

# DOTEKY

ČASOPIS o.s. LORM – LÉTO

75  
2013



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ  
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



SAXT

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 • SBÍRKU ČERVENOBÍLÉ DNY LZE PODPOROVAT  
PO CELÝ ROK!

7 • KDYŽ ZAKOPNU TŘEBA O DÍTĚ, LIDÉ SI MYSLÍ,  
ŽE JSEM OPILÁ

15 • RYTÍŘ VŠEDNÍHO ŽIVOTA

35 • PEGGY FREEMANOVÁ



<b>VERŠE – Od pondělí do pátku</b> . . . . .	3
<b>SLOVO ŠÉFREDAKTORA.</b> . . . . .	4
<b>ZPRÁVY Z LORMU</b>	
Sbírku Červenobílé dny lze podporovat po celý rok! . . . . .	5
Když zakopnu třeba o dítě, lidé si myslí, že jsem opilá . . . . .	7
Okénko do Jihočeského kraje . . . . .	9
Okénko do Liberce . . . . .	11
<b>NAD DOPISY ČTENÁŘŮ</b>	
Poděkování. . . . .	12
Jihočeské lormácké kluby . . . . .	13
Vycházka do Lamacentra v Brně. . . . .	14
<b>ROZHOVOR – Rytíř všedního života</b> . . . . .	15
<b>SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADNA</b>	
Parkovací průkazy a výhody pro zdravotně postižené . . . . .	19
<b>ZDRAVÍ</b>	
Civilizační choroby (3. část) - Stres . . . . .	21
Chřipka a nachlazení? Zkuste domácí zbraně! . . . . .	24
<b>HAF – Služební plemena psů pro handicapované (10. část)</b>	
Francouzský buldoček je malý psí šlechtic . . . . .	27
<b>INFORMACE</b>	
Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek . . . . .	29
Kompenzační pomůcky usnadňující poslech mluvené řeči u osob se sluchovým postižením . . . . .	30
<b>OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH</b>	
Peggy Freemanová . . . . .	35
<b>ZE SVĚTA</b>	
Konference severských zemí o hluchoslepotě . . . . .	37
Brožurka haptické komunikace. . . . .	38
<b>SPOLEČENSKÁ KRONIKA.</b> . . . . .	38
<b>ZÁLIBY</b>	
<b>LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY.</b> . . . . .	39
Brusinka přináší nejen ovoce, ale také lék	
<b>Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ.</b> . . . . .	41
Můj svět / Drahý můj / Jak dávat a brát / Den jako jindy, ale jiný	
<b>VZKAZY MOUDRÝCH.</b> . . . . .	46
<b>RECEPTY</b> . . . . .	47

*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

### Od pondělí do pátku

Když po ránu se probouzíš, není dobré se tě ptát.  
Jak kočka na myš zavrčíš, já i přesto tě mám rád.  
Zvolna chytáš druhý dech, až krev se správně rozproudí,  
po bytě běháš sem a tam, než na tváři úsměv vykouzlíš.  
V týdnu trvá ti to dýl, zvláště když jdeme pozdě spát.  
Do práce spěch, tak neloučíš se  
a já bych ti chtěl pusu dát.

V práci to jde všelijak, někdy hůř a jindy líp,  
někdy se mile usmíváš, jindy raděj ti z cesty jít.  
Ať už sladká jsi jak med nebo jako pepř či sůl,  
mé srdce není jako led, kladu jej na lásky stůl.

Po návratu z práce domů zase jinou práci máš.  
Uděláš, co potřeba je, pak něco s někým probíráš...  
Večer býváš unavená, jednou hodně, podruhé méně.  
Jestli zavrčíš nebo milá jsi  
záleží na mně,  
též na tvé směně.  
Ranní nebo odpolední – zase podle pořádku,  
tak plyne u nás týden po dni,  
vždy od pondělí do pátku.

Jsem ti vděčný za tvůj úsměv  
nebo když mě pokáráš  
nebo se jen tváříš přísně...  
Vím, že víš, co ve mně máš.



## SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Blíží se doba dovolených a pro děti školou povinné zanedlouho začínají dva měsíce prázdnin. V tomto nejteplejším období roku přichází mnoho příležitostí, jak využít volný čas, například k návštěvám koupališť, přehrad nebo rybníků. Milovníci cizích krajů se oddávají lenošení, opalování a sladkému rozjímání na plážích u moře. Příznivci turistiky zase dávají přednost pěším pochodům nebo podnikají různé projížďky na kole. I během letních měsíců má příroda v naší vlasti svůj půvab, doprovázený různými vůněmi. Louky jsou pokryty pestrobarevným květnatým kobercem, v němž jsou nepřehlédnutelné úbory kopretin se žlutým středem, zlatožluté kvítky jedovatých pryskyřníků a modré nebo nafialovělé květy zvonků a mnohé jiné kvetoucí druhy rostlin. Lesy vydávají svoje bohatství v podobě modře ojíňených sladkých borůvek, červených malin a drobných lesních jahod, v plném proudu je také houbařská sezóna.

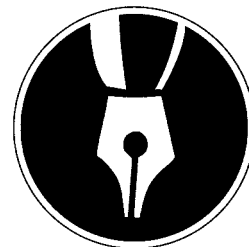
Jako každý rok jsou i letos pro Lormáky připraveny oblíbené letní pobyty. První z nich se uskuteční v Třeboni, malebném lázeňském městě v rovinatém kraji jihočeských rybníků. Tento pobyt proběhne v červnu a bude zaměřen na pěší turistiku a jízdu na tandemových kolech. V červenci je na programu druhý pobyt v Žirovnici, městečku známém výrobou knoflíků, ležícím na rozhraní Jihočeského kraje a Vysočiny. Postřehy a reportáže z těchto pobytů uvedeme v podzimním čísle.

V úvodu tohoto letního čísla Doteků najdete originální a láskyplné zamyšlení nad smyslem všedních dnů ve verších od hluchoslepeho básníka V. Fišera. Do rubriky ZPRÁVY Z LORMU je kromě jiných příspěvků aktuálně zařazen příběh klientky našeho sdružení, Lenky Křepinské, o reakcích některých občanů vůči hluchoslepým na veřejnosti. Dále Vás jistě zaujme nevšední rozhovor s ing. Pavlem Danielem, otcem hluchoslepeho

Jakuba a členem Výkonné rady. V rubrice ZDRAVÍ pokračuje seriál o civilizačních chorobách, který je věnován stresu, běžnému nešvaru dnešní uspěchané doby, nezřídka vedoucímu ke vzniku méně či více závažných nemocí. Závěrem bych Vás chtěl upozornit na rubriku INFORMACE, věnovanou nejžhavějším novinkám v oblasti kompenzačních pomůcek pro zrakově a sluchově postižené.

Hodně slunných a teplých letních dnů, krásnou a ničím nerušenou dovolenou, do bronzova opálenou pokožku, životní optimismus se stálým úsměvem na tváři a samozřejmě ještě více dobrého počtení, případně příjemný poslech na CD-ROMu upřímně přeje Váš

*Zdeněk Sedláček*



## ZPRÁVY Z LORMU

### Sbírku Červenobílé dny lze podporovat po celý rok!

Už po jedenácté mohli občané podpořit hluchoslepé během celonárodní veřejné sbírky Červenobílé dny. Letos se do hlavní sbírkové akce, kterou tradičně na konci dubna pořádá o.s. LORM – Společnost pro hluchoslepé, zapojilo 219 dvojic studentů ve 38 městech České republiky. Prodejem červených srdíček – ořezávek vybrali dobrovolníci celkem 189 445 korun. Výtěžek se navýšil o dalších 14 950 korun, a to díky dárcovským SMS, příspěvkům od dárců a z drobných doprovodných akcí. Výtěžek na sbírkovém kontě tak nyní přesáhl částku 200 000 korun. Červenobílé dny však nekončí, sbírku je stále možné podpořit například zasláním dárcovské SMS ve tvaru **DMS LORM na číslo 87 777** (cena jedné dárcovské SMS je 30 Kč, o.s. LORM obdrží 27 korun). Pro příspěvky je také po celý rok otevřeno sbírkové konto **43-8709380297/0100**.





I letos byly sdružení LORM sníženy dotace ze strany MPSV na sociální služby, a proto sbírka hraje velmi důležitou roli ve financování projektů a služeb pro klienty organizace. Bohužel výtěžek sbírky je rok od roku nižší v souvislosti s klesajícím zájmem škol uvolnit studenty – dobrovolníky pro naši sbírku. O to více si vážíme podpory ze strany přátel, dobrovolníků a partnerů letošního ročníku, kteří sami sbírku podpořili v ulicích Prahy nebo na svých pracovištích. Každý sebemenší příspěvek, každá dárcovská SMS nám umožňuje dál poskytovat služby. Hluchoslepí se s naší pomocí učí prostorovou orientaci a samostatnou chůzi s červenobílou holí, jezdí s našimi traséry na běžkách nebo na tandemových kolech, soutěží ve sportovních disciplínách na Lormolympiádě a v umělecké soutěži o Cenu Hieronyma Lorma. Bez pomoci našich průvodců, tlumočnicků a sociálních pracovníků však mohou být o tyto možnosti ochuzeni.

A na jaké konkrétní akce se mohou hluchoslepí klienti letos těšit? Na konci června se například chystají na týdenní pobyt na tandemových kolech do Třeboně, v červenci do Žirovnice na pobyt zaměřený na sociální rehabilitaci a na podzim si poměří své fyzické síly a dovednosti na sportovní soutěži – 4. ročníku Lormolympiády. Podrobné informace o sbírce včetně vyúčtování předchozích ročníků přináší stránky [www.cervenobiledny.cz](http://www.cervenobiledny.cz).

11. ročník sbírky Červenobílé dny se konal díky laskavé podpoře partnerů: 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. Sbírkou dlouhodobě podporují herec Vladimír Javorský, grafička Irena Egerová a animátor Radim Ševčík.

*Petra Zimermanová  
ředitelka o.s. LORM*

## Když zakopnu třeba o dítě, lidé si myslí, že jsem opilá



Že něco není v pořádku, zjistila sedmadvacetiletá Lenka Křepinská ze Žižkova ve chvíli, kdy začala všechno přehlížet. „Na ulici jsem lehce přehlédla děti, zvířátka, díry v chodníku. O všechno jsem zakopávala, do všeho jsem padala. A to byl ten moment, kdy jsem si uvědomila, že potřebuji odbornou pomoc,“ začíná své vyprávění Lenka, která je více než rok klientkou občanského sdružení LORM – Společnosti pro hluchoslepé.

Kdybyste Lenku potkali na ulici a zrovna by neměla červenobílou hůl – symbol hluchoslepých – těžko byste poznali, že má nějaké zdravotní problémy. „To je právě problém této vady. Často není poznat. U sluchově postižených vada není vidět, pokud nevidíte sluchadlo. Slabozrakost také není vidět. Takže se mi stává, když jdu bez hůlky, ztratím balanc a zakopnu třeba o dítě a lidé si myslí, že jsem opilá nebo zfetovaná,“ popisuje své zkušenosti Lenka, která přiznala, že kolikrát nevěří svým uším, co jí jsou lidé v tu chvíli schopni říci.

Mnohem více ji ale mnohdy zaskočí spíše nevědomost. „Zrovna ve středu jsem šla po ulici, kde mě zastavily dvě babičky. Ptaly se mě, proč mám tu hůlku červenobílou. Prý jestli jsem nevidomá a hůlku jsem si pokreslila, aby byla hezčí. Tak jsem jim vysvětlila, o co jde,“ popisuje nedávný zážitek Lenka.

Lépe s informovaností na tom podle ní ale nejsou ani mladí lidé. „Vždycky se u mě zastaví a koukají ve stylu – Co to jako má bejt? – a jdou dál. Je to vážně neuvěřitelné. Ve světě internetu, upoutávek, osvěty... a lidé jsou stále tak málo informovaní,“ kroutí hlavou studentka posledního ročníku surdopedie (zabývá se rozvojem jedince se sluchovým postižením, pozn. autorky).

