

# DOTEKY

ČASOPIS o.s. LORM – JARO

78

2014



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ  
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



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

5 • DOTEKY BUDOU LETOS VYCHÁZET JEN  
ELEKTRONICKY

6 • V SOBOTU 5. DUBNA PRO NÁS POBĚŽÍ PRVNÍ  
SPORTOVCI PŮLMARATON!

33 • PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY: HERPES ZOSTER OTICUS

42 • YVONNE PITROIS



<b>VERŠE – Jaro</b> . . . . .	3
<b>SLOVO ŠÉFREDAKTORA</b> . . . . .	3
<b>ZPRÁVY Z LORMU</b> . . . . .	5
Doteky budou letos vycházet jen elektronicky / V sobotu 5. dubna pro nás poběží první sportovci půlmaraton! / Kolik podob má láska? / Okénko do Jindřichova Hradce / Okénko do Brna	
<b>NAD DOPISY ČTENÁŘŮ</b> . . . . .	11
O domácích pracích a o zahradách / O Vánocích	
<b>ROZHOVOR – PŘÍBĚH</b> . . . . .	13
Od kolébky ke kolébce (2. část)	
<b>PRÁVNÍ PORADNA.</b> . . . . .	18
Co se mění od ledna 2014? . . . . .	18
Posuzování zdravotního stavu pro účely jednotlivých sociálních systémů od 1. 1. 2014 (I. část). . . . .	21
MPSV vydalo příručku pro osoby se zdravotním postižením. . . . .	28
<b>ZDRAVÍ</b> . . . . .	29
Prožívají sociální smrt, plastičtí chirurgové z Ostravy je vracejí do života . . . . .	29
<b>CIVILIZAČNÍ CHOROBY – Alkohol jako příčina vážného poškození zdraví</b> . . . . .	31
<b>PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY – Herpes Zoster Oticus</b> . . . . .	33
<b>HAF – SLUŽEBNÍ PLEMENA PSŮ PRO HANDICAPOVANÉ</b> Zlatý retriever je skvělý psí pracovník a rodinný přítel. . . . .	35
<b>INFORMACE</b> . . . . .	37
Novinka v předepisování červenobílých holí . . . . .	37
Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek . . . . .	37
VoiceOver jako řešení pro zrakově postižené . . . . .	38
<b>HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI – Yvonne Pitrois</b> . . . . .	42
<b>ZE SVĚTA</b> . . . . .	43
Sense Café 55 aneb kavárna hluchoslepých . . . . .	43
Umění není jen tvoření. . . . .	44
<b>SPOLEČENSKÁ KRONIKA.</b> . . . . .	46
<b>ZÁLIBY (HOBBY)</b> . . . . .	47
<b>LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY</b> Maří list je léčivá bylina z klášterních zahrad . . . . .	47
<b>Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ.</b> . . . . .	49
<b>VZKAZY MOUDRÝCH.</b> . . . . .	51
<b>RECEPTY</b> . . . . .	51

*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

### Jaro

Když slunce rozevřelo  
svou náruč,  
když smutek i sních  
zcela roztály,  
když se země opět  
nadechla  
a pokryla barevným  
kobercem,  
je čas vstát,  
čas pousmát se  
a vydat se znovu na  
pouť.

*Dana Kubišová*

## SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Nyní do našich končin přichází jaro, příroda se probouzí ze zimního spánku, což se projevuje tím, že se zejména na zahrádkách objevují první květy sněženek, bledulí a šafránů (krokusů). K jaru patří zpěv ptáků, mnoho druhů se vrací z teplých krajín, například skřivani, vlaštovky nebo špačci. Po nich o něco později přilétají i čápi, jejichž hnízda se nacházejí na komínech či stromech v blízkosti rybníků. Na jaře se také probouzí veškerý hmyz, mezi nejznámější druhy patří slunéčka, včely a čmeláci. Zejména děti a mládež objevují krásy jarní přírody, hlavně na venkově. S tímto





ročním obdobím přicházejí také velikonoční svátky, spojené s různými zvyky a lidovými tradicemi, které jsou v každém kraji v mnohém odlišné. Velikonoce jsou po celá staletí připomínkou mučednické smrti a vzkříšení Ježíše Krista. Jejich původní význam je zřejmě prastarý, vychází z předkřesťanských pohanských svátků, které v 6. století (nejčastěji se uvádí rok 519) přijali i křesťané, kteří k nim přidali i oslavy Ježíšova zmrtvýchvstání. Od této doby již existují Velikonoce každým rokem a jsou dodnes nejvýznamnějším svátkem křesťanů. Protože tento pohyblivý svátek probíhá v lunárním cyklu, slaví se vždy po prvním jarním úplňku, neboť měsíc spolu se sluncem měl od pradávna rozhodující vliv na určování času. Znamená to tedy, že pokud první jarní úplněk připadne na neděli, slaví se Velikonoce až další neděli. Za těchto podmínek mohou tyto svátky jara proběhnout kdykoli mezi nedělí 22. března a nedělí 25. dubna. Nejpozdější velikonoční neděle byla 25. dubna v roce 1943, naopak nejčasnější byla 22. března roku 1818. Za zmínku určitě stojí, že první tabulky s výpočtem Velikonoce v českých zemích sestavil během svého několikaletého působení v Praze na počátku 17. století známý německý hvězdář Johannes Kepler (1571–1630).

V tomto jarním čísle Doteků opět najdete řadu zajímavých článků, aktuálních zpráv, důležitých informací a cenných rad. Do rubriky ZDRAVÍ je zařazen článek o vážném onemocnění, označovaném jako Ramsey Hunt syndrom, který může vést k poškození sluchu i zraku. Dále si přečtete některá fakta o životě dnes prakticky neznámé francouzské spisovatelky Yvonne Pitrois, hluchoslepé autorky několika životopisných románů. Na závěr bych Vás chtěl upozornit na rubriku ZE SVĚTA, konkrétně na článek z Velké Británie, kde ve městě Exeter byla před třemi lety otevřena kavárna hluchoslepých pod názvem Café 55.

Krásné a veselé prožití letošních velikonočních svátků, naplněné hřejivými slunečními paprsky, dále hodně štěstí, životního optimismu, mír a světlo v duši, samozřejmě i co nejvíce dobrého počtení upřímně přeje Váš

*Zdeněk Sedláček*



## Doteky budou letos vycházet jen elektronicky

Milí čtenáři Doteků,

ještě začátkem ledna jsme se opět radovali z dobrých výsledků hospodaření za rok 2013, zakrátko se však situace velmi radikálně změnila v náš neprospěch. Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) a Magistrát hl. města Prahy (MHMP) nám na rok 2014 poskytly o více jak 2 miliony nižší finanční prostředky než v roce uplynulém! Přidělená částka ve výši 959 000 korun je pravděpodobně nejnižší dotací v historii naší organizace a nepokryje ani 17 % nákladů z již upraveného (sníženého) rozpočtu!

Z výše uvedených důvodů Výkonná rada o.s. LORM přijala dne 2. března 2014 úsporná opatření, která se týkají i vydávání Doteků v roce 2014. Z důvodu nedostatku finančních zdrojů nebudou v letošním roce Doteky vycházet ve zvětšeném černotisku, Braillově písmu ani jako zvuková nahrávka v mp3 formátu. Je nám to velmi líto, víme, že Doteky rádi čtete a odebíráte, ale bohužel náklady na tyto specifické formáty jsou nesmírně vysoké. Jen pro vaši představu: jeden výtisk Doteků ve zvětšeném černotisku vychází na 110 Kč/kus, v Braillově písmu na 447 Kč/kus a ve zvuku jako mp3 nahrávka na CD-ROMu na 216 Kč/kus! A protože víme, že dnes již velká část z vás, našich čtenářů Doteků, si může náš časopis číst a prohlížet na svých počítačích a notebookách vybavených speciálními programy, tak věříme, že toto opatření nebude pro většinu z vás tolik bolestné. Pro ostatní, kteří nemají možnost si časopis přečíst v elektronické podobě, platí nabídka, že jim rádi náš čtvrtletník přečtou naše terénní sociální pracovnice, ať už při osobní návštěvě nebo společně na klubovém setkání. Proto pokud máte zájem náš časopis nově odebírat v elektronické podobě, kontaktujte prosím do konce března Lenku Sellnerovou na kancelar@lorm.cz nebo 777 764 194 s vaší e-mailovou adresou.



I přes neveselé zprávy vás chci všechny ujistit, že více než kdy jindy děláme vše proto, abychom pro vás do budoucna zachovali naše služby a Doteky mohly opět vycházet ve specifických formátech !

*Petra Zimermanová  
ředitelka o.s. LORM*

## **V sobotu 5. dubna pro nás poběží první sportovci půlmaraton!**

Pro naše příznivce a dárce jsme na letošek připravili skutečnou výzvu – nový způsob, jak nás mohou také podpořit. Naši výzvu už přijalo přes 70 sportovců a nadšenců, kteří od letošního jara do podzimu poběží za LORM a hluchoslepé maraton, půlmaraton nebo některý z kratších závodů, ať už jako jednotlivci, v týmu nebo ve štafetě.

A pozor, ani naši hluchoslepi sportovci se nedali zahanbit, dali dohromady štafetu a 5. dubna poběží se svými traséry půlmaraton. A kdo jsou ti odvážní? Lenka Křepinská, Milan Koklar a Vašek Fišer! Jako čtvrtý člen štafety nás podpoří člen Výkonné rady, nevidomý David Berenreiter. První tři z našich běžců se svými traséry poběží 5 km a na posledního z našich borců zbyde 6,0975 km.

A zde máme i malou výzvu pro vás! Přijďte našim borcům spolu s námi fandit! Kdy? V sobotu 5. dubna, start a cíl je na Palachově náměstí u Rudolfiny na Praze 1. Všechny běhy připravuje společnost Prague International Marathon, spol. s r.o., která organizuje běžecké závody v Praze, Karlových Varech, Českých Budějovicích, Olomouci a Ústí nad Labem, více na [www.runczech.com](http://www.runczech.com).

*Petra Zimermanová  
ředitelka o.s. LORM*

## Kolik podob má láska?



Milí čtenáři,

v říjnu letošního roku proběhne v Ústí nad Orlicí slavnostní ocenění vítězů již 5. ročníku umělecké soutěže osob s hluchoslepotou o Cenu Hieronyma Lorma. Soutěž opět pořádá sdružení LORM v kategorii výtvarné a literární (poezie a próza), a to na společné téma „KOLIK PODOB MÁ LÁSKA?“. Držíme všem tvůrčím osobnostem palce k inspiraci a z ní vycházející tvůrčí činnosti a těšíme se na všechny příspěvky! V případě potřeby se můžete obrátit na své terénní pracovnice, které vám budou rády při vaší tvorbě ku pomoci. Uzávěrka pro zaslání vašich uměleckých děl spolu s přihláškou je 31. července 2014. Do soutěže můžete přihlásit jednu práci v každé kategorii a podkategorii. Podrobné informace k soutěži včetně přihlášky a pravidel najdete na stránkách <http://www.lorm.cz/cs/hluchoslepi/cena-hieronyma-lorma/>.

Na sklonku léta zveřejníme na našich webových stránkách [www.lorm.cz](http://www.lorm.cz) všechna přihlášená literární díla a veřejnost tak bude mít opět ojedinělou možnost se do soutěže aktivně zapojit zasláním svého elektronického hlasu. Soutěž nese jméno po hluchoslepém básníkovi, filosofovi a novináři Heinrichu Landesmannovi (9. 8. 1821 – 3. 12. 1902), který kvůli pronásledování tehdejšími režimem přijal pseudonym Hieronymus Lorm. Pro vlastní potřebu si vytvořil komunikační systém – dotekovou abecedu, později nazvanou Lormova abeceda, kterou dnes používají ke komunikaci hluchoslepí nejen u nás, ale také v Německu, Belgii, Švýcarsku a jinde ve světě.

*Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*



## Okénko do Jindřichova Hradce

Milí čtenáři,

vím, že tyto řádky budete číst v době očekávání jara. Já je ale píšu v době adventu, čase očekávání a naděje, ale i čase vzpomínání, bilancování toho, co uplynulý rok dal i vzal. A tak se nemohu ubránit zavzpomínat na rok 2013, který utekl tak rychle!

Zvu vás tedy na procházku rokem minulým po jižních Čechách a Vysočině. Tak jako na ostatních pobočkách, i já jsem poskytovala sociální poradenství: vysvětlovala jsem výhody ZTP/P, stále se měnící informace ohledně sKaret. Probírali jsme, jak vyřídit příspěvek na zvláštní pomůcku. Společně jsme zařizovali parkovací průkaz, změnu invalidního důchodu na starobní, příspěvek na péči i jeho zvýšení. To bylo radosti, že to vyšlo!

