červenobílou holí a až v cíli jsem se dozvěděl od paní Teskové, že se diváci na Václavském náměstí vyptávali, proč mám pruhovanou hůl a co to vlastně znamená?

Luboš Klejna, kamarád a cvičitel, který celou soutěž komentoval do mikrofonu, celému Václaváku vysvětloval funkci hole a hovořil i o nás, jejích hluchoslepých uživatelích. No dovedete si představit tu obrovskou propagaci a osvětu? Bylo to jedním slovem ÚŽASNÉ!

Nastal čas, kdy jsme my závodníci, všichni do posled-

ního, měli soutěžní trasu za sebou, postavili se do špalíru a čekali na vyhlášení výsledků. Moje žena, tehdy už v sedmém měsíci těhotenství, stála kousek ode mne a ptala se, jaké asi očekávám umístění. Počítám tak šesté místo, odpovídám a přemýšlím o pár chybičkách, kterých jsme se dle mého názoru s Aramem dopustili. To jsem ovšem netušil, že už má za sebou rozhovor s rozhodčími - chtěla nás omluvit pro dřívější odjezd, Pendolino tehdy ještě nejezdilo a do Ostravy bylo přece jen daleko... Ale no to nééé, mladá paní, prosím, počkejte do vyhlášení, neberte nám Mistra! Ano, přesně takhle to bylo - dodnes slyším v uších moje a Arámovo jméno...

Já skákal jako Tarzan, pes skotačil a blbnul jako štěně - jakživ jsem ho takto neviděl.

A úplně na konec, před odchodem na vlak, po všech gratulacích, stiscích rukou a přejících úsměvech, když jsme se s manželkou naposledy ohlédli směrem k mávajícím tlupě asi padesáti tří pejskařů, zahřměl nám nad hlavami jejich společný pozdrav. „ AHÓÓÓJ, OSTRAVÓÓÓ!“ V tu chvíli jsem ucítil obrovskou moc a sílu lidské solidarity, které se mezi lidmi tolik nedostává...

V dalším díle vám napíši, jaké oslavy se konaly v Ostravě.

Láďa Holba



INFORMACE

ČERVENOBÍLÉ A BÍLÉ HOLE ANEB ZMĚNY V ČÍSELNÍKU VZP

Od 1. července 2008 platí aktualizovaný Číselník VZP-PZT, podle kterého lékaři předepisují prostřednictvím poukazů zdravotnické prostředky hrazené plně (červenobílé a bílé hole) nebo částečně zdravotní pojišťovnou. Protože v oblasti obou typů holí dochází vydáním nového Číselníku k významným změnám proti předchozímu stavu (který platil od 1. ledna 2003 - tedy 5 a půl roku) a protože předpokládáme, že nový stav opět několik let vydrží, dovoluňte nám, abychom Vás se změnami podrobněji seznámili.

Pro přehlednost rozdělíme změny do čtyř okruhů:





1. Červenobílé hole

Všechny typy bílých holí, které jsou konstrukčně řešeny jako neskládací nebo skládací (nikoliv tedy teleskopické či kombinované), je možné vyrobit také jako červenobílé (pro označení hluchoslepých osob). V dosavadním Číselníku byl každému typu červenobílé hole přidělen samostatný kód (celkem 7 kódů). To Číselník znehledňovalo a navíc by to znamenalo, že zároveň se zařazením tří nových typů kompozitních holí (viz níže) se budou muset zařadit ještě dvě jejich červenobílé modifikace. S ohledem na fakt, že bílých holí se vydá „několikasetnásobně“ více než holí červenobílých, došlo k takové úpravě, kdy všechny kódy červenobílých holí byly vyškrtnuty a tyto hole byly přiřazeny ke svým bílým protějškům.

Nově tedy je u každé bílé hole, která může mít svou červenobílou variantu, v Číselníku uvedeno: „Hůl bílá, červenobílá (pro hluchoslepé).....“. Obě jsou tedy uvedeny pod jedním společným kódem (a jednou cenou) a pokud bude někdo chtít červenobílou hůl, musí to buď uvést do poukazu nebo oznámit na prodejně.

