

DO TEKY

ČASOPIS LORM z.s. – LÉTO

87
2016



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



SAXT.

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

9 • PIŠTE, VYRÁBĚJTE, PŘIJEĎTE!

18 • SMRČKOVÁ ŠKOLKA SE NEPOČÍTÁ

26 • PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY: HARBOYANŮV SYNDROM

35 • BRITSKÁ ORGANIZACE SENSE OSLAVILA ŠEDESÁTINY



VERŠE – Růže	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORA	4
ZPRÁVY Z LORMU	5
Jaro budiž pochváleno!	5
Kampaň „Smysluplné nákupy“ nám krásně rozkvetla v máji!	9
Pište, vyrábějte, přijedte!	9
Okénko do Prahy	10
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	12
Nechcete napít? / Prohlídka Divadla S+H se vzpomínkou na dětství / Na cestě	
MÍSTO MÉHO SRDCE	16
Holubice míru / Bejvávalo, bejvávalo!	
PŘÍBĚH – Smrčková školka se nepočítá	18
PRÁVNÍ PORADNA	21
Novela předpisů o silničním provozu	21
Pojištění pečujících osob	23
ZDRAVÍ	26
PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY – Harboyanův syndrom	26
Zadní polymorfní dystrofie rohovky	27
HAF – PSI NEJEN PRO HANDICAPOVANÉ (22. ČÁST)	29
Německý ovčák je chytrý a všestranně nadaný pes	
INFORMACE	31
Co je pomůcka „Esys“?	31
Mé zkušenosti s braillovým řádkem „Esys“	32
Mluvík aneb všestranně univerzální pomůcka	33
ZE SVĚTA	34
Připravuje se několik světových konferencí	34
Kanadský senát vyhlašuje červen Národním měsícem zvyšování povědomí o hluchoslepotě	34
Britská organizace Sense oslavila šedesátiny	35
SPOLEČENSKÁ KRONIKA	37
ZÁLIBY (HOBBY)	38
LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY	38
Jalovec je voňavý zázrak	
Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ	40
Pozvání na karbanátky / Stačí ukázat!	
VZKAZY MOUDRÝCH	41
RECEPTY	42

*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

Růže

Já chodím ve dne v noci
hledám krásnou růži
oheň i voda tolik pálí
chci ji mít z lásky

neplač holka pro tu růži
dám ti radu jak dál žít
vezmi rozum do své hrsti
zatni zuby začni žít

krom té růže já chci štěstí
jenom pro tu lásku žít
na nebi hvězda září
na dlani chtěl bych ji mít

probud' se holka konečně
postůj na zemi pevně
ta hvězda je jiskra v očích
za peníze lásku nekoupíš

já chodím ve dne v noci
krásnou růži v srdci mám
radost ze života cítím
i když slzy v očích mám

ani nevíš jak jsem rád
že v srdci radost máš
tu krásnou růži ti dám
ať víš že jde život dál.

Václav Fišer



SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Opět tu máme červen, poslední měsíc školního roku, kdy děti nedočkavě vyhlížejí začátek letních prázdnin. Navíc nastávají dlouhé dny, což je neklamné znamení nástupu nejteplejšího ročního období. Slunečné a horké dny léta jsou pro většinu lidí neodolatelným lákadlem, protože je přitahuje magická moc přírody, která dává z malého semínka vyrůst velkému stromu, okouzluje je životadárná moc země, rádi dýchají vůni stromů, květin nebo posečeného sena. V lese nebo na paloučku si můžeme nasbírat kytičku lesních jahod, která potěší hlavně děti. Červen je též doba, kdy se už červenají i velkoplodé jahody či třešně na zahradách. Na malých zahrádkách nebo na skalkách líbezně voní a něžnými modrofialovými kvítky kvete levandule. Pečlivé hospodyňky už sklízí také kopr, majoránku, meduňku, mátu peprnou, bazalku, saturejku či šalvěj. A taková rozkvetlá a voňavá červnová louka je rájem pro všechny milovníky přírody. V travnatém porostu můžeme vidět a obdivovat například nepřehlédnutelné velké květy bílých kopretin se žlutým středem, nádherně zbarvené bledě modré květy čekanky či fialové květy luční chrpy. K nim se přidávají i vůně mnoha léčivých bylin, mezi něž neodmyslitelně patří třeba heřmánek, dobromysl, mateřídouška nebo třezalka.