A co dál? S některými z vás jsme hledali nejvhodnější lupu, telefon, světelnou signalizaci zvonku, hladinku, bezdrátové zařízení umožňující poslech TV a rádia, hmatové hodinky. Pomáhala jsem instalovat ozvučený teploměr, ukládat čísla do paměti telefonu i novou baterii do ozvučeného budíku. Vyměňovala hadičky u sluchadel i učila, jak si vyměnit baterii, což, jak asi všichni víte, je jen s pomocí hmatu docela náročné.

Jsem moc ráda, že mezi mými klienty jsou také nadšení studenti taktilního znakového jazyka. Pro ně připravuji výuku, to znamená vyhledat nové znaky v materiálech, zkopírovat je, pro některé je zvětšit, lepit na kartičky, udělat seznamy nových znaků a věty pro opakování, pro některé i domácí úkoly. Po proběhnuté výuce zapíšu, co se nám podařilo, co příště zopakovat (děkuji za telefonát se žádostí o další výuku – Adame, moc se těším, až se spolu začneme učit).

A co jsme zažili na klubech? Někdy je oříšek vymyslet, co budeme společně dělat, a já tímto moc děkuji za vaše nápady a plány, ani nevíte, jak hodně mi pomáhají! A kde jsme letos byli? Jen namátkou: navštívili jsme expozici historických šicích strojů, muzeum motorových kol, zámek Hluboká i klášter v Borovanech. Obdivovali jsme květinové



vazby na zámku v Třeboni. Prošli jsme se do galerie „Špejchar“ ve Strmilově. Spřátelili jsme se s hadem Mirečkem v Zoo Ohrada. Po prázdninách jsme společně opékali buřty. Rádi se scházíme v prostorách poradenského centra, kde jsme se dozvěděli zajímavosti o policii v době první republiky i o historii kávy a čaje. Vyzkoušeli jsme si první pomoc. Společně vyráběli vánoční přáníčka i náhrdelníky z korálků...



Mojí prací je i psaní zpráv, seznamů, statistik a výkazů, ale vzhledem k tomu, že tato činnost mě nebaví, i když vím, jak je nutná a potřebná, se o ní rozepisovat nebudu. Mám raději tu pestrou a barevnou práci s vámi, klienty. Už teď se těším na celý letošní rok 2014!

*Jana Radová  
terénní sociální pracovnice Jindřichův Hradec*

## Okénko do Brna

Milí Lormáci, čtenáři Doteků,

v tomto okénku z Jihomoravského kraje, potažmo z Brna, se pokusím zrekapitulovat uplynulý půlrok. Co se událo dobrého, veselého, poučného... Na to špatné si ne a ne vzpomenout. Událostí v uplynulém půlroce bylo mnoho, na podrobný popis by mi nestačily ani všechny stránky v Dotecích. Tak jen tak letem jihomoravským lormáckým světem.

V létě jsme se zúčastnili společně s ostatními našimi klienty ze všech krajů cyklisticko-turistického pobytu v Třeboni a sociálně rehabilitačního pobytu v Žirovnici. Vše proběhlo bez zádrhelů a ani nepřízeň počasí v Třeboni nám nezkazila pěkné zážitky z procházek, cyklo výletů a koupání v lázních Aurora, no, jen ti komáři nás trošku potrápili, ale i ti, kromě ryb, k rybníkům patří. V Žirovnici jsme byli hýčkáni v krásném hotelu s wellness. A krásné počasí nás lákalo na procházky po blízkém i vzdáleném okolí, podle sil a chuti účastníků. Večery nám zpestřila hudební produkce harmonikářky Irenky, s kterou jsme si všichni s radostí zazpívali.



Na společně prožité chvíle můžeme s nostalgií vzpomínat v chladných měsících a těšit se na nové zážitky, které nás čekají v roce 2014.

Ale pro mnohé nejlákavější zábava nás čekala v září v hotelu Dukla, v tělocvičně blízké školy, ve městě Vyškově v Jihomoravském kraji. Tady se poměřily síly všech přihlášených sportovců na Lormolympiádě a radost ze zápolení byla na všech znát. Velmi mě potěšilo, že se takřka všichni zúčastnili alespoň jedné z nabízených disciplín. A my Brňané jsme také nevyšli na prázdno s medailemi, i když jižní Čechy a severní Moravu bylo těžké, přetěžké přemoci. Ale jak už bylo na vyhodnocení sportovců řečeno, není přece důležité zvítězit, ale zúčastnit se.

V listopadu jsme byli pozváni na konferenci do Chrlic pod názvem „Začleňování osob se zrakovým postižením“ pořádané ke Dni nevidomých, kde jsme využili možnosti představit naši organizaci a prezentovat nabídku námi poskytovaných služeb.

Jinak běžel uplynulý půlrok svým tradičním tempem, proložený kluby a návštěvami u mých klientů. A ti mi dělali radost, mnozí pokračují ve svém sebevzdělávání. Dochází na výuku taktilního znakového jazyka, učí se pracovat s počítačem nebo si osvojili práci s kompenzačními pomůckami, navštěvují rekvalifikační kurzy a mnozí získané dovednosti již aktivně využívají. Nesmím také zapomenout na radostnou událost, která v srpnu rozšířila rodinu Hladíkových o malého Kubíka.

Nahlédnutí na jižní Moravu bude končit a já přesto, že vím, že až budete číst tyto řádky, bude už rok 2014 dávno v běhu, vám chci za sebe a všechny brněnské Lormáky popřát plný ranec štěstí a hned na začátku roku chytit ten správný vítr do plachet života, aby se vám proplouvalo letošním rokem klidně a bez bouří!

*Helena Jelínková  
terénní sociální pracovnice Brno*

# NAD DOPISY ČTENÁŘŮ



## O domácích pracích a o zahradách

Sestra odjela na 2 dny pracovat na Slovensko. Já jsem pracoval s pánem v domě a v zahradě. Venku celý den svítí slunce, odpoledne později bouřka. V zahradě rád cvičím před snídaní, snídám chléb s pomazánkou, kakao, čtu časopis Zora o Egyptu, o Ausánské přehradě (1971). Asuán na východním břehu Nilu leží 966 km jižně od Káhiry, přehrada je 111 metrů vysoká a 3,8 km dlouhá. Obědvám polévku, knedlíky s omáčkou, maso, čaj. Šli jsme na procházku, pak svačina – čaj, buchty, jogurt. Čtu v časopisu Zora o zajímavostech, večeřím chléb s pomazánkou, čaj, umývám nádobí, utírám, jdu spát.

Pán pracuje v zahradě. Venku svítí slunce. V zahradě jsem hrabal hráběmi trávu, po obědě jsme šli na procházku, svačil jsem čaj, buchty, jogurt, čtu časopis, večeřím. Venku často prší. V pokoji cvičím před snídaní, vysával jsem koberec, po obědě jsme šli na procházku, pak hraji šachy s pánem, vyhrál jsem. Venku svítí slunce. Ráno jsme jeli se sestrou autem na přehradu, šli jsme kolem přehrady, v lese jsme viděli hrad Veveří, pak zpět do Veverské Bítýšky, tu byl čerstvý vzduch, v restauraci jsme obědvali polévku, bramborový salát, smažená játra, pak domů. Vzpomínám na bydlení na Lažánkách v hotelu s LORMem. Učili jsme se zde znakové řeči, na výlet jeli autobusem do Veverské Bítýšky do mlýna, z obilí se mele mouka, pečou koláče, dostali jsme ho a pak si ve městě koupili zmrzlinu.

*Jan Kessner*

## O Vánocích

Prožil jsem vloni pěkné Vánoce. Nejprve jsme v Brně na klubovně měli předvánoční setkání. Vyráběli jsme ozdobené stromečky a svůj jsem si odnesl domů. Postavil jsem ho ve svém pokoji na pracovní stůl a moc se mi to líbilo. Tak začaly



moje Vánoce. V prosinci jsem jel také se sestrou do Prahy. Udělali jsme si procházku a byli jsme na Staroměstském náměstí na vánočním trhu. Tam jsme si dali horkou medovinu. V Brně jsme se přestěhovali do Komína. Jsme tam na Vánoce každý rok a začali jsme se připravovat. Já jsem tloukl kladivem ořechy, odstranil jsem skořápky, dělal jsem to celý den. Další den jsem krájel zeleninu – petržel, mrkev, celer a cibuli na rybí polévku. Na Štědrý den sestra pekla kačenu, odpoledne jsem šel se sestrou, Ivankou a psem Madýskem na procházku. Pak jsem obaloval kapra v mouce, sestra ho dávala do vejce s mlékem, Ivanka ho obalovala ve strouhance a sestra smažila na oleji. Na Štědrý večer byla na stole svíčka, víno, vánoční polévka, smažený kapr, bramborový salát, sušené švestky, jablka, šťáva a cukroví. Pod stromečkem byly dárky. Dostal jsem knihu v bodovém písmu, CD na kterém hraji šachy, rukavice, čtyři čaje, kakao, dvě čokolády, banány, kiwi a pomeranče. První vánoční den jsem šel dopoledne se sestrou na hřbitov, sestra koupila jmelí a vánoční růži pro babičku. Na oběd přišel Vašek s dětmi. Obědvali jsme hovězí polévku, knedlíky, zelí, kačenu a víno a šťávu. Dostal jsem od Vaška a Petry hru piškvorky pro nevidomé a hrál jsem s Petrou celé odpoledne. Druhý den vánoční jsem šel se sestrou a Madýskem na vycházku. Na Silvestra o půlnoci jsme viděli rakety a ohňostroj. Na Nový rok přišli zase všichni k nám na oběd. Měli jsme uzené maso a čočku. Po obědě Vašek pustil CD na velkou televizi a všichni jsme se dívali na film, jak hraji šachy. Potom jsme šli společně i s dětmi na novoroční vycházku. Pak jsem hrál zase s Petrou piškvorky.

Bylo to moc pěkné!

*Jan Kessner*

# ROZHOVOR – PŘÍBĚH

## Od kolébky ke kolébce (2. část)



*Vážení čtenáři,*

*v této rubrice se pravidelně setkáváme se zajímavými osobnostmi, jejichž život nějakým způsobem souvisí s problematikou hluchoslepoty. Tentokrát jsme oslovili PhDr. Dagmar Moravcovou, špičkovou zrakovou terapeutku, s níž LORM léta spolupracuje. Po první, „zimní“ části formou příběhu se nyní na jaře z rozhovoru dozvíme více z profesního života paní Dagmar...*

*V minulém čísle Doteků jste nás, paní doktorko, okouzlejícím způsobem provedla svým dětstvím, mládím, ranou dospělostí... Kam zaměřily Vaše první profesní kroky po ukončení mateřské dovolené?*

Od září 1981 jsem nastoupila do ZŠ pro slabozraké, kde jsem jako vychovatelka ve školní družině působila necelých deset let. V červnu 1991 jsem dostala nabídku od tehdejší ředitelky školy Mgr. Marie Schifferové, abych začala působit jako vyjíždějící speciální pedagog při poradně, která již tehdy při škole existovala. Doplnila jsem si vzdělání na Filosofické fakultě UK v postgraduálním studiu pedagogiky, psychologie a didaktiky a získala tak způsobilost učit speciální pedagogiku na základních i středních školách včetně výuky již aprobovaných pedagogů. Od roku 1992 jsme vše připravili pro založení speciálně pedagogického centra (SPC) pro podporu integrovaných dětí se zrakovým postižením. S pomocí projektu MŠMT se mi podařilo SPC vybavit pomůckami, do SPC přibyli další kolegové. Zabezpečovali jsme poradenskou podporu slabozrakým dětem ve věku 3–16 let z celých Čech. Později, když vznikala SPC v dalších regionech, předali jsme děti do Plzně, Liberce, Hradce Králové, Moravské Třebové i do Českých Budějovic. V roce 1993 jsem se zúčastnila celostátní soutěže pedagogické tvořivosti „Pedagogické čtení“ a zpracovala s pomocí Jana Fučíka instruktážní videokazetu Škola pro



slabozraké, která byla oceněna 1. místem a která sloužila jako jedna z prvních metodických pomůcek učitelům při výuce slabozrakých dětí v integraci i jako zdroj informací nově přicházejícím pracovníkům v SPC v regionech.

*Takže Vy jste stála u kolébky Speciálního pedagogického centra pro děti s vadami zraku! Jak dlouho jste se věnovala práci v „espécéčkách“?*

V SPC při škole pro slabozraké jsem působila do roku 1998. Po celé období mé působnosti jsem o prázdninách každý rok vedla 14denní turistický tábor pro slabozraké děti na Kvildě, kde nám kytara v „Rumboudě“ dělala společníka u táboráku (klavír s sebou vézt nelze). Zpočátku jsem tábor vedla s kolegyní paní Jarmilou Folprechtovou, od roku 1983 dalších patnáct let již sama. V roli vedoucích se vystřídali kolegové vychovatelé, učitelé ze školy, rodiče i absolventi gymnázia pro žáky se zrakovým postižením a studenti speciální pedagogiky. Dosud na táborová období účastníci i vedoucí rádi vzpomínají. Pro žáky školy jsme založili sportovní klub KUK, kde jsme se věnovali plavání a běžeckému lyžování. Škoda, že se po mém odchodu ze školy v roce 1998 nenašel nástupce a oddíl zanikl.

