

DOTEKY

ČASOPIS o.s. LORM – JARO

74
2013



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



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

5 • ČERVENOBÍLÉ DNY SE BLÍŽÍ!

11 • POJEĎTE S NÁMI NA ZIMNÍ POBYT!

15 • MÁM RÁDA AKTIVNÍ ZPŮSOB ŽIVOTA

33 • JAN NOUZA



VERŠE – Pár malých veršů	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORA	4
ZPRÁVY Z LORMU	5
Červenobílé dny se blíží!	5
Vyhlášení tématu 5. ročníku Ceny Hieronyma Lorma 2014 . . .	7
Okénko do Moravskoslezského kraje a Přerova	7
Okénko do Prahy	9
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	10
Vysočina / Pojeďte s námi na zimní pobyt! / Niky / Výjimečné odpoledne	
ROZHOVOR – Mám ráda aktivní způsob života	15
SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADNA	19
Zdravotní postižení odůvodňující přiznání příspěvku na zvláštní pomůcku	
ZDRAVÍ	
Civilizační choroby (2. část) Srdečně-cévní onemocnění	22
Zraková ostrost	25
HAF – Služební plemena psů pro handicapované (9. díl): Bernardýn je skvělý záchranář a rozený průvodce	26
INFORMACE	
Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek	28
Znát čísla se vyplatí	31
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH – Jan Nouza	33
ZE SVĚTA	
Mikročipový implantát obnovuje část vidění	35
Japonci vymysleli vodícího robo-psi pro nevidomé	36
SPOLEČENSKÁ KRONIKA	38
ZÁLIBY	
Léčivé a aromatické byliny	39
Vrba je aspirin našich předků	
Z literární činnosti hluchoslepých Lormáků	41
Řidičský průkaz / Čas letí / Patálie s falešnými zuby	
VZKAZY MOUDRÝCH	44
RECEPTY	45
INZERCE	46

*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

Pár malých veršů

Pár malých veršů, ve kterých se píše
o dcerce Gábince a mamince Míše.
Je nesnadné veršíky o těch dvou psát,
aby to lépe šlo, víc bych je musel znát.

Gábinka malá je, živá a hravá,
svou mámu vždy unaví,
holčička zdravá.

Míša, ta huř chodí, však co na tom sejde,
za dcerkou pobíhá, i když to moc nejde.
Kamarád z Opavy s maminkou Míšou
o malé Gábince často si píšou.
Když Míša napíše, kde s Gábinkou byly,
má kamarád na tváři úsměv moc milý.
Kamarád vypráví, co celý den dělá
a ptá se:
Co Gábinka, jak ta se měla?
Prý dětský koutek, to je to pravé,
tam prý je moc rádo to dítko smavé.
Gábinku zabaví s kostkami hrátky,
má ráda písničky, taky pohádky.
Míša ráda hudbu, hezké básničky,
duši též pohladí světýlko od svíčky.
Básnička končí, už sfoukněme svíčky,
na cestu do spánku svítí hvězdičky...



SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

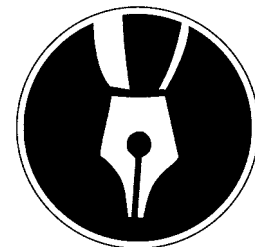
Po letošní dlouhé a studené zimě s únorovou sněhovou nadílkou přišlo toužebně očekávané jaro. Nyní probíhá období plného rozkvětu spousty rostlin, v němž vyniká měsíc květen, básníky opěvovaný měsíc lásky. Ráno svítá brzy, je dosud ještě studené, ale vzduch se už rychle prohřívá. Často již po probuzení nás vítají sluneční paprsky, které vždy příjemně pohladí po tvářích. Příroda hýří svěžími barvami, ptáci zpívají a shánějí vhodné místo ke stavbě hnízdečka. Tradiční májové deště povzbuzují všechny rostliny k rychlému růstu, neboť právě jim nastal čas bujné vegetace. Nejkrásnější jsou v tomto období různé stromy a keře, které se obalily pestrobarevnými květy. Mnohé zahrádky se zase zabarvují sličnými květy tulipánů či skromnými kvítky petrklíčů i jiných jarních květin a udržované trávníky vytvářejí hustý koberec. V této době jsou hlavně louky a pastviny doslova zaplaveny zářivě žlutými květy pampelišek, ke kterým neúnavně přilétají pilné včeličky, aby z nich sesbíraly pyl. Tyto velice pestré, působivé a romantické scenérie v české krajině, hojně obohacené tisícerými vůněmi, určitě přilákají i zdatné turisty z řad hluchoslepých Lormáků, kteří rozkvetlou jarní přírodu mohou vnímat všemi smysly.

Musím Vám s velkou lítostí sdělit, že časopis Doteky zasáhla krutá rána. Dne 23. ledna 2013 nečekaně zemřel jihočeský spisovatel a publicista Jan Nouza ve věku 69 let. Byl to můj výtečný kamarád, který od roku 2006 pravidelně přispíval i do Doteků, a to především rozhovory se zajímavými osobnostmi z řad členů a přátel LORMu. Poznal jsem ho před 16 lety při práci na exkluzivní reportáži o mých životních trampotách pro časopis MŮŽEŠ. Od té doby nás spojovalo velké přátelství, které v korespondenčním styku přetrvalo až do jeho nenadálého skonu. Nejraději vzpomínám na jeho besedu, spojenou s přednáškou na téma Jak jsem se stal vozíčkářem a z vozíčkáře literátem, která s velkým ohlasem proběhla na pobytu LORMu ve Střelských Hošticích v létě roku 2000. O jeho životní pouti se dočtete

v článku, který do rubriky OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHO-SLEPÝCH aktuálně zařadila P. Zimermanová. Z výše uvedených důvodů v rubrice ROZHOVOR/PŘÍBĚH jméno J. Nouzy už nenajdete. V tomto jarním čísle si přečtete rozhovor se zajímavou ženou, paní Jiřinou Vlčkovou, který společně připravily Václava Turková a Zdena Jelínková. Za ideálních sněhových podmínek se ve dnech 18. až 24. února 2013 v srdci Žďárských vrchů uskutečnil první letošní pobyt LORMu. V příjemné zimní atmosféře se hluchoslepí účastníci se svými traséry tradičně proháněli na běžkách a věnovali se i turistice a jiným zimním radovánkám. O nevšední dojmy z této vydařené akce se s Vámi podělili hluchoslepí účastníci D. Prošková a M. Koklar. Obsah těchto jarních Doteků je tentokrát hodně pestrý a bohatý, hlavně na aktuální zprávy a důležité informace, tak se máte na co těšit!

Krásné a pohodové prožití jarních dnů, hodně životního optimismu a co nejvíce hřejivých slunečních paprsků, stálý úsměv na tvářích, mír a světlo v duši, samozřejmě také dobré počtení, případně příjemný poslech na CD-ROMu, upřímně přeje Váš

Zdeněk Sedláček



ZPRÁVY Z LORMU

Červenobílé dny se blíží!

Zavřete oči a zacpěte si uši. Poté se pokuste vnímat svět okolo vás.

Jde to ztěžka, ale takto vnímají svět naši klienti.

Omezení zrakovým i sluchovým vnímáním žijí vedle vás a každé zlepšení jejich života jim přináší opravdovou radost.

Zakoupením červeného srdce hluchoslepým opravdu pomůžete. V ulicích českých a moravských měst nás potkáte při celonárodní sbírce od 22. do 24. dubna 2013. Děkujeme za vaši pomoc!





Už po jedenácté vyjdou do českých a moravských měst naši dobrovolníci v červených a bílých tričkách během sbírky Červenobílé dny. Od 22. do 24. dubna 2013 budou za symbolických 30 korun nabízet krásné červené srdíčko – ořezávátko a informovat veřejnost o hluchoslepotě.

V době snižování dotací je pro nás stále důležitá podpora nejen ze strany škol a studentů, ale i pomoc ze strany všech příznivců, tedy i čtenářů Doteků. I v letošním roce se obracíme na veřejnost a věříme v její podporu a solidaritu. Vážíme si sebemenšího příspěvku a každé dárcovské SMS, které nám umožní dál poskytovat služby.

A jak nás můžete podpořit? Třeba přeposláním naší tiskové zprávy nebo odkazu na webových stránkách či Facebooku svým přátelům nebo zasláním dárcovské SMS ve tvaru **DMS LORM** na číslo **8 777**. Přispívat můžete pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí na stejné číslo odeslat SMS ve tvaru **DMS ROK LORM** a každý měsíc vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

Cílem sbírky je stejně jako v předchozích letech medializovat problematiku hluchoslepoty a získat finanční prostředky na zajištění služeb pro vás, hluchoslepé spoluobčany. Sbírkou má opět zajištěnou mediální podporu ze strany Českého rozhlasu a Radia Čas, inzerována bude v různých denících, magazínech a časopisech i na velkých obrazovkách ve vybraných nákupních centrech v Praze. Další podrobnosti k letošnímu ročníku jsou průběžně doplňovány na stránkách sbírky www.cervenobiledny.cz, k dispozici jsou zde i vyúčtování všech předchozích ročníků.

Obrovské poděkování si zaslouží naši partneři: společnost První stavební obnova, s.r.o., Ardagh Group, DPD Cz, MuchoGusto, OP TIGER, spol. s r.o., Screenet, s.r.o., Gzh, s.r.o., Český rozhlas, Radio Čas. Za pomoc speciálně děkujeme herci Vladimíru Javorskému, kreativnímu poradci Marku Valičkovi, grafičce Ireně Egerové a animátorovi Radimu Ševčíkovi!

*Petra Zimermanová
ředitelka o.s. LORM*

Vyhlášení tématu 5. ročníku Ceny Hieronyma Lorma 2014



Vážení čtenáři, spisovatelé, výtvarníci, milovníci umění!

V roce 2014 bude o.s. LORM – Společnost pro hluchoslepé pořádat již 5. ročník umělecké soutěže o Cenu Hieronyma Lorma v oboru literárním (v kategoriích poezie a próza) a oboru výtvarném. Téma pro tento jubilejní ročník zní: KOLIK PODOB MÁ LÁSKA. Uzávěrka pro přihlášení děl je až 15. srpna 2014. Těšíme se na vaše hojné příspěvky do soutěže a přejeme při jejich tvorbě šťastnou ruku!

*Zdena Jelínková
metodička o.s. LORM*

Okénko do Moravskoslezského kraje a Přerova

Milí čtenáři Doteků,

Ostrava a Přerov se hlásí o slovo! My si tu žijeme tak trochu vlastním životem, moc se o nás neví, tak se musíme sem tam připomenout.

Vždy, když mám něco málo napsat, co se u nás děje, přinutí mne to na chvíli se zamyslet, ohlédnout se zpět. Když si to vše promítnu, většinou jen povzdechnu: „Ach, jak ten čas letí!“ Pak se však pousměju, protože si vzpomenu, jak jsme si například takhle jednou v červnu na klubu vyprávěli o životě Louise Brailly a o tom, jak vymyslel bodové písmo. Ohmatávali jsme i dvanáctibodové písmo, s kterým přišel důstojník Barbier ještě před Braillem.

Po chvíli se pak zase rozvzpomenu, jak jsme se začátkem září sešli s klienty a horlivě jsme si vyprávěli, co se událo během léta. Léto je čas pobytů, výletů, dovolených, takže nebyl čas na kluby, ale spíše jen na jednotlivá setkání.

V říjnu jsem si slovo vzala já a vyprávěla jsem všem o mojí další cestě za dobrodružstvím, o mém putování po nádherném národním parku Retezat v Rumunsku. Neby-



lo to jen povídání o našem šmajdání z kopce do kopce v horách, o potkávání se s bači a jejich stády krav či ovcí, o zvědavých oslech, o divokých koních a nádherné nedotčené přírodě, ale i o celém Rumunsku, jeho lidu, o jejich „plastových“ bankovkách a zajímavé historii vlajky.

