

DOTEKY

ČASOPIS o.s. LORM – PODZIM

80
2014



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



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

10 • MARATON PODRUHÉ

13 • PROČ PRÁVĚ ČERVENOBÍLÁ HŮL?

31 • PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY: LYMESKÁ BORELIÓZA

43 • JAROSLAV JEŽEK: TĚMĚŘ HLUCHOSLEPÝ MISTR
JAZZU



VERŠE – Noční sen	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORA	4
ZPRÁVY Z LORMU	5
Večerní běh Prahou, benefiční koncert a maraton kolem financování	5
Okénko do Brna	8
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	
Maraton podruhé.	10
Lenka a Lenka.	10
Večerní běh Prahou z pohledu fanynky	11
Proč právě červenobílá hůl?	13
Dva krásné zářijové kluby	15
Dobrovolnictví v LORMu.	16
MÍSTO MÉHO SRDCE – Neměním	18
PŘÍBĚH	
Jak jsem si užil prvních šest desítek (1. část).	20
PRÁVNÍ PORADNA.	26
Posuzování zdravotního stavu pro účely jednotlivých sociálních systémů od 1. 1. 2014 (část třetí)	26
ZDRAVÍ	
PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY – Lymeská borelióza	31
Vláknina pomáhá hubnout!	34
Alzheimer přichází nenápadně a pozvolna	36
HAF – Služební plemena psů pro handicapované (15. část)	38
Bišonek je rozený komediant a skvělý společník	38
INFORMACE	
Online mapy využijí i nevidomí.	40
Bezdrátový mikrofon	41
Nevidomí přepisovatelé pomohou sluchově postiženým klientům	42
HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI – Jaroslav Ježek	43
ZE SVĚTA	
Bliží se 16. světová konference Deafblind International!	45
SPOLEČENSKÁ KRONIKA – Jubilea	46
ZÁLIBY (HOBBY)	
LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY – Řimbaba	47
VZKAZY MOUDRÝCH.	48
RECEPTY	49

*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

Noční sen

Vítr ve stromech ševelivě bloudí sem a tam.
Je ticho protkané drobnými zvuky noci.
Měsíc občas vyhlédne zpoza mraků
a za chvíli se zase stydlivě schová.
Za každým stromem se skrývá tajemství.

Je trochu nehostinně a nevlídně
na lesní mýtině,
a přece víly tančí,
jak v nejkrásnějším snu.

Dana Kubišová



SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Letošní teplé léto je již definitivně za námi a nyní venku vládne podzim s pestrobarevnými listy na stromech. Na zahrádkách rozkvétají půvabné chryzantémy, které se skvěle vyjímají mezi dokvétajícími ostatními květinami.

Právě v tomto čase babího léta je tomu neuvěřitelných 20 let, kdy jsem začal pracovat na nově vznikajícím časopisu. V průběhu roku 1994 jsem napsal do několika časopisů články o LORMu. Jeden z nich vyšel v Občasníku o svépomoci zdravotně postižených (dnešní časopis MŮŽEŠ), který si s velkým zájmem přečetl i tehdejší úřadující ředitel LORMu PhDr. Jan Jakeš. Dne 9. července 1994 mi doktor Jakeš nabídl práci redaktora nového časopisu pro pomoc hluchoslepým, kterou jsem po vyřízení všech nezbytných organizačních záležitostí přijal. Na psychorehabilitačním pobytu v září téhož roku na chatě U profesora v Kunčicích u Starého Města pod Sněžníkem jsem hluchoslepým účastníkům podal návrh na název nově vznikajícího časopisu. Schválením mého návrhu názvu Doteky se zrodil časopis, který si časem získal velkou oblibu, zejména mezi hluchoslepými čtenáři, pro něž se stal zdrojem aktuálních zpráv, cenných rad a důležitých informací o životě hluchoslepých lidí z domova i ze světa. Jeho název je odvozen od skutečnosti, že bez zvuků a světla jsou právě doteky rukou, případně jinými částmi těla, pro duálně postižené osoby často jedinou spojnici s okolním světem. Práci redaktora Doteků jsem vykonával až do dne 14. února 1998, kdy jsem byl na návrh tehdejšího člena Výkonné rady LORMu Michala Vondráčka jmenován šéfredaktorem a tuto funkci zastávám dodnes. První číslo Doteků vyšlo koncem roku 1994 pouze v běžném černočerném tisku a v rozsahu 8 stran. Od čísla 2 už Doteky kromě zvětšeného černočerného tisku vycházely také v Braillově slepeckém písmu pro nevidomé klienty LORMu. Počínaje číslem 9 na základě žádostí několika klientů LORMu se Doteky vydávaly i ve zvukové verzi na kazetě, kterou od čísla 57 nahra-

díl CD-ROM. Všechny tyto verze více či méně úspěšně vycházely až do čísla 77 (zima 2013), avšak v letošním roce jsme bohužel z důvodů drastického snížení dotací nuceni vydávat Doteky pouze v elektronické podobě. Pevně věřím, že toto nepopulární opatření je řešením pouze dočasným a brzy se začne blýskat na lepší časy.

Z pestrého obsahu tohoto podzimního čísla si přečtete například článek Dobrovolnictví v LORMu, jehož autorkou je Jana Kalendová. Především bych Vás chtěl upozornit na rubriku PŘÍBĚH, kam je tentokrát zařazena první část rozhovoru s Miroslavem Michálkem, ředitelem občanského sdružení Okamžik.

Krásné a radostné prožití podzimních dnů, hodně životního optimismu a co nejvíce dobrého počtení upřímně přeje Váš

Zdeněk Sedláček



ZPRÁVY Z LORMU

Večerní běh Prahou, benefiční koncert a maraton kolem financování

Milí čtenáři Doteků,

v letním čísle jsem vás seznámila s finanční nejistotou a situací, kterou v naší organizaci řešíme od začátku letošního roku. A protože jednáme s úřady, je to bohužel běh na hodně dlouhou trať. Od posledního článku na toto téma uplynuly téměř tři měsíce a nějaké změny nastaly, i když to nejdůležitější je stále před námi.

Jak víte, začátkem roku jsme se dozvěděli, že nám Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) a Magistrát hl. města Prahy (MHMP) na rok 2014 poskytly o více jak 2 miliony nižší finanční prostředky než v roce uplynulém! Od letošního jara proto aktivně jednáme se zástupci MPSV, Magistrátu hl. m. Prahy i krajů, stále však bez jasného příslibu podpory a smysluplné kon-





cepce. Ano, dosáhli jsme dílčích úspěchů, tj. dotace na rok 2014 nám na obě klíčové služby byly částečně navýšeny v srpnu 2014 (písemné rozhodnutí přišlo až v září, žádost byla podána v polovině dubna), ale ve věci odborné schůzky se zástupci MPSV stále jednáme.

Zásadní otázkou, kterou řešíme, je, zda nás MPSV nechá v celostátním dotačním programu, nebo nás donutí zcela nesmyslně přejít do krajského programu, což představuje obrovskou administrativní zátěž a spoustu rizika. V letošním roce dopláčíme na skutečnost, že se u nás připravuje financování služeb v rámci krajů, aniž by kdokoliv systémově řešil dopad těchto změn na organizace s celostátní působností. Bohužel změny, které se připravují ze shora, se dělají „bez nás o nás“, tj. bez hlubší znalosti fungování našich služeb. Nám jako poskytovateli je dán nulový prostor se do tohoto procesu zapojit a cokoliv ovlivnit.

Naštěstí však život občas to nepříjemné vyvažuje příjemným. V letošním roce jsme si více než kdy jindy uvědomili, jak je důležité mít dlouhodobé a věrné partnery a dárce. Jedním z takových je bezpochyby Nadační fond Českého rozhlasu, který nám letos na jaře doslova hodil záchranné lano v souvislosti s katastroficky nízkými dotacemi. Darem z nebes se pro nás také stala spolupráce s marketingovou společností LHMS, která nás už na konci roku 2013 podpořila formou virtuálního vánočního přání – jablíčka, které jste mohli posílat svým známým a každým kliknutím tak navyšovali částku pro LORM. V roce 2014 podpora ze strany LHMS pokračovala a vyvrcholila v červnu kampaní „Netrubte zbytečně“, natočením 2 spotů o hluchoslepotě ke kampani a spuštěním nových webových stránek.

Současně jsme se v letošním roce zapojili do další řady charitativních projektů (námořnický ples „Z Bibione do Havany“, Běhy pro hluchoslepé pořádané od jara do podzimu pod hlavičkou Prague International Marathon, a.s.) a sami připravili charitativní zážitkové odpoledne „Veselá hluchoslepá Letná“. Všechny tyto aktivity nám pomáhají získávat nové partnery a příznivce.

Aktuálně je za námi zářijový běh Prahou, na kterém nás podpořilo 33 vytrvalců. Ohlasy na závod z pohledu

hluchoslepé běžkyně, její trasérky a fanynky na trati se dočtete v rubrice „Nad dopisy čtenářů“. Ráda bych zde jmenovitě poděkovala všem našim sportovcům, kteří v sobotu 6. září uběhli pro hluchoslepé s naším červecobílým srdíčkem na hrudi/zádech 5 a 10 km v rámci Birell Grand Prix Praha 2014!

Běh na 5 km: Olga Cudlínová, Petra Gregorová, Andrea Jungmannová, Lenka Křepinská s trasérkou Lenkou Pokornou, Eva Kubecová, Hedvika Muňoz Rodriguez, Magda Málková, Míša Podaná

Běh na 10 km: Markéta Bergerová, Ondřej Cudlín, Radim Dudek, Lucie Dudková, Sergej Koščejev, Aleš Kubík, Dora Marholdová, Milan Marhold, Tomáš Novák, Lenka Sellnerová, Ondřej Sellner, Jakub Tomšovský, Martin Vídenský, Jan Kašpárek, Jaroslav Vendl a ze společnosti Stadler Zdeněk Kašík, Ondřej Kašpar, Jaroslav Krčál, Jaroslav Langmajer, Marek Majtán, Martin Pavlas, Lukáš Ryba, Václav Schindler, Aleš Váňa.

Před námi je benefiční koncert „Ev'ry time I feel the Spirit“, který se uskuteční 25. září 2014 u sv. Václava na Smíchově. Na hudební pouti od chorálu k jazzu pro nás vystoupí skvělý jazzman a flétnista Jiří Stivín společně s chlapeckým pěveckým sborem Bruncvík a varhanicí Jiřinou Dvořákovou Marešovou! Organizátoři koncertu, který je součástí 23. ročníku Svatováclavských slavností, se již potřetí rozhodli propojit festival duchovní hudby s charitativní myšlenkou a jeden z festivalových koncertů opět věnují na podporu hluchoslepých a našeho sdružení LORM. Za to si pořadatelé, Společnost pro duchovní hudbu, o.s. a jmenovitě paní Blanka Karnetová, od nás zaslouží obrovské poděkování.

Co závěrem? Před námi je dlouhá cesta, mohu vás však ujistit, že se jen tak snadno nedáme. V tomto trendu, kde se na jedné straně snažíme udržet si dlouhodobé a strategické partnery a současně hledáme nové příležitosti a inovace našich fundraisingových aktivit, bychom chtěli pokračovat. Víťáme jakoukoliv iniciativu a podporu ze strany všech zainteresovaných, tedy i od vás!



*Petra Zimermanová
ředitelka o.s. LORM*



Okénko do Brna

Milí přátelé Lormáci,

většinou je Vám z našich klubových vycházek k dispozici fotodokumentace, ale pro tentokrát malá změna. Naše kroky směřovaly na místo, které se sice může zdát na vycházku neobvyklé, ale Ústřední hřbitov v Brně stojí za pozornost. A jen mi tak nějak přišlo neetické fotit nás na hřbitově. Přesto naše vycházka stojí za to zmínit.