*Ano, máte pravdu, velká škoda! Vždyť za tím vším byly tisíce hodin práce, příprav, odpovědnosti, ale především stovky spokojených a šťastných dětí! Po odchodu ze školy jste zůstala u profese speciálního pedagoga?*

Ano, jak jinak! Dva roky jsem působila v Tyfloservisu, naučila jsem se v kurzech učit Braillovo písmo klienty, kteří ztráceli zrak, učila jsem prostorovou orientaci a samostatný pohyb a setkala jsem se i s problematikou dospělých neslyšících, kteří postupně ztrácejí zrak. Protože ale pro rehabilitaci klientů i pro výuku dětí se zrakovým postižením, pro stanovení způsobu výuky klientů, kteří oslepli nebo ztráceli zrak, bylo důležité vyšetřit možnosti udržení a rozvoje jejich zbylého zraku a tyto informace nám chyběly – stala jsem se zrakovou terapeutkou.

*Takto lapidárně řečeno to zní až jednoduše, ale řekla bych, že opak byl pravdou?*



Tak tedy trochu podrobněji: lékařské zprávy ze zdravotnických pracovišť sice popisovaly diagnózy, ale nepostihly, jak vlastně člověk vidí, co lze z jeho zraku využít, což je pro rehabilitaci tolik důležité! Ucházela jsem se o místo zrakové terapeutky. Nastoupila jsem v srpnu 2000 do týmu Centra zrakových vad (CZV) k primáři MUDr. Stanislavu Rodnému doplnit částečný 0,4 úvazek zrakové terapeutky PaedDr. Markéty Skalické. Získala jsem tehdy pracovní místo sice na úvazek 0,6, zato v oboru, který mne dosud velmi baví. Postupně jsme s kolegyní zpracovaly náplň kurzu Speciální pedagogika se zaměřením na zrakovou terapii, sestavily tým lektorů včetně zahraničních a s pomocí Pedagogické fakulty UK v Praze vyškolily absolventy speciální pedagogiky (tyflopédie) pro práci v oboru zrakový terapeut.

*Vidím, že patříte k lidem, kteří mají potřebu proniknout pokaždé až k samotnému jádru věci, tam se odrazit a jít dál a výš. Tipovala bych, že jste se nevěnovala „jenom“ zrakové terapii?*

Při svém působení v CZV jsem na doplnění úvazku do roku 2008 učila speciální pedagogiku, oftalmopedii a také etopedii na VOŠ na Evropské ulici v Praze 6, jako externista jsem učila též na HTF UK a FTVS UK. Dosud externě spolupracuji i s Pedagogickou fakultou UK v Praze, s Pedagogickou fakultou Masarykovy Univerzity v Brně; v rámci projektu Inkluze také na vytvoření Katalogu činností SPC a Metodik pro asistenty pedagoga a pro učitele integrovaných dětí také s Pedagogickou fakultou Univerzity Palackého v Olomouci. Od ledna 2008 jsem v Centru zrakových vad na celý úvazek a v minulém roce jsem otevřela i svoji soukromou praxi zrakové terapeutky „Ordinaci zrakové terapie“ v budově U dvou srpů 2024/2 v Praze 5 na Kavalírce (středy odpoledne a dvě soboty v měsíci). Na vyšetření zrakovou terapeutkou, hrazené pojišťovnou, se totiž do CZV čeká 5–6 měsíců! Podle pojišťoven je péče zajištěná, a tak v soukromé praxi jsem smlouvy nedostala. Nedostala je dosud ani jiná další pracoviště zrakových terapeutů v ČR.

*Už teď nestačím stíhat veškerou Vaši odbornou činnost, paní doktorko, hluboce smekám před Vaší aktivitou a*



*energií, před neuvěřitelným západem pro věc! Víím, že jste během těchto let ještě studovala, publikovala... Podělíte se s námi i o tuto oblast Vaší profese?*

V roce 2003 jsem obhájila rigorózní práci na téma „Vliv reedukace zraku na udržení a zvyšování vizuální výkonnosti zrakově postižených“. V roce 2004 se mi podařilo publikovat informace o diagnostice a rehabilitaci v knize „Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem“. Publikace se stala základní učebnicí oboru zrakový terapeut. Následně v roce 2007 vyšla publikace pro uživatele „Zraková terapie – jak efektivně využít slabý zrak“. V rámci projektu OPPA z prostředků Evropského sociálního fondu, které jsem získala pro Asociaci zrakových terapeutů ve spolupráci s Centrem zrakových vad a speciálně pedagogickými centry pro děti z Prahy 2 a Prahy 4, jsem v projektu „Podpora přístupu k informacím“ vydala společnou publikaci s PhDr. Evou Matouškovou „Rozvoj dovedností zrakového vnímání se speciálními optickými pomůckami a kamerovou TV lupou“ v roce 2011. Tato publikace slouží jako zdroj informací pro pracovníky škol a speciálně pedagogických center pro děti a žáky se zrakovým postižením.

*A Vaše současná pedagogická, odborná a vědecká praxe?*

Při působení v Centru zrakových vad se věnuji vzdělávání zrakových terapeutů společně s PaedDr. Markétou Skalickou, spolupracuji při tvorbě legislativy, vytvoření popisu výkonů pro sazebník zdravotní pojišťovny a snažím se prosazovat společně s týmem zrakových terapeutů i lékařů z jiných pracovišť (zejména MUDr. Annou Zobanovou) vytvoření dobře fungujícího systému diagnostiky zrakových funkcí od nejútlejšího věku. Zejména u dětí se sluchovým postižením je včasné vyšetření zrakových funkcí včetně jejich podpory nanejvýš potřebné, protože zrak je pro ně zároveň smysl kompenzační a pro dobře fungující rehabilitaci sluchu a řeči po implantaci kochleárního implantátu je potřeba maximálně využít zrak. V praxi v CZV spolupracuji s klinikami FN v Motole, vyšetřuji zrakové funkce například dětským pacientům, kteří jsou v pořadníku na zavedení kochleárního implantátu, spolupracuji také s SPC v Bečce, které pečuje o děti s duálním postižením (zraku a



sluchu), vyšetřuji zrakové funkce tzv. obtížně vyšetřitelným dětským i dospělým pacientům s poruchami komunikace a také se věnuji zkoušení různých speciálních optických i elektronických pomůcek zlepšujících čtení i pohled do dálky. Velmi žádanou službou je vyzkoušení filtrů, které zlepší vnímání kontrastů venku i uvnitř a podpoří orientaci lepším vnímáním kontrastů zejména u diagnóz spojených se světloplachostí (degenerativní onemocnění sítnice – periferie i centra, při albinismu, poruše vnímání barev, při onemocněních zrakového nervu i při vysoké krátkozrakosti, při vrozených vadách rohovky a duhovky).



*Už od malého caparta vím, že den má 24 hodin. Tedy aspoň dosud jsem si myslela, že vím... Naprosto nechápu, jak to všechno můžete zvládat, Váš den přece musí mít počet hodin minimálně dvojnásobný! Prozradte (poradte) nám, paní doktorko, kde berete sílu?*

Abych současné pracovní tempo vydržela, musím občas vypnout. Tvorba keramiky v dílně kamarádky, péče o květiny na balkóně, občas návštěva divadla nebo koncertu zde v Praze, i když času je poskrovnu, těším se na chvíli, kdy najdu čas přečíst hezkou knížku. Doma mám kočku Báru (britské modré plemeno), která mne rozveseluje každý den, i když jí bylo již 16 let. Ráda poznávám nová místa, cestuji. Miluji individuální turistiku, mám oblíbená místa v Itálii v Dolomitech, ve Francii v Provence a v Alpách, před několika lety jsem si splnila sen cestou do Skotska, moc se mi líbilo v národních parcích v Norsku, kam bych se chtěla ještě někdy opět podívat, a snem do budoucna je navštívit Island a projet jej autem. Na nějakou dobu jsem musela cestování omezit, protože veškeré finanční prostředky spolkně ordinace, kde chci poskytnout klientům více než to, co hradí zdravotní pojišťovny.

*Takže v těch vzácných chvílích odpočinku je Vaším relaxem cestování, kultura, kočička, turistika, četba... A co rodina, přátelé – zbývá Vám na ně občas aspoň chvílička?*

Samozřejmě, bez těch by to vůbec nešlo! Mám v Praze i po celé republice přátele ze svých předchozích působišť, dovolenou trávím s nimi nebo s rodinou. Když mohu, tak



se seberu a jedu do Krušných Hor za sestrou a maminkou. Velkým štěstím pro mne je, že syn i dcera vystudovali, osamostatnili se, našli životní partnery, se kterými si dobře rozumím, a rozšířili tak mé blízké. V současné době mi dělají radost dvě vnoučátka, desetiměsíční Ariannka od dcery a dvouměsíční Jakoubek od syna. Už se moc těším, až trochu povyrostou, vezmeme batoh na záda, kytaru a společně budeme prožívat dobrodružství u syna na Vysočině nebo v zimě budeme sjíždět kopce v Krušných Horách.

*Vaší kolébkou jsme vloni v zimě začínali, kolébkou Vašich vnoučátek se na jaře loučíme ☺*

*Vážená paní doktorko,*

*děkuji za rozhovor, přeji Vám hodně krásných chvil s rodinou a přáteli a především hodně zdraví a životních sil!*

*Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*



## PRÁVNÍ PORADNA

### Co se mění od ledna 2014?

Nový rok přinesl změny v oblasti práce a sociálních věcí. Mění se například podmínky pro získání průkazu osoby se zdravotním postižením, zvyšují se důchody a náhradu mzdy bude zaměstnavatel vyplácet opět jen po dobu prvních 14 dnů.

### OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SOCIÁLNÍ SLUŽBY

- Dochází ke změně podmínek, za kterých se přiznává průkaz osoby se zdravotním postižením. Mění se tzv. zdravotní podmínka pro přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením i řízení o něm. Od 1. ledna 2014 je možné průkaz **přiznat pouze na základě podání žádosti**, bude probíhat samostatné správní řízení, a to včetně posouzení zdravotního stavu posudkovým



lékařem okresní správy sociálního zabezpečení. Úprava se tak přibližuje právní úpravě, která platila do konce roku 2011. **Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením nebude navázán na uznaný stupeň závislosti nebo na neschopnost zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace.**

- Ke změnám dochází také u příspěvku na mobilitu. Ti, co příspěvek už pobírají, ho budou při splnění podmínek pobírat i nadále. U nových žadatelů je vznik nároku na příspěvek na mobilitu podmíněn vlastněním průkazu ZTP nebo ZTP/P přiznaného po 1. lednu 2014. Výše příspěvku se nemění, i nadále činí 400 Kč měsíčně. **Od 1. ledna 2014 bude možné na základě žádosti příjemce příspěvku vyplatit příspěvek jednou splátkou za tři kalendářní měsíce, za které náležel.**
- Rozšiřuje se okruh osob, které mají při splnění ostatních podmínek nárok na příspěvek na zvláštní pomůcku (na pořízení motorového vozidla), a to o osoby s anatómickou ztrátou dolní končetiny ve stehně s možností oprotézování.
- Dochází k dílčím změnám zákona o sociálních službách, které reagují na potřeby praxe při provádění zákona. Upřesňuje se například vymezení okruhu oprávněných osob pro účely příspěvku na péči a pro účely poskytování sociálních služeb. Dochází také k prodloužení platnosti současného postupu při přidělování dotací na poskytování sociálních služeb, na kraje se povinnost poskytovat dotace přenesou až od roku 2015.

## DŮCHODY

Důchody starobní, invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí **přiznané před 1. lednem 2014**, se zvyšují tak, že se

- **základní výměra** (stejná pro všechny druhy důchodů) zvyšuje o 10 Kč na **2 340 Kč**
- **procentní výměra**, která je individuální a odvíjí se od získaných dob důchodového pojištění a příjmů, zvyšuje o **0,4 %**.

Důchody tak od lednové splátky vzrostou v průměru o 45 Kč. Zvýšení provede Česká správa sociálního zabezpečení automaticky, není potřeba o ně žádat.



## NEMOCENSKÉ POJIŠTĚNÍ

Od ledna příštího roku budou zaměstnavatelé svému zaměstnanci, který byl uznán dočasně práce neschopným, vyplácet náhradu mzdy za **období prvních 14 kalendářních dnů** trvání pracovní neschopnosti namísto dosavadních 21 dnů. Redukční hranice týkající se denního vyměřovacího základu, na základě kterého se vypočítá například nemocenské pojištění, jsou pro rok 2014 následující:

- první redukční hranice činí **865 Kč**,
- druhá redukční hranice činí **1 298 Kč**,
- třetí redukční hranice činí **2 595 Kč**.