Naše listopadové setkání jsme tradičně věnovali výrobě vánočních přáníček. Každý přiložil ruce k dílu, někteří se toho nemohli dočkat, jiní trochu brblali, ale každý si rád uvědomil, že ta přání udělají radost někomu, kdo dělá radost nám. To se to pak tvoří s takovou motivací!

V prosinci pak za odměnu přišel Mikuláš. Sice ho nikdo neviděl, ale malé dárečky nám v poradenském centru nechal, tak jsme si o něm aspoň vyprávěli, protože ne každý ví, kdo to ten svatý Mikuláš ve skutečnosti byl. Na závěr jsme si všichni popřáli klidné Vánoce, do nového roku jen to krásné a těšili jsme se na další setkání.

Svátky utekly jako voda a my v lednu hned tak zkraje roku potrápili naši paměť. Víte, že lachtani nezapomínají? A víte, že ptáček ořešník americký si zapamatuje až 30 000 schovaných oříšků? A víte, jak trénovat paměť, abychom si také pamatovali co nejvíce? Nevíte? Tak to jste udělali chybu, že jste u nás nebyli. A my co jsme tam byli a dobře poslouchali, tak si to budeme pamatovat do konce života... možná.

Všechna ta naše setkání probíhají jednou měsíčně v Ostravě v poradenském centru a v Přerovance v Přerově. Do Přerova za námi často jezdí i Brňáci, kteří jsou u nás vždy vítání. Zván je samozřejmě každý. Víme však, že ta naše malá republika je pro nás někdy veliká, tak vám vždy aspoň na dálku povyprávím, co se u nás událo, a na oplátku si ráda poslechnu, přečtu, co se děje u vás. Tímto se s vámi loučím, přeju vám plno krásných zážitků a čekám na zprávy z jiných koutů naší malé, ale pěkné země.

*Martina Kučerová
terénní sociální pracovnice Ostrava*

Okénko do Prahy



Milí Lormáci a čtenáři Doteků,

tentokrát je řada na mně, abych vás informovala, co zajímavého se u nás v pražském centru děje. Zatímco já píši tento článek a venku chumelí, pevně věřím, že vy již čtete jarní Doteky v době, kdy se tráva začíná zelenat, ptáčci zpívají a jaro už je za dveřmi. Ještě na chvíli se ale vraťme do zimních měsíců.

V listopadu loňského roku jsem se téměř po dvouletém pobytu střídavě v zahraničí a v Čechách vrátila zpět do řad pracovníků organizace. Zkušenost v zahraničí byla nebývalá a velmi obohacující. Jak to tak ale bývá, zastesklo se mi po naší české kotlině, naší kultuře a naší české kuchyni. Srdečné přivítání, jakého se mi dostalo nejen od kolegyň, ale také od klientů, mě velmi potěšilo a velmi si ho vážím!

Musím říct, že přestože zima byla třeskutá a účast na klubech nebyla tak vysoká, jako bývá v teplejších měsících, rozhodně jsme k zimnímu spánku neulehli. S velkou vervou jsme se pustili do výroby vánočních přání pro naše sponzory a spolupracovníky. Pomocnou ruku přidal každý, kdo mohl, a výsledkem bylo mnoho krásných a originálních přání. Dalším velmi zajímavým klubovým setkáním bylo povídání paní restaurátorky Macháčkové, která je sama neslyšící. Její příběhy z cest a z práce na různých místech světa nás zaujaly svojí pestrostí.

Prosinec již tradičně patří vánočnímu posezení, které se těší velké oblibě. Ani tentokrát tomu nebylo jinak. Téměř jsme se všichni ani nevešli do naší klubovny. Pochutnali jsme si na svařeném víně, ochutnali domácí pečené cukroví našich Lormáků a společně si zazpívali vánoční koledy, při kterých nás hrou na zobcovou flétnu doprovázela Váša Turková a její paní učitelka. Dokonce jsme mohli při jedné z koled ocenit hudební sluch vodícího psa Assima, který svým vytím výtečně doplnil hudební program.

Čas letí jako voda a už tu máme mrazivý leden. Tentokrát jsme vyrazili na velice zajímavou hmatovou výstavu, která nám přiblížila historii Keltů. A co zajímavého nás čeká

v dalších měsících? Jistě spousta milých posezení, výstav, procházek a příjemně strávených společných chvil. Těšíme se na vás!

*Lenka Veverková
terénní sociální pracovnice Praha*

NAD DOPISY ČTENÁŘŮ



Vysočina

Cestou na letošní „zimák“ jsem vzpomínala na svůj vůbec první pobyt na Vysočině, který se konal před 10 lety v létě... Zatímco v okolí mého bydliště nebylo po sněhu ani vidu, zde na Milovech ho bylo na běžky víc než dost a padal a padal, dnem i nocí, další a další.

Musím se přiznat, že loni jsem se už loučila s pohybem na běžkách. Proč? Protože mě velmi psychicky deptalo, že už mi žádné vykreslovací brýle nepomáhají a já se nedokázala ve stopě fyzicky udržet, zkrátka nohy odmítaly poslušnost.

Milým překvapením bylo pro mne ubytování v hotelu Orea – Devět skal s výhledem na malebný Milovský rybník v rekreační oblasti nedaleko obce Sněžné, rozprostírající se v chráněné krajinné oblasti Žďárské vrchy. Ocenila jsem po celodenních sportovních aktivitách možnost využití bazénu, nabízela se i sauna či masáže. Výtečné byly vlasové sušáky (fény) na pokojích a jako žena nemohu opomenout ani vstřícný personál a velice chutné a co do porcí nešizené jídlo.

Mám radost, že jsem se dokázala do stopy po roce zase vrátit a nějaký ten kilometr s partou běžkařů ujet. Ale před aktivním každodenním klouzáním s našimi zdatnými běžkaři jsem na pobytu navzdory neustálému sněžení přece jen upřednostňovala pohyb pěšmo.

I my, pěší turisté, si s přibývajícím sněhem – stejně jako lyžaři – museli prošlapávat cestu při dennodenním vyrážení do okolí, ovšem s tím rozdílem, že nám to šlo „na sucho“ a nepotřebovali jsme odhadovat ten správný vosk. Počasí a námaha nám však rozhodně neubíraly na náladě a pohybu na čerstvém vzduchu v lese jsme si všichni

náramně užívali! Občas jsme potkali koně, pohladili osla, pozdravili se s jinými sportovci.

Jsem ráda, že jsem se, ač doslova na poslední chvíli, rozhodla jet, a to přesto, že nerada jezdím na stejné místo. Ale sem bych se chtěla vrátet zas a znovu. Pokud zdraví dovolí, třeba pro změnu v létě na „tandemový“ pobyt. Pojeďte taky, protože vezte – tady je skutečně krásně!



Dagmar Prošková

Pojeďte s námi na zimní pobyt!

Hotel Devět skal v Milovech nás mile překvapil, je velký a pěkně vybavený. Pokoje byly útulné. V hotelu se nalézala sauna, masáže i bazén, kterého jsme hojně využívali, koupání bylo zdarma a bez omezení. Jídelna byla prostorná, čistá a stoly vždy pěkně upraveny. Personál byl ochotný a jídlo velmi chutné.

Po první večeři nás Zdena Jelínková seznámila s programem a organizačními záležitostmi. Pěší turisté chodili po okolí krásně zasněženou krajinou. Sníh padal po celou dobu našeho pobytu. Já patřil do skupiny, která měla lyže na nohou. Denně jsme vyjížděli do okolí hodně, ale opravdu hodně zasněženou krajinou. Zrádné pro nás byly zasněžené doliny, někdy nás potrápil sníh lepící se na lyže, proto nám to z kopce moc rychle nejezdilo. Samozřejmě byly i pády na lyžích, u mne dokonce tři za sebou, ten třetí byl bolestivý, ale zázračná mast od Zdenky mne druhý den opět postavila na lyže. Mně se líbilo, když sníh hrál svou písničku do kapuce u bundy, vločky nás švihaly do tváře, kde roztávaly. Někteří nadávali, já si to užíval, takové počasí na lyžích zažiji jen s Lormáky. Těšil jsem se na návštěvu hospůdek, ale tam jsme dorazili jen jednou. Ne že by zmizely, ale sněhu bylo tolik, že ze stopy jsme byli unavení dříve, než jsme dorazili do cíle. Přesto jsem si užil tu zimní zasněženou parádu, prosím, pojeďte příště s námi, pěšky nebo na běžkách, stojí to za to!

Milan Koklar



Niky

Milí Lormáci!

Ráda bych vám představila nového „člena“ v ostravském klubu LORM – svého čtyřnohého kamaráda Nika. Od 11. února tohoto roku mám nového vodícího psa, labradora krémové barvy jménem Niky, za pár měsíců mu budou 2 roky, pochází z Brna a vycvičila ho škola Milana Dvořáka.

Dříve, než jsem ho dostala, můj předcházející věrný vodící pes Ibar po smrti mého muže náhle přestal pracovat, byl náladový, smutný a apatický, proto jsem se rozhodla pořídit si nového psa. Starého nechat v klidu doma dožít, čili nikomu ho nehodlám dát. Je mu nyní 12 let, takže si zaslouží jít do důchodu, i přesto, že je naprosto zdravý. Věřím, že se jeho stav zlepší a dožije harmonický a veselý život. Za jeden týden Ibar po boku nového kamaráda nabyl veselejší náladu, má v očích jiskru a trochu ožil.

Nového psa jsem si nepožadovala kvůli Ibarovi, ale pro sebe ze dvou důvodů:

1. Nemohla jsem skoro nikam chodit, když už jsem musela jít, musela jsem mít po boku asistentku, jinak bych došla domů s úrazem, občas se i stalo. Víím, že nebude jednoduché mít doma dva rošťáky, obzvláště když bydlím sama a nemám doma po ruce blízkého zdravého člověka. Věřím si a mám dostatek sil to zvládnout.
2. Je to rok, co nás manžel navždy po nevléčitelné nemoci opustil, já se stále z toho nemohu vzpamatovat. Tak díky tomu, že budu neustále nováčkem zaměstnána učením a prací, moje myšlenky a psychika se tím pádem zmírní a doufám, že se dostanu opět do své formy.

Niky není jen vodící pes, je také asistenční. Upozorní mě na různé zvuky – mobil, budík, telefon, domovní zvonek atd., mé úsilí bude ještě dlouhé, než Niky dosáhne automatické práce, ale snad mám dostatek trpělivosti, abych setrvala a nadále s ním pracovala. Vděčím panu Milanu Dvořákovi za trpělivé instrukce a spolupráci a vše, co pro mě učinil v prvním týdnu při předávání nového psa. Práce směřovala do všech stran – chůze a jízda v terénu, návštěva v prodejně, restaurace a práce doma, spolupráce s Ibarem a Nikym venku i doma. Slíbil mi také, že mě nevidí naposled

a nadále nás bude navštěvovat a dávat mi nejen rady, ale i pomáhat v nesnázích.

Od soboty začíná náš nový samostatný život ve třech. Vše už si musím zorganizovat a zpracovat sama. Tak mi prosím držte palce, aby to proběhlo dle mých představ a přání!



Všechny vás srdečně zdraví

Dáša Wiesnerová Kopáčová

Výjimečné odpoledne

Milí čtenáři,

snad každý z vás prožil ve svém životě něco, co bylo výjimečné, alespoň z jeho pohledu. Mně se to podařilo jedno úterní podzimní odpoledne v klubovně LORMu v Brně. Schází se tam naše stará tlupa, která vám vloni na Valné hromadě předvedla svoje vystoupení jako „Brněnská osmička“.