2. Nové typy kompozitních holí

Nově jsou v Číselníku zařazeny 3 typy holí, pro které je společné použití kompozitu jako základního nosného materiálu (doposud byly všechny hole zařazené v Číselníku hliníkové). Pojmem „kompozit“ se rozumí materiál, který je složen ze skelných, uhlíkových event. kevlarových vláken pojených pryskyřicí. Vzájemným poměrem jednotlivých druhů vláken a jejich orientací lze pak získat trubky různých vlastností (pevnost, pružnost). Hlavní předností kompozitu při porovnání s hliníkovou slitinou je jeho nižší měrná hmotnost – přibližně $1,9 \text{ g/cm}^3$ proti $2,7 \text{ g/cm}^3$. To znamená, že v případě použití rozměrově stejných trubek (průměr, tloušťka stěny) lze nahrazením hliníku kompozitem výrazně snížit hmotnost hole. Přitom právě hmotnost hole (resp. moment síly, ve kterém hmotnost hole hraje hlavní roli) ovlivňuje, zda vůbec či za jak dlouho bude nositel hole pociťovat únavu ruky.

Dva typy nově zařazených holí patří do skupiny orientačních holí, tzn. že jsou svou konstrukcí určeny k prostorové orientaci a samostatnému pohybu nevidomých osob.



Oba typy (neskládací i skládací 5dílná) mají své seriově vyráběné hliníkové ekvivalenty. Vzájemným porovnáním bylo zjištěno, že nové kompozitní hole přinášejí významnou váhovou úsporu (20 % u neskládací hole resp. 16 % u skládací 5dílné hole) při zachování či vylepšení ostatních parametrů (poloha těžiště, pevnost, pružnost, vůle ve spojích u skládací hole).

Třetím nově zařazeným typem je Hůl signalizační teleskopická 7-dílná. Tato hůl je ve výrobě již 4 roky a nyní tedy může být předepisována jako hrazená pomůcka.

3. Dolní koncovky orientačních holí

Orientační hůl je vlastně prodlouženou rukou, plní tedy hmatovou funkci a to prostřednictvím své dolní koncovky, která přichází do styku se zemí. Na volbu typu dolní koncovky má zásadní vliv technika chůze (kyvadlová x kluzně - kyvadlová), kvalita povrchu i rozdílné zvyklosti jednotlivých uživatelů. S ohledem na výše uvedené je žádoucí, aby nabídka dolních koncovek byla širší a umožňovala uživatelům výběr. S uspokojením můžeme oznámit, že se podařilo zařadit všechny typy koncovek do číselníku VZP.

V současné době je v nabídce 6 typů dolních koncovek k orientačním holím: 4 typy jsou nylonové (silonové) a 2 typy keramické. Ze silonových koncovek jsou dvě pevné a dvě rotační. Pevné silonové koncovky se dělí na standartní - průměr 25 mm, které jsou běžně součástí hole, a prstové (tužkové) – průměr 14 mm, které mohou být součástí hole na přání (bez příplatku) a jsou určeny těm, kteří chtějí, aby hůl co nejlépe „četla“ terén (za cenu častějšího zadrhávání a rychlejšího obroušení). Rotační silonové koncovky se vyrábějí ve dvou velikostech – malá průměr 28 mm a velká průměr 40 mm, přičemž obě se předepisují na poukaz pod jedním kódem (95570) a na prodejně je nutné uvést, o jakou velikost máte zájem (pokud nebude uvedeno nic, bude vydána malá koncovka).

Jako novinka jsou nabízeny 2 typy keramických koncovek – pevná a z ní vycházející rotační (obě s průměrem 24 mm). Materiál použitý na výrobu těchto koncovek lze považovat za neobrousitelný.

Oba typy se opět předepisují na poukaz pod jedním kódem (95574) a podobně jako u předchozích koncovek



je nutné uvést, o který typ máte zájem – pevnou či rotační. Pokud to nebude uvedeno, bude vydána pevná.