## POJISTNÉ NA SOCIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Nejvýznamnější změny:

- částka průměrné mzdy pro účely pojistného je 25 942 Kč,
- maximální vyměřovací základ pro placení pojistného je 1 245 216 Kč,
- rozhodná částka (daňový základ) zakládající účast na důchodovém pojištění OSVČ, která vykonává vedlejší činnost v roce 2014, je 62 261 Kč,
- minimální měsíční základ pro placení záloh na pojistné pro **OSVČ vykonávající hlavní činnost** je 6 486 Kč – z toho **minimální záloha** na pojistné činí **1 894 Kč**,
- minimální měsíční vyměřovací základ pro **OSVČ vykonávající vedlejší výdělečnou činnost** je 2 595 Kč – z toho **minimální záloha** na pojistné činí **758 Kč**.

## ZÁKONÍK PRÁCE

Nejvýznamnější změny:

- Právní úprava svéprávnosti fyzické osoby – zaměstnanec nebo zaměstnavatele v pracovněprávních vztazích, stanovení zákazu výkonu závislé práce do 15 let věku a důsledky neplatnosti právních jednání **jsou nyní vyhrazeny občanskému zákoníku** a zákoník práce (ZP) tuto problematiku – až na výjimky – již neupravuje;
- ZP stanoví, ve kterých případech se ke **konkrétním věcně nebo formálně vadným právním jednáním nepřihlíží a jsou tudíž právně neúčinná** (např. výpověď z pracovního poměru, která nebyla dána písemně,



ujednání v podnikové kolektivní smlouvě, která upravují práva zaměstnanců v menším rozsahu než kolektivní smlouvy vyššího stupně, vzdání se práva zaměstnancem, které mu přiznává ZP, kolektivní smlouva nebo vnitřní předpis, postoupení pohledávky ze základního pracovněprávního vztahu nebo převzetí dluhu zaměstnance vůči zaměstnavateli nebo naopak jinou osobou);

- ZP ve vazbě na obecnou úpravu v občanském zákoníku zavádí nový institut **spočívající v možnosti okamžitého zrušení pracovního poměru**, dohody o provedení práce nebo dohody o pracovní činnosti **zákonným zástupcem mladistvého zaměstnance mladšího 16 let věku** s přivolením soudu, je-li to nezbytné v zájmu jeho vzdělávání, vývoje nebo zdraví;
- ZP stanoví zákaz postoupení práva na mzdu, plat, odměnu z dohody nebo jejich náhradu nebo použití tohoto práva k zajištění dluhu, s výjimkou dohody o srážkách ze mzdy;
- ZP omezuje možnosti započtení proti pohledávce na mzdu, plat, odměnu z dohody nebo jejich náhradu, a to jen ve vazbě na podmínky stanovené pro výkon rozhodnutí srážkami ze mzdy v občanském soudním řízení.

*Petr Sulek, tiskový mluvčí MPSV*

## **Posuzování zdravotního stavu pro účely jednotlivých sociálních systémů od 1. 1. 2014 (I. část)**

### **Úvod**

**Pro účely pojistných a nepojistných sociálních systémů provádějí posuzování zdravotního stavu okresní správy sociálního zabezpečení (dále jen „OSSZ“), takévé posouzení může provádět podle zákona pouze lékař.** Vypracované posudky tvoří podklady pro rozhodování příslušného správního orgánu. O dávkách důchodového pojištění rozhoduje Česká správa sociálního zabezpečení



(dále jen „ČSSZ“); o příspěvku na péči, příspěvku na zvláštní pomůcky, příspěvku na mobilitu a o průkazu osoby se zdravotním postižením rozhoduje Úřad práce České republiky – krajské pobočky a pobočka pro hlavní město Prahu (dále jen „krajská pobočka Úřadu práce“). V souladu se **zákonem č. 582/1991 Sb., o organizaci a provádění sociálního zabezpečení, ve znění pozdějších předpisů**, pro účely řízení o námitkách ve věcech důchodového pojištění posuzuje zdravotní stav lékař ČSSZ; pro účely přezkumného řízení soudního ve věcech důchodového pojištění a pro účely odvolacího řízení správního, pokud napadené rozhodnutí bylo vydáno na základě posudku OSSZ, posuzují zdravotní stav posudkové komise Ministerstva práce a sociálních věcí (dále jen „MPSV“).

**Lékaři na OSSZ** vycházejí při posuzování zdravotního stavu vždy nejprve z údajů, obsažených v tiskopisu „Lékařský nálezn“ vyplněném ošetřujícím lékařem. V případě potřeby mají možnost si vyžádat od poskytovatele zdravotních služeb další podklady (např. lékařské nálezy o provedených vyšetřeních posuzované osoby) anebo požádat o nové vyšetření posuzované osoby. Poskytovatelé zdravotních služeb mají v tomto směru vůči lékařské posudkové službě (orgánu sociálního zabezpečení) řadu zákonem uložených povinností. Posuzovanou osobu lze rovněž přizvat k jednání na OSSZ. Pokud o takovou účast posuzovaná osoba požádá, je lékař na OSSZ povinen takovému požadavku vyhovět. obdobným způsobem probíhá posuzování i **v posudkových komisích MPSV**, jejichž pravidelným podkladem je navíc posudkový spis OSSZ a poměrně často i vyžádaná kompletní zdravotnická dokumentace příslušného praktického lékaře. Na rozdíl od OSSZ se ovšem v posudkových komisích MPSV, v nichž je přítomen kromě předsedy a tajemníka vždy ještě alespoň jeden přisedící odborný lékař klinického oboru, přijímá posudkový závěr komisionálně. Posudkový lékař, který je předsedou posudkové komise MPSV, řídí jednání této komise, určuje její konkrétní složení a rozhoduje o zařazení jednotlivých případů na pořad jednání komise.

**Posuzovaný musí s lékařskou posudkovou službou** (dále jen „LPS“) **spolupracovat** jak v rámci povinností daných správním řádem každému účastníku řízení, tak v



rámci povinností daných posuzované osobě zvláštními zákony. Mezi nejvýznamnější povinnosti posuzovaného vůči orgánu LPS patří povinnost na výzvu se podrobit vyšetření svého zdravotního stavu (např. přímo lékařem LPS anebo u poskytovatele zdravotních služeb, kterého lékař LPS určí), dále povinnost předložit určenému poskytovateli zdravotních služeb lékařské nálezy ošetřujících lékařů, které byly posuzovanému vydány aj. Pokud posuzovaný stanovené povinnosti, k jejichž splnění je ze strany LPS vyzván, nesplní, sděluje orgán LPS takovou skutečnost orgánu, který o posouzení požádal.

Posuzovaná osoba ve vztahu k vlastnímu procesu posouzení svého zdravotního stavu nemusí vyplňovat žádný tiskopis kromě situace, kdy jde o zjišťovací či kontrolní lékařskou prohlídku invalidity. V takovém případě vyplňuje „profesní dotazník,“ kterým podává lékaři OSSZ informaci o dosaženém vzdělání, zkušenostech, znalostech a vykonávaných výdělečných činnostech – tj. skutečnostech, které musí být v procesu posouzení invalidity zhodnoceny.

**Zákonná základní lhůta pro vydání posudku OSSZ je 45 dnů a pro vydání posudku posudkovou komisí MPSV 60 dnů,** pokud orgán, který o posouzení požádal, nestanoví lhůtu delší. Lhůta pro vydání posudku ČSSZ činí 60 dnů. Pokud orgán LPS sdělí v konkrétním případě orgánu, který o posouzení požádal, závažné důvody, které brání vydání posudku v základní lhůtě, prodlužuje se tato lhůta ze zákona o 30 dnů, nestanoví-li orgán, který o posouzení požádal, lhůtu delší.

Posudkový orgán (lékař oddělení LPS OSSZ, ČSSZ nebo posudková komise MPSV) při vydání posudku **stanoví také „dobu platnosti“ posudku.** Ta se stanoví zcela individuálně, s ohledem na předpokládaný vývoj zdravotního stavu a jiných rozhodných skutečností a potřebu ověření spolehlivosti učiněných posudkových závěrů. V některých výjimečných případech může být doba platnosti posudku stanovena na poměrně dlouhou dobu, ev. i trvale. Doba platnosti posudku pro účely příspěvku na zvláštní pomůcku se nestanovuje.

**Proti vydanému posudku není možné odvolání ani jiný opravný prostředek.** Opravný prostředek je možné



podat až proti rozhodnutí, které bude vydané na podkladě tohoto posudku. V případě podání opravného prostředku je třeba postupovat dle **poučení uvedeného na příslušném rozhodnutí**. Proti rozhodnutí odvolacího správního orgánu se nelze dále odvolat.

Po linii správních orgánů přicházejí v úvahu ještě **mimořádné opravné prostředky**, které slouží k nápravě vadných rozhodnutí ve správním řízení, která již jsou v právní moci. V těchto agendách je nejfrekventovanější přezkumné řízení, při kterém se přezkoumává pravomocné rozhodnutí z hlediska jeho zákonnosti. V rámci řízení se zdravotní stav již nově neposuzuje, provádí se pouze vyhodnocení souladu postupů s právními předpisy. Posuzovaný může dát podnět k provedení přezkumného řízení, na jeho zahájení není ale právní nárok. Záleží pouze na úřadu, zda se rozhodne přezkumné řízení zahájit či ne.

**Za stanovených podmínek lze podat proti rozhodnutí odvolacího orgánu žalobu.** Ta se podává do dvou měsíců od právní moci rozhodnutí u místně příslušného krajského soudu. Podání žaloby je osvobozeno od soudních poplatků. Proti rozsudku, kterým se žaloba zamítá, lze podat v souladu s poučením na rozsudku kasační stížnost u Nejvyššího správního soudu v Brně.

## Posuzování invalidity

Proces posuzování invalidity, i když vychází a staví na odborných lékařských znalostech, je právně regulován, a to ustanovením § 26, § 39 a § 42 odst. 1 **zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, ve znění pozdějších předpisů, a vyhláškou č. 359/2009 Sb., o posuzování invalidity**. Jednou z nezbytných podmínek pro nárok na invalidní důchod je zjištění invalidity. Pojištěnec je invalidní, jestliže z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu nastal pokles jeho pracovní schopnosti nejméně o 35 %.

Posuzování invalidity je komplexní proces. Do procesu jsou zapojeni ošetřující lékaři i sami pojištěnci. Pojištěnci mají povinnost součinnosti při zjišťování zdravotního stavu a také OSSZ předkládají tzv. profesní dotazník, který vypovídá o jejich kvalifikaci a o době a druhu vykonávaných



zaměstnání/výdělečných činností. Pojištěnci mohou rovněž sami předložit posudkovému orgánu lékařské zprávy a nálezy, které mají u sebe a které považují za významné. Ošetřující lékaři zpracovávají a vydávají pro potřeby posouzení zdravotního stavu a invalidity podklady o zdravotním stavu v jednotlivých případech.



Invalidita se posuzuje při zjišťovacích lékařských prohlídkách v řízení na základě žádosti o invalidní důchod nebo při kontrolních lékařských prohlídkách, kdy se ověřuje, zda a jak se změnil zdravotní stav, kvalifikace, pracovní schopnost a případně i stupeň invalidity. Invalidita a uznaný stupeň invalidity nemusí být vždy trvalé. Obecně lze konstatovat, že s progresí zdravotního postižení a jeho funkčních důsledků narůstá dopad dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu na schopnost pracovat a využívat kvalifikaci; pracovní schopnost se snižuje a zvyšuje se stupeň invalidity. To platí ale i opačně; pokud se zdravotní stav vlivem léčby, operace, rehabilitace zlepšil nebo příznivě stabilizoval nebo pokud se pojištěnec na zdravotní postižení adaptoval, popř. si doplnil nebo získal novou kvalifikaci, má to příznivý dopad na jeho schopnost pracovat. V takových případech dochází k obnovení pracovní schopnosti a jejího rozsahu a následně i ke snížení stupně invalidity.

Posudkový orgán – lékař OSSZ nebo lékař ČSSZ pro účely řízení o námitkách nebo posudková komise MPSV pro účely přezkumného řízení soudního hodnotí podle § 26 a § 39 zákona o důchodovém pojištění:

- **zdravotní stav pojištěnce** – na základě nálezů ošetřujících lékařů pojištěnce,
- „**kvalifikační potenciál**“, tj. dosažené vzdělání, zkušenosti, znalosti, předchozí výdělečné činnosti v kontextu toho, zda zdravotní postižení umožňuje/neumožňuje využívat nabytou kvalifikaci,
- **dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav**, tj. zda jde o zdravotní stav, který omezuje tělesné, smyslové nebo duševní schopnosti pojištěnce významné pro jeho pracovní schopnost (ve vztahu ke stavu před vznikem dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu) a současně lze předpokládat, že tento zdravotní stav trvá nebo bude trvat déle než 1 rok,



- **pracovní schopnost pojištěnce**, tj. schopnost vykonávat výdělečnou činnost odpovídající tělesným, smyslovým a duševním schopnostem pojištěnce a jeho „kvalifikaci“,
- **pokles pracovní schopnosti**, tj. pokles schopnosti vykonávat výdělečnou činnost v důsledku omezení tělesných, smyslových a duševních schopností ve srovnání se stavem, který byl u pojištěnce před vznikem dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu.