Ze začátku Lenka s hůlkou kamarádka nebyla, ale obzvláště v teplejších dnech si bez ní už běžný den představit nedovede. „Když třeba svítí hodně sluníčko, bolí mě hlava, cestuji metrem a vycházím z vestibulu,



v tu chvíli vidím totální tmu. Déle mi trvá, než si na tu změnu světla přivyknu. Kdybych hůlku nechtěla, tak ji nosit s sebou nemusím. Ale bude to za cenu, že budu padat, budu mít rozbitá kolena, lidi mi budou nadávat... Hůlka mi zkrátka přináší pocit bezpečí."

Při zasvěcení do tajů červenobílé hole Lence pomáhala sociální pracovnice Jana Kašparová. „S Lenkou jsme vyrazily do terénu, aby si vyzkoušela prostorovou orientaci, aby získala s holí větší sebevědomí. A musím říci, že už opravdu ušla kus cesty," pochválila Lenku Jana Kašparová.

Z pokroků Lenky má radost i Petra Zimermanová, ředitelka sdružení LORM, která je hrdá hned na několik projektů. „V loňském roce k silným momentům patřily chvíle, kdy jsem gratulovala vítězům literární a výtvarné soutěže o Cenu Hieronyma Lorma nebo kdy jsme pořádali sportovní soutěž Lormolympiádu," prozradila ředitelka. A co plánuje do budoucna? Momentálně má plné ruce práce s přípravou již jedenáctého ročníku sbírky Červenobílé dny, který proběhne příští týden od pondělí 22. dubna do středy 24. dubna. „Naši dobrovolníci v červených a bílých tričkách budou ve 38 českých a moravských městech nabízet za symbolických třicet korun červená srdíčka – ořezávátka, ale také informovat veřejnost o hluchoslepotě. Díky podpoře veřejnosti tak budeme moci i nadále zajišťovat služby, které hluchoslepým lidem pomáhají v každodenním životě."

*Veronika Cézová  
Pražský deník, vyšlo 20. 4. 2013*



# Okénko do Jihočeského kraje aneb několik dní očima terénní pracovnice



Milí čtenáři,

dlouho jsem přemýšlela, o čem budu tentokrát psát. Co kdybych Vám přiblížila, co vlastně práce terénní pracovnice obnáší? Pojdme tedy společně projít alespoň několik dní v jižních Čechách, na celý rok by nám nestačila snad ani všechna dosavadní čísla Doteků.

Je 1. března ráno a já zapínám počítač, kontroluji pracovní poštu, odepisuji na e-maily. Následně zapíšu, jak proběhla výuka taktilního znakového jazyka na začátku týdne, nachystám si výuku novou, to znamená: vyhledám znaky v materiálech, nakopíruji je, nalepím na kartičky, nachystám i věty pro opakování. Vyřídím pár telefonátů a kouknu na hodiny... to to letí! Tak rychle připravit batoh a vydat se pěšky na opačný konec Jindřichova Hradce, kéž by jezdila nějaká MHD! Po zazvonění mne vítá vodící pes a jeho páníček. Pro pana Zdenka mám na ukázkou ozvučený mobil, vysvětluji a ukazuji, jak ho obsluhovat. Líbí se mu? Dokázal by se s ním naučit? Přidám informace, jak vyřídit příspěvek od úřadu práce. Ještě se domlouváme na návštěvě u ušního lékaře a pospíchám domů. Do konce pracovní doby zbývají dvě hodiny, pouštím opět počítač a přemýšlím, jaké kluby připravit na tento měsíc. Co takhle vyrobit si náhrdelník z korálků? A náš milý průvodce a kamarád má kulaté narozeniny, oslavíme je společně? Tak teď napsat pozvánku, vytisknout, odeslat – někomu poštou, někomu elektronicky, dle přání.

A je tu další týden, v pondělí jsem na pobočce, kam za mnou chodí klienti (nejen) z Jindřichova Hradce, pomohu vyměnit hadičku ve sluchadle, předám informace ohledně klubů i příspěvku na bydlení, popovídáme si znakovou řečí, zopakujeme znaky, přidáme nějaký ten nový... Ve volné chvíli si sama opakuji znakový jazyk, chystám si věci na poradu.

A je tu úterý. Vstávám brzo ráno, vždyť autobus mi



jede už v šest hodin, cesta autobusem trvá bezmála hodinu a půl, v Českých Budějovicích přestoupím na MHD, která mne odveze na sídliště mezi paneláky. U jednoho z nich zvoním a vyběhnu do třetího patra. Ahoj, jak se máš? Po prvních pár větách se společně dáme do opakování taktilního znakového jazyka, zopakujeme staré znaky, věty z úkolu na doma a pak probereme několik nových. Kdy příště? Můžu přijít za dva týdny? Vydávám se na cestu přes sídliště a zase zvonek, tentokrát volím výtah, do sedmého patra bych asi nevyběhla. Těším se na další výuku. Jani, já bych místo výuky potřeboval toto přečíst a mohla bys mi opět ukázat ukládání fotek do počítače, nejde mi to. Společně se zamýšlíme nad klubem a chystanou oslavou narozenin. Cestou za paní Boženkou se stavuji na oběd. Paní Boženka mne vítá s úsměvem. Domlouváme se, jestli by ji dcera mohla přivést na některý z klubů. Domů přijíždím v sedmnáct hodin. Už jen vyměnit obsah batohu a jsem připravena na střeďeční cestu do Prahy.

A je tu čtvrtek. Co mne čeká? Ráno přepíšu článek do Doteků a vydávám se na cestu. Tentokrát na nádraží jede MHD, pak autobusem a za dvě hodiny jsem na místě. Hned mezi dveřmi mi slečna Jana vysvětluje, že na pobytu byla jen chvílička, rodiče mi pak vysvětlují proč. Následně беру do ruky kartičky a začínáme opakovat znakový jazyk. Opakujeme jednotlivé znaky, zkoušíme z nich věty. Pak si chvíli povídáme a už je čas vydat se na autobus. Doma jsem opět kolem sedmnácté hodiny.

Dnes je pátek. Hned ráno mám výuku znakového jazyka. Po příchodu domů zasedám k počítači, kontroluji poštu a vyplňuji potřebné výkazy. Plánuji další dny. Týden utekl jak voda.

Další týden je jiný a zároveň podobný. Snad jsem Vám alespoň trochu nastínila svoji práci, práci, která mě moc baví. S radostí Vás budu i nadále doprovázet tam, kam budete potřebovat, předávat informace o pomůckách i kde co vyřídit a spoustu, spoustu dalšího, však sami víte...

*Jana Radová  
terénní sociální pracovnice*

## Okénko do Liberce



V „Okénkách“ z jednotlivých oblastí se vždy dočtete, co jsme dělali, prožili a co máme před sebou. Většina informací je o náplni klubů a pobytů, ale to jsou jen malé kamínky mozaiky služeb, kterým říkáme aktivizační. Do celé naší mozaiky patří odborné poradenství, tlumočení a sociální rehabilitace. Když si představím, jak připravuji pokaždé plán práce na celý měsíc dopředu, uvědomuji si, že většinu terénní práce tvoří právě sociální rehabilitace. Co to je? Z terénu vám nabídnu pár kamínků z této mozaiky, pohled z mé strany.

Ráno většinou vstávám brzy, i když nemusím. Svítání a ranní klid mám moc ráda. Každý den a za každého počasí jsem na jiném místě. Někdy v Liberci, jindy mimo. Je to tak půl na půl. Služby sociální rehabilitace zahrnují mnoho činností. Těmi nejčastějšími jsou doprovody k lékařům, někdy spojené s tlumočením. Lékaře, ke kterým doprovázím, mohu jen pochválit. Dokáží vysvětlovat srozumitelně, pokud mají roušku, sundají ji a snaží se artikulovat a sami se dorozumět. Také třeba na papír nakreslí obrázek, pro lepší pochopení. Zasměji se, když vstoupíme do ordinace a já slyším, že jsem zase zhubla. Nebo slyším, že jsem vnučka, dcera, sestra. To na úřadu zase slyším například „posadte si babičku“. Důležitá je atmosféra, také důvěra s podáním ruky. U odborných lékařů si někdy sama píšu poznámky, abych mohla později doma zopakovat nebo zapsat potřebné informace. Ty dále předávám čtením nebo komunikačními technikami, pomocí znakového jazyka, Lormovy abecedy atd., zkrátka co komu vyhovuje. Čtení může probíhat pomocí počítače a různých jiných, zejména optických pomůcek. Také dopomáhám vyhledávat různé důležité informace těm, kteří počítač doma používají. Ke čtení osobní korespondence patří i její třídění. Každý má svůj systém, jak něco neztratit. Někdo má jednu krabici, ve které je vše, nebo košíček nebo šuplíček. Znáte to, hromada papírů, složenek, co se nesmí vyhodit. Například recepty, na ty nesmím zapomenout. V rámci sebeobsluhy v kuchyni, k přípravě



pokrmů, to je voňavá kapitola. Třeba doma vyrobený kvásek a potom upečený léčivý chléb, jaký pekly naše babičky. Je toho mnoho, co se dá učit a naučit, různé zkušenosti a postupy. Láska prochází žaludkem a těší mě, že slýchám: „To musím uvařit s láskou, jinak by to nechutnalo.“ Kuchyně zahrnuje nepřeborné množství spotřebičů. Nacvičovat, jak je používat, zvláště když jsou nové, nemusí být vůbec jednoduché. Některé návody, složité nákresy a odborné výrazy musím luštit, ale je to spíš legrace. Pomůcek je dnes již opravdu nespočet, nemohu vynechat sluchadla a jejich údržbu. Kamínků z mozaiky sociální rehabilitace je mnohem víc, než se mi vejde do „Okénka“. Ještě bych připomněla pravidelné kontroly potravin, oděvů a jejich označování a rozpoznávání. Další radostí je výuka komunikace, hlavně taktilního znakového jazyka. Výuku vždy spojuji ještě s nějakou hrou nebo tvorbou ozdob z různých materiálů.

Tvořivost a aktivita všech, za kterými jezdím, je obdivuhodná. A věřte, že i já se učím a přiučím ráda ze zkušeností ostatních.

Přeji vám jen to nejlepší!

*Nad'a Tomsová  
terénní sociální pracovnice*



## NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

### Poděkování

Už několikrát jsem chtěla moc a moc poděkovat, ale vždy mi docházejí slova a nevím jak. Především bych chtěla vzpomenout milou Martinu, která za mnou pravidelně přijíždí, doprovází mne k lékaři do nemocnice a doma mi pomáhá se vším, co již nemohu dělat kvůli mé hluchoslepotě.

nou zlomeninu krčku. Po operaci jsem byla odvezena do LDN Vítkov, kde jsem strávila čtyři měsíce. V té, pro mne velmi těžké době, za mnou několikrát přijela i Martinka a moc mi tak pomohla zvládnout moji situaci psychicky. Jsem jí za to moc vděčná.

Dále bych chtěla poděkovat, že mi posíláte Doteky ve zvukové podobě. Vždy si je poslechnu opakovaně. Jsou tam velice povzbuzující příspěvky a užitečné rady. A také moje oblíbená rubrika Léčivé a aromatické byliny.

Nakonec bych chtěla poděkovat paní ředitelce Mgr. Petře Zimermanové a všem pracovníkům LORMu za vše, co pro nás dělají, a popřát jim všechno nejlepší, hodně zdraví a Boží požehnání, ať ještě dlouho můžete pomáhat a povzbuzovat nás.

Taky moc děkuji za přání k narozeninám v Dotecích, moc mne to potěšilo.