Toho odpoledne jsme se sešli v obvyklém složení a já jsem měl to štěstí, že mě naši doprovodili do klubovny o něco dříve, abych se seznámil s člověkem, který se o to výjimečné odpoledne zasloužil.

Když nám naše terénka Helena říkala, že bude v brzké době historická přednáška, tak mě svojí zprávou zaujala, protože vím, jak ji samotnou baví historie. To odpoledne, kdy jsem vstoupil do klubovny, mi Hela představila pána, který je její příbuzný a zajímá se o etnografii. Hned jsme si začali povídat o různých přírodních národech, které ještě v dnešní době žijí na naší krásné zemi. Naše povídání přerušilo postupné zaplňování klubovny a muž, který mi dovolil nahlédnout do svých vědomostí, začal přednášet o svojí práci, které zasvětil velkou část svého života. Povídal nám o národech, které původně žily v Austrálii, také o severu a jihu Ameriky, dále o tichomořských ostrovech a zvláště o jednom z největších, který se jmenuje Nová Guinea. Svoje vyprávění doprovázel ukázkami předmětů nalezených v těchto částech světa.



Na řadu přišly naše ruce, kterými jsme se dotýkali předmětů vyrobených domorodci, kteří byli v opovržení a pronásledování „bílými“ lidmi.

Dotýkali jsme se předmětů, které vyrobili australští původní obyvatelé, severoameričtí a jihoameričtí rudí domorodci a domorodci z Tichomoří.

Když jsem se dotýkal předmětů přírodních národů, pochopil jsem, jak museli být naši předkové, kteří žili v Evropě před dávnou dobou, trpěliví a jak museli mít rádi život. Jak dokázali prožívat každíčkou chvíli na této zemi opravdu a bez uspěchanosti! Pochopil jsem, co všechno ztrácíme navzdory tomu, jaké máme dnes vymoženosti. Když jsem se dotýkal třeba australského bumerangu, uvědomil jsem si, jak účelově byla tato zbraň vyrobena a že ten, kdo ji dělal, ji dělal proto, aby byla použita. Do toho zněl hlas moudrého muže, který neváhal dát nám kus svých vědomostí, a já jsem cítil, že toto odpoledne se nesmazatelně vryje do mého života.

Pochopil jsem, že nás dva spojuje láska k těmto věcem, že nás společně těší zájmem o přírodní národy. Přiznám se, že většinu dotazů, které byly položeny, jsem kladl já, protože mě tato oblast lidského bádání zajímá, což moudrý muž poznal a s trpělivostí mi odpovídal.

Pocítil jsem, že se s tímto člověkem můžu bavit na úrovni, protože je prostě výjimečný, a v tom jsme si oba dva blízcí.

Odpoledne rychle uteklo a já jsem moudrému muži poděkoval za jeho přednášku a dotykové ukázky, kterými, alespoň pro mě, udělal výjimečné odpoledne.

Když jsem děkoval Hele, řekla mi, ať o tom napíše do Doteků. Tak nyní činím...

Jan Pavlíček

ROZHOVOR



Mám ráda aktivní způsob života

„Vazba rodinné pospolitosti byla u nás vždy velká,“ říká ing. Jiřina Vlčková, sestra hluchoslepého Jana Kessnera, žena s obrovským rozhledem, vzdělaná, zcestovalá, milovnice horských výšek, maminka a šťastná babička dvou vnoučátek, toho času obdivuhodně a příkladně aktivní důchodkyně, od loňského roku členka Výkonné rady o.s. LORM.

Známe vašeho bratra Jana a mnozí jsme znali vaši maminku, paní Věru Kessnerovou, s níž vyšel rozhovor v Dotecích č. 58 (1/2009). Prozradíte nám něco také o tatínkovi?

Můj tatínek pocházel z hudební rodiny a se svými bratry koncertovali již od mládí za přísného dozoru dědečka. Měl životní představu, že bude mít více dětí a všichni budou svázáni společným zájmem – hudbou, jak to u nich fungovalo po generace a stmelovaly se tak široké rodinné vztahy. Tatínek, od dětství vášnivý turista, byl profesorem matematiky a fyziky, přísný, ve své práci aktivní až do 80 roků.

Jak se rodiče vyrovnávali se skutečností, že se váš o 2 roky mladší bratr narodil s těžkým smyslovým postižením?

Narození Jana pro ně muselo být zhroucením jejich představ a velkou životní zkouškou. Na druhé straně jsme měli s bratrem velké štěstí na úžasné, milující a velmi rozumné rodiče. Výhodou bylo a je, že je bratr hodný po mamince a disciplinovaný po tatínkovi, od mala jsme společně holdovali pěší turistice, tatínek mezi námi nedělal žádných výkonnostních rozdílů.

Jak jste vy, coby malá dívenka, vnímala bratrovo postižení?

Věděla jsem, že nemůže rychle běhat a když, tak jen se mnou za ruku, a že nemluví. Brala jsem to, že to tak je, dítě o tom příliš nepřemýšlí. V paměti mám jeden negativní zážitek – maminka vodila bratra k učiteli hluchoněmých,



který ho učil vyluzovat zvuky pomocí dřeva, které mu tisknul na jazyk, až brečel. Připadalo mi to tehdy drastické a bylo mi bratra líto...

Mívali jste mezi sebou běžné sourozenecké rozepře?

To ne. Babička, která bratra vodila do školy pro hluchoněmé, ho chránila naprosto ve všem, takže i když se mi něco nelíbilo, řekla: „Ty jsi starší a Jenda je chudák.“ Tím byla daná moje pozice a mě vlastně nikdy ani nenapadlo jednat jinak.

Jak jste prožívala vaše dětství vy, když rodiče, zejména maminka, byli zaměstnáni především péčí o Jana?

Moje dětství bylo velmi pěkné. Během školního roku povinnosti všedního dne, ale v neděli byla rodina pohromadě, a to jsme se za každého počasí vydávali do přírody. Já jako dítě jsem rodiče příliš nezatěžovala, učení mi šlo samo, moc ráda jsem si četla, a tak bylo jaksi samozřejmé, že veškerá péče mohla být věnována bratrovi.

Na co nejraději vzpomínáte z tohoto období?

Na letní prázdniny, to jsme jezdili 2x na 14 dní na dovolenou. Dělali jsme jen ty činnosti, které mohl dělat i bratr, tedy turistiku a plavání. Každý z nás měl batůžek s jídlem a pitím a museli jsme umět s tím po celý den hospodařit. Trasu jsem každý večer podle mapy plánovala já s tatínkem, maminka s Jendou zatím odpočívali, pak jsme všichni hráli žolíka nebo taroky. Byly to krásné časy...

... a jako každému utekly až nespravedlivě rychle!

Přesně tak. Po gymnáziu jsem vystudovala elektrofakultu, obor lékařské přístroje a obor telekomunikace, odešla z domova a založila vlastní rodinu. Pracovala jsem jako vedoucí oddělení v telekomunikacích, narodila se nám dcera a kluci dvojčata. Děti od mala lyžovaly, cvičily, já si udělala kurzy do tělocvičny i na pobyty v přírodě, a tak jsme si mohli veškeré činnosti užívat společně, jak mě to naučili doma.

Bylo vůbec možné při takovém vytížení udržovat intenzivní kontakt s rodiči a bratrem?

Samozřejmě, všechny svátky, narozeniny, každé Vánoce

i část dovolené jsme prožívali společně, a když bylo potřeba něco zařídit, vypomoci, nikdy jsme s tím neměli problém.



A když i vaše děti vyrostly, nudě jste určitě nepropadla, je to tak?

Nudě? To v žádném případě! Mám ráda aktivní způsob života. Jakmile byly děti dospělé a já měla více času pro sebe, začala jsem se naplno věnovat svým koníčkům, především historii a cestování. Složila jsem průvodcovské zkoušky a začala vést vedle svého zaměstnání poznávací a turistické zájezdy do německy mluvících zemí.

Vypadá to, že jste se v životě potkávala jen s radostí a štěstím, ale pravda byla jiná...

Ano, zdálo se, že jsme šťastná rodina, ale potkaly nás i těžké životní události. Jeden z mých synů ve věku 24 let tragicky zahynul, manžel od nás odešel – prostě tak, jak jde život... A právě v té době byli zase rodiče životní oporou pro mne.

Co vám v nejtěžších životních chvílích mimo rodičů pomohlo a pomáhá?

Díky rodičům jsem získala aktivní přístup k životu vůbec, za to jsem jim neskonale vděčná. A také za lásku k přírodě. Často jezdím do hor, v létě i v zimě. Příroda je pro mne místem, kde člověk získá neuvěřitelně rychle pozitivní náboj. Dalším motorem je učit se pořád něco nového.

A Váš zamilovaný cestovatelský cíl?

Když mi bylo 14 let, byly to Vysoké Tatry. Od té doby vždy pookřeji v horách kolem 2000 m a výše, cítím euforii a všechny problémy se stávají menší.

Od loňského roku jste členkou Výkonné rady o.s. LORM. Založení společnosti v roce 1991 byla jistě revoluční událost v naší zemi. Jak vzpomínáte na toto období?

Naše maminka zakládáním společnosti LORM doslova žila. Již před rokem 1989 si dopisovala s panem Arpagausem, hluchoslepým redaktorem ze Švýcarska, a já dodnes s úsměvem vzpomínám, jak jsme celá rodina běhali po židovském hřbitově v Brně, abychom splnili jeho přání



vyfotografovat pomník Hieronyma Lorma. Informační služba na hřbitově tehdy neexistovala, takže jsme museli návštěvu několikrát opakovat, než se nám podařilo hrob najít.

Jak sama říkáte, nic pěkného nemůže trvat věčně. Přišel čas loučení s člověkem vám z nejbližších...

Když maminka před dvěma lety onemocněla, přestala jsem pracovat, zavřela svůj dům a přestěhovala jsem se k ní a bratrovi do bytu. Čím více byla maminka nemocná, tím náročnější bylo pečování, ale měli jsme štěstí v tom, že zůstávala stále komunikativní, a za ty dva poslední roky jsme spolu prožili spoustu pěkných chvil plných povídání a vzpomínek. Dá se říci, že mě maminka ještě i trochu „dovychovala“, například říkala: „Běž a udělej to hned, jinak na to zapomeneš!“ Dodnes mi zní tato věta v uších, když se mi nechce něco hned udělat, jako by na mě stále shora dohlížela.

Vaší mamince se splnilo přání, abyste se o Jendu postarala, až ona jednou nebude. Bylo těžké převzít péči o bratra?

Za ty dva roky, kdy jsem s maminkou a bratrem bydlela, jsem si zvykla na všechny úkony a rituály důležité pro péči o Jana. A tak jsem v pohodě a se samozřejmostí přešla na způsob jeho života. Připravuji mu v navyklých pravidelných časech jídlo a všechno další, co je třeba.

Jenda je dlouholetým přispěvatelem především cestopisných článků do časopisu Doteky, pomáháte mu při jejich tvorbě?

Ne, nepomáhám, opravuji mu pouze gramatické chyby. Bratr se naučil pracovat s počítačem a pomocí braillovského řádku si může cokoli vyhledat na internetu a přečíst sám. Často chodíváme spolu na procházky a navštěvujeme pamětihodnosti, všechno si najde ve Wikipedii, celou historii. Také jsem mu vysvětlila a na modelech ukázala stavební slohy: gotiku, baroko atd. a hmatem naučila rozlišení.

Je obdivuhodné s jakou samozřejmostí a lehkostí jste vklouzla do soužití s bratrem, vím, že mu věnujete

spoustu času. Zbývá vám ještě nějaký na vaše koníčky, na realizaci plánů do budoucna?