**Při určování poklesu pracovní schopnosti se vychází ze zdravotního stavu pojištěnce doloženého výsledky funkčních vyšetření; přitom se bere v úvahu**

- a) zda jde o zdravotní postižení trvale ovlivňující pracovní schopnost,
- b) zda se jedná o stabilizovaný zdravotní stav,
- c) zda a jak je pojištěnec na své zdravotní postižení adaptován,
- d) schopnost rekvalifikace pojištěnce na jiný druh výdělečné činnosti, než dosud vykonával,
- e) schopnost využití zachované pracovní schopnosti v případě poklesu pracovní schopnosti nejméně o 35 % a nejvíce o 69 %,
- f) v případě poklesu pracovní schopnosti nejméně o 70 %, zda je pojištěnec schopen výdělečné činnosti za zcela mimořádných podmínek.

Za zdravotní postižení se pro účely posouzení poklesu pracovní schopnosti považuje soubor všech funkčních poruch, které s ním souvisejí.

### **Vyhláška č. 359/2009 Sb., o posuzování invalidity:**

1. stanoví procentní míry poklesu pracovní schopnosti pro jednotlivá zdravotní postižení,
2. upravuje způsob posuzování pracovní schopnosti pro účely invalidity, zejména stanovení rozhodující příčiny dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, posouzení vlivu více příčin dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, posouzení vlivu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu na schopnost využívat kvalifikaci a na schopnost rekvalifikace, posouzení vlivu stabilizace a adaptace na pokles pracovní schopnosti,



3. stanovuje způsob využití zachované pracovní schopnosti u invalidity prvního a druhého stupně,
4. vymezuje zcela mimořádné podmínky, za nichž je pojištěnec schopen výdělečné činnosti v případě poklesu pracovní schopnosti nejméně o 70 %,
5. stanoví náležitosti posudku o invaliditě, který OSSZ a ČSSZ předá nebo zašle do 7 dnů posuzovanému pojištěnci.

Po zhodnocení všech skutečností předepsaných právní úpravou a způsobem, který je v právní úpravě uveden, posudkový orgán stanoví míru poklesu pracovní schopnosti a stupeň invalidity podle § 39 odst. 2 zákona o důchodovém pojištění.

#### **Jestliže pracovní schopnost pojištěnce poklesla**

- a) nejméně o 35 %, avšak nejvíce o 49 %, jedná se o **invaliditu prvního stupně**,
- b) nejméně o 50 %, avšak nejvíce o 69 %, jedná se o **invaliditu druhého stupně**,
- c) nejméně o 70 %, jedná se o **invaliditu třetího stupně**.

**Odchylný způsob posuzování invalidity** se provádí pro účely § 42 zákona o důchodovém pojištění, tj. pro účely invalidního důchodu v mimořádných případech.

Za invaliditu třetího stupně se pro účely věty první § 42 považuje též takové omezení tělesných, smyslových nebo duševních schopností, které má za následek neschopnost soustavné přípravy pro pracovní uplatnění. Při posuzování invalidity pro účely nároku na invalidní důchod v mimořádných případech se neprovádí srovnání stavu pracovní schopnosti se stavem, který byl u osoby před vznikem dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu.

#### **Posuzování zdravotního stavu pro účely nemocenského pojištění**

Posuzování zdravotního stavu pro účely nemocenského pojištění v souladu s § 53 zákona č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o nemocenském pojištění“) zahrnuje:

1. posuzování dočasné pracovní neschopnosti,



2. posuzování pracovní schopnosti po uplynutí podpůrní doby,
3. posuzování zdravotního stavu pro účely poskytování peněžité pomoci v mateřství, ošetrovného a vyrovnávacího příspěvku v těhotenství a mateřství.

Podle bodu 1. a 3. provádí posuzování zdravotního stavu ošetřující lékař, podle bodu 2. provádějí posuzování zdravotního stavu orgány nemocenského pojištění svými lékaři.

*Zdroj: Helpnet.cz, MPSV*

## **MPSV vydalo příručku pro osoby se zdravotním postižením**

Jak lze získat průkaz osoby se zdravotním postižením v roce 2014, kdo má nárok na příspěvek na péči nebo kde lze žádat o dávky či jak posouzení nároku na konkrétní příspěvek či dávku probíhá v praxi – tak na tyto a další otázky přináší odpovědi historicky první **Příručka pro osoby se zdravotním postižením v roce 2014**, kterou vydalo Ministerstvo práce a sociálních věcí. Důvodem bylo usnadnit lidem se specifickými potřebami orientaci v sociálním systému. V publikaci čtenáři najdou také informace o trhu práce nebo o pomoci při hledání pracovního uplatnění či další praktické rady a tipy v sociální oblasti. Příručka byla distribuována na kontaktní pracoviště Úřadu práce ČR anebo ji lze získat ve vestibulech budov MPSV.

*Zdroj: MPSV, internet, kráceno*



## Prožívají sociální smrt, plastičtí chirurgové z Ostravy je vracejí do života

Už 11 pacientů, kterým chyběla část obličeje, vrátili zpět do života lékaři z Centra plastické chirurgie a chirurgie ruky Fakultní nemocnice Ostrava (FNO). Využili přitom nové metody obličejové rekonstrukce, při níž silikonová protéza, epitéza, nahradila chybějící část obličeje.

„Lidé, kteří z jakéhokoli důvodu přišli o oční, horní čelist, ucho nebo nos, se ve většině případů kvůli svému handicapu, jenž k nim často přitahuje nežádoucí pozornost, straní společnosti a prožívají takzvanou sociální smrt,“ řekl lékař Martin Paciorek z Centra plastické chirurgie a chirurgie ruky, který se rekonstrukcím částí obličeje věnuje od roku 2009. Ze statistik vyplývá, že defektem v obličeji, ať už vrozeným, nebo po prodělání onkologické operace či úrazu, trpí zhruba 150 lidí z 10 miliónů. Právě takovým lidem chtějí ostravští chirurgové pomoci. „Jako obor rekonstrukční plastické chirurgie nedokážeme těmto pacientům nabídnout a garantovat výborný a jedinečný vzhled, který oni očekávají od operačního zákroku. Proto jsme se zaměřili na individuálně zhotovené silikonové náhrady, které toto garantují, jsou velmi věrné originálu a plně pacientovi splní jeho očekávání,“ vysvětlil Paciorek.

### Uchycení pomocí titanových čepů

Zatímco jinde ve světě i v ČR se běžně používá metoda, při které je epitéza přichycena na obličej lepidlem, v Ostravě odzkoušeli novou metodu, a to na principu titanových čepů, které jsou jednou provždy vsazeny do kosti pacienta a s jejichž pomocí je přichycení silikonové protézy jednoduché a rychlé. Celý proces od posouzení pacientova stavu až po dodání epitézy trvá asi dva měsíce. Podle Paciora je přitom důležitá mezioborová spolupráce protetika, plastického chirurga a anaplastologa, který rekonstruuje znetvořené nebo chybějící části těla umělými prostředky. „Musíme být maximálně důslední a naprosto přesně určit,



jak epitézu správně umístit. K tomu využíváme počítačovou navigaci. Pracujeme i s 3D tiskárnou, která vytiskne přesný model epitézy," popsal s tím, že ostravská metoda je jedinečná díky používaným materiálům a postupu, který garantuje bezvadný vzhled náhrady, absolutně věrné až do posledního detailu.

## **Nepoznali mě ani známí, pochvaluje si pacient**

Jedním z 11 pacientů, kteří obličejovou rekonstrukci ve FNO podstoupili, je osmapadesátiletý Zdeněk Hájek z Ostravy. Od dětství trpěl neurofibromatózou, což je dědičné onemocnění, kvůli němuž se u oka tvořily tukové nádory. Před třemi lety zasáhl nádor levou část tváře tak výrazně, že mu lékaři museli s nádorem odejmout i celou očníci. Právě tu nahradila epitéza. „Mám ji asi rok a jsem s ní plně spokojen. Když schovám brýle, tak mě zpočátku nepoznávali ani někteří známí. Tak dobře nyní vypadám," směje se postarší právník, který své postižení bere s humorem a nadhledem. Starost o silikonovou náhradu, kterou vždy na noc sundává, prý není velká. „Večer to vytáhnu, vysprchuje se to, manželka mi to uvnitř očistí, na noc se to zalepí a ráno znovu vysprchuju a nasadím. Zabere to tak pět nebo deset minut," dodal Hájek.

## **Zárok hradí pojišťovny**

Ostravští lékaři jsou schopni zrekonstruovat jakoukoliv část obličeje. „Zatím jsme dělali nejvíce ušní boltce, jsme ale schopni nahradit jakoukoliv část včetně tvrdého či měkkého patra, nosu nebo rtů," ujistil Paciorek a dodal, že zárok hradí zdravotní pojišťovny, které také proplatí výrobu epitézy jednou za dva roky. Ukotvení titanových čepů platí nemocnice v současné době z grantu.

„Celý zárok, včetně výroby silikonové náhrady, přijde na desítky tisíc korun," naznačil odborník na obličejové rekonstrukce.

*Zdroj: Pavel Karban, Novinky.cz*

# CIVILIZAČNÍ CHOROBY (ZÁVĚR)



## Alkohol jako příčina vážného poškození zdraví

*Vážený čtenáři,*

*možná si pomyslíš, že dnešní téma (alkohol) do rubriky Civilizační choroby vlastně vůbec nepatří a možná máš pravdu. Přesto však alkohol dokáže tělo i duši devastovat stejně (ne-li hůře) jako stres, cukrovka, vysoký cholesterol a jiné civilizační choroby. Jeho dopad na organizmus je v podstatě stejný. Ovšem s jedním rozdílem: alkoholik si za zničení svého zdraví může bez výjimky sám.*

*Tímto příspěvkem se s tebou, milý čtenáři, co se seriálu „Civilizační choroby“ týká, loučím, přeji hodně zdraví, optimismu a sil zdárně se ubránit tlaku hektického životního tempa, které s sebou tato „moderní“ doba, v níž se nacházíme, přináší.*

*Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*

Alkohol je neurotoxický jed, který častým užíváním narušuje funkčnost celé řady orgánů. Stejně jako tvrdé drogy může i alkohol zabít. Záludnost alkoholu spočívá v tom, že řada zdravotních problémů se může projevit až po letech. Bohužel dřív než rozsáhlé zdravotní problémy se u alkoholiků objevují vztahové a sociální problémy, případně i psychické poruchy – buď v podobě zvýšené agresivity a impulsivity, nebo naopak deprese a úzkostných stavů.

**Mozek** – alkohol poškozuje mozkové buňky, které se při jeho soustavném pití nestačí obnovovat. U chronických alkoholiků tak dochází k postupnému úbytku mozkové tkáně, a tedy jeho atrofii. Začínají se objevovat některé z alkoholických psychických poruch jako delirium (snížená schopnost se soustředit a udržet pozornost), alkoholické poruchy paměti, např. Korsakovova psychóza (porucha krátkodobé paměti a dezorientace při zachování dávných zážitků a profesionálních dovedností, mezery v paměti vy-



plňuje nemocný nesmysly, kterým sám věří), Wernickeho choroba (porucha koordinace spjatá s úbytkem svalové hmoty, třesem a brněním končetin, přidat se mohou také poruchy řeči a polykání), dále poruchy periferních nervů a poškození funkce mozečku, což se projevuje pohybovými poruchami, třesem rukou a někdy také alkoholovou epilepsií. V konečném stadiu nastává alkoholická demence, již předcházejí typické povahové změny osobnosti.

**Játra** – orgán, který se podílí na zpracování alkoholu na méně škodlivé sloučeniny. Nejčastěji vlivem alkoholu dochází ke ztučnění jater (steatóze), které je ještě vratné, pokud člověk přeruší nebo podstatně omezí konzumaci alkoholu. Pokud tak jedinec neučiní, čeká ho tzv. sraštění jater, cirhóza, jež je již vážnou chorobou, vedoucí i při léčbě k smrti selháním jater.

**Žaludek a střeva** – pitím alkoholu, zvláště koncentrátů, je také poškozen žaludek a následně i sliznice střeva, které trpí nejen alkoholem samotným, ale i produkty jeho rozkladu, a tedy acetaldehydem a kyselinou octovou. Poškození zažívacího traktu se projevuje chronickým zánětem žaludku (gastritidou) s možným rozvojem žaludečních a dvanáctníkových vředů. Rovněž je prokázáno, že nadměrná konzumace alkoholu zvyšuje hladinu cholesterolu a také riziko nádorů střev.

**Srdce a cévy** – nadměrné pití zvyšuje i krevní tlak a přispívá k rozvoji a urychlení arteriosklerózy s jejími dalšími následky, jako jsou infarkty a mozkové cévní příhody („mrtvice“). Zvláště pивní alkoholismus je v tomto směru zrádný – výrazně zatěžuje srdce a celý cévní systém a přispívá k rozvoji obezity i cukrovky.