*Irma Pavlátová*  
*vaše klientka z Nového Jičína*



## **Jihočeské lormácké kluby**

Letošní zima byla dosti dlouhá a sníh ležel všude. Naše klubová setkání byla v malé útulné klubovně v Jindřichově Hradci. Jana Radová, naše terénní pracovnice, pro nás připravila povídání o kávě spojené s ochutnávkou. Vyzkoušeli jsme například kávu darovanou z Kanady. Menší množství kávy jsme zakoupili – brazilskou a argentinskou. Naše chuťové hodnocení bylo: nic moc. Jsme zvyklí na kávy koupené běžně v obchodě. Kousek od naší klubovny bydlí pán, který má v garáži svého domu sbírku asi 250 kusů šicích strojů. Místnost byla úplně plná, vše měl popsáno, opravené, uměl o tom vyprávět, prostě fanda. Počasí nám stále nepřálo, a tak jsme se pustili do výroby bižuterie, vytvořili jsme něco pro sebe i své blízké. Na konci března jsme udělali Tóníkovi Ambrůžkovi překvápko. Měl totiž 80 let! Dostal od nás drobné dárečky. Moc se mu líbily gratulace od přátel z Brna, Olomouce i od nás jihočeských Lormá-



ků. Ukáply i slzičky dojetí... Počasí se konečně trochu umoudřilo a my se vydali navštívit třeboňský zámek. Pan Průcha, který nás prováděl, byl skvělý. Vyprávěl o Petru Vokovi i to, co se od běžného průvodce nedozvíte, historie o Petru Vokovi je jeho koníček. Návštěva zámku Hluboká byla také moc pěkná, ale průvodce se nijak zvlášť nepředvedl. Byl jsem náramně spokojený, že my zdatnější jsme šli pěšky zpátky až do Českých Budějovic. Vycházka vedla po cyklostezce osázené duby 400 let starými a i počasí bylo nádherné.

Jsem rád, že jsem se s Vámi všemi mohl podělit o to, co my tady na jihu s LORMem v rámci klubových setkání zažíváme.

Srdečně Vás zdraví

*Milan Koklar*

## **Vycházka do Lamacentra v Brně**

V úterý 21. května jsme jeli s klubem brněnského LORMu do Lamacentra. Čekali jsme na hlavním nádraží, jeli jsme tramvají na konečnou stanici Stará Osada, odtud autobusem na konečnou stanici Červený Písek. Potom pěšky nahoru do kopce 350 metrů, potom rovina a znovu cesta nahoru. Hledali jsme cestu z rozcestí, cesta byla hrbatá. Našli jsme Lamacentrum. Čekali jsme na paní průvodkyni. Provedla nás. Viděli jsme lamu a pohládili jsme ji. Lama pochází z Ameriky, má dlouhou srst, žije 28 let. Hladil jsem ji. Pak jsme šli cestou dolů na silnici na autobus. Autobusem jsme jeli na Starou Osadu. Tam jsme nastoupili do tramvaje a jeli k Janáčkovu divadlu. Já jsem přestupoval na tramvaj domů. Moc se mi to líbilo!

*Jan Kessner*



## Rytíř všedního života

*„Narodil jsem se na jaře roku 1972 v Brně v pověstné porodnici U Šilhanů. Žili jsme s rodiči a s o čtyři roky mladší sestrou v brněnské čtvrti Žabovřesky, což tehdy bylo něco mezi městem a vesnicí, a tak jsme měli dostatek prostoru k všemožnému řádění. Musím se ale přiznat, že mladší sestra často nebyla při klukovských hrách příliš vítána...“* zahajuje svým osobitým suchým humorem svoji „zpověď“ Ing. Pavel Daniel, otec hluchoslepého Kubíka, opakovaně zvolený člen Výkonné rady o.s. LORM.

*Vím o tobě, že disponuješ záviděníhodnou fyzickou kondicí, miluješ přírodu. Kde jsou prameny tvého kladného vztahu k pohybu, k vodě, horám, lesům...?*

O sobotách se pořádaly téměř pravidelné výpady z města spojené s návštěvami širší rodiny a sběrem lesních plodin a bylin, doma se pak zavařovalo, sušilo... O prázdninách jsme s rodiči jezdili na putovní dovolené se stanem po kempech od Šíravy k Budějicím. Později tatík propadl windsurfingu, a tak více než do hor jsme se přesouvali po vodních plochách naší vlasti. Stan, nafukovací matračky, campingové židličky a stoleček, propan-butanová bomba s vaříčem, plastový servis a polévky Vitana – „zlatá sedmdesátá“ se vším všudy.

*Máš pravdu, pro mladší ročníky to zní jako jeden z dílů televizního seriálu Vyprávěj... Takže odtud ta příroda. A sport?*

Po vzoru tatíka jsem to „na prkně“ zkoušel samozřejmě také, pak taky tenis, basketbal, veslování, kolo, běžky, judo... Ani já, ani nikdo jiný ve mně bohužel skryté sportovní vlohy neobjevil, a protože se mi múzy vyhýbaly obloukem, bylo stále jasnější, že se budu mu-



set živit něčím jiným.

*Zdálo by se, že tvé dětství byla jedna velká idylka.*

*Ale zdaleka tomu tak nebylo...*

Poklidné časy zcela rozhodil sestřin těžký úraz. Cestou do školy ji „sestřelilo“ auto, byla 3 měsíce v hlubokém komatu a její návrat byl bez nadsázky vymodlený. Následovaly dlouhé rehabilitace, operace, lázně... Naši dělali, co mohli, a já se pral s neznámou situací a hlavně s pubertou. Tenkrát jsem neměl ani tušení, že mi Šéf právě poskytuje naprosto neoceniitelnou průpravu do budoucna. Dovolím si s odstupem tvrdit, že na bojišti není lehké, ať už bylo na cvičišti jakkoliv... Nadřilované základy ale pro prvotní zorientování hodně pomohou.

*Ale život i přes všechna rodinná úskalí jde dál, z pubertáka se pomalu stává mladý muž, totiž co to povídám – rytíř přímo pohádkový. Nebo ne? Jaké jsou tvé vzpomínky na období zrání?*

Začal jsem chodit na elektroprůmyslovku v Brně. Vybavení a technické možnosti školy byly tenkrát až na pár výjimek zajímavé spíše z historického hlediska. Možná i proto jsem se více zajímal o věci mimo školu, a to hlavně – už ani nevím, kde jsem k tomu přišel – historický šerm. Romantická léta! Část prázdnin jsme vždy vedli život potulných kejklířů a objížděli různá místa s vystoupením, které jsme přes rok nacvičili, k němu vyrobili rekvizity... Ne že bych získal nějaké hluboké povědomí o našich dějinách, ale zase jsem se naučil spoustu užitečných dovedností, jako třeba uplést drátenou košili.

*Nikdy se nevrátí pohádka mládí, praví klasik (a my letitější), ale Pavel se – nyní již coby adolescent – podobnými „hitovkami“ nezaobírá ani ve snu. A proč taky, vždyť teprve vchází do života:*

V roce 1990 jsem začal studovat Elektrotechnickou fakultu VUT (k přijetí už naštěstí stačila jen matematika a fyzika, ne marxismus-leninismus), zaměření elektronika a sdělovací technika a biomedicínské inženýrství



(jinak lékařské přístroje). Po vysoké jsem měl možnost zvolit mezi vojnou a civilní službou. Nemohl jsem se zbavit pocitu, že ani svým vytříbeným šermířským uměním bojeschopnost naší armády nezlepším, a přihlásil jsem se ke službě civilní. Vlast mě povolala v uniformě sanitáře na neurologickou kliniku v nemocnici u sv. Anny v Brně, kde jsem zůstal i po skončení služby a již s vyšší hodností na technickém zajištění kliniky a jejích výzkumných projektů bojuji dodnes...



*Předpokládám, že jak už to tak v mladé dospělosti chodí, potkal jsi jednoho dne tu pravou a dál jste už kráčeli životem ve dvou?*

Přesně tak, s manželkou jsme si upravili podkroví a chvíli po kolaudaci už s námi byla dcera Anna. Po dvou letech jsme se začali těšit na kluka, který, jako by to vycítil, si pospíšil o víc než 3 měsíce.

Osm měsíců jsme pak denně chodili se strachem, jestli ho tam ještě najdeme, postávat na JIP nad inkubátor a postupně se dozvídali, co všechno Jakobovi nefunguje. Domů se Kuba dostal po 9 měsících a vážil krásné 3 kg.

*Obávám se, že to nejtěžší období jste s Kubíkem měli teprve před sebou...*

Dá se to tak říct – nastalo neustálé běhání po doktorech, hospitalizace, cvičení, cvičení, cvičení... Smekám před svojí ženou, já měl natrénováno ;-). Posledním (tedy jak říká moje žena) přírůstkem je už skoro dvouletá Alžběta; živé stříbro. Vzhledem k péči, kterou Kuba vyžaduje, jsem si na půl roku vyzkoušel mateřskou, byla to příjemná změna, i když asi ne tak úplně dovolená, jak je to nazýváno. Docela mně ta role seděla, ale kojení se nedařilo a nedařilo, tak už jsem zase v pracovním procesu.

Kuba, kromě spousty jiných, více či méně vážných problémů, nevidí (nemá ani světlocit) a prakticky neslyší. Že jsem nyní členem LORMu je tedy vlastně hlavně jeho „zásluhou“, a samozřejmě také Zdeny Jelínkové, která určitě ví i od kdy, jakožto i další informace s tímto spojené...



Ano, Pavle, vím a hned doplňuji: První telefonický rozhovor se Staňkou, tvou báječnou statečnou ženou, jsem přijala na lyžařském pobytu na Kuklíku, to bylo Kubíkovi 2,5 roku. Od té doby jste s námi během let všichni 4, tedy až do narození nejmladší Alžbětky, absolvovali lyžáky, kdy Kuba jezdil ve speciálním „lyžovozítku“, do kterého ses zapřáhl ty, stejně tak tandemy, kde jsi (s pomocí Staňky) vozil Kubu v dětském cyklovozíku za kolem. A další pobyty a závody na Lormolympiádě a Cenu H. Lorma a ...

A jestlipak ty víš, že jsem si k vám pokaždé přišla odpočinout a načerpat síly, užít si tu báječnou pohodu a lásku, která u vás panuje? Tak ať vám vydrží navěky!

*Pro Doteky připravila Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*



## Parkovací průkazy a výhody pro zdravotně postižené

Osobám, kterým byl podle zákona o sociálních službách přiznán příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu nebo na zvláštní pomůcku vydává krajská pobočka úřadu práce průkaz osoby s těžkým zdravotním postižením (TP, ZTP, ZTP/P).

Občan, který je držitelem průkazu ZTP nebo ZTP/P může dle § 67 odst. 1 zákona č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích, ve znění pozdějších předpisů, požádat o vydání Parkovacího průkazu označujícího vozidlo přepravující osobu těžce zdravotně postiženou.

Parkovací průkaz se vydává na dobu, na kterou je platný průkaz ZTP nebo ZTP/P, u průkazů vydaných do 30. 6. 2012 nejdéle do 31. 12. 2015.

### Výhody plynoucí držiteli průkazu

Výhody upravuje zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů v § 36:

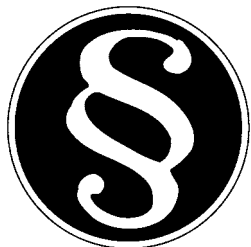
#### **TP – I. stupeň mimořádných výhod**

- nárok na vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob kromě autobusů a vlaků, v nichž je místo k sezení vázáno na zakoupení místenky
- nárok na přednost při osobním projednávání svých záležitostí, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání (za osobní projednávání se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních)

#### **ZTP – II. stupeň mimořádných výhod**

kromě výhod uvedených výše:

- nárok na bezplatnou dopravu spoji místní veřejné hromadné dopravy (tramvaje, autobusy, trolejbusy a metro)
- sleva 75 % jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a 75 % sle-



va v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy

### **ZTP/P – III. stupeň mimořádných výhod**

kromě výhod uvedených výše:

- nárok na bezplatnou dopravu průvodce veřejnými hromadnými prostředky v pravidelné vnitrostátní osobní hromadné dopravě
- u úplně nebo prakticky nevidomých nárok na bezplatnou přepravu vodícího psa, pokud je nedoprovází průvodce

### **Další výhody**

Držiteli průkazu ZTP a ZTP/P (a jeho průvodci) může být poskytnuta sleva ze vstupného na divadelní a filmová představení, koncerty a jiné kulturní a sportovní akce, pokud ji pořadatel poskytuje.