Na víkendy jezdíme s Jendou ke mně domů, aby si pomalu zvykal na změnu bydlení. Začala jsem zase 2 – 3x ročně průvodcovat a v době, kdy jsem mimo domov, je bratr na zámečku v Chrlicích, kde je pro nevidomé zajištěna komplexní péče včetně zdravotní a podporovaná je i zájmová činnost. Tuto poslední změnu jsme si s bratrem již zaběhli, a pokud nám zdraví dovolí, tak bychom chtěli co nejdéle takto v pohodě žít.

*Pro Doteky připravily
Václava Turková a Zdena Jelínková*



SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADNA

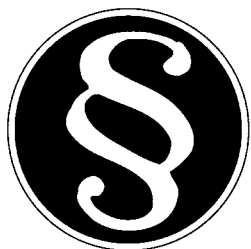
Zdravotní postižení odůvodňující přiznání příspěvku na zvláštní pomůcku



Ministerstvo práce a sociálních věcí stanovilo dle § 37 zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a dle vyhlášky č. 388/2011 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením seznam druhů a typů zvláštních pomůcek, určených mj. těžce zrakově a sluchově postiženým osobám, na jejichž pořízení se poskytuje příspěvek na zvláštní pomůcku. Tato vyhláška nabyla účinnosti 1. ledna 2012.

Za těžké zrakové postižení se považuje:

- a) úplná nevidomost obou očí, ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí,
- b) praktická nevidomost obou očí, zraková ostrost s optimální korekcí v intervalu 1/60 (0,02) – světlocit s jistou projekcí nebo omezení zorného pole do 5–10 stupňů od bodu fixace, bez omezení zrakové ostrosti,
- c) těžká slabozrakost obou očí, zraková ostrost s optimální



korekcí v intervalu 3/60 (0,05) – lepší než 1/60 (0,02),
d) ztráta jednoho oka nebo ztráta visu jednoho oka se závažnější poruchou zrakových funkcí na druhém oku, visus vidoucího oka roven nebo horší než 6/60 (0,10) nebo koncentrické zúžení zorného pole do 45 stupňů od bodu fixace.

Pomůcky určené pro těžce zrakově postižené osoby

- vodící pes
- slepecký psací stroj
- DYMO kleště
- elektronická orientační pomůcka pro nevidomé a hluchoslepé
- elektronická komunikační pomůcka pro nevidomé a hluchoslepé
- indikátor barev pro nevidomé
- měřicí přístroje pro domácnost s hlasovým nebo hmatovým výstupem
- braillovský displej pro nevidomé
- tiskárna reliéfních znaků pro nevidomé
- hlasové popisovače pro nevidomé a hluchoslepé
- diktafon
- kalkulátor s hlasovým výstupem
- digitální čtecí přístroj pro nevidomé s hlasovým výstupem
- digitální zápisník pro zrakově postižené s hlasovým výstupem nebo braillovským displejem
- speciální programové vybavení pro zrakově postižené
- kamerová zvětšovací lupa
- digitální zvětšovací lupa

Za těžké sluchové postižení se považuje:

- a) oboustranná úplná hluchota, neschopnost slyšet zvuky a rozumět řeči ani s nejvýkonnějším sluchadlem nebo přetrvávající neschopnost slyšení po implantaci kochleární nebo kmenové neuroprotézy,
- b) oboustranná praktická hluchota, ztráta sluchu při tónové audiometrii v rozsahu 70–90 dB, zbytkový sluch se ztrátou slyšení 85–90 %, sluchově postižený je schopen vnímat zvuk mluvené řeči jen se sluchadlem, ale rozumí jí jen minimálně (z 10–15 %), přestože používá kompenzační pomůcky nebo je po implantaci kochleární nebo kmenové neuroprotézy,

- c) **těžká forma hluchoslepoty**, kombinované těžké postižení sluchu a zraku, funkčně v rozsahu oboustranné těžké nedoslýchavosti, kterou se rozumí ztráta sluchu v rozsahu 56–69 dB, ztráta slyšení 65–84 %, až ztráta sluchu v rozsahu oboustranné hluchoty a ztráta zraku v rozsahu těžké slabozrakosti obou očí, kterou se rozumí zraková ostrost s optimální korekcí v intervalu 3/60 (0,05) – lepší než 1/60 (0,02).



Pomůcky určené pro těžce sluchově postižené osoby

- signalizace bytového zvonku, signalizace domovního zvonku, včetně instalace
- signalizace pláče dítěte, včetně instalace
- speciální programové vybavení (aplikace do telefonu, programy do osobního počítače) pro edukaci a reedukaci sluchu umožňující nácvik mluvení, odezírání nebo znakové řeči
- individuální indukční smyčka
- elektronická orientační pomůcka pro nevidomé a hluchoslepé
- elektronická komunikační pomůcka pro nevidomé a hluchoslepé
- zařízení pro poslech audiovizuálního zařízení
- signalizace telefonního zvonění
- telefonní zesilovač

Zdravotní stav vylučující přiznání příspěvku na zvláštní pomůcku (kontraindikace)

- a) duševní poruchy, poruchy chování a poruchy intelektu se závažnou poruchou, s narušením rozpoznávacích a ovládacích schopností, stavy závislosti na návykové látce nebo návykových látkách, způsobují-li nemožnost užívání pomůcky,
- b) hluchoněmst; tato kontraindikace platí jen ve vztahu k vodicímu psovi,
- c) těžká polyvalentní alergie a alergie na zvířecí srst; tato kontraindikace platí jen ve vztahu k vodicímu psovi.

*Zdena Jelínková
metodička o.s. LORM*



ZDRAVÍ

Civilizační choroby (2. část)

Srdečně-cévní onemocnění

Srdečně-cévní onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí v České republice. Onemocnění srdce a cév mají na svědomí více než 58 % všech úmrtí. Postihují muže i ženy, často v nejproduktivnějším věku. Vzhledem k tomu, že tato onemocnění jsou v raných fázích bez zjevných příznaků, jednoduše nebolí, jsou veřejnosti více známy až závažné stavy jako např. angina pectoris, srdeční infarkt. Jejich vznik a vývoj lze u mnoha pacientů výrazně ovlivnit změnou životosprávy a omezením rizikových faktorů.

Příčinou srdečně-cévních onemocnění je většinou **ateroskleróza**. Ateroskleróza, nebo také kornatění cév, je zá-
nětlivé a degenerativní onemocnění, které se rozvíjí pomalu a nenápadně. Řadu let probíhá bez příznaků, bezbolestně. Příčinou aterosklerózy je narušení cévy, na kterém se podílí mnoho různých faktorů, a následné ukládání tukových látek do její stěny, především cholesterolu a také triglyceridů.

Tukové látky tvoří v cévní stěně usazeniny, tzv. atero-
sklerotické pláty. Cévy postupně tvrdnou, cévní stěny se zbytnují a průsvit cévy se zužuje. Průtok krve cévou je ome-
zen a následkem toho jsou některé části těla nedostatečně zásobovány kyslíkem a živinami.

Příznaky se objeví, až když dojde ke kritickému zúžení
cévy nebo jejímu úplnému uzávěru. Projevy aterosklerózy
jsou potom velmi rozmanité a závisí na části těla, kterou
postižená céva zásobuje. Jestliže dojde k náhlému uzávěru
některé hlavní tepny, projevy mohou být velmi dramatic-
ké – akutní infarkt myokardu, centrální mozková příhoda,
uzávěr tepen dolních končetin.

Ateroskleróza je nejčastější příčinou úmrtí ve vyspělých
státech Evropy a USA, má na svědomí více než 50 % všech
úmrtí. Česká republika patří v úmrtnosti na komplikace
aterosklerózy na přední místa ve světě.

Cholesterol

Cholesterol je látka tukové povahy, která je přítomna ve všech buňkách lidského těla. Je životně důležitý pro organismus. Při vyšší hladině v krvi je cholesterol pro naše tělo škodlivý.

Rozlišujeme 2 druhy cholesterolu v našem těle:

„špatný“ LDL-cholesterol

- při nadbytku cholesterolu proniká do stěn cév, ukládá se v nich a poškozuje je

„hodný“ HDL-cholesterol

- odklízí nadbytečný cholesterol z krve do jater, kde je odbouráván

Vysoká hladina cholesterolu může být dědičná, přenáší se z generace na generaci, může být také způsobena různými druhy onemocnění nebo nezdravým způsobem života – kouření, obezita, nedostatek pohybu.

Nejčastější formou srdečních onemocnění je **ischemická choroba srdeční (ICHS)**. Podstata této nemoci spočívá v aterosklerotickém zúžení věnčitých tepen, což vede k nedostatečnému prokrvení srdce a omezení jeho funkce. Příznaky ICHS se u jednotlivých forem liší, většinou dominuje bolest na hrudi, pocit dušnosti a úzkosti. Do skupiny chorob, společně nazývaných ICHS, patří například **angina pectoris**, která se projevuje bolestí na hrudi vázanou na tělesnou a někdy i psychickou námahu. Při náhlém uzávěru věnčité tepny dochází k **srdečnímu infarktu – infarktu myokardu**. Projevuje se nejčastěji náhlou bolestí na hrudi, která typicky vystřeluje do levé paže, ale nemusí. Srdeční infarkt je v České republice jednou z nejčastějších příčin nemoci a úmrtnosti, zejména mužů ve středním věku.

Mozková mrtvice postihuje především starší pacienty. Dochází při ní k náhlému uzávěru mozkové tepny a následné nedokrvenosti mozku za uzávěrou. Příznaky se liší podle toho, která oblast mozku je postižena. Mezi nejčastější příznaky patří ztráta vědomí, ztráta citlivosti některých částí těla, ztráta hybnosti končetin, poškození mimiky obličeje a další. Rozsah postižení je různý. Změny mohou být i nevratné. Mírnějším projevem bývá takzvaná





tranzitorní **ischemická ataka**, která se projeví chvilkovým bezvědomím a žádnými, případně rychle se upravujícími změnami hybnosti, řeči či citění.

Ischemická choroba dolních končetin je onemocnění tepen dolních končetin. Zpočátku změny na tepnách nepůsobí subjektivní obtíže. Později se dostavuje bolest při námaze, která donutí přerušit aktivitu, např. chůzi. Bolest trvá 1–2 minuty a je lokalizována nejčastěji do lýtka. Problémy se postupně zhoršují a bolest se objevuje i v klidu, zprvu jen v noci, později i ve dne. Končetina je studená, mizí ochlupení, často nacházíme plísňové postižení nohou. Dlouhodobá nedokrevnost vede ke vzniku kožních defektů, které se špatně hojí. V případě úplného tepenného uzávěru je dolní končetina ohrožena gangrénou – odúmrť tkáně s následnou infekcí. Tento stav často končí částečnou amputací končetiny.

U některých lidí se srdečně-cévní onemocnění vyskytují ve větší míře než u jiných. Je to dané našimi vrozenými předpoklady, které nemůžeme ovlivnit a označujeme je tedy jako **neovlivnitelné rizikové faktory**:

- pohlaví
- věk
- rodinná zátěž

Riziko srdečně-cévních onemocnění je vyšší u mužů a ve vyšším věku, u mužů nad 45 let věku a u žen nad 55 let věku. Riziko zvyšuje také předčasný výskyt srdečně-cévního onemocnění u pokrevního příbuzného, u příbuzného mužského pohlaví – pokud se vyskytlo před 55. rokem věku, u žen před 65. rokem věku. Pokud máte riziko geneticky zvýšené, nezapomeňte dodržovat správnou životosprávu a snažte se vyloučit vše, co by vaše riziko mohlo dále zvyšovat.

Některé faktory, které jsou spojeny se zvýšeným rizikem srdečně-cévních onemocnění, můžeme sami ovlivnit.