**Další orgány** – při alkoholismu může docházet k překrvení plic, což se projevuje dechovými potížemi. V součinnosti s častějším kouřením se poté u těchto lidí zvyšuje i riziko plicních nádorů. Kromě celé řady dalších orgánových poškození alkohol poškozuje i ledviny a také pohlavní orgány – u mužů snižuje tvorbu spermií a způsobuje poruchy



potence, u žen vyvolává hormonální poruchy s nepravidelností menstruace a urychluje nástup menopauzy.

Ženy jsou obecně k poškození alkoholem náchylnější než muži, což je dáno jednak jejich odchylnou enzymatickou výbavou, genetickými faktory, ale i nižší hmotností. Alkoholici se v průměru dožívají o 10 až 15 let nižšího věku než nepijáci, přičemž jednou z nejčastějších příčin jejich konce bývá sebevražda.



*Zdroj: Novinky.cz, kráceno*

## PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY

### **Herpes Zoster Oticus (Ramsey Hunt syndrom II. typu – RH syndrom)**

Syndrom získal své jméno po doktoru Jamesi Ramsay Huntovi (1872–1937), který publikoval analýzy klinických variant syndromu.

Ramsey Huntův syndrom II. typu je častou komplikací při pásovém oparu. Jeho příčinou je stejný vir, který způsobuje plané neštovice. Syndrom vzniká obnovením činnosti neaktivního viru varicella-zoster, který zůstává po planých neštovicích skrytý v těle člověka. Ramsey Huntův syndrom je způsobený rozšířením viru varicella-zoster do lícního nervu. Počáteční známkou onemocnění je vyrážka, která vyústí v puchýře nebo vředy na kůži. Projevuje se intenzivní bolestí v uších, vyrážkou kolem uší, úst, na obličeji, krku a pokožce hlavy. Obvykle vede k ochrnutí obličejových svalů na jedné straně obličeje, které může být dočasné či trvalé. RH syndrom může zapříčinit několik očních problémů, jako jsou zánět a zjizvení rohovky. V některých případech může být zasažena sítnice a zrakový nerv. Oční problémy způsobené vážným nebo chronickým opakovaním onemocnění zahrnují zelený a šedý zákal, dvojí vidění nebo zjizvení rohovky a očních víček. Mezi další symptomy patří ztráta sluchu, závratě a tinnitus. Dále se objevuje ztráta chuti na jazyku, pocit suchých úst a očí. Bolest, která se objevuje při



onemocnění, může trvat několik týdnů až rok po zmizení vyrážky.

### **Léčba a prognóza**

Léčba se obvykle skládá z podávání antivirotik nebo kortikosteroidů a léků proti bolesti. Lidé, kteří onemocní tímto syndromem, by se měli vyvarovat kontaktu s těmi, kteří mohou být náchylní k získání této nemoci, jako jsou např. senioři, děti, těhotné ženy nebo lidé s narušeným imunitním systémem. Hospitalizace pacienta nebývá běžná. Může být nařízena v případě některých nežádoucích účinků, např. encefalitidy.

Prognóza vyléčení je velmi dobrá. Nutná je ale včasná léčba, ideálně do 3 dnů od objevení symptomů. Míra vyléčení záleží také na míře zasažení lícního nervu. Uvádí se, že šance na kompletní uzdravení je okolo 70 %. V některých případech se však mohou objevit trvalé následky, jako jsou ztráta sluchu nebo tinnitus. Úspěšnost léčby sluchu se uvádí asi u 50 % pacientů. V jiných případech může přetrvat mimovolní zavírání očí při mluvení nebo jídle či slzení při smíchu či žvýkání.

### **Prevence**

Jako určitá možnost prevence se uvádí očkování proti planým neštovicím. Člověku, který nedostane plané neštovice, se v těle neuloží vir, který může později způsobit pásový opar a tím se snižuje riziko propuknutí RH syndromu. K prevenci pásového oparu osob starších 50 let je určena vakcína Zostavax. Uvádí se také, že osoby, které jsou vystaveny velkému stresu, mají vyšší šance na propuknutí pásového oparu a tím RH syndromu. Zároveň platí, že pokud člověk nikdy neměl plané neštovice, nemusí se obávat Ramsey Huntova syndromu.

*Pro Doteky připravila Lenka Veverková*

## SLUŽEBNÍ PLEMENA PSŮ PRO HANDICAPOVANÉ (13. část)



### Zlatý retriever je skvělý psí pracovník a rodinný přítel

Tento nádherný a všestranně využitelný pes je zvyklý tvrdě pracovat. Navíc je otužilý a miluje vodu, neboť byl původně vyšlechtěn k lovu vodních ptáků, zejména divokých kachen. Pochází z Velké Británie, kde se o vznik tohoto plemene nejvíce zasloužil lord Tweedmouth z Guisachanu v Invernessu ve Skotsku. V roce 1868 zkřížil žlutého psa jménem Nous, který pocházel z vrhu černých retrieverů, s fenou Bellou, dnes již neexistujícího plemene tweedský vodní španěl. Dalšími spojeními tweedského vodního španěla, bloodhonda a červeného irského setra byl položen základ ke zrodu plemene, které bylo nazváno žlutý retriever. První úspěch slavil žlutý retriever na výstavě v roce 1908. Oficiálně uznán byl anglickým Kennel Clubem o pět let později, tedy v roce 1913, a teprve roku 1920 se jeho název natrvalo ustálil jako zlatý retriever. V České republice se zlatý retriever poprvé objevil roku 1981 a v současné době spolu s labradorským retrieverem patří v naší vlasti k nejrozšířenějším a nejoblíbenějším psům velkých plemen.

Je to statný pes se souměrným a dobře vyváženým tělem, vyrovnaného pohybu a laskavého výrazu. Hrudník je hluboký s dlouhými klenutými žebry, linie hřbetu bývá rovná, bedra jsou silná a svalnatá. Na široké lebce je zřetelný čelní sklon, který přechází v silný nos. Čenich je robustní, hnědý až černý, ale ke stáří nebo při dlouhé zimě mění barvu na růžovou. Oči jsou tmavohnědě zbarvené, posazené široko od sebe, s tmavými očními linkami. Uši má svěšené, středně velké a posazené zhruba v úrovni očí. Silný ocas je posazený na úrovni zádi, délkou dosahuje zhruba k patám, konec ocasu se netočí. Tlapky zlatého retrievera jsou okrouhlé, připomínající tlapky kočičí. Přední končetiny jsou vždy rovné a kolmo postavené. Zadní končetiny bývají silné,



svalnaté, se správnou délkou holeně a dobře vyvinutým kyčelním kloubem. Chůze je lehká, elegantní, s dlouhými a ladnými kroky. Srst je hladká nebo mírně zvlněná, přiléhající, s hustou nepromokavou podsadou. Na hrudi, zadních stranách končetin a na spodní straně ocasu vytváří bohaté prapory. Barva srsti je nejčastěji zlatá nebo krémová v jakémkoliv odstínu, nepřipustná je barva mahagonová nebo červená. Malé množství bílých chloupků na hrudi je však povoleno. Srst je zapotřebí alespoň dvakrát týdně vykartáčovat, a to buď kartáčem s kovovými hroty zakončenými kuličkami, nebo kartáčem z pravých štětín. Dále je nutné kontrolovat uši a čistit zvukovod, aby nedošlo k infekcím, a neuškodí ani občasné zastříhávání chlupů mezi prsty na tlapkách. Výška u psa dosahuje v kohoutku 56–61 cm, u feny 51–56 cm. Váha v dospělosti se pohybuje v rozmezí od 26 do 36 kg. Průměrná délka života zlatého retrievera je 13–15 let.

Zlatý retriever je proslulý svou vyrovnanou, mírnou, přátelskou, uvolněnou, avšak odpovědnou povahou. Díky jeho značné inteligenci a přirozeným pracovním schopnostem je poslušný, dobře ovladatelný a snadno vychovatelný. Představuje ideální spojení služebního a rodinného psa vhodného k dětem, které bezmezně miluje. Jediným nezbytným požadavkem je dostatek pohybu, jinak je perfektním psem pro práci a různé hry, dokonce i ve velmi nepříznivých podmínkách. Pro tyto skvělé vlastnosti se stal nejběžnějším pomocníkem pro handicapované osoby, a to především jako vodící pes pro nevidomé, výborně však slouží také vozíčkářům jako pes asistenční. Široké uplatnění rovněž nachází jako pes záchranářský a policejní, například jako hledač výbušnin či drog. Nejšťastněji se zlatý retriever cítí u svého páníčka či jeho rodiny v domě, umístění ve venkovním kotci je proto pro něho krajně nevhodné. V domě, případně v bytě, by zlatý retriever měl mít k dispozici vlastní, dostatečně velký pelíšek, umístěný tak, aby v něm mohl nerušeně odpočívat, ale zároveň sledovat dění v rodině.

*Pro Doteky zpracoval Zdeněk Sedláček*

# INFORMACE



## Novinka v předepisování červenobílých holí

Od 1. ledna 2014 nejsou v číselníku VZP zařazeny červenobílé hole. Pokud bude hluchoslepý člověk potřebovat červenobílou hůl, nechá si na poukaz u lékaře předepsat hůl bílou a sdělí v Tyflopomůckách, že si hůl přeje dodat v červenobílé variantě. Ing. Svárovský, výrobce holí, potom bílou hůl upraví na červenobílou. Červenobílé hole nelze dodat ve všech typech, konkrétně se jedná o hole teleskopické a kombinované. Kódy holí, jak uvádí Ing. Svárovský, se nemění.

*Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*

## Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek

### CRESCENDO 50/1

Zesilovací systém zvuku se stetoskopickými sluchátky. Jedná se o přenosný zesilovač zvuku na 2 tužkové baterie pro pohodlný poslech TV, rádia nebo mluveného slova. Tímto zařízením si zajistíte, že nebudete hlasitým zvukem reproduktoru rušit své okolí.

- Funkce zapnuto/vypnuto
- Barevná indikace zapnutého stavu
- Ovládání hloubek a výšek
- Možnost připojit externí mikrofon
- Cena: 2 900 Kč

### DIGITÁLNÍ TV SLUCHÁTKA CL 7300

- Zesílení až 125 dB
- Ovládání tónů (nízké – střední – vysoké)
- Ovládání pravé a levé strany
- Nastavení mono nebo stereo
- Autospínání – pokud jsou sluchátka na uších
- Snadná instalace, zvuk je vysílán bezdrátově
- Náhradní baterie jsou součástí balení
- Cena: 3 980 Kč



## DIGITÁLNÍ KUKÁTKO – DVEŘNÍ FOTO KUKÁTKO EXITEC 751

Kukátko zvyšuje bezpečnost osob žijících v domácnosti, je ideální pomůckou pro neslyšící všech věkových skupin. Kukátko je vybavené tlačítkem, gongem s možností připojení na světelnou signalizaci AVISO BEE. Umožňuje sledovat osoby za dveřmi ze všech úhlů a vzdáleností. **Stisknutím tlačítka „zvonek“ se automaticky zapne obrazovka displeje k pořízení foto nebo video záznamů příchozích osob. Záznamy pak snadno můžete editovat ve svém počítači.** Vestavěné **infračervené noční vidění** umožňuje vidět za dveřmi v naprosté tmě. Snímky lze pořídit s **časovým razítkem** k určení, kdy jste zmeškali návštěvu. Snímky se ukládají na paměťovou **kartu Micro SD** (kapacita až 7000 fotografií v 512 MB – je součástí balení), ale podporuje karty až do 8 GB (až 99 999 snímků). Nikdo z **druhé strany dveří** nepozná, že je pozorován. Vhodné pro dveře o tloušťce dveří 40–70 mm (pro silnější dveře až 55–85 mm je možné doobjednat redukci, není součástí balení)  
Cena: 2 450 Kč

*Zdroje: [www.pomuckyproneslysi.cz](http://www.pomuckyproneslysi.cz),  
<http://www.pomuckyproneslysi.cz/digitalni-kukatko/dverni-kukatko-exitec-751-450.html>*

## VoiceOver jako řešení pro zrakově postižené

Často se mě lidé ptají, jak mohu pracovat na počítači, když nevidím, nebo jestli mám nějaké speciální zařízení. Já odpovídám, že mám v běžném notebooku speciální software označovaný jako odečítač obrazovky, který mi čte všechno, co je na monitoru, a že počítač v kombinaci s tímhle programem je pro mě obrovskou pomocí, bez níž bych nemohla například ani vystudovat VŠ. A na to mi dotyčný řekne: „To já všechno vím, ale jak můžeš pracovat na počítači, když nevidíš? Jak ho ovládáš a jak víš, co je na monitoru, nebo jak se pohybuješ na webu?“ Některé věci se asi nedají moc dobře vysvětlit a je nutné si je vyzkoušet. Nicméně se vám pokusím vysvětlit, jak ovládám počítač já,

když nevidím, a popíšu, co to vlastně je takový odečítač obrazovky.