Parkovací průkaz může řidič použít pouze tehdy, převáží-li držitele platné průkazky, ke které bylo označení vydáno. V tomto případě může vozidlo parkovat na parkovacích místech určených pro zdravotně postižené osoby. Může též zastavit v místě, kde je zákaz stání, ale pouze na dobu nezbytně potřebnou, přičemž nesmí být ohrožena bezpečnost a plynulost provozu. Také může jet po dálnici bez dálniční známky. V případě, že řidič parkovací průkaz užívá, aniž by držitele průkazky ZTP nebo ZTP/P přepravoval, dopouští se podle zákona o pozemních komunikacích přestupku.

V jednotlivých případech a je-li to naléhavě nutné, mohou vozidla s parkovacím průkazem vjíždět i tam, kde je značka „Zákaz vjezdu“ omezena dodatkovými tabulkami „JEN ZÁSOBOVÁNÍ“, „MIMO ZÁSOBOVÁNÍ“, „JEN DOPRAVNÍ OBSLUHA“ a „MIMO DOPRAVNÍ OBSLUHY“.

V jednotlivých případech a je-li to naléhavě nutné, mohou vozidla s parkovacím průkazem vjíždět i do oblasti označené dopravní značkou „Pěší zóna“.

*Zdroj: <http://www.zidlochovice.cz/mestsky-urad/jak-si-vyridit-formulare/odbor-socialnich-veci/365-mimoradne-vyhody-pro-zdravotne-postizene>*



## Civilizační choroby (3. část)

### Stres

Dnes si v rámci této rubriky povíme stručně o stresu, jeho příčinách a důsledcích na lidský organismus.

#### Co to vlastně stres je?

Stres (angl. stress = napětí, namáhání, tlak) je stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž – fyzickou nebo psychickou. Při stresu se uplatňují obranné mechanismy, které umožňují přežití organismu vystaveného nebezpečí.

#### Jaké jsou psychické reakce na stres?

Psychické reakce zahrnují přizpůsobení, úzkost a depresi. Pokud stres vede k vyšším psychickým nebo fyzickým výkonům, jedná se o eustres. Tento druh stresu patří k hlavním motivačním prvkům lidského konání. Pokud ovšem působení stresu trvá příliš dlouho nebo přesáhne určitou mez (distres), může vést k rozhodnutím, jejichž důsledkem je úzkostné (únik) nebo depresivní (ústup) chování.

#### Jaké jsou fyzické reakce na stres?

Mozek, který vyhodnocuje zátěž, řídí nejen chování, které má za cíl tuto zátěž překonat, ale zároveň vyvolává v těle fyziologické reakce umožňující krátkodobě aktivovat rezervy pro útěk nebo boj.

Tato obranná reakce je náročná na energii a vyčerpává rezervy organismu. Může tedy být pro organismus užitečná, ale pouze v tom případě, že je krátkodobá.

#### Co jsou to psychosomatická onemocnění?

Stresová reakce tedy vede k aktivaci mechanismů, které umožňují krátkodobě podávat vysoké výkony v případě nebezpečí, což je dáno využitím rezerv organismu. Tato účelná reakce umožňuje přežití jedince v přírodě.



Stejná reakce se však spouští i v případě, že moderní člověk je vystaven psychickým tlakům, které nejsou skutečnou hrozbou pro fyzickou existenci. Způsob života často vede k tomu, že člověk nemůže na stres reagovat bojem nebo útekem. Pokud není schopen psychický tlak z různých důvodů zvládnout, přechází do stadia distresu, kdy původně užitečné obranné mechanismy začnou tělu škodit. Dlouhodobé psychické problémy vyvolávají různé zdravotní obtíže, které nejprve přispívají ke snížené kvalitě života. Později se podílejí na rozvoji onemocnění, která představují reálné nebezpečí ohrožení života, tak zvaná psychosomatická onemocnění.

### **Jaké jsou obvyklé stresové faktory (stresory)?**

- Fyzikální faktory: prudké světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota
- Psychické faktory: zodpovědnost (nezaplacené účty, nedostatek peněz), práce nebo škola (zkoušky, dopravní špička, termíny úkolů), frustrace, nesplněná očekávání, věk
- Sociální faktory: osobní vztahy (konflikt, nevěra, zklamání, týrání), životní styl (přejídání, nezdravé složení stravy, kouření, nadměrné pití alkoholu, nedostatek spánku)
- Traumatické faktory: události (narození dítěte, úmrtí, únos, znásilnění, válka, setkání, sňatek, rozvod, stěhování, chronické onemocnění, ztráta zaměstnání, ztráta životní role)
- Dětské faktory: vystavení stresu v raném věku může trvale zvýšit odpověď na stres, např. u týraných a zneužívaných dětí, školní zátěž, alkoholismus rodičů, přílišná náročnost rodičů

### **Jaké mohou být důsledky dlouhodobého působení stresu?**

- Diabetes mellitus – cukrovka druhého typu (stařecká)
- Hypertenze – trvale zvýšený tlak
- Ischemická choroba srdeční – jejím pravděpodobně nejjobávanějším projevem je infarkt myokardu
- Stresový vřed žaludku

- Zvýšené riziko astmatu



## **Dá se stres zvládnout?**

Stres jako takový se dá řešit jediné snahou o odstranění jeho příčin. Léky nebo potravinové doplňky mohou pomoci zvládnout některé průvodní obtíže (depresivní nebo úzkostné stavy apod.). Relaxační techniky, meditace atd. – mohou pomoci při zvládání každodenního „běžného“ stresu.

## **Co jsou to obranné mechanismy během stresových situací?**

Tyto strategie zaměřené na emoce nemění stresovou situaci, nýbrž způsob, jak tyto situace člověk vnímá nebo jak o nich přemýšlí. Všechny tedy obsahují prvek sebeklamu.

- Vytěsnění – vyloučení bolestivých impulzů či vzpomínek z vědomí.
- Racionalizace – jde o přidělení logických či sociálně žádoucích motivů činností, aby se zdálo, že jednáme racionálně. Jsou to de facto výmluvy. Např. při nesplnění cíle si člověk může zmírnit zklamání, když si řekne „stejně jsem to nechtěl“.
- Reaktivní formace – vyjádření opačného motivu. Např. matka trpící pocitem viny, že své dítě nechtěla, je pak přehnaně rozmazluje a ochraňuje.
- Projekce – připisování vlastních nežádoucích vlastností jiným v přehnané míře. Je velmi rozšířená v euroatlantické civilizaci.
- Intelektualizace – pokus o získání emočního odstupu od stresové situace užitím abstraktních intelektuálních výrazů. Tato obrana je častá u lidí, kteří se ve své každodenní profesi zabývají tématy života a smrti. Lékař, jenž je často přítomen u velkého lidského utrpení, nemůže soucítit s každým, musí si udržovat jistý emoční odstup.
- Popření – popření existence nepříjemné vnější reality. Např. rodiče smrtelně nemocného dítěte si odmítají připustit takovou diagnózu.
- Sublimace – neboli přesunutí. Potřeba, kterou nelze



uspokojit, je zaměřena na náhradní cíl. Náhradní činnosti pomáhají snižovat napětí, např. hostilní (nepřátelské) impulzy mohou být vybity v přijatelné formě v kolektivních sportech, erotické napětí zmírněno tvorbou (hudba, poezie, umění) atd.

A proto, vážení čtenáři, mysleme a jezme zdravě, budme přátelští a vstřícní ke svému okolí a doufejme, že se nám stres vyhne, a když, tak že si s ním ať už sami, či s dopomocí dokážeme poradit!

*Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*

## **Chřipka a nachlazení? Zkuste domácí zbraně!**

Mezi chřipkou a nemocemi z nachlazení je trochu rozdíl, ale bránit se jim dá stejně. Chřipka je daleko závažnější onemocnění než záněty horních nebo dolních cest dýchacích. Pokud se necháte proti chřipce očkovat, bude to účinné opravdu pouze proti ní. Záněty horních a dolních cest dýchacích vyvolávají odlišné viry. Ta „opravdová“ chřipka je dokonce smrtelným onemocněním, po napadení virem může také následovat bakteriální nákaza – třeba zápal plic. Aby očkování proti chřipce bylo účinné, je nutné ho každý rok obnovovat. Ale pořád máte ještě v záloze tajné zbraně – uložené doma v kuchyni!

**Anýz** – v roce 2007 byla publikována zpráva o možném protichřipkovém působení anýzu, který známe především jako koření do perníků a jiného pečiva. Obsahuje totiž látku velmi podobnou oseltamiviru, což je léčivá látka hubící virus chřipky. Anýz také podporuje vykašlávání hlenu.

**Badyán** – obsahuje shikimovou kyselinu, ze které se vyrábí aktivní složka protivirového léku Tamiflu.

**Citrusy** – citrusy jsou velkou zásobárnou vitamínu C. Jde o silný antioxidant, který pomáhá dokonce bojo-



vat proti nádorovým onemocněním. Při jeho dostatku také dobře funguje imunitní systém, takže máme sílu bojovat s různými infekcemi. Množství vitamínu C ve 100 g citrusu se pohybuje mezi 30 – 50 mg. Doporučená denní dávka vitamínu je kolem 60 mg. Důležitý je také obsah fytochemikálií: limonoidů, flavonoidů a karotenoidů, velkých bojovníků proti infekcím.

**Ostrá jídla** – pepř, chilli papričky, pálivá paprika a různé pálivé omáčky prokrvují sliznice. Podráždění z pálivých silic nás přiměje, abychom se mechanicky zbavili mikrobiálního povlaku – kýcháme, slízíme, smrkáme. Silice také rozpouštějí usazený sekret na sliznicích dýchacích cest – jak v nosních dutinách, tak v plicích a průduškách.

**Křen** – dokáže v našem těle účinně potlačit infekce a je výborným doplňkem léčby při nachlazení, angíně a chřipce. Při kašli a rýmě je velice účinné nastroihat křen najemno, přidat cukr nebo med a pak jíst po lžičkách vytvořenou šťávu. Podobně působí i cibule nakrájená na kostičky a prosypaná cukrem.

**Slepičí vývar** – zavodní vyčerpaný organismus, poskytne výživu a ještě má podle vědeckých zjištění v sobě přirozené protizánětlivé látky a antibiotika. Podle testů slepičí polévka také zvyšuje schopnost cilia – drobných chloupků v nosní sliznici – chránit před bakteriemi a viry. Zajímavé je, že opravdu musí jít o vývar ze slepice – z mladých kuřat to kdoví proč nefunguje!

**Čaj** – jako každý horký nápoj nebo jídlo prohřeje organismus sužovaný horečkou a pomůže mu vyrovnat teplotu. Černý i zelený čaj jsou osvědčené antioxidanty, a proto pomáhají i proti útoku konkrétních chorob. Účinné jsou i jejich výpary – stačí se nadechovat nad šálkem či konvicí a otoky sliznic v nose či v krku se zmírní. Pokud by vás obsažený tein či kofein příliš dráždil, zkuste bylinkovou verzi. Oblíbená verze se slivovicí nebo s rumem částečně dezinfikuje (zanedbatelně), ale přispívá i k pocení, které je osvědčenou kúrou, jak se zbavit mikrobů.

**Česnek** – pokud na něj máte kuráž, je česnek nenahraditelný. Můžete ho jíst rovnou syrový na chlebu, v pomazánkách, v polévce i na toustech nebo na topin-





kách. Díky obsahu allinu má antimikrobiální a imunostimulační účinky a ulevuje od otoků sliznic – třeba při rýmě v nose.

**Zázvor** – zimnice, kašel, nachlazení, bolavý žaludek, zvracení, průjem... Zázvor je osvědčený domácí prostředek proti všem jmenovaným potížím. Pomáhá prokrvení, díky němuž se tělo lépe zbavuje škodlivin. Podle mnoha studií také působí protizánětlivě. Zkuste jej použít (čerstvý nebo v prášku) jako koření do rozmanitých jídel či si z něj udělejte čaj s citronem a medem.