Do rukou se Vám dostává letní číslo Doteků s řadou aktuálních zpráv, důležitých informací a cenných rad. V úvodní rubrice VERŠE si přečtete romanticky laděnou báseň od Vaška Fišera, nevidomého autora z Opavy. Krátký, děkovaný a optimisticky laděný příspěvek od Jarmily Pechové v rubrice

NAD DOPISY ČTENÁŘŮ dokazuje, že život v domově seniorů nemusí být šedivý a stereotypní. Články v následující rubrice MÍSTO MÉHO SRDCE si mezi hluchoslepými čtenáři získávají značnou oblibu. Tentokrát v ní dva dříve narození dopisovatelé s neotřelým vtípem líčí vzpomínky ze svého dětství a mládí na život na českém venkově.

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

Zdeněk Sedláček



ZPRÁVY Z LORMU

Jaro budiž pochváleno!

Milí čtenáři Doteků,

pravidelně vás zde informuji o finanční situaci naší organizace, která je závislá na dotačních a nadačních příspěvcích a podpoře od našich dárců a příznivců. V době, kdy píšete tento příspěvek, mohu radostně zvolat: „Jaro budiž pochváleno!“ Proč? Mezi našimi fanoušky se nám v posledních letech objevují nápadití dárci, kteří sami přicházejí s kreativními a novými způsoby, jak nás podpořit. Ráda bych vám proto několik našich příznivců zde osobně představila, zaslouží si naši pozornost i poděkování!

MARATONCI OD JARA DO PODZIMU BĚŽÍ PRO HLUCHOSLEPÉ

Jarní slunečné počasí přivítalo v sobotu 2. dubna 2016 všechny sportovce i naše příznivce, kteří se postavili na start pražského půlmaratonu Sportisimo Maraton Praha 2016. Za hluchoslepé běželo celkem 13 vytrvalců. Pro zajímavost: nejrychlejším mužem a ženou Sportisimo 1/2Maratonu Praha 2016 se stali Daniel Wanjiru (59:20) a Violah Jepchumba





(1:05:51) a někteří naši borci, kteří běželi za LORM, dosáhli nejlepších časů kolem 1:24 až 1:37, a to si zaslouží velký obdiv a poklonu!

A to byl teprve začátek! V úterý 19. dubna se naši borci ze společnosti Stadler umístili na O2 Pražské štafetě 4x5 2016 na fantastickém 7. místě v čase 01:15:34!!! Velkou gratulaci a náš obdiv si zaslouží Martin Pavlas, Jarda Krčál, Aleš Váňa a Martin Chudo! Za LORM se na start postavily i 2 štafety ze společnosti Volkswagen Financial Services/ŠkoFIN s.r.o. Atmosféru závodu můžete zažít prostřednictvím videa zachycujícího nejsilnější momenty. Soustředte se na 53. až 54. vteřinu, kdy si Martin Chudo jakožto 4. člen Stadler štafety s naším červenobílým pruhovaným srdcem na zádech vychutnává skvělé umístění v cíli. Odkaz na video najdete na našem profilu na Facebooku <https://www.facebook.com/lorm.spolecnost.pro.hluchoslepe/>.

V neděli 8. května se za tónů Smetanovy Vltavy 7 jednotlivců a 1. člen štafety s lormáckými pruhovanými srdíčky rozběhli ze Staroměstského náměstí a do cíle měli 42,195 km! Ostré slunce, horko, silný protivítr, pot a bolest, ale i radost, barvy, skvělá atmosféra a podpora, dojetí, emoce a silné příběhy v cíli. O tom všem byl letošní 22. ročník Volkswagen Maraton Praha. Více než 10 000 účastníků a mezi nimi i naši borci s hrdým nápisem na trikotech „Běžím pro hluchoslepé“: Martin Chudo, Jarda Krčál, Martin Pavlas, Zdeněk Kašík, Štefan Štrauch, Ondra Kašpar, Petr Synek a štafeta „Stadler pro LORM“ ve složení Karel Kopáč, Tonda Bánovský, Lukáš Ryba a Aleš Váňa. Gratulujeme a tleskáme všem našim vytrvalcům a děkujeme za podporu!!!

Tím ale běžecká sezóna nekončí. Pro běžce a běžkyně jsou připraveny další závody, celkem je do letošních běhů od jara do podzimu přihlášeno 70 sportovců – a toto číslo stále roste. I vaši známí a přátelé se mohou přidat a přijmout charitativní sportovní výzvu, startovní čísla na některé závody jsou stále volná. Například na zářijový večerní běh Prahou na 5 a 10 km (10. 9. 2016) a půlmaratony v Olomouci (25. 6. 2016) a Ústí n. Labem (17. 9. 2016).