4. Francouzské hole

Pod kódem 95561 je zařazena „Hůl bílá opěrná teleskopická 2dílná Aluminium“. Tato opěrná hůl (stavitelná v plném rozsahu délek) je nabízena celkem v 5 modifikacích podle provedení horní části (rukojeti):

- s pánskou rukojetí
- s dámskou rukojetí (subtilnější provedení)
- jako francouzská hůl (s šedým plastovým monoblokem umožňujícím i oporu předloktí)
- jako stavitelná francouzská hůl (umožňující nastavení vzdálenosti mezi rukojetí a oporou předloktí)
- jako dětská francouzská hůl (kratší provedení)

Na závěr ještě uvádíme kompletní seznam holí a koncovek tak, jak je uveden v Číselníku PZT. Všechny položky v tomto seznamu jsou plně hrazeny zdravotními pojišťovnami.

Prosazení kompletní nabídky bílých holí včetně koncovek do Číselníku pojišťovny jako plně hrazených pomůcek právě v dnešní době, kdy VZP tlačí na maximální úspory, stálo nemalé úsilí a bylo výsledkem spolupráce více subjektů i vstřícnosti samotné VZP.

*Miloš Svárovský, Viktor Dudr
článek byl redakčně upraven*

KÓD VZP	NÁZEV	OZNAČENÍ
95550	Hůl bílá (červeno-bílá) orientační neskládací Aluminium	OrN1A
95551	Hůl bílá (červeno-bílá) orientační skládací 5dílná Aluminium	OrS5A
95552	Hůl bílá orientační teleskopická 2dílná Aluminium	OrT2A
95553	Hůl bílá orientační teleskopická 3dílná Aluminium	OrT3A
95554	Hůl bílá orientační kombinovaná 4dílná Aluminium	OrK4A
95555	Hůl bílá (červeno-bílá) signalizační neskládací Aluminium	SiN1A
95556	Hůl bílá (červeno-bílá) signalizační skládací 4dílná Aluminium	SiS4A
95557	Hůl bílá (červeno-bílá) signalizační skládací 7dílná Aluminium	SiS7A
95558	Hůl bílá signalizační teleskopická 2dílná Aluminium	SiT2A
95559	Hůl bílá (červeno-bílá) opěrná neskládací Aluminium	OpN1A
95560	Hůl bílá (červeno-bílá) opěrná skládací 4dílná Aluminium	OpS4A
95561	Hůl bílá opěrná teleskopická 2dílná Aluminium	OpT2A
95562	Hůl bílá opěrná kombinovaná 5dílná Aluminium	OpK5A
95570	Rotační koncovka k orientačním holím	RK
95571	Hůl bílá (červeno-bílá) orientační neskládací Kompozit	OrN1K
95572	Hůl bílá (červeno-bílá) orientační skládací 5dílná Kompozit	OrS5K
95573	Hůl bílá signalizační teleskopická 7dílná Kompozit	SiT7K
95574	Keramická koncovka k orientačním holím	KK





MP3, MP3 PŘEHRÁVAČE A DIGITÁLNÍ DIKTAFONY

Když se řekne MP3, člověk dosud neznalý této problematiky by zřejmě i přes dlouhé přemýšlení nevymyslel, kam něco s tak prapodivným názvem zařadit.

Ti z Vás, kteří o něčem podobném slyší dnes poprvé, mají štěstí, poněvadž na pár řádcích níže mohou zvědět vše podstatné a ještě něco navíc.

MP3 je relativně novým způsobem uchovávání dat (hudby a mluveného slova) na discích počítače, ale i formátem, který lze přehrávat jak v onom počítači, tak v MP3 přehrávačích, které nahrazují gramofony a magnetofony. Výhody formátu MP3 jsou značné. Pravděpodobně největší výhodou je velikost souboru (rozumějte písně nebo jiného zvukového záznamu). Představte si vášnivého posluchače, který vlastní všechna hudební alba velmi plodného hudebního skladatele. Několik desítek dlouhohrajících desek či magnetofonových kazet zaplní nemalé prostory, zatímco stejný počet alb ve formátu MP3 je možno uložit na jedno CD, popřípadě na disk přenosného MP3 přehrávače, který se svou velikostí přibližuje rozměrům krabičky zápalek. A takovou krabičku se sluchátky už snadno vezmete s sebou do autobusu, na procházku a všude tam, kde si chcete vychutnat libé tóny vaší oblíbené hudby, což jak jistě sami uznáte je v případě gramofonu nemyslitelné.