Tento, dá se říci nový hřbitov, byl založen na zelené louce daleko za městem v roce 1883 podle návrhu architekta Aloise Prastofera (1846–1910). A od založení se nazývá Ústřední hřbitov města Brna. Původně se rozkládal na ploše více než 28 hektarů a dnes má rozlohu téměř trojnásobnou. Areál byl slavnostně otevřen 3. listopadu 1883 pohřbem desetiletého pacienta ústavu pro hluchoněmé v Chrlicích, Jiřího Šimka, jehož hrob můžeme najít na hřbitově dodnes – po více než sto letech.

Naše vycházka začala netradičně. V určenou dobu jsme se nacházeli u různých vchodů, jedna skupinka vstoupila z ulice Jihlavské, vchodem od budovy krematoria. Brněnské krematorium je jedinou sakrálně-kulturní stavbou Arnošta Wiesnera, významného brněnského architekta. Tato modernistická stavba z červených cihel, ozdobená bílými travertinovými hroty, patří mezi významná díla meziválečné architektury. Druhá skupinka šla od ulice Vídeňské kolem obřadní síně projektované architekty Bohuslavem Fuchsem a Josefem Poláškem, představiteli české moderny a funkcionalismu. Roku 1953 bylo krematorium spolu s obřadní síní a areálem Ústředního hřbitova zařazeno mezi kulturní památky.

Po počátečních peripetiích jsme se po půlhodině sešli na pietním místě věnovaném padlým sovětským vojákům. Rozlehlé prostranství ohraničuje kolumbárium s urnami důstojníků a dva společné hromadné hroby vojáků. Prostranství dominuje sloup se sochou rudoarmějce a 39 metrů vysoký zkosený obelisk. Svě místo zde mají i oběti z řad odbojových pracovníků

a rumunské armády a také brněnská vojenská posádka. Roku 1989 bylo čestné pohřebiště prohlášeno národní kulturní památkou. V jiné části Ústředního hřbitova jsou stará vojenská pohřebiště padlých a zemřelých vojáků z 19. století, z 1. světové války a také německých vojáků padlých za 2. světové války v Brně a Jihomoravském kraji.



A vykročili jsme, tentokrát již společně, směrem k Čestné skupině a Čestné aleji, místům odpočinku významných osob spjatých s Brnem. Čestná skupina je rozložena do kruhu tvořeného dvěma řadami hrobů. V prvním kruhu najdeme Jana Skácela – básníka, který v Brně žil a tvořil po většinu života, Leoše Janáčka – světově uznávaného hudebního skladatele, Karla Absolóna – geologa, geografa a prehistorika, Jiřího Mahena – básníka, spisovatele, novináře, dramatika a další...

Brněnský Ústřední hřbitov, jako jeden z mála hřbitovů v republice, je otevřen naprosto veškerým církvím, náboženstvím a lidem všech národností. Hroby mají Češi, Němci i Židé. Hřbitov je zároveň velkou přírodní rezervací s mnoha vzácnými stromy a rostlinami, sem tam proběhne veverka. Připadali jsme si jako na procházce parkem.

*Helena Jelínková
terénní sociální pracovnice Brno*



NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

Maraton podruhé

Můj druhý maratonský běh na 5 km byl trochu jiný než dubnová štafeta. Ať už se to týkalo jiné trasy, ročního období či traséra. S trasérkou Lenkou jsme chodily běhat, co nám čas a povinnosti dovolily. Nervózní jsem byla hlavně z počasí, hlásili silné deště. Nakonec se udělalo celkem teplé dusno. Atmosféra byla jako vždy adrenalinová, jásající. Do běhu jsme se opřely, předbíhaly jsme, snažily se o co nejlepší výkon. Je pravda, že píchání v boku mě opět neminulo, takže vbíhání do cílové rovinky bylo ve znamení, že za chvíli už to bude za námi! Naštěstí se Lenka ukázala jako správný společník, hecovala mě a podporovala, jak mohla. Výsledek nás pak o to víc potěšil, že jsem si zlepšila svůj osobní rekord. A to také hlavně díky všem okolo, kteří mně fandili!

Lenka Křepinská

Lenka a Lenka

Na jaře jsem se na jedné oslavě potkala s paní ředitelkou Petrou Zimermanovou. V průběhu rozhovoru jsme se dostaly až k mému rekreačnímu běhání. „A nechtěla bys zkusit dělat trasérku jedné naší klientce? Jmenuje se také Lenka. Bydlí tam někde poblíž vás na Vinohradech,“ prohodila mezi řečí Petra. Po krátkém přemýšlení jsem řekla ano a ať nás tedy zkontaktuje. Během týdne následovala výměna e-mailové adresy a telefonního čísla. S Lenkou jsme domlouvaly první seznamovací tréninkový běh. S trasérstvím jsem neměla vůbec žádné zkušenosti, snažila jsem se načíst informace a zkušenosti na internetu a těšila se na osobní kontakt. Při ujasnění místa setkání napsala Lenka adresu, kde s rodinou bydlím. Že bychom žily ve stejném domě? Opravdu ano, Lenka se přistěhovala poměrně nedávno, což jsem vůbec netušila. Obě jsme se této náhodě upřímně zasmály a já ji považovala za téměř „osudovou“. A pustily jsme se do společného tréninku

na zářijový pětikilometrový závod. Běhání v roli trasérky mi nepřišlo náročné, naopak jsem se vždy těšila jak na příjemnou půlhodinku, tak milé popovídání. Ze závodu jsem měla menší obavy pouze s ohledem na velké množství účastníků a poměrně úzkou trať. Nakonec jsme ho zvládly dobře a možná i díky našemu zdolávání kopcovitého terénu Vinohrad si Lenka na rovné trati vylepšila osobní rekord. Ve společném běhání stále pokračujeme a já se těším na naše další závody.



*Lenka Pokorná
trasérka a dobrovolnice*

Večerní běh Prahou z pohledu fanyanky

Tento článek nebude o běhu. Nemám ráda běh. Obvykle si nechám ujet i vlak, než abych kousek popoběhla. Nebude ani o úžasné atmosféře a obdivuhodných sportovních výkonech. O tom si můžete přečíst jinde. Navíc si myslím, že největší výkony stejně podává Petra a její tým při jejich neustávající snaze o zajištění kvalitních služeb pro hluchoslepé. Takže to bude o tom, co MY jsme dělaly, když ON běžel... MY, to znamená já a dvě dcery, ON je partner a otec.

Na smluveném místě u Karolina jsme s předstihem. Fanyanka A (4 roky) a fanyanka M (3 roky) šplhají na kašnu a dělají všechno pro to, aby spadly buď do vody, anebo na dlažbu. Přichází příjemná blondýnka a ptá se našeho závodníka, jestli běží za Nadaci Olgy Havlové. Závodníkovi se rozšíří zorničky, horlivě kýve hlavou a následuje ji. Duchapřítomně ho vytrhnu z jejích spárů a připomenu mu, že běží pro HLUCHOSLEPÉ!!

Konečně je tu Petra, dostáváme samolepky s logem LORMu a jdeme s nimi ozdobit našeho běžce. Úkol pro A a M jako stvořený. Nejdřív polepí sebe a za chvíli je i tatínek okrášlený samolepkami ve tvaru srdíček doslova od hlavy až k botě. I mně přestává být jasné, za jakou organizaci vlastně běží. Petra vše fotí, M pózuje, A protestuje. Jako obvykle.

Přesouváme se davem lidí do prostoru startu (chci ten balónek, kde prodávají zmrzlinu, chci čůrat – to



slyším dokonce 3x...). Zaujmeme startovní pozice – my fanynky za bariérou, závodník mezi ostatními blázný, co chtějí dobrovolně uběhnout deset kilometrů. Za chvíli už kolem nás sprintuje skupinka prvních závodníků a za nimi se valí nekonečný proud běžců, kteří nechtějí vyhrát, ale zúčastnit se. Identifikujeme mezi nimi i přibíhající objekt našeho zájmu. Máváme (A a M navíc řvou jak pavíani), tatínek mává – a kdy už půjdeme na zmrzlinu?

Vydáváme se směrem k mé oblíbené francouzské cukrárně. Míjí nás paní se psem. Jé, to je krásnej pejsek! – Nejkrásnější, souhlasí pyšně majitelka. – M za ní ještě nadšeně volá: Moc se mi líbí, vypadá jako prase!

Jsem neviditelná, jsem neviditelná...

M si objednává zmrzlinu a A celkem 35 minut vybírá 6 makronek pro tátu do krabičky s mašli + 2 pro sebe na talířek. Mají asi 100 druhů, každých 5 vteřin mění názor, ale nakonec se to podaří, jen aby vzápětí plnou krabičku upustila na zem a mašli olemtala těmi z talířku...

Vracíme se pomalu k cíli. Kdy už tady bude táta? Kouknu na hodinky – ještě asi pět minut, říkám přesně v okamžiku, kdy probíhá okolo nás.

Za chvíli už se sejdeme u auta, všichni plní dojmů (kdybych si nemusel dvakrát zavazovat tkaničku, měl bych mnohem lepší čas apod.). Čeká nás ještě hodina jízdy domů. Předpokládáme, že malé fanynky v autě hned usnou, ale protože jim táta donesl medaili, rvou se o ni celou cestu. Nevadí, hlavně, že náš běžec je moc spokojený – se závodem, se svým podpůrným týmem i s makronkami. Asi tak jedna setina z jeho nadšení se přenesse i na mě a říkám si, že bych mohla třeba taky začít trénovat... No, možná na jaře... Tohle jsem si říkala myslím už před rokem, když jsem si kupovala běžecké boty. Jsou stále jako nové, ha ha.

A můj největší zážitek z celého závodu? Jednoznačně noční strhávání srdíčkových samolepek z chlupatých nohou mého oblíbeného závodníka. Mimochodem, zítra ho jdeme podpořit na podobném večerním běhu Bratislavou...

Proč právě červenobílá hůl?



Ruch na ulici často nutí hluchoslepé vypínat svá sluchadla a nemusí reagovat na oslovení a nesouvisí to s jejich nezdvořilostí. Potkáme-li je na ulici, jistě někam směřují a mají svůj cíl. Je každý, kdo chodí s červenobílou holí, zcela nevidomý nebo hluchý? Toto není pravda.

Já chodím řadu let s holí. V dětství nastal problém, když došlo k operaci hlavy. Po delší době jsem opět začal chodit do školy. Ne doma, ale do Základní internátní školy pro nevidomé. Už i zde jsem se seznámil s bílou holí. Styděl jsem se takto vystavovat na ulici. A zrak se stále měnil, ale u mne to šlo k horšímu. Bílá hůl se mi po delším boji stala věrnou kamarádkou. Později k tomu přišel i vodící pes Altaya. Ale vývoj se nezastavil. Ke všemu jsem zjistil, že mi neslouží dobře ani sluch. Nastala další bitva. Ale nyní je to červenobílá hůl. Proč? Není to žádná frajeřina, ale nutnost. Byl to opravdu veliký problém se srovnat s tím, že přestávám vidět a postupně i slyšet. Přemluvit se, že budu muset chodit nejen s bílou holí, ale ještě k tomu červenobílou a naslouchátka k tomu. „Co by tomu řekli moji známí a vůbec lidé v okolí? Vždyť já ještě vidím. A co říkála ta paní v obchodě? Že to nemají nebo co...“ Tak a co teď? Doma už zase říkají: „Kudy jsi to šel a proč máš tu bouli a co jsi to přinesl z krámu? Já jsem nechtěla hrášek, ale prášek!“ „To jsi teda neříkala. Dobře jsem ti rozuměl, přece nejsem hluchý!“

Vzal jsem složenou hůl, sluchadla mám v kapse a šel jsem do práce. Zastávka autobusu je naproti, a tak klidně přecházím. Náhle brzdí auto. Řidič křičí: „Ty troubo, kam to lezeš? Ty jsi slepý nebo co?“ Docházím tedy k zastávce a zastaví mne rána do hlavy. Je to dopravní značka. Říkám si: „Dávej pozor!“ A v klidu nastoupím do autobusu. Postupuji dál a chci si sednout: „Dávejte pozor, jste slepý nebo co?“ říká starší cestující, na kterého jsem si skoro sedl. Já nevím, co se s těmi lidmi dneska děje? Všimnul jsem si, že na mne každý poukazuje. Proč to? Večer se vracím domů a zastavuji se v hospůdce na jedno a výčepní křičí: „Dáš si jedno? Tak co je, dáš, nebo ne?“ Odpovídám, že ano. Vlastně



nevím, zda to patřilo mně. Při odchodu tápu, kde jsou dveře. Doma se ptají: „Jaké to bylo?“ Stydím se přiznat, že bylo několik problémů. Co budu dělat? Každý na mne už tak kouká a co když si vezmu tu hůl? To by bylo teprve haló – co to máš v té ruce a jak to chodíš? Viděli jsme slepce, ale ten měl bílou hůlku. A to se nestydíš si ji vylepšit tou červenou? – A zase jsem prohrál. Hůlka byla opět v aktovce. Ráno jdu opět něco koupit a známá z lékárny říká: „Co to máte v uších, to je nějaký nový přehrávač?“ Byl jsem červený jako ta má barevná hůlka. Rychle jsem to vyřídil a vrátil jsem se domů. Zavřel sem se do pokoje a začal jsem se litovat. Přišla manželka a ptá se: „Co se zase děje, že jsi se zavřel?“ Dlouho jsem mlčel. Večer jsme si dlouze vysvětlovali, k čemu je ta či ona pomůcka a jaké bezpečí nám dává.