Všem zájemcům rádi poskytneme podrobnější informace, kontaktní osoba pro objednání startovních čísel je Lenka Sellnerová (kancelar@lorm.cz, 777 764 194). Další

informace najdete na <http://www.lorm.cz/pro-verejnost/jak-muzete-pomoci/beh-pro-hluchoslepe/>.



JANA SLEZÁKOVÁ: BĚŽÍM PRO HLUCHOSLEPÉ!

Inspirujte se výzvou mladé, krásné a nadšené běžkyně Jany Slezákové z Prostějova, která se chystá za naše hluchoslepé klienty uběhnout červnový olomoucký půlmaraton a k podpoře se rozhodla vyzvat i své přátele, fanoušky a další příznivce. Janě můžete nejen fandit, ale její výzvu i podpořit! Jak? Zakoupením krásných červenobílých odznáčků ve tvaru srdce a náramků z polodrahokamů, které Jana nechala speciálně vyrobit a výtěžek z prodeje věnuje LORMu na sociální služby pro hluchoslepé. Jana již prodejem odznáčků a náramků získala pro LORM přes 20 tisíc korun a v podzimním čísle Doteků se můžete těšit na její reportáž z olomouckého půlmaratonu.

NAŠE FANYNKA NA PRAŽSKÉM PŮLMARATONU

Jak jinak se lze také zapojit do běhů pro hluchoslepé a při tom neuběhnout ani kilometr!? Na pražském půlmaratonu povzbuzoval všechny běžce krásný úsměv Lucky Diblíkové s originální „Motivační cedulí“. Lucka přišla podpořit své dva kamarády, kteří běželi za LORM, ale fandila i všem ostatním vytrvalcům. A doslova se stala motivační hvězdou pražského půlmaratonu! Dokonce pronikla i mezi osobnosti na Humans of Prague.

JARNÍ KONCERT LENKY HEJRETOVÉ PRO HLUCHOSLEPÉ

Děkujeme Lence Hejretové, která nás již podruhé mile překvapila svým jarním koncertem pořádaným 16. dubna 2016 pro své přátele v Brandýse nad Labem a výtěžek z koncertu ve výši 4 028 korun nám věnovala na sociální služby pro hluchoslepé.

SAMBA POMÁHÁ

Děkujeme všem účastníkům březnového setkání SPOLKU ABSOLVENTŮ MBA (SAMBA) v Praze (17. 3. 2016), kteří nám po setkání zaslali finanční příspěvky v celkové výši 11 999 korun na sociální služby pro hluchoslepé. Za dlouhodobou



přízeň a milou podporu děkujeme panu Ing. Jiřímu Slezákovi, MBA, předsedovi výkonného výboru SAMBA.

HRAVÁ ČESKO-ŠVÝCARSKÁ SNÍDANĚ PRO DOBROU VĚC

Děkujeme všem účastníkům originální charitativní česko-švýcarské snídaně, kterou v sobotu 30. dubna 2016 pořádalo sdružení SwissClub CZ s dobrým záměrem. Součástí snídaně byla i možnost zahrát si hru bingo a výtěžek z prodeje hracích karet a červenobílých srdíček ve výši 4 800 korun věnovali organizátoři ve prospěch hluchoslepých a naší organizace LORM. SwissClub CZ navíc navýšil výtěžek o 1 200 korun! Celkový dar ve výši 6 000 korun nás mile překvapil a moc potěšil. Za skvělý nápad, jak propojit společenské setkání s hrou a charitou, speciálně děkujeme Janě Konopáskové.

BLOGGER MAREK VALIČEK POMŮŽE VEŘEJNÝM ČTENÍM HLUCHOSLEPÝM

Náš dlouholetý dobrovolník Marek Valiček, který nám přes deset let pomáhá s kampaněmi, např. ke sbírce Červenobílé dny a „Smysluplné nákupy“, se rozhodl nás nově podpořit. Jak? Veřejným čtením svých úspěšných blogů, které proběhne v kavárně Divná paní v úterý 24. května 2016 v Brně. Výtěžek z akce věnuje naší organizaci na služby pro hluchoslepé. Markovy lidské a úsměvné blogy najdete na <http://valicek.blog.idnes.cz/>. A co jsou blogy a jak se stát úspěšným bloggerem? Na to se v některém z příštích čísel Doteků zeptáme přímo Marka.