**Med** – obsahuje řadu důležitých vitamínů (vitamín A, B1, B2, B6, B12, C, D, H, K, E, P), minerální látky (draslík, vápník, železo, sodík, zinek), organické kyseliny, stopy proteinů a aromatické látky. Najdeme v něm víc než desítku antibakteriálních látek. Umí posílit imunitní systém a v krku vytvoří ochrannou vrstvu, která tiší podráždění. Med také tlumí kašel lépe než většina volně prodejných léků. Objevili to odborníci z lékařské fakulty pensylvánské státní university.

*Zdroj: <http://zena.centrum.cz/>*

## SLUŽEBNÍ PLEMENA PSŮ PRO HANDICAPOVANÉ (10. část)



### Francouzský buldoček je malý psí šlechtic

Tento malý pejsek s nezaměnitelným vzhledem, jak již jeho název napovídá, pochází z Francie. Podle jedné z několika teorií mezi jeho prapředky patří obrovití psi starých Římanů, po dlouhá staletí využívaní k zápasům s býky v arénách. S římskými vojsky se tyto bojovní psi ocitli na britských ostrovech, kde z nich byl vyšlechtěn anglický buldok v řadě velikostních forem. Do Francie se buldoci dostali s chudými anglickými dělníky, kteří zde hledali práci a usadili se v okolí Paříže. Původně tyto psi dělali společnost drobným řemeslníkům, ve velké oblibě byli zvláště u řezníků, tkalců a kočích. Uplatnili se jako neúnavní lovci krysy v dělnických čtvrtích, kde tyto lidé žili. Ve druhé polovině 19. století došlo ke křížení vybraných buldoků s jinými plemeny, pravděpodobně s mopsy a některými teriéry, ale žádné záznamy o tomto šlechtění ve skutečnosti neexistují. Potěšujícím faktem zůstává, že se francouzský buldoček díky své dobrosrdečné povaze a zajímavému vzhledu stal z krysaře oblíbeným společníkem i mezi lidmi z vyšších kruhů. První plemenná kniha francouzského buldočka je datována rokem 1885. Jako samostatné plemeno byl oficiálně uznán v roce 1898, kdy byl také stanoven jeho první chovný standard.

Francouzský buldoček je družný, hravý, rozpustilý a důvtipný pejsek, který svého pána velmi miluje, laskavý je obzvláště k jeho dětem. Navíc je velmi chytrý, vnímavý a poslušný, připraven plnit příkazy majitele. Je to výborný a bezprostřední přítel a skvělý kamarád, který si získá srdce každého milovníka zvířat. Je to malý, ale silný, zavalitý pes se čtvercovou hlavou a krátkým, širokým nosem, otočeným nahoru, s vyvinutým a otevřeným chřipím. Velké kulaté oči s černými lemy očních víček jsou položeny nízko a mají tmavou barvu. Široké,

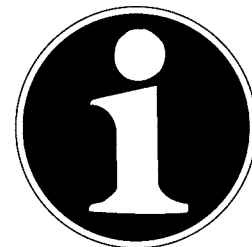


na vrcholku zaoblené netopyří uši jsou nasazené vysoko a vzpřímeně. Silné tělo na krátkých končetinách má široký, sudovitý hrudník, široký, svalnatý hřbet a krátká, zavalitá bedra. Ocas je krátký, je nasazený i nesený nízko a bývá zatočený nebo přirozeně zlomený. Dorůstá výšky okolo 30 cm v kohoutku a jeho váha se pohybuje v rozmezí 11 až 14 kg. Dožívá se věku 10 – 13 let. Srst francouzského buldočka je hladká, měkká, krátká, lesklá a těsně přiléhá k tělu. Uzané zbarvení srsti je plavé (od barvy bílé kávy po červené), přípustná je rovněž barva žíhaná, což jsou tmavé chlupy v barvě plavé. Dále existuje také strakoš, kde je základní barva bílá s žíhanými nebo plavými plotnami, objevují se i jedinci čistě bílí. Údržba srsti není náročná, stačí ji jednou týdně vykartáčovat tvrdším kartáčem. V období línání se odstraňují vypadané chlupy vlhkým hadříkem nebo gumovou masážní rukavicí. I jeho výchova není složitá, neboť je velmi inteligentní a rád se učí, musí být ale důsledná, protože musíme počítat s jeho tvrdohlavostí. Přesto, že je to odvážný a tělesně tvrdý pes, duši má velmi citlivou. Reaguje hlavně na tón hlasu, nesnáší tvrdá slova a hrubé zacházení. Je to výborný hlídač, štěká sice velmi málo, v případě nebezpečí však navzdory své nevelké postavě dokáže být razantním obráněm. Má vynikající předpoklady pro práci doprovodného psa pro seniory, využívá se i v canisterapii (hlavně pro děti) a jako signální pes pro neslyšící.

Francouzský buldoček je velice společenský, avšak na dlouhé procházky si příliš nepotrpí. Většina jedinců si totiž vystačí s krátkými procházkami alespoň třikrát denně nebo dováděním venku před domem či na zahradě. Kvůli svému krátkému čenichu se rychle zadýchá, obzvláště v teplém počasí, proto je nutné v létě dávat pozor, aby se nepřehřál. Bývá ideálním mazlíčkem i pro malý městský byt, protože nepotřebuje ke svému životu velký prostor, vyžaduje pouze dostatek pozornosti.

*Zdeněk Sedláček*

# INFORMACE



## Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek

### BRÝLE ULTRAZVUKOVÉ

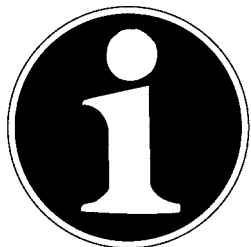
Jedná se o brýle pro usnadnění orientace a komunikace s ultrazvukovou detekcí překážek. Když je ve výšce hlavy nebo prsou nebezpečí, poskytují vibrační odezvu. Detekce překážek je od vzdálenosti 3 metry, frekvence vibrace se s přiblížením zvyšuje. Při jejich nošení současně s holí nebo vodicím psem vám dodají větší jistotu v neznámém terénu. Vibrační úroveň je nastavitelná, vestavěná nabíjecí baterie umožňuje použití cca 10 hodin. Po zapnutí brýlí ukazuje zvuková signalizace stav nabití baterie. Čochky poskytují ochranu UV 400, postranice brýlí je nastavitelná, součástí je nabíječka baterie. Brýle jsou lehké, váží pouze 75 gramů.

### PŘEHRÁVAČ KAZETOVÝ USB HAV

Připojením tohoto kazetového přehrávače König k počítači můžete snadno archivovat své staré záznamy z audiokazet nebo oblíbené nahrávky např. v digitálním formátu MP3. Přehrávač je napájen bateriemi nebo z USB. Přehrávač poskytuje unikátní možnost digitalizace a uchování cenných a jedinečných nahrávek jednoduchým a bezpečným způsobem. USB zařízení je typu Plug and Play bez nutnosti instalace ovladačů. Součástí je software Audacity pro snadnou konverzi audiokazet. Předpokladem úspěšnosti je základní znalost práce s tímto programem. Audio výstup umožňuje poslech hudby ve stereo sluchátkách nebo v jiném reproduktorovém systému. Sluchátka nejsou součástí dodávky.

### ČTEČKA READ EASY BASIC

ReadEasy je snadno použitelný přenosný přístroj, který čte za vás jakýkoliv tištěný text. Dodává se pouze na objednávku. Na tento přístroj lze získat příspěvek úřadu práce. ReadEasy je vhodný pro každého, pro něž je obtížné čtení s lupou. Jeho technické parametry



umožňují i čtení novinových sloupků, čtení zakřivených ploch, jako jsou např. konzervy atd. Mluví přirozeným lidským hlasem a má stereoreproduktory. Je to na českém trhu první pomůcka, která čte bez podpory počítačem. Ovládání je jednoduché a tím se stává vhodnou pomůckou i pro zrakově postižené seniory. Je lehká a přenosná. Součástí je taška, do které se čtečka složí. Technické specifikace: Jazyk čtení: čeština, angličtina, němčina. Čas načtení textu: cca 4 – 6 sekund. Rozlišení: 5 megapixelů. Hloubka ostrosti: 10 cm. Stopa: ( W x D) 22 x 12 cm. Rozměry ve složeném stavu: 22 x 12 x 26 cm. Hmotnost: 2 kg. Výkon: 110 – 240 V, AC adaptér 12V.

*Zdroj: <http://www.tyflopomucky.cz/olomouc.php>*

## **Kompenzační pomůcky usnadňující poslech mluvené řeči u osob se sluchovým postižením**

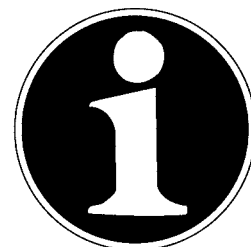
Pojem sluchová protetika můžeme chápat jako širokou škálu technických a kompenzačních pomůcek, které jsou určeny osobám se sluchovým postižením. Jedná se o velice výkonná elektronická nebo kostní sluchadla, kochleární implantáty, ale i o řadu dalších pomůcek, které lidem s postižením sluchu usnadňují každodenní život. Jejich funkce je založena na principu zesílit signál řeči nebo okolních zvuků tak, aby se dostal do frekvenčního a intenzitního rozsahu v oblasti, ve které má jedinec zachován sluch.

V tomto článku se budeme zabývat především sluchadly, které v dnešní době patří k nejčastěji používaným kompenzačním pomůckám. Sluchadla se mohou využívat pro kompenzaci lehkých až těžkých sluchových vad. Velmi zjednodušeně řečeno představuje sluchadlo miniaturní zesilovač zvuku, jehož funkcí je příjem zvuku mikrofonem, zesílení a úprava zvukového signálu podle konkrétní sluchové ztráty a následné vyslání zvuku do zvukovodu. Jak tedy sluchadlo funguje? Mikrofon, který se obvykle nachází v horní části sluchadla, mění zvukové vlny na elektrické signály. Pokud je sluchadlo

vybaveno směrovým mikrofonem, umožňuje lepší srozumitelnost ze směru, kam je mikrofon nasměrován. Nevýhodou pak v tomto případě je, že pokud je mluvčí mimo směrovou charakteristiku mikrofonu, srozumitelnost jeho řeči je pro uživatele sluchadla naopak horší. V takovém případě lze využít dalších kompenzačních pomůcek, jako jsou např. FM systémy. Těm ovšem bude věnována podrobnější pozornost ve druhé polovině tohoto článku. Další částí sluchadla je zesilovač sloužící ke změně signálu. Pomocí speciálně upravené komprese slabé zvuky zesiluje více než hlasité, a hlasité zvuky naopak téměř nezesiluje. Reprodukční část sluchadla jsou ušní tvarovky. Ty jsou individuálně zhotovené podle tvaru zvukovodu a boltce každého člověka. Zabraňují úniku zvuku od bubínku zpět do zvukovodu a ven k mikrofonu, čímž brání tzv. zpětné vazbě. Ta se projevuje nepříjemným pískáním sluchadel. Tyto zvuky ovšem mnohdy sám uživatel sluchadla nevnímá a spíše na to bývá upozorňován svým okolím.

Na výběru konkrétního sluchadla se podílí lékař – foniatr, který podle požadavků, možností a individuálních nároků pacienta navrhne optimální variantu. V zahraničí a některých regionech České republiky tuto funkci zastává sluchový akustik – protetik, člověk, který zajišťuje výběr optimální pomůcky pro kompenzaci sluchové ztráty konkrétního jedince a veškerý další servis, včetně nastavování sluchadla.