Jak jsem již uvedla, nevidomý opravdu nemůže používat počítač, není-li vybaven odečítačem obrazovky, neboť ten prostřednictvím hlasového výstupu informuje uživatele o dění na monitoru. Když jsem více než před deseti lety ztratila zrak a potřebovala jsem tedy začít pracovat na takto speciálně vybaveném notebooku, byl mi doporučen program JAWS s tím, že se jedná o nejspolehlivější a nejpropracovanější možnost v oblasti hlasových odečítačů. Nepovím vám, kolik v té době takové zařízení stálo, protože za deset let se změní hodně věcí, ale když dnes potřebujete „mluvící počítač“, tak vás zmíněný software JAWS vyjde na 65 000 Kč. K tomu si musíte přikoupit ještě samotný notebook. Abych byla přesná, tak tuto cenu nezplatí sám nevidomý, neboť částka to není malá ani pro vidícího člověka, ale 90 % z celé ceny zaplatí Úřad práce, na který byla v současné době převedena veškerá sociální agenda a který tedy také vyplácí příspěvky na kompenzační pomůcky (tj. například počítač s odečítačem obrazovky). Za notebook Hewlett-Packard EliteBook s programem JAWS, který firma specializující se na úpravu výpočetní techniky pro zrakově postižené nabízí za celkovou cenu 104 900 Kč, sami zaplatíte pouze 10 490 Kč a o zbylou částku (94 490 Kč) se postará stát, respektive daňoví poplatníci. Vedle toho pak ale ještě potřebujete minimálně jednoho informatika (případně zmíněnou odbornou firmu), který vám do počítače nahraje zmíněný software JAWS. Ani pro běžného uživatele to není úplně jednoduchá činnost a bez očí to rozhodně nezvládnete.

Se softwarem JAWS a notebooky běžícími na Windows jsem fungovala deset let a svého zlatého informatika jsem každou chvíli otravovala s tím, že „mně ten počítač zase nemluví!“ Jednou mi pak počítač přestal mluvit nadobro. Bez svého mluvícího notebooku se však neobejdu. Bez něj můžu maximálně uklízet nebo si pustit televizi, ale nic z toho mě nebaví. Navíc byl školní semestr v plném proudu, a tak jsem potřebovala nový počítač co nejrychleji. Čekat půl roku, až budu mít nárok žádat na Úřadu práce o příspěvek na kompenzační pomůcku, nebo hledat někoho, kdo bude





mít čas a bude umět nainstalovat JAWS, jsem nemohla.

Začala jsem tedy řešit, zda náhodou nemá nějaký odečítač obrazovky také Apple. Do té doby jsem o Applu prakticky nic nevěděla, nicméně jsem o „jablečných“ odečítačích obrazovky někde slyšela, a tak jsem začala zjišťovat podrobnosti. Nakonec se ukázalo, že odečítač obrazovky má v sobě jakýkoliv počítač od Applu. Každý iMac a každý MacBook je totiž od operačního systému OS X 10.4 vybaven tzv. VoiceOverem. Ten se jednoduše aktivuje v **Předvolbách systému** v panelu **Zpřístupnění**, respektive ještě jednodušeji pomocí klávesové zkratky CMD + F5.

Co z toho tedy plyne?

1. Pro všechny majitele zařízení od Applu je odečítač obrazovky zcela zdarma. Zapomeňte tedy na krvavých 65 000 Kč, které potřebujete, aby na vás Windows promluvily.
2. Nepotřebujete žádnou speciální firmu nebo dobrosrdečného informatika, který vám promění notebook v mluvicí zařízení. Jako nevidomému vám stačí pouze koupit si například MacBook Air, pustit jej a on na vás po chvíli začne sám mluvit.
3. Když se vám poláme notebook, tak jako mně, stačí jen sehnat jakýkoliv jiný MacBook nebo iMac, spustit VoiceOver a můžete pracovat dál a nemusíte tři dny uklízet a čekat, až vám nějaký „ajťák“ nahraje licenci vašeho JAWS do nějakého přebytečného notebooku.
4. I když je Apple považován za drahou značku a velmi často si jej pořizují lidé, kteří chtějí světu sdělit, že „na to prostě mají“, pro nás nevidomé Apple představuje velmi výhodnou koupi, a to ať už jsme nuceni si jej koupit sami (když nám počítač odešel do křemíkového nebe dřív než po pěti letech a my nemáme nárok na příspěvek od státu), nebo vyjde levněji nás daňové poplatníky, když nám na něj přispěje úřad. No řekněte, 104 900 Kč a 28 000 Kč je trochu rozdíl, ne?

Nasnadě je pochopitelně otázka, zda je VoiceOver, za který uživatel ve své podstatě nemusí nic platit, vůbec použitelný a kvalitou srovnatelný například s JAWS. Přiznávám, že toho, že VoiceOver nebude na stejné úrovni jako JAWS, jsem se trochu obávala. Přeci jen zhruba 90 procent nevi-



domých používá počítače s Windows, tak k tomu možná mají nějaký důvod. První den s VoiceOverem byl těžký. Přinesla jsem si domů MacBook Air a jen seděla s hlavou v dlaních a říkala si, jestli tohle vůbec zvládnou. Počítač na mě mluvil jiným hlasem, známé klávesové zkratky nefungovaly, všechno se jmenovalo jinak a vlastně všechno fungovalo jinak. Výhodu má nicméně VoiceOver ve své intuitivní a propracované nápovědě, kterou lze spustit v průběhu jakékoliv činnosti. Takže není problém si cokoli vyhledat, když nevíte, jak na to. Díky tomuto všudypřítomnému taháku a uživatelsky přívětivějšímu prostředí než má Windows v kombinaci s JAWS jsem po pár dnech naprosto zapoměla na počáteční chvílky beznaděje a zjistila jsem, že na MacBooku zvládnou udělat dokonce i ty věci, které mi byly při práci s JAWS zapovězeny. A ještě se hodí asi dodat, že od verze iPhoneu 3GS jsou vybavena VoiceOverem i všechna zařízení s iOS. Ano, mám na mysli přesně všechna ta zařízení s dotykovou obrazovkou, a ne, není nutné používat žádnou speciální klávesnici či něco podobného – opravdu se iPhone ovládá pouze přes dotykovou obrazovku. Ale vyprávění o tom, jak je ovládání iPhoneu přizpůsobeno zrakově postiženým uživatelům a jaké výhody může iOS přinášet nám nevidomým, už bude raději téma dalšího článku.



*Jana Zlámalová*

*Zdroj: <http://jablickar.cz/voiceover-jako-reseni-pro-zrakove-postizene/>*



# HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI

## Yvonne Pitrois

(1880–1937)

Yvonne Pitrois není v současné době příliš známá. V době jejího života však byla ve své rodné Francii téměř stejně proslulá jako Helena Kellerová. Pro svoji sociální a humanitární práci a publikační činnost byla uznávána i v dalších zemích Evropy.

Yvonne se narodila 14. prosince 1880 v Paříži. Ve svých sedmi letech přišla, pravděpodobně po úžehu, o zrak i sluch. Asi ve 12 letech se jí začal zrak postupně zlepšovat. Nicméně zůstaly jí zachovány jen zbytky zraku. Její matka jako učitelka kladla velký důraz na její vzdělání a vyučovala dívku sama doma. Yvonne se kromě francouzštiny naučila také angličtinu a hře na klavír.

Yvonne nikdy nezapomněla na to, jaké to je žít bez obou smyslů. Tato zkušenost se odrážela v její celoživotní práci pro neslyšící a hluchoslepé.

Už od svých 17 let překládala anglické a americké knihy a články z periodik vycházejících ve Francii, Švýcarsku, Anglii či Americe. Protože se ve svých pracích často zmiňovala o významných neslyšících ženách, je považována také za jednu z prvních neslyšících feministek.

V roce 1912 začala vydávat dvouměsíčník *La Petite Silencieuse* (Malá neslyšící dívka), který poskytoval informace a rady neslyšícím ženám a krátce představoval neznámé neslyšící hrdinky. Mimo jiné napsala například životopisný román o Abrahamu Lincolnovi. Její nejvýznamnější prací je životopisný román z roku 1912 o francouzském učiteli neslyšících jménem *Abbé de l'Épée*. Yvonne také zpracovala životopis Heleny Kellerové pod názvem *A Shining Night: Helen Keller*. V knize se zaměřuje především na vztah mezi sebepojetím a izolací člověka a jeho potřebou kontaktu s většinovou společností. Po vydání knihy, v roce 1922, si Yvonne a Helena vyměnily několik dopisů.

V roce 1928 začala vydávat časopis „Sluneční paprsek hluchoslepých“ v Braillově písmu, ve kterém se podělila

o své vlastní zkušenosti. Většina čísel však byla věnována výměně informací mezi jednotlivými hluchoslepými čtenáři. Velmi často nacházela Yvonne ve své poště různé dárky, které jí posílaly hluchoslepe čtenářky, aby je předala jiným čtenářkám, které je potřebují. Kolem časopisu se tak vytvořil „kruh přátel“ a ženy se vzájemně oslovovaly „sestry“. Kromě tohoto časopisu Yvonne založila fond, který pomáhal potřebným „sestrám“.

Yvonne napsala také několik populárních knih pro mladá, které byly přeloženy do více jazyků.

Během první světové války se sama věnovala charitativní činnosti. Pomáhala neslyšícím uprchlíkům, poskytovala jim peníze, pomáhala hledat rodiny, hledat práci a umísťovat děti do škol. Díky spolupráci s časopisem „Tichý pracovník“ vydávaným v Severní Americe pomohla získat různé sponzorské dary od svých amerických kolegů a přátel. Svoje síly také namířila na zlepšení psychického stavu neslyšících. S pastorem Vigierem, který uměl znakový jazyk, navštěvovala neslyšící v nemocnicích či domovech.

Za svoji humanitární činnost a oddanou celoživotní práci pro hluchoslepe získala několik významných ocenění.

Yvonne Pitrois zemřela v roce 1937 ve Francii.

*Zpracovala Lenka Veverková*



## ZE SVĚTA

### **Sense Café 55 aneb kavárna hluchoslepých**

Kavárna s názvem Café 55 byla otevřena před třemi lety v Anglii ve městě Exeter. Kavárnu založila organizace Sense a hlavním cílem bylo předat mladým hluchoslepým zkušenosti z oblasti pohostinství a zvýšit tak jejich uplatnění na trhu práce. Kromě získání pracovních zkušeností umožňuje kavárna navázání nových sociálních kontaktů. V době svého zahájení byla otevřena 3 dny v týdnu. Od této doby se zájem o kavárnu zvýšil natolik, že v listopadu 2013 byla otevírací doba rozšířena na 6 dní v týdnu.

Café 55 je provozováno hluchoslepými či jinak zdravot-





ně znevýhodněnými dobrovolníky za podpory dobrovolníků bez handicapu. Hluchoslepí dobrovolníci připravují i prodávají občerstvení. V roce 2011 pracovalo v kavárně, která byla první svého druhu ve Velké Británii, 10 dobrovolníků. Ti, kteří používají znakový jazyk, mají při komunikaci se zákazníky na pomoc tlumočnický. Zákazníci, kteří si přejí objednat občerstvení bez tlumočnicka, se mohou inspirovat obrázky jednotlivých znaků pověšených na stěnách kavárny. Café 55 má širokou nabídku občerstvení, je bezbariérové, nabízí dětský koutek, velkoplošnou obrazovku či internetové připojení.

O tom, že kavárna je dobrým počinem, svědčí ocenění jednoho z dobrovolníků. Jmenuje se Roger Mulholland a v roce 2012 získal Zlatou cenu vévody z Edinburghu. Rogeovi je 25 let, má těžké sluchové postižení, zhoršené vidění, poruchu učení a srdeční vadu. Přes všechny tyto handicapy je nejen aktivní v kavárně, ale také pomáhá získávat peníze pro Sense. Byl zařazen listem Independent do tzv. „šťastného seznamu lidí, kteří svou činností přispívají k tomu, aby Británie byla vstřícnějším a šťastnějším místem“.

Slavnostní večer při příležitosti rozšíření otevírací doby kavárny proběhl 30. listopadu 2013 za přítomnosti a podpory britského šéfkuchaře Bena Bulgera, který vyhrál kulinářskou soutěž v oblasti Devonu. Ben Bulger připravil pro kavárnu vlastní verzi typického britského dezertu tzv. fridge cake (čokoládový dort z ledničky, čti *fridž keik*). Tento výtečný a velmi jednoduchý zákusek si můžete zkusit připravit. Recept vám přinášíme na konci Doteků v rubrice Recepty.

*Pro Doteky z anglického jazyka přeložila  
Lenka Veverková*

## Umění není jen tvoření

Přestože je podle většinové společnosti výtvarné a hudební umění založené na dobrém zraku či sluchu, my víme, že zrakový a sluchový handicap není překážkou. Pro důkazy nemusíme chodit daleko. Stačí se podívat mezi řady našich Lormáků, kteří skvěle hrají na hudební nástroje. Stačí se

podívat na výrobky z klubů či pobytů a zejména na výrobky, které posíláte do soutěže o Cenu Hieronyma Lorma.