Druhý den jsem jako novopečený držitel červenobílé hole, psa a sluchadel elegantně přešel k zastávce a auta pomalu zastavovala. Dopravní značku jsem díky Tajě minul a byl jsem v práci zase mezi lidmi. Začal jsem si zvykat na sluchadla a okolí na mne. Nikdo na mne nepovykuje: „Haló, jsi hluchý?“ O víkendu jsme navštívili příbuzné na jejich chatě, která je u lesa, a div se, div – opět jsem v klidu slyšel ptačí zpěv a sousedovy děti, jak si hrají. Byl jsem nesvůj, když jsem přišel k místnímu stánku s občerstvením a ne já, ale prodavačka mne oslovila a potom také posadila ke stolku. Hůl i pes udělali své a já se pomalu zbavoval strachu, že se někdo bude pošklebovat, proč a nač co mám.

Bílá slepecká hůl označuje lidi se zrakovým postižením a stávají se díky ní samostatnými. Orientují se podle zvuku semaforu, naváděcích majáčků, hlášení názvů stanic apod.

Všimli jste si, že se mezi lidmi objevují i lidé nejen se zrakovou, ale i se sluchovou vadou, a na oslovení nereagují? A nedokáží rozlišit pro orientaci a bezpečnost důležité zvuky? Jsou hluchoslepí, mají červenobílou hůl a do společnosti patří stejně jako ty i já.

František Eliáš

Dva krásné zářijové kluby



První podzimní výlet nás dovedl do zámečku Berchtold nedaleko Prahy. Nikdy jsem o něm neslyšela, ale jméno Berchtold jsem znala, protože za studentských dob jsem provázela na zámku Buchlovice, a ten patřil šlechtickému rodu Berchtoldů. Našla jsem si na internetu informace o tomto zámečku nedaleko Prahy a dozvěděla jsem se, že mezi dalšími majiteli byl také nějaký čas rod Berchtoldů a zřejmě se jim zdálo toto jméno lepší než třeba Na vyhlídce.

Posledním majitelem je dr. Růžička, podnikatel, který koupil naprosto zdevastovanou ruinu a během několika let znovu obnovil zámeček a přeměnil jej v hotel se zachováním zámecké atmosféry. Pěkně jsme jej celý prohlédli, navštívili i pokoje k pronajímání a zašli jsme i do pokoje věnovanému Antonínu Panenkovi, fotbalistovi, který je patronem hotelu. Hotel je pronajímán nejvíce firmám, které zde uskutečňují firemní akce, dále slouží k pořádání svateb atd.

Děti tady mají svůj ráj se všemi možnými aktivitami. Mezi nimi jsou i miniatury českých zámků a hradů, např. Karlštejn, Kost, Červená Lhota a mnoho dalších, dokonce i náves se selským barokem v Holašovicích. Modely jsou poměrně velké, určitě do jednoho metru na výšku. Nemohlo se k nim chodit na dotek, ale to Váše nevadilo a rozhodla se zlézat Trosky. Bude to krásná fotka a možná ji někdy uvidíme ve fotoalbu.

Prohlédli jsme si malou zoo s domácími zvířaty, dokonce tam byla prasnice s maličkými selátky. Prohlídka všeho nám trvala hezky dlouho, ale bylo krásné počasí a užívali jsme si pobytu venku.

Po prohlídce jsme zašli na dobrý oběd, a protože jsme potom ještě měli čas, Jana nás zavedla do lesa na houby a skutečně pár jedlých hub bylo nalezeno. To bylo radosti! Byl to zdařilý výlet.

Druhý výlet nás zavedl na okraj Prahy do Malešic, kde jsme navštívily park a skleníky botanické zahrady zahradnické školy. Park byl založen už v roce 1920. Osu parku tvoří potok Rokytka, na němž byl vybudován rybník. Zahlédly jsme i červené ryby. V parku se



nacházejí stromy, keře, kolem rybníka loučky a nad nimi alpinium. Došly jsme k novým skleníkům, které obsahují velký sortiment tropických a subtropických rostlin. Obdivovaly (přítomné byly jen ženy!) jsme krásu orchidejí, bromélií a stovky dalších květin. Lenka si odnesla nádherný ibišek.

Sbírky slouží především k výuce žáků, ale část je otevřena i pro veřejnost. Bohužel jen od pondělí do pátku. Skleníky jsou vysoké, přezimují tam palmy, kaktusy jsou ve skleníku trvale. Část skleníků je určena ke komerčním účelům, takže si návštěvníci mohou koupit velmi levně květiny. Květin je tam tolik, až oči přecházejí. Všechny květiny jsou umístěny na dlouhých stolech, takže jsme si je mohly hezky zblízka prohlédnout.

Po prohlídce skleníků jsme pokračovaly parkem nahoru, kde stojí dominanta parku, a to novorenesanční zámeček, dnes přizpůsobený pro potřeby školy. Před ním je umístěna sbírka nádherných palm.

Zvolna jsme odcházely z ticha a krásy do rušné ulice.

Byly jsme rády, že jsme strávily den v tak příjemném prostředí.

Stanislava Kníchalová

Dobrovolnictví v LORMu

O tom, že existuje společnost pro hluchoslepé LORM, jsem se dozvěděla tuším ve škole (studuji obor Čeština v komunikaci neslyšících). V té době jsem mimo školní docházku hledala i jinou aktivitu, ideálně takovou, která by souvisela s tím, co studuji, abych si tak mohla školní teorii prověřit v praxi. Našla jsem si tedy lormáckou adresu, napsala e-mail a za pár dní mi přišla odpověď, že můžu přijít na prosincové klubové setkání a okouknout, jak se mi bude zamlouvat. Můj první výlet s LORMem byl tedy před Vánoci, šlo se na výstavu vánočních ozdob do Strahovského kláštera – a zamlouval se mi dokonce tak, že jsem se rozhodla přijít i příště. Mezitím mě ještě čekalo krátké školení a seznámení se s organizací a od té doby chodím každý druhý týden na setkání pražské

lormácké party. A co mne tu tedy pořád drží? V první řadě se mi líbí skvělá parta lidí, která tu je a se kterou se vždycky skvěle bavím. Nemůžu říct, že bych výlety s nimi brala jako práci nebo starost, je to pro mě spíše zábava, uvolnění, prostě způsob, jak prožiju volné odpoledne a navíc se podívám na místa, kde jsem nikdy dřív nebyla. Za ten půlrok, co tu jsem, jsem se také naučila spoustu nových věcí, stále získávám zkušenosti a několik těch v úvodu zmiňovaných školních teorií se mi už podařilo vyvrátit. Nepochybuji, že se mi tato „časová investice“ bude hodit v budoucnu – jak v dalším studiu, tak v povolání. Stále si nejsem stoprocentně jistá, co přesně chci po škole dělat, ale musím uznat, že mě spolupráce s LORMem hodně ovlivňuje a ač je na plný úvazek jistě dost náročná, uvažuji o tom, že bych se podobným směrem mohla ubírat i v budoucnu. S LORMem sice jenom jezdím na výlety nebo popíjím čaj v klubovně a z každodenního stresu a zařizování jsem ještě nic nezažila, ale snad bych i toto zvládla, až si to vyzkouším, budu moci říct víc a jasněji se rozhodnout. Inspirují mě hlavně skvělé sociální pracovnice, které tu působí a od nichž jsem se už spoustu naučila. Právě ty mají velký podíl na vytváření klidné, přátelské atmosféry, ve které je příjemné být. Každopádně bych tu ráda zůstala i nadále (jestli mě budou chtít) a doufám, že bude všechno klapat jako doposud. Už se těším na další setkání!



*Jana Kalendová
dobrovolnice o.s. LORM*



MÍSTO MÉHO SRDCE

Vážení čtenáři,

v tomto čísle Vám představujeme novou rubriku nazvanou Místo mého srdce. Tím samozřejmě není myšleno něco na způsob Místo mého srdce kámen či Místo mého srdce kus ledu a podobně. Ne, ne, nelekejte se, nic abstraktního, naopak – doufám, že se můžeme těšit a radovat: těšit na nová poznání míst v naší překrásné zemi z vašeho pohledu, radovat se z vlastní tvorby, z podělení se o kousek krásna, o kousek sebe. Jsou věci, které si za peníze nekoupíme, v první řadě je to zdraví, a potom vzpomínky, prožitky, pocity, vjemy...

A jsme u toho – napište nám o místě, které je vašemu srdci nejbližší, kam se rádi vracíte, kde rádi pobýváte, kam se vždycky těšíte, kam můžete pozvat i nás ostatní.

Pro někoho je to rodná víska či město, pro jiného chata nebo chalupa u rybníka, u řeky, v horách nebo v malebné nížině, pro dalšího celý kraj se svými všednostmi i mimořádnostmi, které vidíte a cítíte jen vy sami, které jsou jen vaše a které byste za nic na světě, stejně jako já, neměnili:

Neměním

Kolem každý vzdychá, prahne, touží,
vycestovat za Velikou louží,
nacpat kapsy eury a dolary,
zavézt je na Mallorku či Kanáry.

To nechápu,
nemůžu chápat všecko,
nemusím mít co rozmazlené děcko.
Ke štěstí mi stačí, co už vím,
že Vysočinu za nic neměním.

Když lyžovat, tak minimálně v Alpách,
ať každý vidí, žes to někam dotáh.
Fjord vyfoť dřív, než s podzimem ti zamrzne,
jinak budeš společensky nemožnéééé.



To nechápu,
nemůžu chápat všecko,
nemusím mít co rozmazlené děcko.
Ke štěstí mi stačí, co už vím,
že Jeseníky za nic neměním.

Sem tam jezdím ke Špilberku z Prahy,
cestou hltám lesy, řeky, hrady.
Nad hlavou mi éro právě odlítá,
výš ke slunci a rovnou šup do Egypta.

To nechápu,
nemůžu chápat všecko,
nemusím mít co rozmazlené děcko.
Ke štěstí mi stačí, co už vím,
že Krkonoše za nic neměním.

Milí budoucí průvodci svým srdcovým místem, pište,
posílejte, neváhejte!

Na vaše příspěvky se za redakci Doteků těší

*Zdena Jelínková
metodička o.s. LORM*



PŘÍBĚH

Jak jsem si užil prvních šest desítek (1. část)

Myslím, že následující řádky nepotřebují žádné úvodní slovo, natož pak komentář. Počteníčko je to náramné, příběh natolik silný a krásný, že ti, milý čtenáři, nezbývá než zatajit dech a naslouchat...