Ovšem výhodou formátu MP3 není pouze úspora prostoru takzvanou kompresí původního formátu, ale zpravidla také vyšší kvalita poslechu. Pro převod hudby do formátu MP3 se používá k těmto účelům určený software (počítačový program).

S MP3 přehrávači se velmi často můžete také setkat v jejich vestavěné formě u celé řady mobilních telefonů, které se tak stávají i prostředkem k poslechu hudby.

Jak je patrné, formát MP3 slouží k přehrávání zvukových souborů, stejně tak však lze zvukové soubory v tomto či řekněme podobných formátech (např. WMA) nahrávat.

Součástí MP3 přehrávačů může být rádio či diktafon. V takovém případě je možné vytvořit záznam zvuku přímo v některém ze zmiňovaných formátů.

Na českém trhu s kompenzačními pomůckami typu

digitálních záznamníků či chcete-li digitálních diktafonů určených pro překonávání informační bariéry je v tuto chvíli k dostání několik zdařilých technických výtvarků lišících se kapacitou, některými dalšími technickými parametry a tedy i cenou. Tyto digitální diktafony a MP3 přehrávače v jednom jsou vesměs vybaveny hlasovým výstupem pro nevidomé a nahrazují dřívější klasické magnetofonové diktafony.



O příspěvky na rehabilitační a kompenzační pomůcky pro zrakově postižené občany je možno žádat podle § 33 odst. 3 přílohy č. 4 vyhlášky č. 182/1991 Sb., ve znění pozdějších předpisů na sociálním odboru příslušného obecního úřadu obce s rozšířenou působností podle místa trvalého bydliště. Pomůcky tohoto typu jsou hrazeny do 100 %, maximálně však do částky 4 500,- Kč.

Mgr. David Berenreiter

NAVIGACE

Někteří z Vás, kteří jsou zvyklí využívat služeb také pražského Tyflocentra možná již vědí, že téměř rok zde funguje nová služba – Navigační centrum. Služby centra jsou určeny všem zrakově postiženým osobám z celé České republiky. A které služby to jsou?

Službou hlavní je umožnit nebo usnadnit zrakově postiženým samostatné cestování. Funguje to tak, že zavoláte do centra a sdělíte kdy, odkud a kam chcete cestovat a operátor pro Vás připraví plán cesty. V tom je uvedeno podle jakých orientačních bodů se můžete na cestě orientovat, jaký spoj během cesty využijete a jak dojdete na to správné místo. Operátoři jsou schopni takový plán cesty vytvořit do druhého dne. Vzhledem k tomu, že jsou plány vytvářeny podle satelitních map, není možné vždy dostatečně rychle zohlednit všechny nové prvky na cestě – uzávěrka ulic, přestavba, reklamní tabule, venkovní zahrádky restaurací, ...

Kromě dopředu připravených plánů cesty Vám mohou pracovníci centra pomoci, i když už nějakou cestu „šlapete“ a ztratíte orientaci nebo prostě nevíte jak dál. Podmínkou je mít u sebe nejlépe mobilní telefon, z kterého pracovníka kontaktujete, a pak tzv. navigační jednotku, podle které pracovník pozná, kde právě jste. Navigační jednotka



je v podstatě krabička, která přijímá informaci ze satelitu a podle ní vypočítá svou polohu, kterou prostřednictvím telefonní sítě vysílá do Navigačního centra. Tak pracovník bezpečně ví, kde se právě nacházíte a je schopen Vám pomoci dojít k cíli Vaší cesty.