Ovlivnitelné rizikové faktory jsou:

- zvýšená hladina LDL-cholesterolu v krvi
- zvýšená hladina celkového cholesterolu v krvi
- snížená hladina HDL-cholesterolu v krvi
- zvýšená hladina triglyceridů v krvi
- vysoký krevní tlak

- cukrovka typ I i II
- kouření
- obezita
- nedostatek pohybu



Mgr. Julie Čáková

Zdroj: <http://www.nicm.cz/onemocneni-srdce-a-cev-nejcastejsi-pricina-umrti>

Zraková ostrost

Vážení čtenáři, k vyšetření zraku patří stanovení zrakové ostrosti, tzv. vizu. Pojdme si stručně přiblížit, jak vyšetření probíhá a o co se vlastně jedná.

Zraková ostrost (vizus) je schopnost oka identifikovat dva co nejbližší ležící body jako dva oddělené objekty (minimum separabile). Zraková ostrost (ZO) je ovlivňována vlivy fyzikálními, fyziologickými a psychologickými. Pro zajímavost: při zvyšování intenzity osvětlení do 100 luxů kvalita ZO stoupá, asi do 1000 luxů zůstává konstantní a při vyšším osvětlení klesá pro oslnění. ZO zdravého oka klesá od centra sítnice k periferii, kde jsou smyslové elementy od sebe více vzdáleny. Vizus do dálky vyšetřujeme pomocí optotypů (tabule Snellenova typu, Pflügerovy háky nebo Landoltovy kruhy). Vyšetřovací vzdálenost bývá nejčastěji 5 nebo 6 m. Pokud klient nepřečte z této vzdálenosti ani největší velikost na tabuli, snižujeme ji postupně až na 0,5 m. Vyšetřujeme nejprve levé, pak pravé a nakonec obě oči zároveň. Je důležité v zápisu vyznačit, zda vyšetření proběhlo s korekcí nebo bez korekce.

Vizus se udává ve tvaru zlomku (např. $V=6/6$, $V=3/60$ apod.), kde hodnota v čitateli označuje vzdálenost, ze které klient četl, a ve jmenovateli číslo na straně toho kterého řádku na tabuli. Tato hodnota označuje vzdálenost v metrech, ze které daný řádek přečte zdravé oko. Vizus $6/18 - 6/60$ bývá označován jako lehká slabozrakost, $6/60 - 3/60$ jako těžká slabozrakost (v USA tzv. „legal blindness“), menší než $3/60$ je považován za praktickou slepotu. Ještě nižší stupeň pak klasifikujeme jako vnímání



pohybu ruky před okem a ještě nižší jako světlocit.

U světlocitu je třeba rozlišit světlocit se zachovanou správnou projekcí zdroje světla a bez projekce. Teprve oko bez světlocitu označujeme jako amaurotické ($V=0$) Vizus do blízka je testován ze vzdálenosti cca 30 cm pomocí Jaegerových tabulek nebo podobných testů. Velikost písma J (Jaeger) = 6 odpovídá velikosti běžného tisku. Vizus do dálky není směrodatný pro schopnost zrakové práce do blízka a naopak! Vyšetření by měla probíhat pokud možno v klidném prostředí za optimálních světelných podmínek.

Mgr. Radek Schindler

Zdroj: <http://www.brailnet.cz/sons/docs/zrak/viz.html>



HAF

SLUŽEBNÍ PLEMENA PSŮ PRO HANDICAPOVANÉ (9. část)

Bernardýn je skvělý záchranář a rozený průvodce

Toto plemeno, známé též jako svatobernardský pes, je opředeno nejrůznějšími pověstmi, které jsou povětšinou spjaty se zachraňováním lidí z lavin. Již ve starověku procházela přes území dnešního Švýcarska římská vojska, která po sobě kromě jiného zanechala zvláštní druh obrovitých psů zvaných molosové. Svědčí o tom celá řada nálezů jejich lebek v Alpách a také v blízkosti průsmyku Velkého svatého Bernarda, kde se nachází klášter, v němž byli tito psi chováni v naprosté izolaci od okolního světa. O všeobecnou známost tohoto plemene se zasloužily i legendy, podle nichž bernardýni vyhledávají turisty zapadlé ve sněhu, vybaveni soudkem s rumem, uvázaným na krku. Skutečnost byla patrně taková, že pokud tito psi, kteří často pracovali ve dvou, našli nešťastného poutníka, vrátil se jeden z nich pro pomoc do kláštera, zatímco druhý postiženého zahříval svým tělem, nikoliv lihovinou. Nejslavnějším bernardýnem všech dob byl pes

s krásným jménem Barry, což v bernském nářečí znamená medvídek. Žil v letech 1800 až 1814, za svého dlouhého života zachránil přes 40 lidí a stal se tak vzorem lavinového psa. Z historických pramenů je rovněž jisté, že zdejší mniši chovali tyto robustní psy už od roku 1660. Používali je kromě vyprošťování lidí z lavin též jako horské průvodce k prošlapávání cest pro vysokohorské turisty i k tahu, především k přenášení potravin do klášterní kuchyně. Byli to nejspíš psi pouze krátkosrstí, kteří však v polovině 19. století téměř vymizeli. Naštěstí o pár desetiletí později byl díky několika nadšencům dán impuls k jejich obnovení. Cílevědomým křížením velkých sedláckých psů s novofundlandským psem a dánskou dogou vzniklo svébytné a jiným psům zcela nepodobné plemeno svatobernardských psů. Prvním chovatelem bernardýnů byl Heinrich Schumacher z Hollingenu nedaleko Bernu, který také od roku 1867 vedl záznamy o předcích svých psů.



Bernardýn je impozantní svalnatý obr, jehož kohoutková výška u psa činí nejméně 70 cm, u fen je to 65 cm a je znám v krátkosrsté i v dlouhosrsté formě. Krátkosrstí psi mají přiléhavou patrovou srst, kdežto u dlouhosrstých je délka srsti střední a srst je mírně zvlňená. Srst u druhé varianty nesmí být kudrnatá, přičemž na ocase a na nohou je vždy delší. Přípustné barevné variety jsou u bernardýnů nejrůznější odstíny hnědožluté a červené ve spojení s bílými znaky, které musí být přesně stanoveny. Váha je úměrná velikosti a pohybuje se většinou v rozmezí od 50 do 91 kg.

Povahu má bernardýn velmi přátelskou, je vyrovnaný, rozvážný, chytrý a učenlivý. Bezmezně miluje všechny členy rodiny, přitom uznává svého pána a k dětem je neobyčejně jemný a citlivý. Někteří jedinci, a to zejména v dospělosti, mívají určitou míru rezervovanosti a důstojnosti. Jeho inteligence, přizpůsobivost a vrozená horlivost v učení z něj dělá příjemného společníka a ochotného průvodce. Je plný energie a síly, kterou i přes svou robustní postavu využívá jen v krajním případě. Pro tyto skvělé povahové vlastnosti se v současné době uplatňuje především jako záchranářský pes, je však oblíben také v canisterapii. Poměrně zřídka se využívá rovněž jako vodící pes pro nevidomé, k čemuž má vynikající předpoklady. Nevýhodou je hlavně jeho mo-



hutná postava, pro kterou se rozhodně nehodí k životu ve městě. Zato na vesnici je dobrým hlídačem, navíc dobře snáší nízké teploty, což je vlastnost získaná pobytem v alpských velehorách. Může žít trvale venku, hůře však snáší letní vedra, proto je bezpodmínečně nutné, aby měl vždy možnost úkrytu ve stínu, například pod stromem.

Zdeněk Sedláček



INFORMACE

Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek

Digitální vibrační a zvukový budík Sonic Bum Love

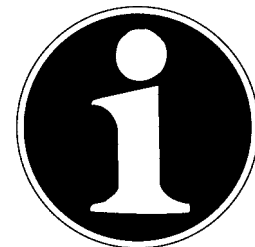
Vibrační budík ve tvaru srdce s přídavným vibračním polštářkem na dvoumetrové přípojné šňůře. Budík je vybaven velkým displejem s možností nastavení jasu, zábleskovou signalizací a hlasitostí buzení až 113 dB. Zvuk buzení má možnost nastavení hlasitosti i úrovně výšek a hloubek. Jako pojistka proti zaspání je integrováno opakování buzení po jedné minutě. Proti výpadku proudu je budík jištěn baterií.

Sennheiser Audioport A 200

Audioport A 200 je individuální naslouchací přenosné zařízení (nejedná se o sluchadlo), které vám pomůže lépe slyšet a vašemu okolí lépe se s vámi dorozumět. Přístroj se skládá z vysoce kvalitního stereofonního zesilovače s mikrofony umístěnými v blízkosti uší na otoskopických sluchátkách. Je určen pro osoby se slabší až střední sluchovou vadou. Je vhodný pro použití například u lékaře, na úřadě, v divadle, na koncertě, v kině, také pro poslech televize, rádia, multimediálních přehrávačů a osvědčil se i při rodinných setkáních a oslavách.

Vlastnosti:

- posílená srozumitelnost zvuku
- jednoduchá obsluha a snadné ovládání hlasitosti
- prostorové rozlišení zvuků díky nastavitelnému stereu



- výrazné zesílení řeči i hudby
- ekonomický provoz s nabíjecí baterií
- dynamické ohraničení maximální hlasitosti
- pohodlné nošení, nízká hmotnost

Obsah balení:

- osobní zesilovač A 200
- odkládací stojánek a nabíjecí jednotka pro akumulátor
- baterie (akumulátor)
- síťový napájecí zdroj
- jeden pár náhradních ušních koncovek (silikon)
- návod k obsluze

Zdena Jelínková

metodička o.s. LORM

Zdroj: Tyflopomůcky Olomouc,

<http://www.tyflopomucky.cz/olomouc.php>;

Ohluchlí a nedoslýchaví lidé mohou využívat simultánní přepis mluvené řeči

Již dvě instituce umožňují svým klientům se sluchovým postižením komunikovat pomocí simultánního přepisu mluvené řeči. Jsou to Poštovní spořitelna a Vodafone Česká republika. Poštovní spořitelna ve všech svých 73 Era finančních centrech po celé České republice a Vodafone zatím v pilotním provozu ve 12 prodejnách v 8 městech.

Simultánní přepis zajišťuje v obou případech na dálku on-line společnost Transkript online. Služba nazvaná eScribe vypadá tak, že když do některé z uvedených prodejen či finančních center přijde neslyšící či těžce nedoslýchavý člověk a požádá o on-line přepis, spojí se personál telefonicky s přepisovatelem a otevře soubor na webové stránce společnosti Transkript online. Od této chvíle se veškeré promluvy pracovníka, přenášené přes telefon do sluchátek přepisovatele, ihned zobrazují v textové podobě na monitoru. Oba účastníci rozhovoru tak mají jistotu, že neslyšící klient dostal všechny potřebné informace a správně jim porozuměl.

Službu nejčastěji využívají lidé ohluchlí nebo těžce nedoslýchaví. Těch je mnohem více než neslyšících, kteří



komunikují pomocí znakového jazyka. Dříve však neměli jinou možnost, jak se dorozumět, než obtížné a nespolehlivé odezírání anebo psaní na papír. Simultánní přepis je proto pro ně velkým přínosem a všichni, kteří si jej už vyzkoušeli, jsou s ním velmi spokojeni. Například Ladislav Kratochvíl, který sluch ztratil ve čtyřiceti letech po operaci mozkového nádoru, vyzdvihuje hlavní přednosti on-line přepisu takto: „Konečně jde o plnohodnotnou komunikaci, kdy si nemusím polovinu domýšlet, protože odezírání není nikdy spolehlivé a při psaní na papír jsou sdělení téměř vždy zredukována do holých vět, nebo dokonce do jednoho slova. Obzvlášť při jednáních v bance je velmi důležité vše co nejpodrobněji vysvětlit. Klientská pracovnice se také nemusí soustředit na psaní, ale na obsah sdělení, jako u slyšících klientů, takže mám stejné informace, jako kdybych slyšel.“

Zájemci o on-line přepis najdou přehled Era finančních center a osmi prodejen Vodafonu s nabídkou simultánního přepisu na interaktivní mapě na www.transkript.cz/mapaprepisu. U všech provozoven je uvedena jejich adresa i provozní doba. Třebaže v řadě vyspělých zemí mají lidé se sluchovým postižením možnost objednat si simultánní přepis mluvené řeči, v České republice až do roku 2008 taková služba vůbec neexistovala. O její zavedení se zasloužila Česká unie neslyšících díky finanční podpoře Nadace Vodafone. Postupně vybudovala tým více než 40 rychlopísařů, většinou členů sdružení Interinfo, mezi nimiž je i několik mistrů světa, a začala zajišťovat simultánní přepis mluvené řeči na akcích nejrozličnějšího druhu.