Na našich webových stránkách zveřejňujeme poděkování všem partnerům, příznivcům i našim dárcům. Jedná se o dlouhý a úctyhodný seznam lidí, kteří nám pomáhají. A rok od roku je ten seznam delší. Když si například přečtete poděkování za rok 2015, získáte bližší představu, kolik lidí a jakou formou nám fandí a kolik je za tím vším práce: <http://www.lorm.cz/pro-verejnost/dekujeme/minule-roky/dekujeme-rok-2015/>.

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Kampaň „Smysluplné nákupy“ nám krásně rozkvetla v máji!



Nakupujte na givt.cz nebo stedrynakup.cz, zaklikněte LORM, uděláte radost i hluchoslepým.

Nejen Petřín rozkvetl už koncem dubna v plné své kráse, ale také my v LORMu jsme před prvním májem rozkvetli ☺! Proč? Poslední dubnový týden jsme spustili kampaň „Smysluplné májové nákupy“, kterou jsme všem našim příznivcům připomněli, že služby pro hluchoslepé lze podpořit i při běžném nakupování na internetu a přitom nezaplatit ani o korunu navíc. Možná vy sami na internetu nenakupujete, ale někdo z vaší rodiny nebo přátel ano? Budeme rádi, když informace o naší kampani budete šířit dál. Zkrátka budme všichni nejen v máji, ale po celý rok zamilovaní ve prospěch hluchoslepých a LORMu ☺!

Jak na to? Při nakupování se stačí zaregistrovat na www.givt.cz nebo www.stedrynakup.cz, vybrat si LORM jako svoji oblíbenou organizaci a pak už jen přejít do vybraného obchodu a nakupovat jako obvykle. Více podrobností najdete na <http://www.lorm.cz/pro-verejnost/jak-muzete-pomoci/smysluplne-nakupy/>.

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Pište, vyrábějte, přijed'te!

Vážení a milí Lormáci,

vím, že už dozajista všichni víte, přesto mi to nedá, abych letos naposledy neupozornila na 6. ročník umělecké soutěže pro hluchoslepé tvůrce o Cenu Hieronyma Lorma. Soutěž vyvrcholí přehlídkou tvorby a oceněním vítězů v Kralupech nad Vltavou ve dnech 7.–9. října tohoto roku.

Téma „Pohádka o životě“ je natolik rozměrově velkorysé, že v podstatě pojme vše: vymyšlený příběh pro malé i velké, veselý výseč z vašeho života, ze života vašich blízkých, známých a přátel, výplody vaší fantazie, uměleckou nadsáz-



ku skutečných událostí, vaše představy, přání, tužby, sny...

Zkrátka a dobře, omezení v tvorbě nejsou položena (samozřejmě mimo pravidel soutěže), psát a vyrábět může doslova každý, kdo se rozhodne udělat radost sobě i ostatním. Určitě mi dáte za pravdu, že nejde prvořadě o vítězství, nejde ani o vlastní zviditelnění, jde spíše o zkoušku sebe sama motivovanou základní osobní otázkou: „Proč bych to vlastně nemohl/a zkusit právě já?“ Tak to prosím zkuste 😊! Času do uzávěrky, která je 31. 7. 2016, je ještě dost, naši terénní pracovníci vám rádi se vším pomohou.

Věřím, že si v Kralupech zase krásně počteme a potěšíme se výtvarnou částí! A hlavně a především, že se sjedeme ve velkém počtu ze všech koutů naší krásné vlasti, užijeme si společně doprovodného programu, sdělíme si novinky, získáme informace, poznáme nové lidi, poradujeme se navzájem z maličkostí i věcí velkých a tím vším dohromady načerpáme energii a elán do dnů příštích. Přijet může každý, ať už letos tvoří, nebo ne – podpořit, inspirovat se, pobavit se, prostě pobýt. Jestliže jste se zapomněli včas přihlásit, vaši naši oblastní pracovníci to s vámi hned napraví 😊.

Už teď se na vás těšíme, přejeme při tvorbě lehkou ruku, krásné slunné léto a především a hlavně AŤ VÁM ZDRAVÍ SLOUŽÍ!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

Okénko do Prahy

Co tentokrát napsat do Okénka? O tom, že chodíte rádi na kluby, víte. Občas se dozvíte od známých nebo z článků v Dotecích, co jsme s pražským klubem podnikli. Jsem ráda, že se nás někdy sejde hodně! Napadlo mě podívat se na svou práci trochu z pohledu čísel. Ne snad, že bychom výkazů jako terénní pracovníci nepsali dost, ale zkusím teď pro zajímavost počítat trochu jinak.