Navigační jednotku je možné zakoupit v tyflopomůckách v Praze nebo Olomouci. Díky úspěšným jednáním s MPSV (Ministerstvo práce a sociálních věcí) byla navigační jednotka zařazena mezi orientační pomůcky hrazené státem jako speciální přístroj využívající technologii GPS (příspěvek od sociálního odboru až 100%). V současné době jsou k dispozici dva typy této pomůcky. Oba dva typy je možné vyzkoušet – bezplatně si je pronajmout od Navigačního centra na tři měsíce. Na „pronájem“ je sepsán protokol o zapůjčení.

Dále zde funguje telefonická informační linka. Na bezplatném telefonním čísle 800 226 222 je možné získat nejrůznější informace především z oblasti dopravy a cestování. Můžete tak získat přehled o dopravním spojení z jednoho místa na druhé, o sídle instituce, kde máte něco vyřídit nebo telefonních číslech a mnohé další.

Provozní doba centra ve všední dny je od 6.00 do 22.00 a o víkendech od 8.30 do 17.00.

Informace o Navigačním centru je uvedena na internetových stránkách <http://www.sons.cz/navigace.php>

*převzato, upraveno a doplněno z časopisu
ZORA č. 4/2008*

ZRAKOVĚ POSTIŽENÍ CESTUJÍ

Web s názvem Zrakově postižení cestují uvedl nedávno do provozu Miloš Šmíd. Stránky soustřeďují informace potřebné pro cestování lidí se zrakovým postižením. Obsahují například seznam nádraží, která poskytují průvodcovské služby nevidomým i s příslušným telefonem, na kterém lze službu objednat. Mezi dalšími užitečnými informacemi nechybí ani příspěvek o tom, jak se dá vyhledat dopravní spojení přes internet nebo pomocí mobilu.

Autora inspirovala k vytvoření stránek sekce na webu Českých drah S Českými drahami bez překážek, která však pro zrakově postižené cestující obsahuje pouze odkaz na

elektronický jízdní řád IDOS ve verzi, která je maximálně přizpůsobena pro zrakově postižené - umožňuje zvětšení písma a využívání hlasové čtečky.

Proto se snaží zaplňovat informační mezeru a přidává i zajímavosti týkající se cestování. Patří k nim například sbírka různých dopravních hlášení a dalších zvuků.

Uvedený web je na adrese <http://www.zpcestuji.mistecko.cz/>

převzato z Helpnetu

HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI

OTEC HLUCHOSLEPÝCH



HANS RIEDRICH (* 1895 + 1965)

Roku 1910 připravil pád na ledě patnáctiletého studenta reálného gymnázia Hanse Riedricha o zrak i sluch. V ústavu pro nevidomé v Saské Kamenici (německy Chemnitz, později známé jako Karl-Marx-Stadt) se vyučil kartáčníkem a košíkářem. Protože po vyučení na založení vlastní živnosti neměl dost peněz, byl nucen nastoupit do továrny na výrobu smetáků.

V roce 1930 pověřil mladého Hanse tehdejší Říšsko-německý svaz nevidomých organizací péčí o hluchoslepé. Tato funkce se stala jeho životní náplní. O dva roky později (1932) začal Hans Riedrich vydávat časopis pro hluchoslepé v bodovém písmu. Dále se pustil do boje za rozšíření Lormovy dotekové abecedy, která byla tehdy ještě málo známá.

Po rozdělení Německa po druhé světové válce se Hans Riedrich rozhodl zůstat v tehdejší NDR, kde pro hluchoslepé pracoval i nadále. Za tuto prospěšnou činnost byl svého času nazýván otcem všech hluchoslepých Německa. Podle jeho návrhu byla zřízena v Rohsburku zotavovna pro nevidomé s kombinovaným zdravotním postižením. V roce 1958 bylo založeno rehabilitační a zaopatřovací středisko pro hluchoslepé v Saské Kamenici (Karl-Marx-Stadtu), což považoval za svůj největší úspěch.

Zdeněk Sedláček



ZE SVĚTA

KDO BYLA GUILLY D'HERBEMONTOVÁ?