Při samotném nastavování sluchadla je hlavním cílem dosáhnout toho, aby byl sluchadlem zesílený signál pro pacienta přínosem. Podle Nováka (1994) by měl být frekvenčně upraven tak, aby vyrovnal ztráty sluchu pacienta. To znamená, že pokud to ztráta sluchu pacienta vyžaduje, vysoké frekvence se zesilují více než hluboké, hluboké frekvence se potlačí apod. Sluchadlo musí být dokonale přizpůsobeno tak, aby bylo schopno zesílit zvukový signál o určitou hodnotu, ale jeho zesílení nesmí překročit hladinu nepříjemného nebo bolestivého poslechu. Sluchadla lze na základě různých kritérií dělit do několika skupin. Nejčastější dělení je podle konstrukčního tvaru na sluchadla kapesní, brýlová, závěsná



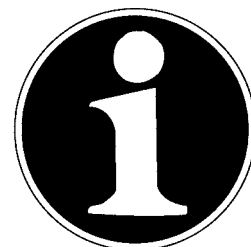


a nitroušní. Nejvíce rozšířená jsou sluchadla závěsná. Jejich výroba byla zahájena v 50. letech 20. století. Do pouzdra (těla sluchadla) ve tvaru malého rohlíčku jsou vestavěny všechny výše zmíněné komponenty: mikrofon, zesilovač, reproduktor, regulátor hlasitosti, přepínač a zdroj (baterie). Technologie sluchadel zaznamenala prudký rozvoj, zejména v posledních dvaceti letech. Výrobci postupně upouští od vývoje sluchadel analogových a nabízejí sluchadla, která zpracovávají zvuk digitálně. Signál je na rozdíl od analogového změněn na posloupnost čísel, tedy na digitální formu signálu. Tato posloupnost se dále zpracovává v mikroprocesoru, který dokáže signál nejen zesílit, ale také signál filtrovat, odlišit zvuk od řeči, přizpůsobit sluchadla různým zvukovým prostředím, automaticky otestovat sluchadla nebo elektronicky potlačit akustickou zpětnou vazbu. (Havlík, 2007). Základním předpokladem úspěšného užívání sluchadel je binaurální korekce, tzn., že člověk se sluchovým postižením užívá sluchadla na obou uších. Sluchadla dnešní generace nabízí celou řadu výborných funkcí. Např. dosáhne-li zvuk v okolí úrovně, která znemožňuje srozumitelnost řeči osoby, se kterou uživatel sluchadla právě komunikuje, sluchadlo automaticky aktivuje zaostření poslechu na konkrétní hlas tohoto člověka a potlačí hluk akustického prostředí. Jiná funkce sluchadel umožňuje poslech venku za akusticky obtížnějších podmínek, jako je třeba všudypřítomný šum větru. Ten může natolik ovlivnit kvalitu srozumitelnosti řeči a komfort poslechu, že to uživatele sluchadla velmi obtěžuje. Potlačení slyšení šumění větru (funkce „Speech in Wind“) pomůže zlepšit srozumitelnost řeči i za těchto okolností. Další situací, kdy člověk se sluchovým postižením může narazit na problém v komunikaci, je např. jízda autem. Všudypřítomný hluk nutí jedince sledovat mluvčího zrakem. Funkce sluchadel „Zoom Control“ umožňuje uživateli sluchadla sledovat projev hovořící osoby (spolujezdce), aniž by se k ní musel orientovat obličejem tím, že automaticky zaměří reproduktor do strany nebo dozadu. Jedním z nejčastějších problémů lidí s poškozením sluchu je snížená schopnost poslechu vysokofrekvenčních zvuků. Funkce „SoundRecover“



stlačuje a posunuje vysoké frekvence zvuku do nejbližší slyšitelné zvukové hladiny poslechu uživatele sluchadel a řeší tak následky vysokofrekvenční nedoslýchavosti. Umožňuje tak kvalitnější poslech a lepší rozumění některých hlásek, jako jsou např. hlásky „f“, „s“ a „š“. Samostatnou kapitolou je pak telefonování u uživatelů sluchadel. Jedna z dalších funkcí novějších sluchadel zajišťuje, že když člověk se sluchovým postižením podrží telefon u ucha, hlas volajícího se automaticky přenesse do druhého ucha. Poslech konverzace v obou uších se projeví ve výrazně zlepšené kvalitě zvuku a tím dojde i ke zlepšení srozumitelnosti hovoru. Volba jednotlivých režimů (programů) je možná pomocí sofistikovaného dálkového ovladače, který si uživatel sluchadla může pořídit. Odpadá tím nutnost manipulace se samotným sluchadlem na uchu. Pomocí ovladače, na jehož displeji se zobrazují provedené změny, je uživatel informován o stavu sluchadla. Dále se pak nabízí užití bezdrátového připojení (funkce Bluetooth), díky němuž je umožněno uživatelům sluchadel pohodlné sledování televize, poslech rádia, či již výše popsané telefonování. To pro řadu osob se sluchovým postižením představovalo velkou výzvou. Připojení sluchadel je tak možné i k moderním komunikačním i zábavním zařízením jako je GPS systém, MP3 atd.

Za určitých okolností ani sebelepší sluchadla neumožní pohodlný poslech a kvalitní přenos zvuku. Jedná se např. o poslechově náročné situace, jako je návštěva v restauraci, doprava, hluk na ulici, pobyt v místnosti se špatnou akustikou – ve škole, na přednáškách apod. V takovém případě je vhodné užití výše zmiňované FM technologie (frekvenční modulace ultrakrátkých vln). Jedná se o typ bezdrátového zařízení, které má za úkol pomáhat lépe porozumět řeči. FM systémy jsou běžně kompatibilní se sluchadly, ale i kochleárními implantáty. Je nutné je nastavit a spárovat s příslušnou kompenzační pomůckou, instalace je ovšem velmi jednoduchá. Jak vlastně funguje FM systém? Osoba, se kterou uživatel FM systému hovoří, nosí nebo drží mikrofon s vysílačem. S využitím neškodných radiových vln systém FM vysílá řeč (zvukové signály) k posluchači, který nosí miniatur-





ní FM přijímač připevněný na sluchadle nebo kochleárním implantátu, a tím je umožněno přijímání těchto signálů. Ty mohou být přenášeny i „skrze“ objekty, tj. přes stěnu, dosah bývá i několik desítek metrů. Na rozdíl od infračervených systémů, FM systémy fungují efektivně jak venku tak uvnitř, při denním či nočním světle.

Poměrně novou záležitostí v oblasti sluchového postižení je korekce jednostranné hluchoty. Ačkoliv by se mohlo zdát, že pokud jedno ucho slyší dobře, není člověk příliš omezen, opak je pravdou. Lidé s jednostrannou hluchotou naráží na obtíže v komunikaci, a to zejména v hluku. Jedním z důvodů je tzv. „stínový efekt hlavy“, což způsobuje, že jedinec má problém se směrovým slyšením. Jednou z možností řešení je užití systému CROS, což je zařízení v podobě vysílače, který je umístěn na neslyšícím uchu a bezdrátově přenáší zvuky do přijímače, který je umístěn na uchu slyšícím. Tímto se docílí dojmu směrového slyšení.

Na závěr lze konstatovat, že rozvoj moderních technologií, které zprostředkovávají lepší poslech zvuků a mluvené řeči u osob se sluchovým postižením, je velmi rychlý a nezadržitelný. Je ovšem třeba mít stále na paměti, že se jedná o kompenzační pomůcky, které sice v mnoha ohledech usnadní život člověku se sluchovou vadou, ale tento stav nevyléčí. Ztrátu sluchu nelze zcela odstranit. Cílem užívání elektroakustických zařízení je minimalizovat komunikační potíže.

*Radka Horáková  
Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky  
Masarykova univerzita Brno*

*Zdroje:*

*HAVLÍK, Radan: Sluchadlová propedeutika, Brno, Mikadapress, 2007, ISBN 978-80-7013-458-0*

*NOVÁK, Alexej: Foniatrie a pedaudiologie: Poruchy komunikačního procesu způsobené sluchovými vadami, Praha, 1994*

*<http://www.komunikacnisystem.cz/funkce>*

*<http://www.komunikacnisystem.cz/sluchadla-phonak/phonak-cros>*

# OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH



## Peggy Freemanová (1917 – 2012)

*Peggy Freemanová, spoluzakladatelka organizace Sense, sdružující a pomáhající lidem s hluchoslepotou ve Velké Británii, zemřela 15. září 2012 po krátké nemoci ve svých 94 letech.*

Peggy se narodila v roce 1917 ve vesničce Hill neda-leko města Sutton Coldfield ve středozápadní části Anglie. Za války pracovala jako vedoucí sekretářka oddělení britské vlády pro administraci britské armády. V roce 1941 se provdala do Londýna, kde ještě několik let pracovala. Měla čtyři děti, z nichž jedno byla hluchoslepá holčička. V roce 1955 spoluzaložila Peggy organizaci The National Deafblind and Rubella Association, která se později stala organizací Sense. V roce 1967 obdržela Peggy řád britského impéria za práci pro hluchoslepé a založení organizace Sense.

V roce 1954 Peggy, těsně před tím, než po čtvrté otěhotněla, dostala zarděnky. Přestože ji doktoři ujistili, že dítě bude v pořádku, narodila se jí hluchoslepá holčička Bunty, navíc se srdečními potížemi. Peggy nevěděla na koho se obrátit o pomoc. Později se seznámila s Margaret Brockovou (také nositelkou řádu britského impéria), jejíž syn měl také vrozený syndrom zarděnek. V roce 1955 tak společně založily první skupinu rodičů dětí s vrozeným syndromem zarděnek. V této době nebyla problematika hluchoslepoty známá a nebyly poskytovány žádné služby či pomoc takto postiženým. Peggy se od té doby účastnila různých konferencí a přednášek na téma hluchoslepoty, nejen ve Velké Británii, ale i po celém světě. Malá skupina lidí se tak postupně rozrostla do veleúspěšné a respektované asociace pomáhající lidem s hluchoslepotou – organizace Sense. Skupina, kterou Peggy vytvořila, měla zpočátku pouze deset členských rodin. Dnes je Sense dobrovolnickou



organizací ve Velké Británii, která poskytuje své služby tisícům osob s hluchoslepotou všech věkových kategorií a má přes 3000 zaměstnanců.

Peggy Freemanová napsala několika knih, ve kterých kombinuje jak osobní, tak profesní zkušenosti z výchovy dítěte s hluchoslepotou. První kniha byla vydána v roce 1975 pod názvem Porozumění hluchoslepému dítěti (Understanding the Deaf-Blind Child). Druhá kniha, vydaná v roce 1985, se jmenuje Hluchoslepé dítě (The Deaf-Blind Baby). Tato knížka je k dispozici v odborné knihovně LORMu. V roce 1996 napsala Freemanová knihu Good Sense, v jejíž předmluvě mimo jiné vyjádřila poděkování spolupracovníkům z organizace Sense a zejména své dceři: „Především děkuji Bunty a všem hluchoslepým. Moje služba pro ně mi dala smysl života.“

Výkonná ředitelka Sense, Gillian Morbeyová, o Peggy říká, že přestože byla malá postavou, byla velká kuráží a ve svém odhodlání. V době, kdy si lidé mysleli, že hluchoslepé děti nemohou být vzdělávány, Peggy bojovala nejen za svoji dceru, ale za celou organizaci Sense jako za svoji rodinu. Peggy Freemanová za sebou nechala obrovské dědictví ve své práci, kde bude velmi chybět. Po oznámení jejího úmrtí desítky příznivců, kamarádů či kolegů vyjádřily úctu a vzdaly hold Peggy Freemanové na stránkách organizace Sense. Přinášíme jen některé z nich. Merylin Kilsbyová, členka organizace Humane Society International UK: „Peggy si pamatuji z konference v Kanadě a z mnoha dalších příležitostí. Byla to velmi milá dáma, jejíž křehká postava neodpovídala jejímu silnému charakteru. Na mysl mi přichází slovo „ocel“. Ne však ve smyslu tvrdé ženy, ale ve smyslu vytrvalosti a překonávání.“ Marie Langford Whitfieldová, zástupkyně vedoucího organizace Grove Road z Birminghamu: „Peggy... žena, která pro mě byla a vždy bude inspirací jak v mém osobním životě, tak v práci pro Sense“.