V případě přednášek, konferencí a dalších vzdělávacích nebo společenských akcí se text promítá na plátno, při jednání u soudu nebo na úřadě sleduje neslyšící uživatel přepis přímo na notebooku přepisovatele. „Česká unie neslyšících do konce roku 2012 uskutečnila již 674 simultánních přepisů a umožnila tak mnoha lidem se sluchovým postižením zúčastnit se aktivit, které by jim kvůli komunikační bariéře byly jinak odepřeny. Zvlášť důležité byly simultánní přepisy 36 jednání u soudu, kde dříve byli ohluchlí nebo těžce nedoslýchaví lidé odkázáni pouze na nespolehlivé odezírání, což se nejednou negativně projevilo i na výsledku,“ konstatuje prezident ČUN Ing. Martin Novák.

Kromě toho v rámci projektu eScribe, který opět finančně podpořila Nadace Vodafone, Česká unie neslyšících navázala spolupráci s ČVUT. Jeho pracovníci vyvinuli technické zázemí pro poskytování on-line přepisu, kdy přepisovatelé mohou být v kanceláři nebo doma a hlas mluvčího se přenáší do jejich sluchátek. Přepisovaný text se pak ihned zobrazuje na webové stránce, kterou sledují účastníci dané komunikace. Protože se on-line přepis osvědčil, pracovníci ČVUT a ČUN založili sociální firmu Transkript online, jejímž cílem je nabízet on-line přepis jako komerční službu a ze zisku pak podporovat další rozvoj této služby.



Jaroslav Winter

Zdroj: www.helpnet.cz

Znát čísla se vyplatí

Moderní technologie a zejména mobilní telefony nás odnaučily pamatovat si čísla, na která voláme. Přitom znalost čísla může ušetřit peníze, protože na první pohled je vidět to, co vychytralí poskytovatelé prémiových služeb píší velmi malým písmem.

Složení telefonního čísla

Standardní telefonní číslo obsahuje 12 číslic. Národní předvolbu (v případě České republiky se jedná o kód +420) a zbylých devět číslic. Další tři číslice vás informují, zda voláte do pevné nebo mobilní sítě. V případě, že voláte na telefonní číslo, které má 12 číslic a nezačíná kódem 420, voláte do zahraničí a můžete očekávat zvýšený účet. V dřívějších pravěkých dobách záleželo, zda voláte tzv. místní nebo meziměstský hovor. A proto bylo území státu rozděleno do jednotlivých telefonních oblastí, které měly přiřazeny svá čísla (a i své ceny). Ceny se sjednotily, ale oblasti zůstaly.

Volání do mobilní sítě poznáte podle přístupového kódu, který je 601 až 608, 702 až 705, 72, 73, 77 nebo 7900 až 7999.

Kód 910 vás upozorní, že voláte do sítě, která přenáší hlas po internetu, tzv. služby VoIP.



Osmička na začátku

Kód 800 vás upozorní, že voláte na bezplatnou linku; náklady na hovor nese volaný. Většinou slouží k firemní prezentaci.

Ale pozor – kódy 810 až 819, 830 až 839, 843 až 846 nejsou pro bezplatné volání, na nákladech se společně s provozovatelem této linky podílíte oba dva.

Devítka velí: pozor!

Velmi důležité je všimnout si kódů 900, 906 a 909; slouží k přístupu ke službám s vyjádřenou cenou, a proto dvě číslice, které následují po tomto kódu, vás upozorní na výši ceny volání za minutu. Jedná se zejména o různé spotřebitelské soutěže, obchodní a inzertní služby.

Příklad: z čísla 900 55 25 25 zjistíte, že minuta volání stojí 55 Kč, celková cena hovoru se tedy odvíjí od počtu provolaných minut.

Kód 905 slouží také k přístupu ke službám s vyjádřenou cenou; desetinásobek kombinace dvou číslic, které následují po tomto kódu, určují jednorázovou cenu za volání.

Příklad: z čísla 905 55 25 25 zjistíte, že za celý hovor zaplatíte 550 Kč.

Kód 908 slouží také k přístupu ke službám s vyjádřenou cenou; dvě navazující číslice vás upozorní na výši ceny za volání.

Příklad: z čísla 908 55 25 25 zjistíte, že za celý hovor zaplatíte 55 Kč.

Soutěžní a hlasovací SMS

Zkrácená čísla, na která posíláte SMS zprávy do různých soutěží, hlasování a podobně, nejsou regulovaná Českým telekomunikačním úřadem, ale operátoři přijali kodex, aby i zde formát čísla jednoduše upozorňoval na výši ceny. Pokud chcete zjistit, kolik za svou zprávu zaplatíte, slouží k tomu poslední dvě nebo tři číslice podle délky zprávy; u sedmimístného čísla jsou to poslední dvě číslice, u osmimístného čísla určují cenu za zprávu poslední tři číslice.

Příklad: SMS zaslaná na sedmimístné číslo 9004430 vás bude stát 30 Kč; za SMS zaslanou na osmimístné číslo

90044300 zaplatíte 3 Kč, protože cena je v tomto případě v haléřích.

Zdroj: <http://www.fazole.cz/platek/art.asp?clanek=14887>

OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH



Jan Nouza

(2. 1. 1944 – 23. 1. 2013)

Ve středu 23. ledna náhle po krátké nemoci zemřel publicista, spisovatel a náš dlouholetý spolupracovník Jan Nouza, pro blízké přátele Honzík Nouzů...

Jan Nouza patřil k těm vzácným lidem, o kterých si všichni myslí, že tu budou věčně. Zkrátka jsme brali za bernou minci, že nás kdykoliv, ať už v krátkém mailu, rozhovoru po telefonu nebo při osobním setkání, pohladí a povzbudí vlídným slovem, rozesměje nějakým vtipem či historkou, inspiruje moudrou radou nebo příběhem, okouzlí krásou slovního spojení a citem pro jazyk, ohromí svojí pokorou a vděčností...

Pan Nouza pro náš časopis Doteky od roku 2006 připravoval rozhovory se zajímavými osobnostmi z okruhu lidí s hluchoslepotou. Jen jednou jedinkrát jsme udělali výjimku a rozhovor nevedl pan Nouza, ale já právě s panem Nouzou. Chtěla jsem jeho úžasnou osobnost i jeho vlastní neobyčejný příběh přiblížit našim klientům a čtenářům. Vzešlo z toho povídání na dva díly, které vyšlo v letním a podzimním čísle Doteků roku 2009.

Ti, kdož jej znali, vědí, že podstatnou část života strávil v pojízdném křesle. Zavinil to úraz při docela obyčejné hodině tělocviku na hornickém učilišti v Meziboří u Litvínova, kam jako patnáctiletý chlapec nastoupil. To nasměrovalo jeho život naprosto jinou cestou než u teenagerů té doby. Ně-



kolikaleté putování po operačních sálech a rehabilitačních zařízeních jej nakonec trvale posadilo na invalidní vozík. Byl ale statečný, nestěžoval si, nezatrpkl. Našel si svou cestu, jak uplatnit své schopnosti a pomáhat druhým. Psal a publikoval, nejen o svých zkušenostech a prožitcích, ale i o osudech druhých, kterým život rozdal problematickou kartu, o lidech s postižením. Spisovatelskou kariéru odstartovala povídka publikovaná v roce 1965, ale jeho první kniha měla premiéru až o 13 let později. Následovaly další tituly, také povídky, fejetony, reportáže, rozhovory a články pro tisk a rozhlas. Byl i autorem filmové novely, scénáře pro televizní dokument a asi rok zaskakoval za Jana Potměšila v TV pořadu Klíč. Mezi čtenáři si vydobily oblibu zejména jeho knižní tituly jako *Z návsi je k nim blízko*, *Námluvy s jezevčíkem*, *Rytíři naděje*, *Amor na útěku* nebo *Třeboňsko v obrazech*. Jeho povídky se objevily i v antologiích *Století lásky a nenávisti*, *Měsíc ve dne* či *Každý běží svou míli*. Některé z nich byly přeloženy do němčiny, polštiny či ruštiny. Dokonce po roce 1989 působil v Lužnici tři roky jako místostarosta. V roce 1986 se oženil, stal se pyšným otcem a následně vlídným dědečkem dvěma vnoučatům. Mezi ocenění, která získal, patří kromě Číše Petra Voka čestné uznání za prvočinu *Z návsi je k nim blízko*, Cena ministra zdravotnictví Za dlouholetou práci ve prospěch lidí se zdravotním postižením, Cena Jiřího Wolкера za román *Nezůstat sám* a několik dalších cen od Vládního výboru pro zdravotně postižené. Ale vždy a všude byli pro Jana Nouzu na prvním místě lidé, zejména ti, kteří potřebovali pomoc společnosti. „Celý život potkávám skvělé lidi a taková setkání jsou pro mne honorářem, který vám nevyplatí žádná účtárna na světě,“ říkal empatický autor.

Když si dnes listuji jeho knížkami, zvláště pak „Lužnickem“ a „Třeboňskem v obrazech“, je pro mne stále tak nějak těžké smířit se s tím, že už nám nikdy z lužnické návsi nezamává náš Šupináč...

*Petra Zimermanová
ředitelka o.s. LORM*



Mikročipový implantát obnovuje část vidění

V tomto čísle Doteků bychom vás rádi informovali o vývoji kompenzačních pomůcek při onemocněních sítnice. Britský magazín „Open hand“ (Otevřená ruka) společnosti hluchoslepých ve Velké Británii přinesl v létě roku 2012 informaci o možnosti mikročipového implantátu, který do jisté míry obnovuje část vidění. Zatím je tato metoda ve fázi zkoušení a výzkumu. První operace již byly provedeny a o zkušenosti jednoho z pacientů se s vámi podělíme.

V březnu v roce 2012 pan James z Wiltshire podstoupil 8hodinovou operaci v nemocnici Johna Radcliffa v Oxfordu, při které mu čip implantovali. Když doktor v dubnu zapnul tenoučkový implantát, spatřil pan James náhlé blikající světlo v levém oku, které by se dalo přirovnat k blesku fotoaparátu. Toto experimentální bionické oko pana Jamese reaguje na světlo pomocí posílaného elektronického signálu, který je přijímán optickým nervem a mozek ho zpracuje do podoby obrazu. Pan James řekl: „Jakmile jsem ve svém oku spatřil záblesk, potvrdilo se, že můj optický nerv funguje správně, což bylo skutečně slibným znamením. Bylo to, jakoby někdo fotil pomocí blesku, blikající světlo, rozpoznal jsem je okamžitě.“

Pacienti mají pouze malý rozsah černobílého vidění, asi o velikosti obdélníku obalu CD držené na délku ruky. V současné době může pan James rozeznat tvary a linie zblízka a v některých případech i obličeje. Může ale trvat týdny, než mozek začne přesně interpretovat signály, které obdrží z mikročipu. „Je to zjevně brzy, ale je povzbuzující, že už teď jsem schopen zaznamenat světlo tam, kde to předtím pro mě nebylo možné,“ říká. „Stále si zvykám na zpětnou vazbu, kterou mi čip poskytuje, a bude to chvíli trvat, než to vše budu schopen rozpoznat a pochopit,“ říká pan James.