Letos si celý svět připomíná 120. výročí narození Guilly d'Herbemontové (25. 6. 1888 – 28. 2. 1980). Této dnes již téměř neznámé Francouzce vděčí nevidomí za zavedení slepecké bílé hole, která jim dodnes slouží k orientaci, samostatnému pohybu i pro označení. Tento svůj návrh podala ke schválení v roce 1930, který byl přijat ve Francii o rok později. Brzy potom se bílá hůl rozšířila po celé Evropě a později i do všech ostatních kontinentů.

Guilly d'Herbemontová se narodila ve staré francouzské rodině. Nenavštěvovala žádnou veřejnou školu, měla pouze soukromé učitele. O její jazykové znalosti se starala anglická a německá vychovatelka. Žila na statcích své rodiny ve Francii i v Belgii, hlavně však na zámku Charmois. Byla rovněž úspěšnou básnířkou, psala jemné verše připomínající poezii Paula Verlaina. Některé z nich jsou v knize O. Blierové.

Guilly občas provázela v Paříži nevidomé chodce přes křižovatky. To ji přivedlo na myšlenku jak jim lépe zajistit bezpečnost na ulici. Její matka byla proti jejímu setkávání s nevidomými, ale souhlasila, kdyby jim přepisovala knihy. Tehdy si tak několik dam v Paříži krátilo dlouhou chvíli. Guilly byla toho názoru, že právě bílá hůl nevidomé chodce na cestách osamostatní a vysvobodí ze závislosti na jiných. Podobnou bílou hůl měli pařížští strážníci k organizování dopravy. Svůj návrh proto roku 1930 podala redakci časopisu *Écho de Paris* k uveřejnění, která pak její provolání bez otálení otiskla. Již v únoru roku 1931 rozdala na malé slavnosti první bílé hole několika nevidomým. Této prospěšné akce se zúčastnila i pařížská honorace a několik ministrů. Bílé hole byly zpočátku přidělovány pouze osleplým vojákům, později i ostatním. Jak už to bývá, přišla první komplikace. Hodně hořkosti a zklamání způsobilo, když vzdělaný slepec, i když měl bílou hůl, byl při přecházení ulice zabit řidičem automobilu. Mezi nevidomými nastaly spory, zda taková hůl má

vůbec nějaký smysl. Guilly d'Herbemontová se musela nakonec z trpkosti od problému distancovat.

Přesto, že v kruzích její společnosti se o věci často hovořilo i záporně, hlavně po usmrcení slepce, nakonec se d'Herbemontová dočkala masového rozšíření své hole. Nikdo nemohl tušit, že jestliže má hůl plnit svou úlohu, je třeba dodržovat určitá pravidla. První bílé hole v zahraničí se objevily ve Švýcarsku. Odtud se rozšířily do Německa a posléze do celého světa. V roce 1947 udělila francouzská vláda d'Herbemontové řád čestné legie.

Zdroj: Josef Smýkal - Tyflopédický lexikon jmenný

SPOLEČENSKÁ KRONIKA

JUBILEA

Ve třetím čtvrtletí roku 2008 oslaví či již oslavili svá životní jubilea tito členové nebo klienti o.s. LORM:

30 let – Pavel Pelikán

40 let – Blanka Berkyová

45 let – Olga Trégrová

55 let – Josef Kvaš

60 let – Jan Kessner

80 let – Eva Doležalová

82 let – Libuše Luksová, Marie Váňová

83 let – Libuše Světlíková, Marie Řeháková

89 let – Václav Suchan

90 let – Miroslava Malášková





ZÁLIBY (HOBBY)

LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY

SATUREJKA ZLEPŠUJE TRÁVENÍ

Tato nenápadná vonná bylina patří mezi nejstarší známé koření používané především při přípravě drůbežího masa (zejména pečených hus a kachen) a luštěnin. Zároveň je také uznávanou léčivou rostlinou, působí blahodárně při zažívacích obtížích. Její velkou předností je i skutečnost, že nedráždí žaludek, a tak směle nahradí například pepř.