Poslání

Povzbudivý míchá lék
básník Míra Michálek

Ředitelka společnosti LORM paní Petra Zimermanová mě požádala o článek pro Doteky a paní Zdena Jelínková to pak upřesnila, že to má být něco o mně, o co bych se mohl podělit se čtenáři. Rád jsem pro sympatické lidi a spolupracující sdružení článek odsouhlasil, ale pak jsem se zarazil. Jak psát o sobě, aby to nebylo sebestředné? A jak se o sobě rozepsat, abych čtenáře neunavoval něčím, co je jen moje? Přiznávám ale, že jsem toho o sobě napsal vlastně už dost, a to do různých fejetonů a do knih „Nevídáno“ a „Zavřené oči“. Byly to různé fejetony a drobné povídky, ve kterých nešlo o mne, ale o nějakou myšlenku, názor, anekdotu, ke kterým jsem použil tu či onu epizodu ze svého života, abych si nemusel vymýšlet a abych si za napsaným stál jako za životem ověřenou skutečností. A tak mě napadlo vybrat ze starších i novějších článků a uvedených knih pár epizod, upravit je a spojit do jednoho celku. Zrovna v srpnu mám potkat svou šedesátku a k té vyjde moje třetí a možná už poslední kniha „Tady stojíte dost blbě“, takže jsem se svými texty dost zabýval a mám je ještě v hlavě. Jdu tedy vybírat a spojovat a hledat, co mi jednotlivé desítky let v mém životě darovaly. A jelikož mi život přinesl postupnou ztrátu zraku, bude to také o ní.

Brejlovec a já

Brejllil jsem na brejlovce
kde se vzal v mé aktovce?
To vám byla perná chvíle
sblížily nás ale brýle

On nosí mé proti slunci
já zas plním jeho funkci
stočený jsem do klubíčka
proti slunci mhouřím víčka

Desítka první aneb čarodějnice, bájně bytosti a maminka

V mateřské školce mě paní učitelka hned první den postavila doprostřed mezi děti a jistě s dobrým úmyslem řekla všem, že Mirek Michálek špatně vidí a že mi mají pomáhat. Jenže, co je to pomáhat, a jak se to dělá? Věděla to paní učitelka? Některé děti se posmívaly a jiné si se slovy paní učitelky nevěděly rady, a tak na ně raději rychle zapomněly. On ten Mirek Michálek vlastně tehdy žádnou pomoc nepotřeboval, snad jen tu, aby byl přijat docela normálně a bez zvláštní pozornosti. Teď byl označený – odlišný. Sousedka Polášková pokřikovala z okna na jinou sousedku: „Dívejte se na malého Michálka, on když se stmívá, tak nevidí. On je slepý!“ Ten malý Mirek sice ještě nebyl ani zdaleka nevidomý, ale poprvé slyšel spojení svého jména se slepotou. Moc tomu nerozuměl. Spíš mu vadila pozornost té ženy, kterou dospělí nazývali zrovna pěkně. Začínal tušit, co je to čarodějnice, a pochopil, že nejhorší na čarodějnicích je to, že nežijí v pohádkách, ale tady mezi námi lidmi. A tato čarodějnice nebyla jediná. V celém kraji ještě vládl tak trochu temný středověk, nebo alespoň pokud jde o informovanost o lidech se zdravotním postižením. Lámala se padesátá a šedesátá léta minulého století, lidé na venkově byli tvrdí, jako byl tvrdý život, zdravotní postižení někteří chápali jako trest shůry. O rané péči a poradnách pro zdravotně postižené se ještě nikomu ani nezdálo.





Ten malý Michálek, malý Já, si pomalu zvykal, že je trochu jiný, že nevidí večer při hrách s dětmi nebo v temných prostorách domu. Ale bral to tak, jak to přicházelo. Něco mohl jako všichni a něco musel jinak nebo nemohl dělat vůbec. A nejraději pozoroval svou maminku při práci, při pečení buchet a spolu s ní pečoval o skalku se záhadnými dužnatými rostlinkami. A když mu bylo smutno, byl tady kocour. Neuvěřitelně chytrý chlapík, který uměl potěšit. Třeba si sedl před malého Já a na lehké vybídnutí vyskočil na klín a pak se nechal hladit a předl a předl. Nebylo vlastně zapotřebí nic říkat. Byla to bytost z jiného světa, beze slov vše chápající a přátelská. A tak malý Já pochopil, že moc čarodějnic je omezená a že se jí dá bránit, třeba pohlazením blízké bytosti. A toto zjištění byl jeden z dáreků první desetiletky.

U nás

Máme u nás sopky
létají z nich bobky
pak bobkové listí
následky hned čistí
to jsou sopky český
jinak je tu hezky

Desítka druhá aneb rozdíl mezi motýlem a člověkem

Ten rozdíl je velký. Motýl, vlastně nejdříve jen nepěkná housenka, se zakuklí, navenek se nic neděje, a pak se z kukly vyloupne hotový dospělý a krásný tvor. Musíte uznat, že by nám bylo lépe, kdyby to u lidí bylo také tak. A možná to uznat nemusíte, protože nejsme jednoduší tvorové a musíme se pořád něčemu učit.

Na začátku druhé desítky let jsem byl klouček, na konci mladý muž a mezi tím se odehrálo mnoho věcí, do kterých zasahoval také můj handicap. Jak? Dobře nebo špatně?

Ze školy si vzpomínám na spolužáka, který pochopil, že se mi nedaří přečíst text na tabuli, a operativně mi napověděl jakýsi nesmysl, který k nepřičetnosti vytočil

učitele domnívajícího se, že si z něj dělám legraci. Rodiče tehdy vůbec netušili, že při cestě ze školy za tmy se řídím jen hlasy spolužáků a světly pouličních lamp, protože po setmění kromě zdrojů světla jinak téměř nic nevidím. A kamarádi to brali normálně a občas mě zatahali za rukáv, abych někam nespádl, a šlo to.

Tyto epizody různě zasahovaly do mého života, do jisté míry mne vyčleňovaly z kolektivu vrstevníků, ale možná mne přiměly přemýšlet o životě dříve, než je na konci dětství obvyklé. A tak v době, kdy většina mých spolužáků sbírala vojenské odznaky, já jsem začínal číst vážnou literaturu a poslouchat rockovou hudbu. Když v srpnu šedesát osm do rodného Hodonína přitáhly ruské tanky, někteří spolužáci si šli za okupanty vyžebrať odznaky a já jsem jim nadával, že jsou zrádci. Necháпали, nepřemýšleli. Já jsem se o životě už docela dost napřemýšlel. Ty odznaky už asi spolužáci nemají, já „mám“ hudbu a literární extrakt kdesi v sobě dodnes. Zkrátka proměna na dospělou bytost nebyla snadná, jako není asi u nikoho, a jako dospělý člověk na rozdíl od motýlů neumím létat. Ale mládí a počínající dospělost mi darovaly dva elixíry na boj s čarodějnicemi a démony pozemského druhu pro celý další život – hudbu a literaturu. A s jejich pomocí tak trochu létám, jako bych byl motýl.

A ještě něco, také jsem v tomto období poznal jednu motýlku nebo motýlici nebo jak se to správně řekne, zkrátka svou budoucí manželku.

Žízeň po životě

Ryba – ta si žije
celý život pije
plave si a koupe
jedno je však hloupé
když se někdy pokouší
zaplavat si na souši





Třetí a čtvrtá desítka aneb výstavba hradů

Je to dobře, že člověk ve středním věku obvykle žije každodenním životem zcela naplno, jako by byl nesmrtelný? Nevím, dnes se mi zdá, že jsem se někam hrnul, kam se nedá dohrnout. Že jsem se snažil postavit nezníčitelný hrad na tekutých píscích. A jindy si říkám, že jsem ty tekuté písky zvládl a že ten hrad docela dobře stojí.

Nebo alespoň stály dobře moje hrady, které jsem stavěl se synem na pískovišti. Tyto stavební práce na pískovišti probíhaly tak dva tři roky podle věku zadavatele, tedy syna, a samozřejmě to byly sezónní letní práce. Většinou to byla akce pro několik dětí, jejichž maminy seděly na nedaleké lavičce, pokuřovaly, prohlížely časopisy a probíraly módu a vaření. A já jsem bavil jejich děti a učil jsem je, že není dobré hned zbourat, co se právě postaví. Za celou dobu mého stavitelského angažmá jsem neměl konkurenci, neobjevil se ani jeden zájemce z řad otců, který by stál o parcelu a materiál. Otcové byli asi v hospodě nad parkem, občas nějaký přinesl mok některé z mamin. Opět jsem byl odlišný, a to docela rád. Mohlo by se zdát, že to se slábnoucím zrakem nesouviselo, ale možná bych jako zdravý byl jako ostatní otcové a přišel bych o radost šéfa stavby s několika dětskými spolupracovníky. Kdoví? Kromě toho musím přiznat, že jsem nikdy nepřišel na chuť pivu, tuto radost mi život nedaroval. A jestli oni otcové přišli na chuť výstavbě hradů, to nevím. Třeba to odhalili v době druhé šance, jako dědové s vnuky.

A co můj zrak? Sedím na lavičce v parku zabrán do četby. V tom cítím, že se na mne někdo dívá. Průzorem nad svými speciálními brýlemi se vsazenými asi dva centimetry tlustými čočkami vidím několik dětí, jak mě sledují, některé, aby lépe viděly, dokonce v podřepu. „Vás asi zajímá, co to mám za brýle?“ začínám rozhovor, při kterém si jeden větší odvážlivec zajímavé brýle dokonce nasadí na nos a pokouší se zaostřit. Od té doby mě nikdo při čtení v parku neruší, zato mě na ulici občas radostně pozdraví nějaké dítě...

Veselí drozdi

Letěli drozdi
vrazili do zdi
všichni pěkně naráz
to byl ale naráz!



Plynula léta a já jsem se svými speciálními brýlemi četl kdekoliv – na stanici tramvaje anebo v ní, ve vlaku či v antikvariátu. Zvykl jsem si, že se na mne lidé zvědavě dívají. Já bych se taky díval, i když bych byl určitě taktnější, ale možná taky ne – kdo ví? Proč na to vlastně vzpomínám? Nestydět se za kuriózní brýle – to byla dobrá příprava na život s bílou holí. Nevěříte?

A uplynulo několik dalších let a můj zrak se kamsi vytratil. Jsem na návštěvě v malém městě na Moravě, poprvé s bílou slepeckou holí v ruce. Můj dobrý známý je v rozpacích a po chvíli se ukáže, čím to je. „Šak tady už to znáš, tož tu hůl už můžeš složit.“ Nastal čas vysvětlovat: „Bílá hůl není symbol nějaké méněcennosti nebo nepatřičnosti, je to upozornění pro lidi, aby věděli, že nevidím, kdybych do někoho třeba strčil.“ Syn mi při odpolední pochůzce říká: „Tati, ten člověk málem spadl z kola, jak se za tebou ohlížel. Ten asi nikdy neviděl slepeckou hůl.“ Ještě několikrát se zasmějeme podobným epizodám. Je to vlastně stejné jako kdysi s dětmi v parku. Chce to trochu trpělivosti, určité odhodlání a hlavně otevřenou komunikaci. Někteří známí z ulice a dopravních prostředků mě dnes přátelsky zdraví a dokonce vědí, jak nevidomému pomoci...

Ale to už nastupují další dvě desítky let.

Dieta sugescí

Hubnu hubnu hubnu
Hubnu hubnu hubnu
Hubnu hubnu hubnu
Tak proč podobám se bubnu?