Vybrala jsem měsíc duben. Měl 21 pracovních dnů, z toho jsem čerpala dva dny dovolené. Jeden den jsme měli poradu týmu, některé pondělky jsem byla odpoledne v kanceláři, protože je poradní den, a také některé další dny jsem



se věnovala práci v kanceláři, ať to bylo třeba vyplňování výkazů, čtení mailů, telefonování s vámi, objednávání návštěv u vašich lékařů, vyhledávání dopravního spojení, vypisování cestovních výkazů, příprava na výuky, vyhledávání informací pro vás, třeba o kompenzačních pomůckách a o tom, jak a kde je získat, samostudium... A už se dostávám k tomu, co mám na své práci nejraději – poskytování služeb pro vás, ať už jsou to kluby, doprovody, předčítání nebo nejrůznější výuky či poskytnutí jiné sociální služby. A kde je to počítání? Počítala jsem kilometry a dopravní prostředky. Je pravda, že každý měsíc je jiný, někdy najezdím za vámi kilometrů méně, někdy více. Ale v dubnu to bylo takhle: Najezdila jsem celkem 1 739 km, a to 65 dopravními prostředky. Nejvíce kilometrů jsem jela vlakem – 873 km, přestože vlakem jsem jela jen devětkrát. Nejčastěji jsem jela dálkovými autobusy – 22x, tramvají jsem najezdila asi 56 km a nemyslete si, že jen po Praze. Tramvají jezdím i v Plzni. Celkem 73 km jsem v pracovní době najezdila tentokrát metrem, ale kdybych měla počítat i cestu třeba na Zličín, musela bych přičíst ještě 25 km metrem z domova na cestu tam a 25 km zpět. Ještě bych mohla počítat kilometry ušlé pěšky, protože dobře víte, že všichni nebydlíte hned u zastávky. Ale věřte, po dlouhém sezení v dopravním prostředku se ráda projdu.

Jak vidíte, najezdíme se dost. Jsem proto ráda, že plánovaná setkání nemusíme často rušit. Když za vámi jedu, těší mě, když efektivně a smysluplně vyplníme ten tak trochu vzácný čas. Vždyť za některými z vás jezdím i přes tři hodiny a někdy se ještě stane, že mají spoje zpoždění!

A ještě jiná čísla vám sdělím. Sečetla jsem, jaký je věk celkem u vás, se kterými se vídám, a vyšlo mi, že jste se společně dožili 1 742 let. Průměrný věk je něco málo přes 58 let, nejmladšímu klientovi bylo 11 a tomu nejdříve narozenému už táhne na 93.

Tak jsem se vlastně i já díky „Okénku“ dozvěděla zajímavé údaje. Ale věřte, za svou práci vidím hlavně vás klienty a těším se, že spolu ještě uděláme hodně práce!

*Jana Kašparová
terénní pracovnice Praha*



NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

Nechcete napít?

Sanitka mě přivezla na chirurgickou ambulanci. Přišla ke mně paní a ptá se: „Nemáte žízeň?“ Ptala se mě, protože viděla mou bílou hůl.

V čekárně je možnost natočit si vodu ze zásobníku. A slovo dalo slovo a dozvěděla jsem se, že paní Kašparová je pracovnice z LORMu. Tehdy tlumočila nějaké neslyšící klientce. Došly jsme k tomu, že mě navštíví v Domově pro seniory v Donovalské v Praze 4.

Seznámení s paní Kašparovou mi přineslo velký užitek. V Domově pro seniory je život poměrně jednotvárný, zvláště pro toho, kdo špatně vidí a slyší. Díky návštěvě z LORMu jsem pookřála. Paní Kašparová mě naučila Lormovu abecedu. Je to pro mě přímo lék. Když jdou na mě chmury, začnu si dopisovat sama se sebou a smutek je pryč. A proto chci poděkovat LORMu za tuto záslužnou práci pro nás postižené lidi.

Díky, díky, díky!

Jarmila Pechová

Prohlídka Divadla S+H se vzpomínkou na dětství

Loutky jsme si mohli prohlédnout, byly velké a moc pěkné. Větší, než jsem si myslela. A přivodily mi vzpomínku na dětství...