Saturejka zahradní (latinsky *Satureja hortensis*) je jednoletá bohatě rozvětvená a od spodu dřevnatící bylina dorůstající výšky kolem 30 cm. Bývá bohatě olistěná drobnými svěže zelenými čárkovitými a přisedlými lístky. Bílé, růžové nebo světle fialové květy jsou uspořádány v chudých plichopřeslenech.

Celá rostlina je příjemně aromatická a má pikantní, ostře pepřnou chuť.

Pochází pravděpodobně z oblastí kolem Černého moře, přilehlé části východního Středomoří a Blízkého východu. Od nepaměti se však hojně pěstuje, zvláště na malých venkovských zahrádkách, nejvíce v Německu. Dá se však s úspěchem pěstovat i v květináčích nebo truhlících na balkónech. Kvete od července do příchodu prvních podzimních mrazíků.

K léčebným účelům se sbírá kvetoucí nať bez dřevnatých částí nejčastěji v červenci a srpnu. Suší se v tenkých vrstvách nebo zavěšená v malých svazečkách na stinném a vzdušném místě při teplotě do 35 stupňů Celsia. Po usušení ji skladujeme v dobře uzavřených nádobách z umělých hmot na suchém a temném místě.

Saturejka je používána při léčení zažívacích potíží, nadýmání a průjmu, odstraňuje střevní křeče a působí mírně močopudně. Zevně se pro své výrazně svíravé a desinfekční účinky může též použít k napařování a čištění mastné pleti.

Jako koření byla saturejka známá již na počátku našeho letopočtu, kdy ji měli ve velké oblibě staří Římané. Ve střední Evropě se prý saturejka pěstuje již od 9. století a ve staročeské kuchyni se používala dlouhou dobu. Dodnes

je v našich krajích nepostradatelnou složkou k přípravě hovězího masa, například svíčkové na smetaně, které dodává neopakovatelnou a jemně pepřnou chuť. Saturejkové čerstvé lístky se hodí do nejrůznějších salátů, polévek a luštěninových pokrmů- zde ji můžeme použít i sušenou. Dále je saturejka výborná také k ochucování mletého masa, používáme ji do marinád k nakládání zvěřiny, drůbeže a při přípravě ryb. Je ale též vhodná na těžší a tučná masa jakými jsou například skopové a vepřové. Výtečná je i při přípravě masitých špízů. Sušenou i čerstvou saturejku můžeme použít také do tvarohových pomazánek, nádivek či do majonéz. Báječně se rovněž hodí k nakládání okurek, zelí a hub.

Zdeněk Sedláček



Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Milí Lormáci,
jsem v lesoparku. Dívám se na modré nebe. Najednou moje pozornost upoutá hnízdo čápů v koruně stromu a dostanu nápad – napíšu zajímavou povídku o čápech.



OMYL ČÁPA DRÁPA

V chomutovském Podkrušnohorském zooparku bydlí mnoho zvířátek, ptáků i plazů. Na tom největším rybníku má hlavní slovo čáp Dráp. Je nejstarší a s čápicí Dráповou se tu zdržuje vždy od jara do podzimu. Nejenže velí všem ptákům, husám, kachnám a labutím, ale ke všemu má stále co dělat. On totiž nosí do Chomutova a jeho okolí miminka. Každý den se nalétá až hrůza. Ono to není jen tak, že je naše město plné kočárek. Ale je to skoro divné, protože půlka maminek chce pouze jedno miminko a druhá půlka rovnou dvojčata! Kolikrát čápa i paní čáповou tolik bolí křídla i zobáky, že večer sotva usnou. A ráno zase nanovo. Ale něco je moc mrzí.

Za jezerem, v jedné krásné zahradě stojí vila a má na balkóně dva čápy a čtyři čápátka. Vůbec se jim ale nechce létat. Náš čáp Dráp všem řekl, že je to asi proto, že ti čáповé ve vile musí hlídat nádhernou zahradu. Vyprávěl



jim, že široko daleko v našem městě taková krásná zahrada není, a proto jim asi ti zahradní čápi nepomáhají s roznáš-kou chomutovských miminek, jelikož mají asi práce dost. „Ono ale i nakrmit malá čapí mláďátka také není jen tak. V Kamencovém jezeře k obživě nic není a na rybník je to pořádný kus cesty. Doufám ale, že až poletíme na zimní pobyt do Afriky, poletí s námi. Čápů a jiných ptáků tam poletí hrozně moc. Večer se na té krásné zahradě stavíme a těm čápům na balkóně to oba řekneme, “ skončil čáp Dráp svůj proslov.