*Pro Doteky připravila Lenka Veverková  
terénní sociální pracovnice Praha*



## Konference severských zemí o hluchoslepotě

V roce 2012 se 23. – 26. dubna konala v norském Oslu konference severských zemí, jejímž hlavním tématem byl každodenní život hluchoslepých. Konference se účastnili odborníci z Dánska, Norska, Švédska, Islandu a Finska.

V rámci konference proběhla zajímavá debata nad pojmem „hluchoslepota“. Jak jej vnímají odborníci, samotní hluchoslepi a jaké jsou výhody a nevýhody tohoto pojmu. Někteří hluchoslepi, kteří jsou dle Severské definice hluchoslepoty považováni za hluchoslepe, sami sebe za hluchoslepe nepovažují. Hlavním důvodem je to, že mají zachovalé zbytky zraku či sluchu a ztratit tyto zbytky úplně je pro ně „noční můrou“. Identifikaci s pojmem „hluchoslepý“ někteří přirovnávají k pocitu, jaký by měl pravděpodobně člověk, kterému právě oznámili, že má nádor, a na vstupních dveřích nemocnice by bylo napsáno: vítejte v hospici. Odborníci ale upozorňují na výhody tohoto pojmu. Jeho užití usnadňuje lidem s tímto handicapem získat pomoc od organizací poskytujících odborné služby. Bertil Bjerkan, docent z univerzity v Oslu, zdůrazňuje nutnost potřeby specifické diagnózy hluchoslepoty. Světová zdravotnická organizace v mezinárodní klasifikaci nemocí sice uznává CHARGE, Usherův syndrom a jiné syndromy, které způsobují hluchoslepotu, ale ne hluchoslepotu samotnou. Bertil Bjerkan říká, že není až tak důležité, jaký je původ hluchoslepoty, ale jaký má hluchoslepotu dopad na život člověka. To je to, co by mělo určovat nabídku služeb pro lidi se ztrátou sluchu a zraku, ne její původ.

Severská definice chápe hluchoslepotu jako kombinaci různého stupně zrakového a sluchové postižení z funkčního hlediska, tj. jaký má dopad na běžný život člověka a jak ovlivňuje zapojení do společnosti a přístup k informacím.



## Brožurka haptické komunikace

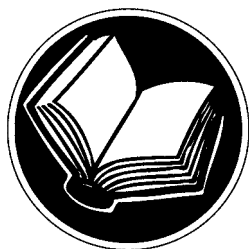
Dánská asociace hluchoslepých vydala brožuru haptické komunikace. Haptická komunikace je specifický komunikační systém, který umožňuje hluchoslepým zprostředkovat reakce okolí a co se v jejich okolí právě děje.

Příručka obsahuje 103 nejčastěji používaných haptických signálů hluchoslepých a sluchově a zrakově postižených v Dánsku. Konečná podoba signálů vznikla na základě několikaleté spolupráce mezi lidmi se smyslovým postižením a odborníky v Dánsku. Některé haptické signály jsou inspirovány dánským znakovým jazykem.

Co to vlastně jsou haptické signály? Jsou to signály, které jsou kresleny obvykle na horní část zad nebo horní část paže hluchoslepého. Jejich smyslem je upřesnit vizuální informace během komunikace, aniž by byla komunikace přerušena. Díky této technice je možné hluchoslepému zprostředkovat informace o okolí, uspořádání nábytku, náladě či výrazu tváře ostatních osob během konverzace. Příručka obsahuje popisky v angličtině a fotografie jednotlivých haptických signálů, které jsou rozděleny do těchto kategorií: popis osob, nálad a atmosféry, popis okolí a místnosti, určení směru, bary, jídlo a pití a další.

Příručku je možné získat zdarma na webových stránkách Dánské asociace hluchoslepých ve formátu pdf: [www.fddb.dk/udgivelser/boger-pjecer-og-kataloger](http://www.fddb.dk/udgivelser/boger-pjecer-og-kataloger).

*Zdroj: DBI Review, č. 50, leden 2013  
Lenka Veverková*



## SPOLEČENSKÁ KRONIKA

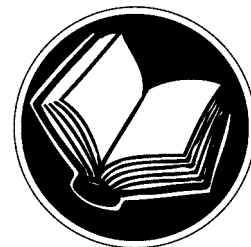
### JUBILEA

Ve třetím čtvrtletí roku 2013 oslaví svá životní jubilea tito klienti, členové a přátelé LORMu:

10 – Jakub Daniel, Brno

35 – Pavel Pelikán, Opava

- 50 – Olga Trégrová, Chomutov  
55 – Naděžda Tomsová, Liberec  
65 – Jan Kessner, Brno  
82 – Božena Trinklová, České Budějovice  
82 – Ludmila Bártová, České Budějovice  
83 – Olga Opavská, Svitavy  
84 – Josef Jeřábek, Brno  
84 – Anna Zemanová, Rožmitál pod Třemšínem  
84 – Viktor Sedlář, Kladno  
85 – Eva Doležalová, Liberec  
87 – Marie Váňová, Jihlava  
88 – Libuše Světlíková, Plzeň  
93 – Blažena Sedláková, Liberec



Přejeme všem hodně zdraví, spokojenosti a elánu do dalších let!

## ZÁLIBY

### LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY

#### **Brusinka přináší nejen ovoce, ale také lék**

Brusinky jsou nejen známým ovocem, využívaným jako chutná příloha k masům, zejména svíčkové, ale díky svým příznivým účinkům rovněž nacházejí uplatnění i v prevenci a léčbě infekcí močových cest bakteriálního původu, onemocnění žaludku či vysoké hladiny cholesterolu. V kuchyni i lidovém léčitelství je užívali už staří Řekové. Brusnice brusinka (latinsky *Vaccinium vitis-idaea*) je drobný stálezelený keříček, dorůstající výšky 10 až 30 cm. Kožovité listy bývají krátce řapíkaté, eliptické nebo okrouhlé, na spodní straně drobně tečkované. Květy v koncových hroznech jsou převislé, zbarvené bíle s růžovým nádechem. Plody jsou kulaté a lesklé šarlatově červené bobule. Jejich dužnina je moučnatá, kyselé a nahořklé chuti s obsahem drobných semen. Brusinka je





rozšířena po celé chladnější a mírné části Evropy, Asie a Severní Ameriky, nejhojnější je v pásmu sibiřské tajgy a na ruském Dálném východě. Na sever zasahuje až za polární kruh, roste také v Grónsku a Japonsku. Vyskytuje se především na sušších písčitých půdách světlých jehličnatých lesů, ve vřesovištích i na rašeliništích, a to v nížinách i v horských oblastech. Nesnáší však vápnitá stanoviště a dává přednost silněji kyselým půdám. U nás se s ní nejčastěji setkáme v suchých borových lesích a na horských stráních, zvláště v oblasti Brd, v jižních Čechách a na Šumavě. Kvete od května do července, plody dozrávají postupně od konce července do října. K léčebným účelům se sbírá list i plod. Plody sbíráme v době, kdy jejich barva je sytě červená, tedy v době úplné zralosti, a to během srpna a září. Ve stejné době je možné z větviček bez plodů sbírat opatrným otrháváním i list. Sdrhování se nedoporučuje, protože se tím keříčky z kypré půdy snadno vytrhnou a zničí. List i plod se musí důkladně vysušit, aby nedošlo k plesnivění a ztrátě barvy. Sušit můžeme ve stínu nebo na slunci, případně v sušičce při teplotě do 40 stupňů Celsia. Po usušení se listy a plody samostatně balí do papírových obalů a skladují na suchém místě, chráněném před světlem a vlhkostí.

V lidovém léčitelství je brusinka odedávna velmi oblíbená a hojně využívaná. Větší uplatnění nachází list, který se používá jako složka čajových směsí s močopudným a dezinfekčním účinkem. Při zánětech močového měchýře a močových cest se doporučuje odvar z 10 g řezaných sušených listů na půl litru vody denně. K zamezení nadměrného vyluhování obsažených účinných látek je vhodné listy nejprve nechat určitou dobu ve studené vodě a pak jen krátce povařit a scedit. Plody by měli konzumovat zvláště lidé trpící inkontinencí, tj. únikem moči, protože právě brusinky mají schopnost zmírňovat zápach moči. Dále se používají jako mírný prostředek při průjmeh (odvar) a podobně jako u borůvky se listy někdy uplatňují jako součást pomocných čajových směsí při léčbě cukrovky a při onemocnění žlučníku a žaludku. Plody však obsahují značně vysoké množství kyseliny šťavelové, takže nejsou vhodné při ledvinové dietě. Pro



vysoký obsah sodíku navíc nejsou vhodné ani pro osoby s vysokým krevním tlakem.

Rozdrcené plody se dříve rovněž používaly k ošetření ran a pro svůj vysoký obsah vitamínu C i k léčbě obávaných kurdějí. Účinné látky brusinek spolehlivě zabraňují usazování bakterií i v ústní dutině. Zejména ústní vody s výtažkem z těchto plodů snižují množství bakterií v ústech, což zpomaluje tvorbu zubního plaku, hlavní příčiny zánětu dásní. Z extraktů brusinek se vyrábějí některé léky a přidávají se také do zubních past, do žvýkaček či kosmetiky, protože prý zpomalují stárnutí. Lékaři, kteří doporučují brusinky jako prevenci nebo i během onemocnění, zároveň připomínají, že člověk nesmí v žádném případě vysadit předepsané léky.

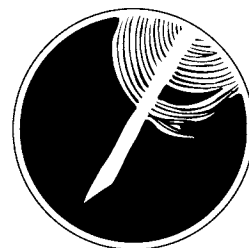
*Zdeněk Sedláček*

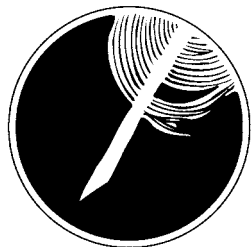


## Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

### Můj svět

Nedávno jsem jela na návštěvu domů k synovi. Žije s rodinou v domku se zahrádkou. Bylo krásné počasí a snacha mě vzala na zahrádku, kde pěstuje květiny a různé bylinky. Miluju všechny ty vůně a dokonce i v ruce poznám podle hmatu, o jakou květinu nebo bylinu se jedná. To se každý diví, jakpak že to poznám? Jednoduše. Ohmatávám opatrně tvar kvítku, lístek po lístečku. Přivoním, je to stejné, jako když se mazlíte. Vždyť jsem se jich něco napěstovala a mám je navždy uchovány v paměti, kdy jsem ještě viděla. Snacha mě vzala za ruku a dovedla mě k jedné růži. Nádherně voněla a její velký žlutý květ jsem hladila s velkou radostí. Takové jsem přece také pěstovala, velké žluté čajové růže, když snacha povídá: „Ale to je růže, kterou jsi zasadila ty, z větvičky pravokořenné růže.“ Je to už kolik let? Ó můj Bože, to snad není možné, v domově pro seniory žiju už sedmým rokem. Růže umí dávat radost, aniž by člo-





věk přemýšlel, kolik péče se za tím skrývá. Vzpomínky mě přenesou na procházku s tatínkem po jabloňovém sadu. Vypravuji si všechny ty druhy odrůd: šprýmky, zlaté parména, zlaté renety, jakoubata, ječništata. Sláďata na „štrůdlík“ já měla nejraději. Maminka jej pekla a spolu jsme zpívaly. Už jako mladá jsem chtěla napsat nějakou takovou povídku. Byla jsem na měšťance celý první rok nemocná. Vzpomínám si, že bylo krásně, slunce svítilo a já ležela jako drobeček v posteli. Nic jsem nenapsala. Když takhle přemýšlím, tak si i zapláču. Jen malinko, z nostalgie, ale i se štěstím, že jsem si na stará kolena splnila sen a něco napsala, tedy lépe řečeno namluvila, protože sama už psát nemohu. Pro radost sobě a vám všem, kteří máte rádi život.