Operace zahrnuje vložení jemného kabelu skrze vrstvy oční bulvy tak, aby poté mohl být umístěn čip na oblast na sítnici o velikosti špendlíkové hlavičky. Čip je připojen ke zdroji energie, který je implantován pod kůží za uchem.



Implantát je tenoučký pouhé 3 mm a obsahuje 1500 světelných diod a malých elektrod, které stimulují překrývající nervy tak, aby byl vytvořen pixelový obraz.

„Co dělá tuto operaci unikátní je to, že všechny funkce sítnice jsou integrovány v tomto čipu,“ říká Robert MacLaren, profesor oftalmologie na Oxfordské univerzitě, který vedl první operaci, asistovanou panem Timem Jacksonem, konsultantem oční chirurgie na King's College v Londýně. Poprvé byla implantace provedena v roce 2010 ve Finsku. Když se podaří, mohla by britská studie ustanovit používání elektronické sítnice jako standardní způsob léčby u lidí s onemocněním sítnice. V budoucnu by mohla být tato léčba významná také pro lidi s makulární degenerací.

Přeložila a upravila Lenka Veverková

Zdroj: <http://deafblind.org.uk/wp-content/uploads/2012/09/OpenhandSummer2012email.pdf>

Japonci vymysleli vodícího robo-psa pro nevidomé

Ještě pár let to asi bude trvat, ale slepce by jednou po světě opravdu mohli vodit robotičtí psi.

Japonci roboty milují. Snaží se je dostat do většiny oborů obyčejného života. Představili už robotické zpěvačky, servírky, zdravotní sestry i milenky. Na konci roku 2011 přišlo konsorcium NSK s robotickým vodícím psem, který by měl pomáhat slepcům orientovat se v prostoru.

Návrháři robota představili rovnou v akci. Umožňuje to technologie Kinect, kterou si NSK vypůjčilo od Microsoftu. Ta ve spojení s dálkovými senzory umožňuje mapování a poté vizualizaci terénu do 3D modelu. Robot na této mapě dokáže rozlišit překážky, které jsou pro nevidomého člověka nepřekonatelné.

Robo-pes se pohybuje na kolech, je-li to možné. Ale jestliže je nutné vstoupit do hůře průchodného terénu

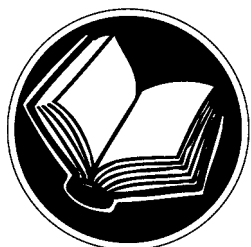
(například na schody), pak stejně dobře chodí po nohách. Jen ho to stojí víc energie... Na tlapách má další senzory, tentokrát dotykové. Pomocí nich rozpozná překážky, které neodhalil zrakem. Když překážku odhalí, je schopen nevidomého varovat.



Člověk psa vede pomocí tlaku na vodítko: na jakou stranu zatlačí, tam robot zamíří. Robot na to reaguje ženským hlasem, jímž varuje před překážkami, nerovnostmi terénu a dalšími riziky na cestě. Vývojáři uvažují o tom, že další generace slepeckého robota bude vybavená i systémem GPS, díky němuž se bude moci sám orientovat v mapách, a také hlasovým ovládáním.

Celý vynález je zatím ve fázi vývoje; pracuje se na něm od roku 2005 a ještě minimálně tři roky potrvá, než bude moci jít na výrobní linky – tedy bude-li po něm dostatečná poptávka. Cenu výrobce odmítá sdělit.

Zdroj: <http://www.national-geographic.cz/detail/japonci-vymysleli-vodiciho-robo-psa-pro-nevidome-9487/>



SPOLEČENSKÁ KRONIKA

JUBILEA

Ve druhém čtvrtletí roku 2013 oslaví svá životní jubilea tito členové, klienti a přátelé o.s. LORM:

- 35 – Marta Zemanová, Hostinné
- 45 – Olga Sarköziová, Kladno
- 50 – Jana Dvořáková, Praha
- 55 – Jaroslava Vnuková, Praha
- 60 – Zdeněk Voda, Jindřichův Hradec
- 70 – Irena Wohlmuthová, Praha
- 70 – Gertruda Písařová, Mělník
- 82 – Terezie Vagačová, Chomutov
- 82 – Julie Matoušová, Liberec-Vratislavice
- 82 – Břetislav Slánský, Mělník
- 83 – Irma Pavlátová, Nový Jičín
- 83 – Květoslava Krejčová, Brno
- 87 – Sonja Kazdová, Přerov
- 90 – Jaroslav Kolář, Chrudim

Rozloučení s Toníkem

Koncem ledna odešel nečekaně po krátké nemoci pan Antonín Kráčmar.

Obdarovával nejen nás, ale i širokou veřejnost svými výrobky z proutí, hrou na trubku a hudební produkcí společně se svou ženou Irenkou. Uměl žít naplno.

Toník, jinak jsme mu neřekli, zůstane v našich vzpomínkách pracovitým, skromným a vždy nesmírně laskavým člověkem.

Nada Tomsová

ZÁLIBY

LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY



Vrba je aspirin našich předků

S tímto stromem se již velmi dlouho setkáváme v četných pověstech a pohádkách. Stejně jako tužebník jilmový (viz Doteky č. 71) je bohatým zdrojem kyseliny salicylové, jejíž léčivé účinky vedly ke vzniku aspirinu, jednoho z nejznámějších léků na světě.

Vrba bílá (latinsky *Salix alba*) je statný listnatý strom s nepravidelnou korunou, dosahující výšky 20 až 30 metrů. Mladé větve jsou ohebné, prutovité, v mládí hedvábně chlupaté, zpočátku mírně převislé, později, většinou druhým rokem, se napřimují. Listy jsou kopinaté, na obvodu jemně pilovité, 5–10 cm dlouhé a 1–2 cm široké a porostlé velmi jemnými bílými chloupky, zejména na spodní straně. Je dřevinou dvoudomou, samčí květy mají dvě tyčinky obklopené zelenožlutými listenci, samičí květy vytvářejí asi 5 cm dlouhé jehnědy, známé jako kočičky, které vyrůstají z bočních pupenů loňských větví. Plodem je kuželovitá tobolka, v plné zralosti pukající dvěma chlopněmi, drobná semena jsou opatřena bílým chmýrem.

Vyskytuje se prakticky po celé Evropě, rozšířena je také v severní Africe a části Asie. Na východ zasahuje k sibiřskému veletoku Jenisej a do Himálaje. Roste hlavně na březích vod a v zaplavovaných lužních lesích. Kvete v březnu a dubnu.

Vrbová kůra se sklízí v březnu až dubnu, a to z 2–3letých větví. Mladé větve nejprve naklepeme, pak je podélně nařízneme a kůru z nich opatrně odlupujeme. Sušíme ji nejlépe v troubě nebo v sušičce při teplotě do 60°C, ale můžeme ji sušit i na přímém slunci. Řádně suchou a všech zbytků dřeva zbavenou kůru pak uskladníme na větraném místě, nejlépe v kvalitním plátěném nebo jutovém sáčku.

Vrbová kůra byla v dřívějších dobách pro své blahodárné účinky hojně vyhledávanou surovinou. Dodnes se v lidovém léčitelství z kůry připravují odvary, které se podávají při vysoké teplotě, jakou se projevuje chřipka a choroby z nachlazení. Dále rovněž tiší bolesti hlavy, léčí nespavost,



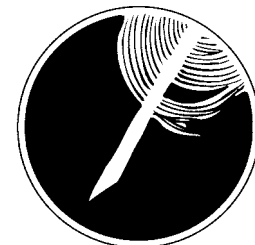
průjem i revma. Zevně se užívá například proti kožním plísním, nadměrnému pocení a na nehojící se rány. Odvar pro vnitřní použití připravíme z 1 čajové lžičky sušené kůry, kterou 5–10 minut povaříme ve 250 ml vody, pak necháme chvíli odstát a přecedíme. Osladíme medem nebo sirupem a užíváme 1 polévkovou lžící každé 2 hodiny.

Příznivé účinky vrby bílé na naše zdraví jsou známy již několik tisíciletí. První zmínky o používání vrbové kůry pocházejí ze starého Egypta. O léčivých účincích této dřeviny se ve svých spisech rovněž zmiňuje slavný řecký lékař Hippokrates, žijící v 5. století před Kristem. Vědecky její léčivé účinky poprvé dokázal Angličan Edward Stone v roce 1763. Teprve roku 1838 byla z kůry vrby bílé izolována kyselina salicylová, ze které byl v roce 1899 uměle vyroben aspirin. Přírodní kyselina salicylová má obdobné uklidňující a protizánětlivé účinky, avšak na rozdíl od aspirinu nesnižuje srážlivost krve a nedráždí žaludeční sliznici. Přesto má vrbová kůra řadu nežádoucích účinků, a proto je při jejím užívání nutná zvýšená opatrnost. Nedoporučuje se zejména těhotným a kojícím ženám ani dětem do 15 let. Rovněž by ji neměli užívat lidé s vředovou chorobou, poruchou srážlivosti krve, dnou, astmatem či onemocněním ledvin.

Vrbové kočičky jsou neodmyslitelným symbolem jara a velikonočních svátků. Ještě před několika desítkami let patřily vrby mezi běžně pěstované venkovské dřeviny. Poskytovaly lidem bohatý užitek, a to nejen proutí na košíky i velikonoční pomlázky, ale také první jarní pastvu pro včely a posloužily též k výrobě píšťalek pro venkovské děti. Poddajné vrbové proutky se dodnes používají pro hledání vody. Dřevo vrby bílé je navíc důležitým materiálem v dřevořezbářství a pro výrobu sportovních potřeb. Hlavaté vrby, které vznikaly pravidelným seřezáváním proutí, bývají rok od roku vzácnějšími dominantami české krajiny, například vesnických návší nebo břehů rybníků, řek a potoků.

Zdeněk Sedláček

Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ



Řidičský průkaz

Ve třetím ročníku studia na střední škole jsme dostali nabídku přihlásit se na kurs autoškoly. Podmínkou byl samozřejmě dobrý zdravotní stav včetně očí. V doporučující lékařské zprávě po vyšetření bylo uvedeno „nosí sluchadlo“.

Bydlela jsem tehdy na internátě a s ostatními děvčaty z pokoje jsme společně docházely nejdříve na výuku a posléze na jízdy pod dohledem instruktora.

Po skoro ročním kursu došlo na závěrečné testy a jízdu s instruktorem i za přítomnosti příslušníka tehdejší VB. To ráno byly WC neustále obsazeny, nervozita byla snad i horší než následující rok u maturity.

Při konečném vyhlášení výsledků byla naše společná radost ze složení zkoušky nepopsatelná a zážitky z jízd do dnes nezapomenutelné.

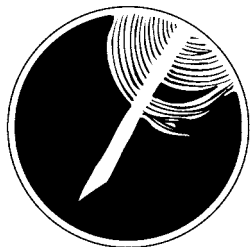
Nezávislost a – tehdy růžový – řidičák jsem hodně ocenila a auto se pro mne stalo nezbytným pomocníkem, zejména když už jsem měla rodinu a manžel býval pracovně často mimo domov.

K lékaři tehdy cestovat s malými dcerkami do města z vesničky a zpět, kde, jak se říká, „dávají lišky dobrou noc“, bylo na celý den kvůli dopravnímu spoji a navíc třeba za nepříznivého počasí velmi nepříjemné.

Kolem třicátého roku života jsem najednou začala mít pocit, že se mi za volantem vpředu zužuje kapota a já si musím hlídat dělicí čáru, kde nebyla, tak krajnici. Jízda ve tmě nebo za prudkého slunce se pro mne stala nejistou. Pocity sdělené lékaři na očním byly okomentovány radou, abych si vzala baterku.