„Ale tatínku, ty se hrozně mýlíš! Čáповé na té krásné zahradě jsou přeci umělí, porcelánoví!“ Paní čáповá ho pohladila křídlem a dala mu štípanou pusku na dobrou noc.

Jarka Navarová, Chomutov

ROMANCE

Sedím tu a vzpomínám, hlava se mi zatočí,
když v mysli zpět se ubírám a vzpomínka něžná zas ke
mě přikročí.

Tu mám tě zas před sebou v celé tvé kráse,
něžnou a veselou zas slyším tě smát se.

Zas jen tak spolu jdeme, polem i loukou, co a kde roz-
kvetlo, chceme se kouknout.

Zas jen tak spolu jdeme, polem i strání, sluníčko hladí
nás svou teplou dlaní.

Sluníčko hřeje nás, překrásně svítí, Ty jsi tak nádherná,
jak luční kvítí.

Zas smím tě obejmout, něžně tě líbat,
písničku milostnou tiše Ti zpívat.

Kéž mohl bych vrátit zpět ty chvíle krásné,
aby mé srdíčko mohlo být šťastné.

Vzpomínka je sladká, jak pohár medu, nebudme lidičky
jako kus ledu.

Nebudme studení, nebojme se vzpomínat, vždyť vzpo-
mínky mohou nás nádherně zahřívát.

VZKAZY MOUDRÝCH

Rozum nám snad řekne, co máme pomínout.
Srdce nám však napoví, co udělat musíme.

Joseph Joubert



RECEPTY LETNÍ POCHOUTKY

Hrušky s krémem

4 dozrálé hrušky (mohou být i kompotované), citrónová šťáva, lžíce cukru.

Krém: čtvrt litru mléka, 2 rovné lžíce škrobové moučky, 2 rovné lžíce cukru, vanilka, žloutek, 1/8 litru šlehačky, cukr, piškoty.

Kousky piškotů urovnáte na dno hlubších pohárů nebo misek. Čtvrtky oloupaných hrušek podusíte s cukrem a citrónem ve trošce vody. Mléko, škrobovou moučku a cukr šleháme ve vodní lázni. Když krém začne houstnout, přilijeme žloutek rozkvedlaný v trošce mléka. Prochladlý krém rozdělíte na piškoty. Navrch dáte hrušky a na ně oslazenou šlehačku.

Třešňová bublanina

6 dl polohrubé mouky, 4 dl pískového cukru, 1 vanilkový cukr, půl sáčku prášku do pečiva, 4 žloutky, 1 dl oleje, 4 bílky, tuk na vymazání a hrubá mouka na vysypání formy, třešně podle chuti, moučkový cukr na posypání.

Žloutky utřeme s cukrem, postupně přidáme olej a našleháme do pěny. Mouku prosejeme s práškem do pečiva a z bílků ušleháme tuhý sníh, který osladíme vanilkovým cukrem. Mouku střídavě se sněhem přidáme k žloutkové pěně. Těsto urovnáme do vymaštěné a moukou vysypané formy, poklademe opláchnutými a okapanými třešněmi, vložíme do předehřáté trouby a pečeme do růžova. Prochladlou bublaninu nakrájíme na řezy a posypeme moučkovým cukrem.

*Dobrou chuť přeje Zdeněk Sedláček
(vybráno z publikace Vyzkoušené recepty, 1. díl)*



DOTEKY. Bulletin o.s. LORM, Léto, číslo 55. 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 55, 264 01 Sedlčany, zdsedlacekdoteky@seznam.cz.

Redakční rada: Zdeněk Sedláček (šéfredaktor), Mgr. Jana Kašparová (metodik),

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: 200 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 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 56 (Podzim 2008) je 20. 8. 2008.



**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