*Miroslav Michálek
výkonný ředitel sdružení OKAMŽIK
pokračování příště*



PRÁVNÍ PORADNA

Posuzování zdravotního stavu pro účely jednotlivých sociálních systémů od 1. 1. 2014 (část třetí)

Posuzování zdravotního stavu pro účely příspěvku na zvláštní pomůcku

Pro účely řízení o příspěvku na zvláštní pomůcku se posuzuje zdravotní stav v souladu s § 9 odst. 1 až 4 zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Zde je vymezen dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav a je stanoveno, že zdravotní postižení charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu odůvodňující přiznání příspěvku na zvláštní pomůcku a zdravotní stavy vylučující jeho přiznání jsou uvedeny v příloze k tomuto zákonu. Zdravotní indikace pro jednotlivé typy zvláštních pomůcek se liší s ohledem na to, zda jde o zvláštní pomůcku pro osobu, která má těžkou vadu nosného nebo pohybového ústrojí, nebo těžké sluchové postižení anebo těžké zrakové postižení. Samostatné zdravotní podmínky jsou stanoveny pro nárok na příspěvek na zvláštní pomůcku poskytovaný na pořízení motorového vozidla nebo speciálního zádržního systému – těžká vada nosného nebo pohybového ústrojí anebo těžká nebo hluboká mentální retardace charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu a zdravotní stav nevylučuje přiznání tohoto příspěvku. Za dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav se pro účely tohoto zákona považuje nepříznivý zdravotní stav, který podle poznatků lékařské vědy trvá nebo má trvat déle než 1 rok. Základní podmínkou zdravotního postižení je jeho nepříznivost, vycházející z charakteru a tíže postižení, a dlouhodobost.

Dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav znamená tedy přítomnost obou komponent, tj. nepříznivosti a dlouhodobosti, která trvá déle než 1 rok nebo podle



poznatků lékařské vědy je předpoklad, že bude trvat déle než 1 rok. Stav s předpokladem úpravy nepříznivých funkčních důsledků zdravotního postižení do 1 roku do výše uvedených kategorií nepatří. Zdravotní postižení odůvodňující přiznání příspěvku na zvláštní pomůcku a zdravotní stavy vylučující jeho přiznání jsou taxativně uvedeny v příloze k zákonu č. 329/2011 Sb. Zdravotní stavy vylučující přiznání příspěvku – kontraindikace, jsou stavy, které brání/neumožňují fyzické osobě zvláštní pomůcku využívat. Zdravotní postižení uvedená v citované příloze odpovídají druhům a typům zvláštních pomůcek, na jejichž pořízení se poskytuje příspěvek na zvláštní pomůcku.

Při posuzování zdravotního stavu pro účely nároku na poskytnutí příspěvku na zvláštní pomůcku vychází posuzující lékař zejména z nálezu ošetřujícího lékaře, popřípadě z výsledků funkčních vyšetření a z výsledků vlastního vyšetření. V tomto případě není sociální šetření předepsaným podkladem pro posouzení. Proti posudku není možné odvolání ani jiný opravný prostředek.

Posuzování zdravotního stavu pro účely průkazu osoby se zdravotním postižením

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením má osoba starší 1 roku s tělesným, smyslovým nebo duševním postižením charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, které podstatně omezuje její schopnost pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra.

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „TP“ (průkaz TP) má osoba se středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna samostatné pohyblivosti v domácím prostředí, v exteriéru je schopna chůze se sníženým dosahem a má problémy při chůzi okolo překážek a na nerovném terénu. Středně těžkým funkčním postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba je při



dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a zhoršenou schopnost orientace má jen v exteriéru.

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP“ (průkaz ZTP) má osoba s těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Těžkým funkčním postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna samostatné pohyblivosti v domácím prostředí a v exteriéru je schopna chůze se značnými obtížemi a jen na krátké vzdálenosti. Těžkým funkčním postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a v exteriéru má značné obtíže.

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP/P“ (průkaz ZTP/P) má osoba se zvláště těžkým funkčním postižením nebo úplným postižením pohyblivosti nebo orientace s potřebou průvodce, včetně osob s poruchou autistického spektra. Zvláště těžkým funkčním postižením pohyblivosti a úplným postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna chůze v domácím prostředí se značnými obtížemi, popřípadě není schopna chůze, v exteriéru není schopna samostatné chůze a pohyb je možný zpravidla jen na invalidním vozíku. Zvláště těžkým funkčním postižením orientace a úplným postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu není schopna samostatné orientace v exteriéru.

Pro účely řízení o přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením se posuzuje zdravotní stav a schopnost pohyblivosti a orientace žadatele o průkaz v souladu s § 34b zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

Při posuzování schopnosti pohyblivosti a orientace se hodnotí:

- a) zdravotní stav a funkční schopnosti fyzické osoby,
- b) zda jde o dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav,
- c) zda jde o podstatné omezení schopnosti po-

hyblivosti nebo orientace a závažnost funkčního postižení.

Zdravotní stavy, které lze považovat za podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace jsou uvedeny v příloze č. 4 k vyhlášce č. 388/2011 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, ve znění pozdějších předpisů. Při posuzování podstatného omezení schopnosti pohyblivosti a orientace u zdravotního stavu, který není uveden v prováděcím právním předpise, se hodnotí, kterému ze zdravotních stavů v něm uvedených funkční postižení odpovídá nebo je s ním funkčními důsledky srovnatelné. Funkčními schopnostmi se rozumí tělesné, smyslové a duševní schopnosti, znalosti a dovednosti nezbytné pro schopnost pohyblivosti a orientace.

Při posuzování se funkční schopnosti fyzické osoby porovnávají se schopnostmi stejně staré fyzické osoby bez znevýhodnění a hodnotí se s využitím běžně dostupných kompenzačních pomůcek. Při posuzování zdravotního stavu se vychází z existence dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu a zhodnocení jeho funkčního dopadu na schopnost pohyblivosti a orientace. Pro účely tohoto zákona se dlouhodobě nepříznivým zdravotním stavem rozumí zdravotní stav, který podle poznatků lékařské vědy trvá nebo má trvat déle než 1 rok.

Pro posouzení není rozhodující diagnóza zdravotního postižení, ale jeho nepříznivé důsledky na funkční schopnosti. Tuto skutečnost dokládají lékařské nálezy a zprávy, ze kterých na základě klinických, laboratorních, zobrazovacích nebo jiných vyšetření vyplývá rozsah a tíže omezení funkčních schopností. Proti vydanému posudku není možné odvolání ani jiný opravný prostředek.

Posuzování zdravotního stavu pro účely státní sociální podpory

Důležitou kategorií zákona č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře, ve znění pozdějších předpisů, (dále jen „ZSSP“) je nezaopatřené dítě vymezené § 11 ZSSP.

Skutečnost vymezenou v § 11 písmeno b) ZSSP – dítě se nemůže soustavně připravovat na budoucí





povolání nebo vykonávat vředlečnou činnost pro nemoc nebo úraz, posuzují a potvrzují ošetřující lékaři. V těchto případech jde zpravidla o nepříznivý zdravotní stav přechodného charakteru s trváním několika týdnů nebo měsíců např. léčení úrazů, vážnějších infekčních nemocí, stavy po závažnějších operacích aj. Uvedené stavy zpravidla adekvátní léčbou směřují k úpravě a stabilizaci zdravotního stavu.

Skutečnost vymezenou v § 11 písmeno c) ZSSP, tj. dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav, pro který je dítě neschopno vykonávat soustavnou vředlečnou činnost, posuzuje lékař oddělení LPS OSSZ. Posuzující lékař musí prokázat, že nemoc, úraz, postižení, má charakter dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu a zdravotní stav je natolik vážný, že dítě je neschopno vykonávat soustavnou vředlečnou činnost nebo je neschopno připravovat se na budoucí povolání. Může jít například o léčení nádorového onemocnění, opakované závažné operace, léčbu rozsáhlých popálenin, těžké úrazy s náročným léčením a dlouhodobou rehabilitací, floridní duševní poruchy, stavy s trváním déle než rok, kdy vážný zdravotní stav a náročná léčba brání dítěti v přípravě na budoucí povolání nebo ve vředlečné činnosti. OSSZ vydává ve věci posudek; ten zasílá příslušnému orgánu, který si posouzení vyžádal.

Pokud se „zdravotní situace“ uvedená v § 11 písmeno b) nebo c) ZSSP prokáže, považuje se dítě pro účely státní sociální podpory za nezaopatřené.

Zdroj: Helpnet.cz



PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY

Lymeská borelióza

Klíšťata jsou, jak víme, havěť nepříjemná – dokonce natolik, že se dostala až do naší rubriky o příčinách hluchoslepoty. Nejčastějším onemocněním, které u nás tito členovci přenášejí, je lymeská borelióza. Ta může v pozdějším stadiu způsobovat mimo jiné i vážné poruchy zraku a sluchu.

Lymeská borelióza odvozuje svůj název od amerického městečka Old Lyme. Právě tam byl poprvé pozorován zvýšený výskyt onemocnění kloubů u dětí. Až mnohem později se prokázala souvislost s předchozím napadením klíštětem a byly popsány další příznaky nemoci. A ještě později, v roce 1982, byl odhalen její původce – bakterie *Borrelia burgdorferi*.

Klíšťata sají hlavně na drobných hlodavcích, kteří jsou přirozenými hostiteli borelií. Ty najdeme ale například i u vysoké zvěře, ptáků, plazů a také u psů a koček. Divoká zvířata v sobě infekci nosí, ale nijak jim to nepřekáží. Naopak třeba psi můžou boreliózou také onemocnět.

Borelie osídlí trávicí trakt klíštěte. Po zakousnutí klíště uvolňováním infikovaných slin přenáší borelie do těla svého hostitele. Dalšími podezřelými z přenosu boreliózy je i krev sající hmyz, např. komáři. Podle současných poznatků to však není pravděpodobné. K přenosu může dojít patrně jen mechanicky – rozdrčením komára přímo do ranky a smícháním jeho krve s krví hostitele. Přenos nemoci z člověka na člověka je možný pouze během nitroděložního vývoje z matky na dítě. Pokud je infekce u těhotné důkladně léčena, dítě se většinou narodí zdravé.

Klíšťata sají krev, aby se mohla vyvíjet, samice pak proto, aby mohly naklást vajíčka. Z nich se líhnou larvy, které jsou velmi malé, sají jen krátce a rychle se pustí. Nasátá larva se vyvíjí v nymfu, která je pro přenos bo-



reliózy na člověka nejhorší. Z nasáté nymfy se vyvine dospělý jedinec. Samec pak už krev nesaje, zato samice saje dlouho a důkladně.

Klíště nejčastěji číhá na svou oběť na vlhkých místech, na koncích stébel trávy s roztaženým prvním párem nohou, kde má záchytné háčky. Potom si najde nějaké pěkně prokrvené místo s tenčí kůží a tam zavrtá své sací ústrojí. Má na něm zpětné háčky, proto tak pěkně drží. Odstranění klíštěte se má provést co nejdříve, snižuje se tím riziko nákazy. Klíště se uchopí u hlavičky a kýváním se uvolní. Pokud ho chytnete za zadeček, obsah jeho žaludku i s boreliemi se vymáčkne do ranky. V nouzi lze klíště seškrábnout třeba nehtem. Když v ráně zůstane zbytek sacího ústrojí, vyschne a kůže jej časem vyloučí. Pokud hned po vytažení rána svědí a její okolí zčervená, pravděpodobně se jedná pouze o alergickou reakci, která sama odezní. Pokud se ale skvrna větší než 3–5 cm vytvoří až po delší době (za několik dnů až týdnů), jde pravděpodobně o boreliózu.

Příznaky onemocnění

Lymeská borelióza má mnoho forem průběhu a širokou škálu příznaků. Borelie se na rozdíl od jiných bakterií množí velmi pomalu, proto může mít choroba zprvu nenápadný a pozvolný průběh. Nemoc má tři stadia:

- **Časné stadium**

Jediným skutečně nezaměnitelným projevem boreliózy je *erythema migrant*, výše zmíněná červená skvrna, která může od prostředka blednout. Nebolí a zmizí sama. U velké části nakažených se však nemusí vůbec objevit a nemoc se šíří skrytě dál. V této fázi je borelióza dobře léčitelná antibiotiky. K lékaři je vhodné vyrazit při sebemenším podezření, aby se mohlo včas začít s léčbou.