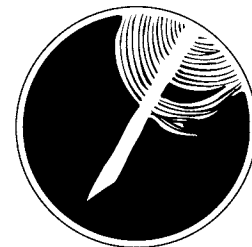
*Božena Hotovcová*

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

## **Drahý můj**

Tak smutný, přesmutný drahý můj,  
jsi se vydal na tu svou cestu poslední.  
Nečekal jsi na ty, kteří odešli tou cestou již dávno  
před Tebou,  
jak Ti poví, že sami odtud nenajdou tu cestu zpáteční.  
A já? Se znovu a znovu ptám, čím vůle to byla,  
že nás dva tak bolestně rozloučila?  
Vždyť Ty sám jsi dobře věděl,  
čím jsi v mém srdci po léta pro mne byl,  
když jsi mi svůj zrak i sluch od rána do večera  
jak bylo třeba, dával.  
Byl to dar pro mne nejvzácnější!  
To, jak jsi mne o všem, co se kolem nás děje,  
co se ode mne žádá, co se mi nabízí či kdo ke mně  
hovoří  
s láskou, drahý můj, vždy seznamoval...

S Tebou má hluchoslepota nebyla pro mne  
tou trpkou a nepřekonatelnou zátěží,  
s Tebou, můj drahý, má hluchoslepota mi nebránila  
zasmát se, byť falešně si zazpívat, zatančit si i cvičit,  
psát, plést i vyšívat, poznávat nové lidi i kraje, zkrátka  
radostně žít!



A dnes bez Tebe?  
Náš domov, do kterého jsme se vždy z každé cesty  
tak rádi vracívali, již není domovem.  
Jen příbytkem, bez duše, citu, vlídného slůvka  
povzbuzení či pohlazení!  
Bez Tebe má duše na obloze již slunce, měsíc  
s hvězdami nevnímá,  
Bez Tebe jen nepřekonatelné ticho  
a tma stále víc se kolem mne rozlévá!

S Tebou, drahý můj, láska, důvěra, bezpečí i  
pochopení  
byly v našem domově trvale zabydleny.  
A dnes?  
Stále jen čekám, že v mé dlani z pár dotyků se objeví  
od Tebe slova:  
„Neboj se, drahá, jsem stále s Tebou,  
vždyť ta krásná píseň života, kterou jsme spolu  
prožívali,  
ta nikdy nekončí!“

*Marie Doležalová*

*Vítězné dílo 4. ročníku Ceny Hieronyma Lorma 2012  
Cena veřejnosti – 1. místo  
Cena odborné poroty – 3. místo*



## Jak dávat a brát

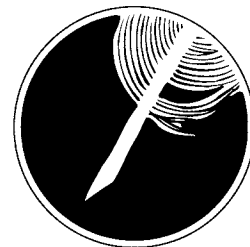
Tento námět mě inspiroval k tomu, abych napsala svůj vlastní příběh, jak jsem hledala odpověď, jak dávat a brát. Osud člověka někdy pořádně stiskne a život se zdá nejen neveselý, ale i beznadějný. To se stalo mně před lety. V šedesáti letech jsem zůstala sama s diagnózou praktická slepota, a aby toho nebylo málo, přidala se i vada sluchu.

Ono se lehce řekne, že se člověk musí se situací nejen vyrovnat, ale naučit se s ní i žít. Jenže když se vidění propadá do šedi a mlhy a do všeho vrážíte, slyšíte hlasy, kterým nerozumíte, a vše, co bylo dříve jednoduché, se stává složité, je po statečnosti. Co dál? Chyběl mi kontakt s lidmi a nějaký cíl. Nemohla jsem se smířit se skutečností, uzavírala se do sebe a litovala se, pomalu a jistě propadala do beznaděje. Do toho mého smutku vstoupila náhoda, mezi odpadky v kontejneru jsem našla pohozené živé kotě. Třáslo se zimou a hladem, tak jsem si ho donesla domů. Ten mrňousek mě dokázal vyburcovat. Měla jsem najednou o koho se starat. A aby nebylo kocourkovi smutno, přivedla jsem si z psího útulku fenku Majdu. Naučila se mě provázet a také navazovat kontakt s lidmi. A tak jsem s pomocí těch chlupáčů zapomněla na problémy s viděním a slyšením. Když pomohli mně, proč by nepomohli chlupáči druhým? S fenečkou Majdou jsme úspěšně absolvovaly canisterapeutické zkoušky a začaly chodit k dětem a starouškům s veselým programem. Jsem bývalá dětská sestra a ta láska k dětem duchodem nevyrchá a navíc Majda děti přímo miluje a dovede tolik veselých kousků, že rozesměje děti i staroušky. Mládí nekoupíš, stáří neprodáš, a proto, ať chceme nebo nechceme, ať nás to těší nebo trápí, stárneme všichni a záleží na tom, jak umíme dávat a brát. Důležitější než prodloužení života je postoj k životu. Mít na co se těšit a pro co žít. Nechtít jen brát, ale i dávat.

*Pavla Sykáčková*

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

## Den jako jindy, ale jiný



Žiji v malé vesnici v Jizerských horách. Ráda chodím na dlouhé procházky do kopců. Cestou většinou nikoho nepotkávám, jen občas kolem mne prosviští auto nebo zašteká pes. Když se vracím domů, mívám pocit, že jsem na světě sama.

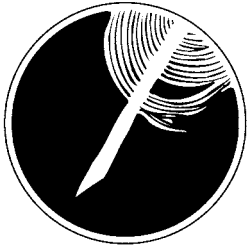
Jeden den byl ale úplně jiný. Venku svítilo sluníčko, a tak jsem si řekla: „Udělám dlouhou procházku a obejdu celou vesnici.“

Vyšla jsem z domu ve chvíli, kdy kolem projížděl známý na traktůrku, zastavil a dal se se mnou do řeči. Vyslechla jsem jeho strasti i radosti se zvířátky a farmou, jeho plány na dny příští a dál pokračovala v cestě kolem pily do kopečka přes koleje.

U pily jsem se ale ztratila v hromadě pilin a kůry. Hledám vodící linii, sakruji a najednou mě za ruku chytil kolemjdoucí pán, zeptal se mě, kam jdu, a kus cesty se se mnou vrátil, aby mne převedl přes koleje.

Kráčím si dál do kopců... Najednou ťukám holí do kamene. Co to může být? Předtím tam nikdy nebyl. Anebo jsem ho pokaždé minula? V tom mi nějaká kolemjdoucí paní povídá: „To jsou schody do domu blízko silnice.“ Poděkovala jsem a pádím pryč. A najednou v zatáčce jsem se ocitla v nánosů bláta a písku z vedlejší cesty, který naplavil noční liják. Marně hledám cestu, když tu cítím pod nohama trávu. No to jsem blázen, asi stojím na louce! Točím se kolem dokola jako holub na báni, pot se mi lije po zádech, nevím co teď. V tom zaslechnu zvuk projíždějícího auta. Nasměrovala jsem se podle něj k silnici, kterou jsem díky němu našla. To auto mi asi poslal můj anděl strážný!

Pokračovala jsem v cestě, z asfaltové silnice jsem přešla na panelovou, po které vždy chodím, ale tentokrát se z těch míst ozývají podivné zvuky. Vrzání, skřípání, rachocení, vůbec jsem je nemohla určit. Chvilku váhám, ale jdu statečně dál. Zastaví mě hlas mladého muže: „Paní, tudy nemůžete, vyměňujeme podezleté panely.“ Když viděl můj bezradný výraz, řekl, ať chvilku počkám, že mě převede. Z chvilky byla půlhodina, potom mě opatrně převedl a já pokračovala sama. Ještě jsem



potřebovala vědět, kde že mají ten bagr, abych jim ho nepřevrátila. Odpověděl mi huronský smích ostatních dělníků. Chvilku jsme na sebe vesele pokřikovali, pak mi jeden nabídl rámě a kousek cesty mě doprovodil. Všichni mi ještě popřáli šťastnou cestu.

Proběhla jsem tunelem a říkala jsem si, co se to dnes děje? Snad už je všem těm dobrodružstvím konec, ale ouha! Najednou stojím na hromadě písku. Nahlas jsem se divila, co to zase je, kde se to tu vzalo? Soused na mne volal, že je to jeho hromada na opravu cesty, a zahrnul mne dalšími novinkami z naší vesnice.

Pádím dál domů, ale najednou vedle mě zastaví auto a řidič se ptá: „Mami, kam jdeš?“ Říkám, že domů. „Jak domů, vždyť jsi u pily?!“

Když jsem konečně seděla sama doma v křesle a přemýšlela o tom dnešním rušném dni, říkám si: „No jo, vždyť já vlastně nejsem na světě sama. Když potřebuji, lidi kolem mě jsou a jsou ochotni pomoci.“

*Jaroslava Žáková*

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



## **VZKAZY MOUDRÝCH**

**Velikost každého štěstí se měří jeho ztrátou.**

**Alfred De Vigny (1797–1863)**

francouzský básník, dramatik a spisovatel

# RECEPTY



Vážení čtenáři, milí jedlíci,

nastalo jaro a s ním i potřeba doplnit tělu kalorie a vyspravit zimou zbědované tělesné schránky, k čemuž nám výborně poslouží dnešní recept na tvarohový dort nepečený.

Připravíme si:

*2 kostky měkkého tvarohu*

*2 šlehačky v kelímku*

*2 vanilkové cukry*

*1 lžičku rozpustné kávy rozmíchané v deci teplé vody*

*1 vrchovatou lžící kakaa*

*1 sáček kulatých piškotů*

Tvaroh se šlehačkou a cukrem dáme do hlubší mísy, uchopíme ruční šlehač a krátce vyšleháme do tuhé hmoty. Že je hustota správná poznáme podle toho, že nám hmota nestéká z prstu, naopak tam pěkně drží a ještě lépe se olizuje. Nyní vezmeme kastrol nebo kulatou dortovou formu, popřípadě malý pekáč s vyšším okrajem a na dno naneseeme asi 2–3 cm hmoty, kterou po celém povrchu poklademe piškoty lehce namočenými v kávě. Tento proces opakujeme 2x – 3x, ale pozor, na závěr musí zůstat na povrchu hmota, kterou posypeme kakaem. A teď už jen šup s dortem do ledničky, kde ho necháme vychladit – hodinku, dvě, přes noc, no prostě podle toho, jak moc na konzumaci spěcháme.

Jestliže vám lahůdka nepůjde před naporcováním a servírováním z nádoby vyklopit, nevadí, uchopte lžící a naberte si na misku či talířek co hrdlo ráčí. A ráčit bude, protože něco tak skvělého jste určitě už dloouho nemlsali!

*Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*

**DOTEKY. Časopis o.s. LORM, Léto, číslo 75. Vychází čtvrtletně.**

Vydává: o.s. LORM – Společnost pro hluchoslepé, Zborovská 62, 150 00 Praha 5.

Vychází ve zvětšeném černotisku, v Braillově písmu a jako zvuková nahrávka na CD-ROMu.

**Sponzorství je vítáno a za sponzorské dary předem děkujeme.**

Naše bankovní spojení: Komerční banka Praha Smíchov, číslo účtu: 19-1451940207/0100.

Šéfredaktor: Zdeněk Sedláček, Chlum 13, 264 01 Sedlčany, zdsedlacekdoteky@seznam.cz.

Redakční rada: Zdeněk Sedláček (šéfredaktor), Zdena Jelínková (metodička),

Mgr. Petra Zimermanová (ředitelka).

Za o.s. LORM: Mgr. Petra Zimermanová, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, tel: 257 325 478

Grafická úprava: Michal Vondráček, Tomáš Zach

Sazba a tisk: Fastr typo-tisk, Nad 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. Zasláné rukopisy, kresby a fotografie se archivují a vracejí pouze na vyžádání odesílatele.

**Uzávěrka příspěvků do čísla 76 (Podzim 2013) je 15. 8. 2013.**



Nadační fond  
Českého rozhlasu



Světluška

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

**o.s. LORM**

**Zborovská 62**

**150 00 Praha 5**

**tel: 257 314 012**

**tel/fax: 257 325 478**

**REGISTRACE MINISTERSTVA**

**KULTURY ČR č. E 11000**