Pojďme se podívat na umělecké úspěchy hluchoslepých ve Velké Británii a na to, co jim umění přináší.

Nick Vogelpoel (vedoucí sekce „Umění a dobré životní podmínky“ v organizaci Sense) říká, že hluchoslepí mají unikátní umělecké schopnosti, které je potřeba dále rozvíjet. Umění není jen vytváření výrobků, ale je to možnost sebevyjádření a seberozvoje. Tvůrčí činnost má tak zásadní význam pro zlepšení komunikace, umožňuje zapojení do společnosti a zlepšuje celkovou pohodu hluchoslepých.

Ve Velké Británii proběhla v Bristolu v galerii Royal West Academy od 7. do 14. srpna 2013 výstava uměleckých děl hluchoslepých pod názvem „Making Art, Making Sense“ (Vytvářet umění, dávat smysl). Výstavu pořádala právě organizace Sense, která se dlouhodobě věnuje podpoře umění hluchoslepých. Umělecké předměty vystavovalo 30 umělců z jihovýchodní Anglie a každý kousek byl originální a velmi působivý. Výstava zahrnovala malby, sochy, textilie, smyslové fotografie a vystoupení. Předměty, které je možné vnímat všemi smysly, zvou návštěvníky k poznání světa hluchoslepých, kteří velmi často poznávají předměty ve svém okolí právě hmatem.

Dostupnost umění a kulturních zážitků je pro mnoho lidí se smyslovým postižením problematická. Není totiž jednoduché najít rovnováhu mezi estetikou a úpravou díla pro vnímání všemi smysly.

Téma výstavy je vytvářet smysl prostřednictvím umění. Pro mnoho hluchoslepých lidí není umělecká tvorba jen vytvářením díla, ale je také způsobem, jak veřejně sdělit své emoce, sny a představy a zároveň se podílet na kulturním životě v rámci komunity.

Na tomto odkazu je dostupná prezentace děl hluchoslepých umělců: <http://www.sense.org.uk/content/sense-art>.

Třeba zde najdete inspiraci pro vaši tvorbu pro 5. ročník naší umělecké soutěže o Cenu Hieronyma Lorma!



*Pro Doteky připravila  
Lenka Veverková*



# SPOLEČENSKÁ KRONIKA

## Jubilea

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

- 25 – Marie Hamburgová, Opava
- 60 – Květoslav Krejčí, Brno
- 65 – Irena Matějčková, Plasy
- 65 – Miloš Jungmann, Praha
- 65 – Marie Macková, Lanškroun
- 70 – Miroslav Küblbeck, Praha
- 80 – Stanislava Kníchalová, Praha
- 80 – Kurt Opitz, Rapotín
- 80 – Zdenka Baštová, Jindřichův Hradec
- 83 – Terezie Vagačová, Chomutov
- 83 – Julie Matoušová, Liberec-Vratislavice
- 83 – Břetislav Slánský, Mělník
- 84 – Irma Pavlátová, Nový Jičín
- 84 – Květoslava Krejčová, Brno
- 88 – Sonja Kazdová, Přerov
- 91 – Jaroslav Kolář, Chrudim

Všem oslavencům přejeme do dalších let hodně zdraví a spokojenosti!

## Rozloučení

Začátkem ledna nás navždy opustil pan Michal Hanák z Brna-Chrlic, dlouholetý aktivní člen brněnské pobočky LORMu. Vzpomínám, jak jsme v době, kdy jsem ještě působila na pozici terénní pracovníce, s Míšou a mnoha dalšími brněnskými klienty podnikali turistické výšlapy do okolí Brna, kde jsme se pravidelně ztratili, scházeli se v klubovně na Ponávce, chodili za kulturou, dobrým občerstvením, vyráběli drobné artefakty... Jak Míša s Veverkou zaběhl výborný čas na Lormolympiádě ve Sněžném, pokořil s Radkou a Říšou na běžkách vysočinské kopce, ukazoval

mi, kde v Brně vyrůstal, studoval... Vzpomínám na hezké a smutné telefonické rozhovory s Míšovou – jak by ona řekla Mikyho – sestrou, milou, hodnou, starostlivou, milující... Vzpomínám na pozdější pravidelné návštěvy kolegyně Hele-ny, která nevynechala jedinou příležitost s Michalem pobýt, promluvit, vyjít si na procházku, rozveselit ho, potěšit... Dnes už jen vzpomínám na člověka s neuvěřitelnou silou, vůlí a odvahou utkat se se zlou nemocí. Michale, bylo mi radostí tě poznat, bylo mi ctí jít kus života Tobě na dosah. Odpočívej v klidu a míru!

*Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*

## ZÁLIBY (HOBBY)

### LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY



#### Maří list je léčivá bylina z klášterních zahrad

Tato kdysi velice oblíbená léčivá bylina, více známá jako balsamita nebo balšámová kopretina, je zasvěcena sv. Máří Magdaléně, patronce padlých žen, která podle pověsti omývala balzámem z této rostliny nohy Ježíše Krista. V českých zemích se zejména ve středověku balsamita hojně pěstovala jako léčivá a kořeninová bylina, a to nejdříve v zahradách u klášterů a později i v ostatních zahrádkách. Časem se na ni sice skoro zapomnělo, i když je to zajímavé zelené koření i léčivá rostlina, ale v posledních letech naštěstí znovu nachází své dřívější uplatnění.

Maří list balšámový (latinsky *Balsamita major*) je vytrvalá bylina s plazivými, světle hnědými oddenky a žebernatou lodyhou, která odspodu dřevnatí. Z oddenků vyrůstají kožovité a elipsové listy, na okraji jemně zubaté, dlouhé až 30 cm. Lodyha je přímá, až 1 m vysoká, pevná, na konci větvená, porostlá drobnými lístky. Malé květní úbory jsou složeny v bohaté chocholíky, jsou převážně žluté, ale vnější



části úborů mohou být na plném slunci smetanové nebo bílé, nemají však obvodové jazykové kvítky. Celá rostlina vydává příjemnou vůni, připomínající směs citrónu, máty a kafru. Kvete od července do října.

Pochází pravděpodobně z Přední Asie, v některých částech světa však roste jako zplanělá, zejména v oblasti Středomoří a v Severní Americe. Pro léčebné účely i jako kuchyňské koření se balsamita hojně pěstuje, a to hlavně na malých zahrádkách. V našich klimatických podmínkách však většinou nevytváří semena, naštěstí se snadno množí oddenky nebo kořenicími odnožemi. Na půdu není nijak náročná, vyžaduje však slunečné stanoviště a na zimu je nutné ji přikrýt chvojí nebo slámou, aby nevymrzla. Od jara do podzimu se sbírají mladé listy, které se opatrně suší při teplotě do 40 °C, nejlépe v sušičce, na slunci se sušit nesmí. Po usušení se uchovává v dobře uzavřených nádobách na suchém a tmném místě.

Balsamita je oblíbenou bylinou, zejména v lidové medicíně. Moderní vědecké výzkumy léčivé účinky balsamity plně potvrdily, i když obsahové látky této rostliny dosud nejsou zcela prozkoumány. Uplatňuje se především při léčbě žlučnických a žaludečních potíží, proti nadýmání, průjmů, ke zmírnění křečí a jako močopudný prostředek. Dále zvyšuje tvorbu mateřského mléka, usnadňuje dýchání při chorobách horních cest dýchacích, zejména při bronchitidě a lehčích formách astmatu. Blahodárně působí též na oběhový systém a zlepšuje pružnost a pevnost cévních stěn. K léčebným účelům se nejčastěji používá nálev ze sušených listů. Čerstvé listy, případně vyluhované v oleji, mají silný dezinfekční účinek, proto se jimi hojně ošetřují špatně se hojící rány, kožní záněty a hlavně otoky po bodnutí hmyzem, přidávají se i do mastí na spáleniny. Na léčení hemoroidů se kombinují sedací koupele s pitím nálevu, na koupel lze rovněž použít i čerstvé listy.

Je to velmi aromatická bylina, která se běžně uplatňuje jako kuchyňské koření, nejvíce v Anglii, Itálii a v Německu, také je oblíbena v Arménii i v ostatních zakavkazských zemích. Nejhodnotnější bývá čerstvý list, který dodává příjemnou chuť vařeným bramborám, salátům, nádivkám nebo pokrmům z mletých mas. Sušený má intenzivnější vůni, je



nahořklé chuti a užívá se především na skopové pečeně, mletá masa, dršťky, zeleninová zapékaná jídla apod. Zvláště sušeného listu se v kuchyni musí užívat opatrně, na přípravu pokrmu pro 4 osoby stačí půl čajové lžičky drceného listu.

Čerstvé nebo sušené listy balsamity odedávna sloužily k ochucení náplně koláčů nebo sladu při přípravě piva. Suché květy a listy se vkládaly do skříně a do prádelníku jako přírodní repelent a parfém. Dále se přidávaly do polštářků pro lepší spánek a kněží používali suché listy jako voňavé záložky do Bible, neboť jejich vůně zaháněla pocit hladu během dlouhých kázání.

*Pro Doteky zpracoval Zdeněk Sedláček*

## Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ



### Běh života

Radostné narození,  
křik vdechnutí života.  
Hodiny a dny ubíhají,  
svit slunce i měsíce úplňků,  
jakož i kalendáře roků  
melou mlýnská kola života.

Tok řek vypráví o lidských skutcích  
a vodopády bytí hučí v AS dur.  
Živote náš buď pozdraven, veleben,  
ty nejcennější klenote nepospíchej v dáli,  
vždyť cílová stanice života je smrt –  
pečeť i otisk nekonečna!

*Viktor Hradil*



## Tulákova písnička

Na kytky rosa ráno padá,  
příroda zvolna procítá,  
někde se někdo pořád hádá,  
kdosi pryč z města pospíchá.  
Kapky rosy se k zemi snáší  
říct, že se brzo rozední,  
tulák si na rty tiše píská,  
láska že je cit nevšední.  
Láska k lidem, Bohu, vlasti,  
taky k matičce Přírodě,  
zažene chmury, stesk i strasti,  
s láskou hned všechno lépe jde.  
Láska k ženě  
nenuceně  
svoje síť prostírá,  
jak sluníčko zmrzlou vodu  
svým teplem srdce otvírá.  
Tulák píská svou písničku,  
vítr se na chvíli zastaví,  
pak ji slůvko po slovíčku  
rozfouká všude do dáli.  
Písničku pak nosí krajem,  
jednou tam a jednou sem,  
zapíše ji do srdcí všech,  
do srdcí lidem toulavejm.

*Václav Fišer*

# VZKAZY MOUDRÝCH

„S bolestí si vystačíme sami, avšak chceme-li prožít plnost radosti, potřebujeme někoho, s kým ji můžeme sdílet.“

**Mark Twain**

vlastním jménem Samuel Langhorne Clemens

30. listopadu 1835 – 21. dubna 1910

americký spisovatel a humorista



## RECEPTY

Předkládáme vám k vyzkoušení slíbený recept na **ČOKOLÁDOVÝ DORT Z LEDNIČKY**, tzv. *fridge cake*, od britského šéfkuchaře Bena Bulgera, o kterém jsme psali v rubrice „Ze světa“. Co budete potřebovat?



200 g čajových sušenek

200 g směsi oříšku nasekaných na hrubo

kůru z 1 pomeranče

200 g sušeného ovoce

150 g másla

1 malou lžičku javorového sirupu

100 g kvalitní hořké čokolády

100 g mléčné čokolády

Do velké mísy nalámeme sušenky. Přidáme oříšky, ovoce, pomerančovou kůru. Máslo, sirup a čokoládu rozpustíme ve vodní lázni. Obě směsi smícháme a nalijeme do formy, kterou předem vyložíme folií. Takto připravený dezert dáme do ledničky. Jakmile je zákusek ztuhlý, vyklopíme ho z formy, nakrájíme a můžeme podávat.

**DOTEKY. Časopis o.s. LORM, Jaro, číslo 78. Vychází čtvrtletně.**

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

Vychází v elektronické podobě.

**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 a Fastr typo-tisk, Nad Budánkami II./13, Praha 5

Osoby s hluchoslepotou a se zrakovým handicapem odebírají časopis Doteky v rámci informačního servisu, který je součástí jejich sociální rehabilitace. V elektronické podobě je časopis bezplatně zasílán na odbory sociální a zdravotní péče.

Doteky v elektronické verzi jsou zasílány všem zájemcům zdarma.

Starší i nová čísla Doteků 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: kancelar@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 vtištění.

Zaslané rukopisy, kresby a fotografie se archivují a vracejí pouze na vyžádání odesílatele.

**Uzávěrka příspěvků do čísla 79 (Léto 2014) je 15. 4. 2014.**



**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**