- **Stadium rozšířené nákazy**

Za několik týdnů se mohou vyskytovat příznaky jako při viróze: únava, bolest svalů a kloubů, bolest v krku (ovšem nedostanete rýmu a kašel). U někoho se objeví dokonce zánět kloubů, nervů a svalů, bušení srdce, pálení a mravenčení kůže či jiné neurologické



ké potíže, zvýšená teplota, další skvrny na těle... Typickým projevem zejména u dětí je *boreliový lymfocytom*, temně červená papula s hladkým lesklým povrchem. Velký je od několika milimetrů až do 3–5 cm, nejčastěji se vyskytuje na ušním boltci. Častá je také obrna lícního nervu. Vyskytují se i poruchy vidění (dvojité vidění, problémy se zaostřováním) a poruchy sluchu (pískání či bušení v uších, různé šumy). Pokud se borelie dostanou do centrální nervové soustavy, mohou vyvolat meningitidu. Ta už může způsobit i velmi vážné poškození zraku a sluchu (viz. Doteky č. 41). V době rozšířené nákazy je vhodné absolvovat krevní testy (dříve by se ještě přítomnost onemocnění neprokázala). Při správné a dostatečně dlouhé léčbě se může nemoc v této fázi dostat pod kontrolu.

- **Pozdní stadium**

Jde o stadium chronické infekce. Dochází k němu nejdříve za rok od nakažení, často i za několik let. Tělo se nedokáže bránit běžným nákazám, aktivují se herpetické viry, trvalým postižením nervů vznikají bolestivé neuropatie. Podkoží degeneruje, vytváří se červené nebo modročervené léze, které postupně atrofují a kůže zůstává tenoučká a vrásčitá. Nad kostěnými výběžky jsou hmatatelné uzlíky. Krk může být bolestivě ztuhlý, se zvětšenými uzlinami. Problémy se zrakem a sluchem se stupňují. Páteř a klouby bolí, objevují se bolestivé otoky. Dlouhodobou léčbou infekce lze symptomy nemoci potlačit.

Proti borelióze se neočkuje, vakcína se používá pouze pro veterinární účely (zejména pro psy a koně). Jako prevenci lze doporučit vhodný oděv do přírody – uzavřená obuv, dlouhé kalhoty, vyzkoušet můžete také repelenty. Po návratu domů by měla následovat důkladná kontrola, zda nám někdo někde nepije krev. Odstraněné klíště můžete poslat do speciální laboratoře, kde zjistí, jestli bylo infikované.

Pro Doteky zpracovala Hana Dvořáková

Zdroj: <http://www.wikiskripta.eu/>; <http://www.borelioza.cz/>



Vláknina pomáhá hubnout! V jakých potravinách je jí nejvíce?

Snižuje hladinu cholesterolu, pomáhá při hubnutí, působí jako prevence rakoviny. O vláknině se toho napsalo už hodně. Přesto jí většina populace nekonzumuje dostatek. Víte, kde ji hledat?

Kontrolování množství vlákniny ve stravě se stále dost podceňuje. Podle statistik České zdravotní průmyslové pojišťovny jí lidé přijímají zhruba o polovinu méně, než by měli. Přitom vláknina je pro lidské zdraví naprosto nezbytná. Její deficit je rizikem obezity, vysokého krevního tlaku, rakoviny tlustého střeva, cukrovky i rozvoje cévních onemocnění.

„Doporučované množství vlákniny je pro dospělého jedince 30 gramů denně, pro dítě od 2 let věku se počítá doporučované množství vlákniny zjednodušeně: k věku dítěte připočtete 5, tolik by denně mělo sníst gramů vlákniny,“ vysvětluje MUDr. Hana Mojžíšová, specialista na výživu a léčbu obezity.

Vláknina se rozděluje na rozpustnou a nerozpustnou. „Rozpustná se nachází ovoci, luštěninách a bramborách. Ta zpomaluje pasáž horní části trávicího traktu či zvyšuje hustotu střevního obsahu. Nerozpustná, která je například v zelenině nebo celozrnných výrobcích, zvyšuje objem stolice a funguje více mechanicky. Jako kartáč střev,“ popisuje doktorka. Poměr obou složek by měl být také vyvážený.

Podpora při hubnutí

Na potraviny bohaté na vlákninu byste určitě neměli zapomínat při redukci váhy i při snaze si svou hmotnost udržet. Ne proto, že by vláknina spalovala tuky. Její výhoda spočívá v tom, že je poměrně sytá, přitom nízkokalorická. „Vláknina se využívá jako ‚plnidlo‘ žaludku. Ten se díky ní zaplní méně kaloricky vydatnou stravou,“ přibližuje Hana Mojžíšová.

Jak ji začít zařazovat? Stejně jako u všeho jiného, je i u vlákniny množstevní hranice, kterou byste neměli přesáhnout. Obecně se hovoří o 60 gramech za den. Při tak nadměrném příjmu hrozí jednak bolesti žaludku, ale i horší vstřebávání některých vitaminů a minerálů, zvláš-

tě vápníku a železa. Ovšem abyste toho dosáhli, museli byste spořádat například kilo ovesných vloček nebo dvě kila mrkve. Proto je to vcelku nepravděpodobné.

Komplikace však mohou nastat u těch, jejichž tělo na vysoký příjem vlákniny dosud nebylo zvyklé. Prvotní šok se může projevit plynatostí a nadýmáním. Podíl vlákniny tak ve svém jídelníčku zvyšujte postupně. Začněte na 15 gramech a během několika týdnů přidávejte, až skončíte na žádoucích 30 gramech.



Kde vlákninu hledat?

Pokud se chcete začít dopovat vlákninou, jasným zdrojem je určitě ovoce. „Z našich končin bych doporučovala bobuloviny, jako jsou maliny, ostružiny, jahody, borůvky, a pak samozřejmě jablka, hrušky a švestky. Z těch exotických pak banány, fíky a avokádo,“ radí Zuzana Komůrková ze studia Výživou ke změně.

„V zimním období určitě nezapomínejte na sušené ovoce – švestky, meruňky a fíky. Při zácpách pak zkuste použít sušenou jablečnou nebo hruškovou vlákninu,“ doplňuje výživová specialista.

Ze zeleniny je bohatým zdrojem vlákniny květák, růžičková kapusta, mrkev, lilek a v neposlední řadě brokolice. V každé zelenině má vláknina nějaký podíl, ale u vodnatějších druhů, jako je třeba salátová okurka, jí je podstatně méně.

Z luštěnin vede jednoznačně sója, následují fazole, hrášek, čočka a cizrna. „Z obilovin jsou na vlákninu nejbohatší pšeničné otruby, ale upřímně – kdo je dnes konzumuje? Jednodušší cesta je kupovat či doma péct opravdové celozrnné pečivo, naučit se používat ovesné vločky, pšeničné klíčky, znovu zařadit do jídelníčku tradiční obiloviny, jako je pohanka nebo jáhly,“ uvádí Zuzana Komůrková. „Doporučuji zejména lněná semínka, která jsou co do obsahu vlákniny naprosto nedostižná,“ uzavírá.

Myslíte, že přijímáte dostatek vlákniny? Pokud ne, tak zkuste začít třeba s nějakým kávovinovým nápojem, tam ji také najdete.



Alzheimer přichází nenápadně a pozvolna

Nemoc, která je jednou z nejčastějších příčin demence, postihuje až 44 miliónů lidí po celém světě. Přichází nenápadně a bez zjevné příčiny. Nejdříve se u nemocného zhoršuje krátkodobá paměť, není schopen se postarat o některé věci v domácnosti, ztrácí orientaci časovou i místní, až přestane být zcela soběstačný. Průběh nemoci a rychlost jejího postupu jsou ale u každého individuální.

Deset varovných signálů

1. Ztráta paměti – zpočátku krátkodobé, v pozdějších stádiích i dlouhodobé
2. Problémy při vykonávání běžných denních činností
3. Poruchy řeči a plynulého vyjadřování
4. Poruchy orientace v čase a prostoru
5. Zhoršující se úsudek a problémy s rozhodováním i v běžných činnostech
6. Neschopnost abstraktního myšlení
7. Problémy při oblékání, přemísťování věcí
8. Změny osobnosti, nálady a chování
9. Ztráta zájmu o zaměstnání a následně také neschopnost jej vykonávat
10. Ztráta iniciativy

Za vznikem Alzheimerovy choroby nejspíše stojí vysoký věk (po 65. roce se začnou u každého dvacátého člověka poškozovat mozkové buňky, po 85. roce u každého druhého), dědičnost, pohlaví (ženy jsou ohroženější než muži), úbytek acetylcholinu (látky potřebné pro vedení nervových vzruchů) a časté mozkové otřesy.

Nemoc lze rozdělit do tří vývojových fází:

- Lehká demence se někdy mylně zaměňuje s běžnými projevy stáří. V tomto stadiu se zhoršuje obrazová představivost, schopnost logického úsudku a dochází též k poruchám prostorové i časové orientace.
- Střední forma demence může trvat až deset let. Nemocný již trpí závažnějšími výpadky paměti, nedovede pojmenovat běžné věci, což mu znemožňuje



vykonávat každodenní činnosti, např. dodržování hygieny, oblékání, úklid. Nemoc komplikují také deliria, občasné halucinace a poruchy vědomí.

- Posledním stadiem je těžká demence, kdy dochází k velkému narušení osobnosti nejen po psychické stránce, ale dostavují se i fyzické problémy. Jedná se například o poruchy chůze, inkontinenci, narušení řeči, poruchy příjmu potravy. Postižený bývá zcela závislý na pomoci druhých. V této fázi již nemocný nepoznává svou rodinu a přátele. Typickým projevem je také „návrat do mládí“, kdy pacient žije v minulosti a na zážitky z doby, kdy mu bylo 20, si vzpomene hravě, zatímco na to, co dělal před 20 minutami, již jen s velkými obtížemi nebo vůbec.

Trvání a průběh této nemoci jsou různé. Zřídka trvá i déle než deset let. Zpravidla platí, že čím mladší je pacient v době onemocnění chorobou, tím je její postup rychlejší.

Jaké mají dnes nemocní lidé možnosti? Dříve bylo zcela běžné, že se o rodiče staraly děti. Zvláště na vesnicích byly naprostou samozřejmostí tzv. vejminky, kde v domácím prostředí dožívali staří rodiče. Dnes je ale doba mnohem složitější. Děti takto nemocných lidí často tráví většinu dne v práci a nemají čas se ani zcela zdravým rodičům plně věnovat. Bohužel nejde ani to, že by se děti vzdaly zaměstnání na úkor péče o své rodiče, neboť finanční příspěvky na péči nebo podpora od státu neumožňují, aby jeden člen rodiny mohl zůstat doma a pečovat o nemocného.

V pokročilém stadiu nemoci je navíc péče o nemocného natolik náročná, že v mnoha případech z fyzické a psychické zátěže onemocní i sám pečující.

Mnohem rozumnější je tedy vyhledat specializovaná centra s komplexní ošetrovatelskou péčí a moderními terapeutickými postupy pro takto nemocné lidi. Mezi nejúspěšnější formy léčby patří kromě nejrozličnějších léků i canisterapie (terapie za pomoci zvířat), muzikoterapie (stimulace hudbou, navození vzpomínek), realitní orientace (schopnost orientovat se v realitě – datum, čas, místo, procvičení krátkodobé paměti), reminiscenční



metoda (pomocí osobních předmětů klienta probíhá jeho rozpomínání na minulost) a videotrénink interakcí – VTI (videozáznam odhalí i drobné detaily, umožní lepší přístup k pacientovi).

„Zhoršení stavu pacienta s Alzheimerovou chorobou už umíme zpomalit díky přesné diagnostice, včasnému nasazení léků a kvalitní ošetrovatelské péči. Je ale nutné s ní začít včas. V rané fázi lze výrazně eliminovat rychlost nástupu nemoci, i když ji zatím neumíme zvrátit či vyléčit,“ upozorňuje MUDr. Slavomír Pietrucha.