Když jsem o tom vyprávěla pražské tetě, právě ona se postarala o prohlídku na vinohradské oční klinice.

Ortel budoucí úplné nevidomosti po prohlídce byl nemilosrdný a překvapení lékařky, že řídím auto, vedlo k razantnímu zákazu včetně změny dosavadního zaměstnání v laboratoři, to vše završeno doporučením odchodu do plného invalidního důchodu.



Určitě jsem si nepřipouštěla při neustálých nových objevech v očním lékařství, že bych zrovna já měla oslepnout. Ale neřídít auto? No, přiznám se, že jsem ještě skoro půl roku za volant sedala, než jsem rezignovala a uvědomila si, že bych mohla někoho ohrozit či zabít.

Zhoršování zraku se stupňovalo a nastalo období, kdy jsem se začala smířovat s „bílým klackem“, jak naše terénní pracovnice nerady slyší. Na rozdíl od některých nevidomých jsem si uvědomovala, že i později – už červenobílá hůl – je pro mne nezbytnou kamarádkou, za jejíž pomoci jsem se mohla v prostoru rychleji orientovat a v případě nejistoty mi dosud vždy někdo z všímavých a hodných lidí pomohl.

Již tři roky mám i dalšího pomocníka, vodícího psa, s kterým je vše snadnější nejen za pochodu, jak já říkám „na vlastní pohon“, tak i být v pohodě psychicky. Ale rozhodně nezapřeme, že se společně moc rádi autíčkem svezeme.

A řidičák? Těšilo mne, že ve skříňce leží, ale navždycky rezignovat, najít sílu a vrátit jej? Období tohoto smíření přišlo opravdu až po sedmnácti letech.

Napomohlo tomu, že jsem v televizních zprávách zaslechla statistiku, kolik lidí si ještě nevyměnilo řidičský průkaz. Přemýšlela jsem, zda to jsou řidiči dochvilní, anebo existují neodhlášené řidičské průkazy po mrtvých... Anebo byli i tací jako já a jsou dosud nevyrovnaní, dál žijí s myšlenkou „co kdyby přece jenom“?

S mým pejskem jsme jeli autobusem do města, kde sídlí dopravní inspektorát. V jedné ruce červenobílou hůl, v druhé řidičák, který jsem paní úřednici podala se sdělením, že jej chci nadobro vrátit a stornovat. Převzala jej, ale skrýt překvapení, apo té i soucit, nedokázala. Na její reakci, že mi vystaví nový, jsem s klidem a odevzdaností odpověděla, že to opravdu nechci a že konečně mám dobrý pocit a klid v duši z vyrovnání se s hluchoslepotou...

Dagmar Prošková

Vítězné dílo 4. ročníku Ceny Hieronyma Lorma 2012

Cena veřejnosti – 1. místo

Cena odborné poroty – 2. místo

Čas letí

Dorostly už děti našich dětí.
Teď už víme, jak čas rychle letí.
Uběhl nám život v divém shonu,
nyní jenom divíme se tomu.

Skvělé plány i starosti všední
skládaly nám každický den ke dni.
Co nám ale z toho všeho zbylo?
Marné zdá se mnohé naše dílo.

Zůstanou však užitečné věci,
naše dobré skutky o nich svědčí.
A nebylo toho vůbec málo,
jak se na ten první pohled zdálo.

Jen ať si čas do budoucna letí!
Svět byl, je a bude světem dětí.
Nám už ze života ztěžkla víčka,
pomaloučku dohořívá svíčka.

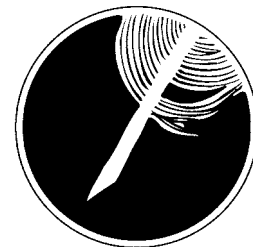
Tam v tom jiném světě tíže není,
zlehka budem oddávat se snění.
Dosti času budeme mít na to,
říkat si, že život náš stál za to.

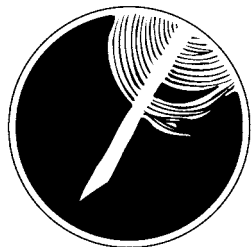
František Hynek

*Vítězné dílo 4. ročníku Ceny Hieronyma Lorma 2012
Cena odborné poroty – 2. místo
Cena veřejnosti – 3. místo*

Patálie s falešnými zuby

Když jsme s fenečkou Majdou úspěšně složily canisterapeutické zkoušky, začaly jsme chodit do dětského domova a do stacionáře ke starouškům s veselým programem. Majda byla vždy v dobré náladě a uměla předvádět tak veselé kousky, že každého rozesmála. A když jsem já přidala veselé





vyprávění nebo písničku, bylo o zábavu postaráno. Námět se vždy našel.

Jednou byly na programu falešné zuby. Ve stacionáři byla bábinka, které čerstvě nasadila paní doktorka zuby. Bábince se líbily, ale ze strachu, aby se jí při kousání nerozlomily, vyžadovala jen stravu kašovitou. Nepomohly domluvy ani přesvědčování. Navíc ignorovala Majdu, protože asi nikdy nepřišla do styku se živým pejskem. Chtěla jsem ji přesvědčit, že jí Majda nic neudělá, a tak jsem jí dala do ruky hrstičku psích granulí, aby Majdě nabídla. Bábinka však zavřela dlaň, Majdě řekla, aby neloudila, že má doma, a sama začala granule chroupat. Zděšeně jsem to sdělovala ošetřovateli. Ta se jen zasmála, že bábinka po několika týdnech domlouvání se naučila kousat pomocí psích granulí. A opravdu od té doby hryzala vše jako veverka.

Druhé bábince také nasadila paní doktorka třetí zuby a bábinka stále tvrdila, že jí nepasují. Přitom, jedla, pila, smála se. Nakonec vyšlo najevo, že jí ty zuby nepasují na noc do skleničky.

Veselou historku přidal i děda Pepa. Když dostal zuby, pomohly mu nejen na kráse, ale i při kousání. Jednou však na dvorečku pořádně kýchl a zuby vyletěly obloukem a zrovna byl poblíž pes, zvyklý, že mu děda tu a tam něco dobrého hodí. Popadl zuby a byl v boudě. Děda skokem za ním. Zuby zachránil dřív, než je stačil pes ochutnat, ale bouda nebyla na dobře živeného dědu stavěná, takže se těžko soukal ven.

Pavla Sykáčková



VZKAZY MOUDRÝCH

Ze všech tyranů, vládnoucích světu, nejkrutějším vládcem jsou naše vlastní city.

George Sterling (1. 12.1869 – 17. 11.1926)
americký básník

RECEPTY



Vážení a milí čtenáři, zejména vášniví kuchtíci potažmo jedlíci, rok se s rokem sešel a máme zde jaro, kdy většina z nás, žroutů, zuřivě bojuje se zimní nadváhou, konkrétně pak se svrchními částmi oděvu, které svojí velikostí kdoví proč neodpovídají našim postavám. Přece jsme se jen méně hýbali, více papali, jinak hodní byli a nezlobili, tak jakpak to, že se nám kalhoty a sukénky tak mstí (o plavkách raději ani nemluvě!)? A proto si dnes pod heslem „Zatočme s tuky“ připravíme obídek lehký, jednoduchý, až nezdravě zdravý a navíc s pročišťovacím dopadem na organizmus. Obstaráme si:

pohanku ve varných sáčcích

ROBI maso nudličky

ovesné vločky jemné nebo mleté

olej

cibuli

česnek

sůl

pepř

mletou papriku sladkou nebo kari

majoránku

sójovou omáčku

Jeden sáček s pohankou (stejně jako ROBI nudličky zakoupíme ve zdravé výživě) dáme vařit do osolené vody tak, jak to děláme se sáčkovanou rýží. Pohanka je hotová, až je sáček naplněný k prasknutí. Doba vaření na mírném ohni je asi 30 min. Potom ji dáme odkapat (klidně do čistého dřezu), sáček rozřízneme přímo na talíři a příloha je hotová. Mezi tím stříkneme na kastrol trochu oleje, vhodíme na kolečka (kousky) nakrájenou cibuli a česnek, smažíme jen velmi krátce, stačí minutka dvě. Přidáme robinudličky, promícháme, zalijeme sklenicí vody, a teď v přiměřeném množství majoránku, kari nebo papriku, pepř a sůl, odhadem 2–3 lžice sójovky. Všeho raději méně, přisypat, dochutit můžeme vždycky... Po opětovném promíchání dle potřeby doplníme vodou tak, aby bylo masíčko (které vlastně vůbec masíčkem není) lehce pod vodou. Povaříme tři minutky a na závěr přihodíme 2 lžice ovesných vloček, které mimo jiné plní i funkci zahušťovadla. Zase chvilinku povaříme, a



pokud máte po 5 minutách dojem, že je pokrm příliš řídký, přidejte opatrně ještě něco vloček, povařte dalších 5 minut a je hotovo! Celá příprava trvá se vším všudy právě tu půl hodinu, co se vaří pohanka. A vy, zapřísáhlí masojedlouši, nekrčte nosíky, vůbec byste nepoznali, že tentokrát na talíři maso nemáte.

S pozdravem: „S tuky bylo zatočeno!“

Zdena Jelínková

Můj oblíbený recept z polotovaru „Nudle z pánve“

Vážený čtenáři, inspirována rubrikou Recepty jsem se rozhodla zaslat vám svůj oblíbený recept na rychlé a levné jídlo, snad vám bude chutnat stejně dobře jako nám doma.

Potřebujeme:

kuřecí maso (obměna žampiony, mleté maso)

zeleninu (mražená nebo syrová, dle oblíby)

1 lžíce oleje

polotovar „Nudle z pánve“

Postup: nakrájíme maso na nudličky nebo kostky a ochutíme kořením a solí. Na pánvi rozežhřejeme tuk a 3 až 5 minut restujeme maso, pak přidáme zeleninu a 3 dcl vody, pod pokličkou dusíme asi 5 minut. Na závěr přidáme nudle, dalších 5 minut povaříme, odstavíme a máme hotovo, můžeme prostírat k obědu nebo k večeři.

Renata Hladíková



INZERCE

Jsem 58letá, nevidomá a tělesně postižená, upoutaná na invalidní vozík, z Prahy. Ráda bych si dopisovala v Braillově písmu s kamarádkou nebo kamarádem přiměřeného věku. Znalost Braillova písma nutná.

Zn. Jen v Brailu.

Moje adresa: **Marcela Eliášová,**

Litvínovská 587/2, 190 00 Praha 9 – Prosek

SBÍRKA PRO ŽIVOT



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



ČERVENOBÍLÉ DNY

Zavřete oči a zacpěte si uši. Poté se pokuste vnímat svět okolo vás. Jde to ztěžka, ale takto vnímají svět naši klienti. Omezení zrakovým i sluchovým vnímáním žijí vedle vás a každé zlepšení jejich života jim přináší opravdovou radost. Zakoupením **červeného srdce** hluchoslepým opravdu pomůžete. V ulicích českých a moravských měst nás potkáte při celonárodní sbírce **od 22. do 24. dubna 2013**. Děkujeme za vaši pomoc!

POMÁHEJTE HLUCHOSLEPÝM S NÁMI

Sbírkový účet: **43-8709380297/0100**

Odesláním dárcovské SMS ve tvaru **DMS LORM** na číslo **87 777**.
Přispívat můžete také pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku.
Stačí na stejné číslo odeslat SMS ve tvaru **DMS ROK LORM** a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.
Cena DMS je 30 Kč, o.s. LORM obdrží 27 Kč. Více na www.darcovskasms.cz.



DOTEKY. Časopis o.s. LORM, Jaro, číslo 74. 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 typy-tisk, Nad Budánkami 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 75 (Léto 2013) je 15. 5. 2013.



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