Zdroj: novinky.cz



HAF

SLUŽEBNÍ PLEMENA PSŮ PRO HANDICAPOVANÉ (15. část)

Bišonek je rozený komediant a skvělý společník

Tento nádherný pejsek s bílou a kučeravou srstí patří mezi velmi stará plemena. Jeho původ není přesně znám, ale nejspíše pochází z Kanárských ostrovů, odkud byl ve 14. století dovezen do oblasti Středomoří a posléze se rozšířil po celé Evropě. Bišonek se stal velmi oblíbeným domácím mazlíčkem zejména ve Francii a v Itálii, kde dělal společnost bohatým aristokratům. Po francouzské revoluci však jejich obliba klesla a roztomilí bišonci se octli na ulicích. Mnozí z nich se stali milými a hravými společníky potulných kejklířů, a tak mohli uplatnit svůj vrozený smysl pro komediantství, nějaký čas prý sloužili jako průvodci nevidomých. Počet jedinců tohoto plemene se i přesto výrazně snižoval. Teprve po skončení první světové války se bišonci dočkali svého znovuzrození, kdy několik obdivovatelů tohoto plemene z Francie a Belgie shromáždilo přeživší jedince a byl pro ně vypracován chovatelský program.

Jejich snažení poměrně brzy přineslo první výsledky, které byly korunovány vytvořením prvního standardu, oficiálně přijatého dne 15. března 1933.

Je to malý, nesmírně šarmantní a inteligentní pejsek, který má veselou povahu. Navíc je velmi přátelský, věrný, bystrý, živý a hravý, nikdy není agresivní. Jeho kohoutková výška by neměla překročit 30 cm, menší velikosti se dává přednost. Váha se pohybuje od 3 do 6 kg, průměrný věk činí 14 let.

Bišonek má neobvyklý a nezaměnitelný vzhled, umocněný hustým kožíškem. Velmi nápadné na jeho bílé hlavičce jsou velké, tmavé oči s černým čenichem. Uši jsou úzké, hebké, převislé, bohatě pokryté dlouhou a jemně kučeravou srstí. Tělo je pevné, má hluboký hrudník a širokou pánev. Ocas je nasazený mírně pod úrovní hřbetu a je nesen zvednutý v oblouku nad hřbetem. Srst je hustá, jemná, hedvábná, mírně zvlněná a bez úpravy přechází do kudrlinek. Barva srsti je čistě bílá, ale kůže pod ní má být tmavě pigmentovaná.

Bišonek miluje společnost lidí, je ideálním rodinným psem. Jelikož bývá kamarádský, neubližuje ani ostatním psům či jiným domácím zvířatům, hodí se i do městského bytu. Bezmezně miluje zejména děti, se kterými dokáže dlouho dovádět. Bývá poměrně snadno vychovatelný, velmi dobře a rád se učí, jeho výchova by však měla být, stejně jako u jiných psů, dostatečně důsledná. Velmi rychle pochopí, co po něm jeho pán chce, a vyrůstá ve velmi poslušného a přítulného pejska. Nerad se nudí, dává přednost jakékoliv aktivitě, která je mu umožněna. Od aportování různých předmětů, přes rozličné veselé kousky, kterými zaručeně pobaví celou rodinu, až třeba po výcvik agility (kynologický sport, při němž pes překonává na parkúru různé překážky, například tunel, houpačku, kladinu, kruh, slalomovou trať apod.). Díky své přátelské povaze je výborným společníkem, pro tuto vlastnost bývá často využíván v canisterapii, uplatňuje se též jako signální pes pro neslyšící. Vždy a spolehlivě upozorní na příchod cizích lidí, které většinou vítá s radostí, a proto není příliš vhodný na hlídání. Bišonkovi nejlépe vyhovuje umístění v bytě, naštěstí nemá příliš velké nároky na prostor. Jeho pelíšek by měl být na su-





chém, klidném místě, které není vystaveno průvanu, kde by mohl v klidu a nerušeně odpočívat a stále sledovat svého pána. Dlouhé procházky mu žádné potíže nečiní, naopak bývá velmi temperamentní, proto je nutné ho udržovat v kondici. Vyžaduje však zvýšenou péči o srst, jejíž údržba bývá poměrně náročná. Pokud si bišonek má udržet svůj atraktivní vzhled, je nutné ho denně kartáčovat a vyčesávat, rovněž je zapotřebí i pravidelné stříhání. Je také vhodné pravidelně, přibližně v rozmezí 4–6 týdnů, pejska vykoupat, přičemž je nutné používat kvalitní šampon, určený speciálně pro psy.

Zdeněk Sedláček



INFORMACE

Online mapy využijí i nevidomí

Na portálu mapy.cz jsou nově k dispozici i mapy pro nevidomé. Speciálně upravené hmatové mapy, které mají vlastní adresu hapticke.mapy.cz, si mohou uživatelé vytisknout na takzvaný mikrokapslový papír.

Na něm tmavé části po zahřátí infračervenou lampou ve speciální tiskárně vystoupí nad povrch papíru a vytvoří dobře hmatný reliéf. O novince informoval Radek Seifert ze střediska ELSA, které na ČVUT v Praze podporuje studenty se specifickými potřebami. Toto středisko se na projektu podílelo společně s portálem Seznam.cz a obdobným centrem Teiresiás, působícím na brněnské Masarykově univerzitě. První myšlenky na převod internetových map na hmatové se objevily v roce 2007 a po několikaletém vývoji byly uvedeny do praxe.

„Nová technologie především dramaticky zkrátila dobu potřebnou k vytvoření hmatové mapy, včetně přípravy to zabere maximálně několik minut. Doposud používané postupy výroby hmatových map a plánů jsou mnohdy neúnosně časově náročné a kromě specifických znalostí vyžadují i značný podíl ruční práce,“ vysvětlil Seifert. Podle něj internetové hmatové mapy budou zpočátku sloužit především nevidomým, kteří o zrak přišli v průběhu života a byli zvyklí používat běž-

né mapy. Lidé nevidomí od narození, kteří nemají ani s klasickými mapami žádnou zkušenost, mohou podle autorů projektu o užitečnosti těchto map pochybovat. „Řešení je v takovém případě pouze v trpělivé osvětě a průpravě, které by měly nedostatek zkušeností a případnou nedůvěru překonat,“ dodal Seifert.



Zdroj: http://www.lidovky.cz/online-mapy-vyuziji-i-nevidomi-mohou-si-je-tisknout-na-zvlastni-papir-1el-/media.aspx?c=A140401_195001_In-media_ttr

Bezdrátový mikrofon

Bezdrátový mikrofon **Artone TVB+** je Bluetooth zařízení, které funguje jako **bezdrátový mikrofon** (uslyšíte čistě rozhovor během jednání, budete rozumět běžné konverzaci v rušném prostředí) i jako **vysílač** (uslyšíte televizi čistě bez rušení). Velmi praktické moderní komunikační zařízení, které svou funkcí převyšuje i vysoce nákladné FM systémy. Artone TVB+ je kompatibilní se všemi sluchadly s funkcí telecoil (T).

TVB+ JAKO BEZDRÁTOVÝ MIKROFON

použití ve třídě, na přednáškách, na poradách

Bezdrátový mikrofon Artone TVB+ je pomocí technologie Bluetooth bezdrátově připojen k indukční smyčce (Artone 3, Artone 3 MAX nebo Artone MS). Uživatel sluchadla si na krk nasadí Bluetooth indukční smyčku. Artone TVB+, který funguje jako mikrofon, umístí do blízkosti přednášejícího/mluvčího. Obě zařízení jsou propojena díky technologii Bluetooth a čistý zvuk hlasu mluvčího je přenesen bezdrátově do indukční smyčky, kde je zpracován, očištěn a zesílen a pak odeslán do sluchadla uživatele. Sluchadlem je pak signál opět zpracován a upraven na úroveň, kterou uživatel potřebuje. Čistý zvuk hlasu mluvčího je přenášen do sluchadla bez rušivých šumů z okolí.

TVB+ JAKO VYSÍLAČ

při sledování televize, poslechu hudby aj.

Artone TVB+ je spárován pomocí technologie Blue-



tooth s indukční smyčkou Bluetooth Loopset (Artone 3, Artone 3 MAX nebo Artone MS) na krku uživatele sluchadla. Artone TVB+ lze kabelem připojit k televizi, rádiu, přehrávači hudby, iPodu, počítači či jinému audio zdroji, odkud přenáší přes indukční smyčku čistý zvuk do sluchadla. Z Vašeho sluchadla se tak stávají bezdrátová sluchátka.

Zdroj: <http://slysetvic.cz>

Nevidomí přepisovatelé pomohou sluchově postiženým klientům

„Profesní přednosti nevidomých“ se jmenuje právě zahájený projekt sociální firmy Transkript online s.r.o. Jeho cílem je vytvoření technického, systémového a metodického zázemí pro práci osob se zrakovým postižením, které umožní jejich plné pracovní zapojení na pozicích online přepisovatelů mluvené řeči.

Přepisovatelé se zrakovým postižením tak budou moci využít často nadstandardně rozvinuté schopnosti koncentrace na mluvené slovo a kompenzačně vyšší kvality sluchového vnímání. Zároveň se tak pomůže pokrýt nedostatek těchto odborníků na pracovním trhu. Bude tak možné uspokojit vzrůstající poptávku osob se sluchovým postižením po přepisovatelských službách.

V současnosti neexistuje v ČR ani jedno pracovní místo online přepisovatele, které by bylo obsazeno osobou s postižením zraku. Po ukončení projektu lze očekávat 6 odborně kvalifikovaných přepisovatelů se zrakovým postižením schopných nabízet své služby osobám s postižením sluchu. Jednomu až dvěma absolventům bude po ukončení projektu nabídnuta dlouhodobá spolupráce na pozici specialisty online přepisu ve společnosti Transkript online s.r.o.

Řešitelem projektu je sociální firma Transkript online s.r.o. a její dva partneři: Česká unie neslyšících a občanské sdružení Tyflodrom. Projekt je financovaný z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR a potrvá do 30. 6. 2015.

Zdroj: Helpnet.cz

HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI



Jaroslav Ježek: téměř hluchoslepý mistr jazzu

Šlitr a Suchý, Grossmann se Šimkem, Lábus a Kaiser, Bohdalová a Dvořák. Ve výčtu nejlepších bavičských dvojic české historie schází Voskovec a Werich. Proč? Úplně klasickou dvojičkou totiž nebyli. S jejich nesmrtelnou tvorbou navždy zůstane úzce spjata ještě jedna osoba. Klavírista a jazzman Jaroslav Ježek.

Objevitel moderní české jazzové a taneční hudby, i takové přízvisko se pro Jaroslava Ježka vžilo. Jméno Jaroslava Ježka má v názvu i pražská konzervatoř, věnující se výuce populární hudby i Ježkova tak oblíbeného jazzu. První vlašťovkou dlouholeté spolupráce Ježka se symboly Osvobozeného divadla Voskovcem a Werichem se stala písnička Tři strážníci z roku 1928. „Byla v ní autorská solidarita, svízele našeho řemesla, premiérové ovace, fašistické demonstrace i nakonec společný odjezd za oceán. Tři strážníci byl pro nás obraz věrnosti, symbol všeho, oč jsme se společně pokoušeli,“ zmiňoval význam legendární písně Jan Werich. Text písně Werichova slova dokládá: „Strážníci tři, byli v rozepři, kdo zůstane hlídat na strážnici. A že se nepohodli, neměli pohodlí. Před strážnicí stáli plačící, na ulici sami tři strážníci.“ Třemi strážníky byli Ježek, Voskovec a Werich a opuštěnou strážnicí Československo.

Dvorním skladatelem Voskovce a Wericha

Trojice totiž roku 1939 emigrovala do Spojených států amerických. Na vině bylo uzavření jejich svatostánku, Osvobozeného divadla, fašisty. Voskovec s Ježkem v USA zůstali, Jan Werich se po druhé světové válce domů vrátil. Ježek pak ve věku pouhých 36 let za oceánem také zemřel.

Jaroslav Ježek byl i dramaturgem a dirigentem, především ale proslul jako dvorní skladatel Voskovce



a Wericha. Byl autorem hudby k naprosté většině jejich písní, z těch nejznámějších zhudebnil Tmavomodrý svět, Hej rup, Nebe na zemi, Píseň strašlivá o Golemovi, Šaty dělají člověka, Klobouk ve křoví, Život je jen náhoda nebo Babička Mary.

Divadlo Ježek miloval, hudebně činný byl ale také ve filmu. Byl autorem hudby ke snímkům Hej rup, Svět patří nám, Pudr a benzín, Peníze anebo život či U nás v Kocourkově.

Nerovný boj se šedým zákalem

Ježek si velmi oblíbil také jazz, který objevil při návštěvě Francie a toulkách pařížskými kluby a kabarety, koníčkem mu byla ale také hudba vážná. V roce 1927 napsal Koncert pro klavír a orchestr i Suitu pro čtvrttónový klavír. Další významnou orchestrální skladbou byl Koncert pro housle a dechový orchestr, dodnes nedílná součást repertoáru České filharmonie.

Hudebně činný byl Jaroslav Ježek i přes těžký handicap, s kterým od mládí bojoval. Od šesti let trpěl šedým zákalem a jako dítě navštěvoval hradčanskou školu pro výchovu nevidomých. Prodělal i spálu a skoro ohluchl. Veškerou možnou péčí a bratrskou láskou Ježka v té době zahrnovala o dva roky mladší sestra Jarmila, pracující jako švadlena.

Sestru Ježek také přiměl, aby mu ze své první výplaty přispěla na vytoužené piano. Sestra souhlasila a de facto rozhodla o dalším směřování svého bratra. Celých 36 let života měl zasvětit hudbě.

Jan Barák, Novinky.cz



Blíží se 16. světová konference Deafblind International!

Rumunská Bukurešť se připravuje na velkou událost. Ve dnech 25. až 30. května 2015 se v hotelu JW Marriott Grand Hotel uskuteční 16. světová konference Deafblind International.

Konference nabízí účastníkům příležitost pro setkání lidí s hluchoslepotou, jejich rodin a profesionálů v oboru, kteří mohou navzájem sdílet své zkušenosti. Program konference bude upřesněn během listopadu, kdy budou známa témata jednotlivých prezentací. Do 1. listopadu má každý ještě možnost zaslat v anglickém jazyce přihlášku svého příspěvku. Konferenci bude doplňovat řada workshopů a samozřejmě také společenská setkání ve formě slavnostní recepce při zahájení a gala večere na závěr.

Pro zájemce je připravena i řada výletů. Rumunsko je neprávem turisty tak trochu opomíjeno a organizátoři akce by rádi svou zemi představili v co nejlepším světle. S jejich bohatou historií a přírodními krásami mají jistě co nabídnout. Účastníci se mohou těšit na prohlídku Bukurešti, dvoumilionové metropole, o které místní tvrdí, že je to „malá Paříž“. Dále je v plánu návštěva starobylého města Brašov, výlety na rumunské zámky a hrady (včetně toho Drákulova), ale i poznávání rumunského venkova, spojené s ochutnávkou místních specialit a vína.

Pro samotné Rumuny je konference jedinečnou příležitostí ukázat, jak se během posledních let zkvalitnila péče o hluchoslepé. Cristiana Salomie, ředitelka rumunské sekce Sense International, upozorňuje, že ještě v roce 2000, kdy organizace Sense International začala v Rumunsku působit, nebyli v této zemi oficiálně žádní lidé postižení hluchoslepotou. Lépe řečeno, nebyla jim věnována žádná pozornost. Od té doby ušla rumunská organizace velký kus cesty. Právem pyšní mo-



hou být například na ustanovení středisek rané péče, které v roce 2007 iniciovali rodiče hluchoslepých dětí spolu se Sense International, učiteli a lékaři. Raná péče poskytuje služby dětem s hluchoslepotou do 3 let věku. V současné době střediska fungují ve 3 velkých městech (Bukurešť, Oradea a Timisoara) a pracují s cca stovkou malých hluchoslepých dětí.

Pokud máte zájem poznat Rumunsko na vlastní kůži a setkat se s hluchoslepými z celého světa, neváhejte a registrujte se na <http://www.dbi2015romania.com/>, kde najdete i podrobné informace o účastnických poplatcích a organizaci konference.

Hana Dvořáková

Zdroj: <http://www.dbi2015romania.com/>



SPOLEČENSKÁ KRONIKA

Jubilea

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

- 40 – Silvie Vymazalová, Brno
- 45 – Marcela Dohnalová, Havířov
- 50 – Miroslav Kubiš, Brno
- 55 – Luboš Sychra, Praha
- 60 – Eva Drozdová, Praha
- 65 – Irena Honzáková, Letohrad
- 70 – Jana Linhartová, Kaznějov
- 70 – Ludmila Bajgerová, Nový Jičín
- 81 – Eva Scheichlová, Praha
- 86 – Marie Doležalová, Jihlava
- 86 – Vlastimila Jelínková, Přerov
- 88 – Marie Šestáková, Praha
- 90 – Otilie Štaffová, Ostrava
- 93 – Jaromír Kavan, Liberec
- 94 – Elena Krupská, Praha

Všem oslavencům přejeme do dalších let hodně zdraví, spokojenosti a co nejvíce pěkných a radostných dnů!

ZÁLIBY (HOBBY)

LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY



Řimbaba je vynikající lék proti migréně

Tato v českých zemích planě rostoucí aromatická rostlina byla v minulosti jako léčivá bylina opomíjena. Moderní vědecké výzkumy však prokázaly její vynikající účinky, především při léčbě migrény a bolestí hlavy. Řimbaba se pro nemocné může stát nepostradatelným přítelem a pomocníkem, doslova darem z lůna přírody.

Řimbaba obecná (latinsky *Pyrethrum parthenium*), zvaná též kopretina řimbaba, je vytrvalá, až 1 m vysoká bylina s přímou, větvenou a hranatou lodyhou. Dolní listy jsou řapíkaté, horní přisedlé, širocevejčité, se 2 až 5 jařmy peřenoklaných úkrojků. Květy v nevelkých koncových úborech bývají uspořádány v chocholičnaté latě, trubkovité květy mají barvu žlutou, obvodové jazykovité květy jsou bílé.

Pochází z jihovýchodní Evropy a jihozápadní Asie, u nás je odedávna pěstována na zahradách a místy zplaňuje, například na hřbitovech, podél zdí, na návsích, náspech, navážkách a v parcích. V přírodě se jí nejlépe daří na slunných a teplých místech, zvláště v propustných půdách bohatých na dusík. Kveté od konce května do září.

Pro léčebné účely se nejčastěji sbírá kvetoucí nať, nejlépe na začátku květu. Běžně se však užívají čerstvé listy, ojediněle i květy. V zahradách se řimbaba běžně pěstuje v mnoha vyšlechtěných odrůdách, nejvíce účinných látek však obsahují rostliny rostoucí ve volné přírodě. Protože se často vyskytuje na příměstských stanovištích, kde je hodně prachu a půda nasycena dusíkatými látkami, bedlivě dbáme na to, abychom vybírali ke sběru čistá místa, vzdálená od silnic. Nasbíranou nať sušíme v menších vrstvách na suchém stinném místě nebo v sušičce při teplotě do 40 °C. Po dokonalém usušení ji uchováváme v uzavřených nádobách nebo papírových pytlích na suchém a tmavém místě.



Z této silně aromatické a hořce chutnající léčivé rostliny se již v dávné minulosti připravovaly odvary, nálevy, obklady, čaje a výluhy, které se podávaly lidem na utišení bolestí různého původu. V současnosti se řimbaba nejběžněji užívá ve formě tinktury nebo tablet s výtažkem účinných látek z této byliny. Její obliba rok od roku stoupá, neboť má minimální nežádoucí účinky v porovnání s běžnými léky a pomáhá i při těžkých a dlouhotrvajících formách migrén a chronických bolestí. Dále působí proti horečce a revmatismu, rozšiřuje cévy, podporuje žaludeční aktivitu a má slabě projímavý účinek, tiší bolest zubů a používá se též při menstruačních bolestech či v šestinedělí. Kromě tinktury a nálevu jsou při migrénách rovněž doporučovány i čerstvé listy (v případě prevence 1 list denně, při samotné léčbě maximálně 5 listů denně). Čerstvého listu je možno použít i při zánětu středního ucha (list se jednoduše vsune do ucha). Nedoporučuje se však používání řimbaby těhotným ženám (negativně působí na dělohu) nebo pacientům trpícím chronickými depresivními stavy. U některých jedinců se může při přímé konzumaci objevit v ústech vyrážka (vřídky). V takových případech je samozřejmě nutné léčbu zastavit, nesmí se užívat ani v kombinaci s léky na ředění krve! Mezi dalšími nežádoucími účinky jsou uváděny například suchý a bolestivý jazyk, ztráta chuti, nepříjemná hořkost v ústech, bolesti břicha, průjem nebo nevolnost a zvracení. To však může být projevem přecitlivělosti při alergii na tuto bylinu. Pokud chceme užívat léčivých účinků čerstvých listů celoročně, lze ji také pěstovat v květináči, který na zimu přemístíme domů na světlé místo.

Z internetu zpracoval Zdeněk Sedláček



VZKAZY MOUDRÝCH

„Chudí jsou ti, kteří tráví všechnen čas prací jen proto, aby si vydělali na svůj nákladný životní styl, a stejně jim to nestačí“.

RECEPTY



Milí kuchařové a kuchařinky, máme zde podzim a s ním i sklizeň ovoce a zeleniny, které nás budou zásobovat v zimě vitamíny, ale mohou nám pomoci i k vylepšení vzhledu. Nevěříte? Tak čtěte pozorně a hlavně vyzkoušejte. Já už jdu na to a jsem zvědavá, kolik kilogramů a let mi tato kůra vezme hned.

Nejprve dáme něco do břicha, potom balzám na líčka. A dobrou náladu k tomu – když by to náhodou nevyšlo, nevadí, příště se to něčím nezdravým nahradí.

Zdena Jelínková

Jablečný drink

Pokud potřebujete rozproudit trávení, osvěžit se a přijmout energii v rozumné podobě, vyplatí se sáhnout po jablečném drinku. Ten si připravíme z limetkové či citronové šťávy (použijeme 1 celý plod), lžičky medu, lžičky mátového sirupu a 3 dl čerstvě vylisované jablečné šťávy. Dobře promícháme, nalijeme do vysoké sklenice a necháme vychladit. Jablečný drink můžeme před podáváním dozdobit lístečkem máty a plátkem jablka.

Jablečná šťáva s podmáslím

Na tento výživný nápoj, který nahradí i snídani či svačinu, stačí rozmixovat velké oloupané jablko společně s 1 dl podmáslí, 3 lžícemi bílého jogurtu, lžičkou medu, špetkou mleté skořice a pár kapkami limetkové šťávy. Suroviny použijeme dobře vychlazené, abychom šťávu z jablek mohli ihned podávat.

Vypínací jablečná maska

Protože jablka obsahují vysokou dávku rostlinného enzymu pektinu, dokáží v podobě masky regulovat optimální zásobu vody v pleťových buňkách. Pravidelná aplikace jablečné masky podle níže uvedeného receptu pokožku vypne a dodá jí jas. Masku si připravíme následovně: Neoloupané kyselejší jablko nastrouháme na jemném struhadle a smícháme se 3 lžícemi kukuřičného škrobu. Masku naneseeme v silné vrstvě na obličej, krk i dekolt. Necháme 20 minut působit a poté důkladně opláchneme.

Zdroj: vaření.cz

DOTEKY. Časopis o.s. LORM, Podzim, číslo 80. 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 typograf, Nad Budňankami 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 vytištění.

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

Uzávěrka příspěvků do čísla 81 (Zima 2014) je 15. 11. 2014



Nadační fond
Českého rozhlasu



Světluška

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

o.s. LORM

Zborovská 62

150 00 Praha 5

tel: 257 314 012

tel/fax: 257 325 478

REGISTRACE MINISTERSTVA

KULTURY ČR č. E 11000