Bylo mi asi 13 nebo 14 let, když jeptišky k nám do školy na Smíchově pozvaly loutkáře, byl mezi nimi myslím i pan Trnka. Přivezli s sebou krásné malé divadélko a každý ze školy, kdo chtěl, se mohl přijít podívat. Loutky se mi moc líbily a líbily se všem dětem. Byly vysoké asi 25 až 30 cm. Děti ještě dlouho vypravovaly o chytrém Hurvínkovi a o Spejblovi. Jednou měsíčně byla pro děti ve škole zařízení návštěva nějakého filmu, někdy bylo i maňáskové divadlo. Vždy jednou ročně jsme navštěvovali divadlo Sluníčko. Také si vzpomínám kdysi na Večerníček se Spejblem a Hurvínkem

a Máničkou. Vybavuje se mi příběh z televize, jak spolu nakupovali v pekárně rohlík a chleba. Od té doby jsem už Divadlo Spejbla a Hurvínka neviděla.

Na Smíchově bylo zvykem připravovat vlastní představení, kde účinkovaly děti. I já jsem jednou v připraveném divadle hrála, to mi bylo tak 8 až 9 let. Hrály jsme Pohádku o veliké řepě pro své sourozence a rodiče. Já jsem hrála kočku. Měla jsem původně hrát psa a volat haf haf, ale měla jsem kašel, tak jsem říkala mňau mňau. Pamatuji se dodnes, jak to přesně bylo. Dědeček povídá: „Nemohu vytáhnout řepu,“ a volá babičku, babička tátu, táta mámu, máma Honzu a Honza sestru Marušku. Maruška zavolala haf haf a pes zavolal kočku a poslední přišla na pomoc myš a velikou řepu se povedlo vytáhnout. Byla to velká legrace. Řepa byla vyrobena z pytle a listí měla papírové. Jeptiška nás všechny naučila, jak volat, a moje maminka, když mě slyšela, tak plakala radostí.

Ostatní děti také často tancovaly, ale já už ne, už tehdy jsem špatně viděla. Měly takové krásné červené sukýnky. Jen jednou, to mi bylo asi 7 let. To byl takový pomalý tanec, takové proplétání – navzájem jsme se s děvčaty chytaly a pouštěly rukama.

Měla jsem ráda jeptišku Paulínu, která nám vypravovala o náboženství a také hodně o historii. „Moje“ jeptiška byla Daniela Růžková. Ta se o nás starala až do 5. třídy. Jsem ráda, že se mnou byly jeptišky celý první stupeň školní docházky. Byly přísné, připravovaly si s námi úkoly. Jeptišky se věnovaly všem dětem bez rozdílu, aby žádné nebylo ve škole příliš pozadu. Od 6. třídy už mě jeptišky neučily, jejich práce byla zrušena roku 1955. Vychovatelky se už tak každému nevěnovaly.

Marta Zavadilová

Na cestě

V blízkosti Olšanského náměstí, vedle kostela sv. Rocha, je jeden ze vstupů do prostoru Olšanského hřbitova. Vpravo od vchodu stával sloupek s cedulkou: „Co jste vy, byli jsme i my, co jsme my, budete i vy“. Byl mi ten nápis sympatický, zaznamenával věčný koloběh žití.

Dnes již tam několik roků tabulka ani kovový sloupek





není. Bohužel. Zřejmě jej naši shánčliví spoluobčané odnesli do sběrných surovin. Zato se kolem cestiček hřbitova objevilo množství informačních tabulek s údaji o místní historii, pohřbených osobnostech a podobně.

Počet informačních tabulek roste, zatímco moje schopnost číst na nich uvedené údaje mizí. Lze říci: i to je koloběh života. S léty přicházejí různé neduhy. V mém případě zhoršování zraku a bohužel i sluchu. Kombinace těchto dvou nedostatků je jistě málo příjemná a postupně vnáší do života značná omezení, která jsou pro lidi bez těchto obtíží těžko pochopitelná a někdy málo srozumitelná.

Malý příklad z tramvajové zastávky: Otázka: „Prosím vás, já špatně vidím, jaké číslo tramvaje přijíždí?“ Odpověď zaniká v šumu kolem a replika tazatele: „Promiňte, já také špatně slyším...“ vypadá jako pochybná recese, a ne vždy působí hodnověrně (přestože nosím často triko s nápisem: „Lituji, špatně vidím, málo slyším“).

Nemám vlastně dlouholetou zkušenost s těmito potížemi – v podstatě od roku 2012, kdy jsem, byť s pomocí brýlí, četl poslední knihu. Ještě na podzim jsem dokázal luštit údaje na laptopu. A potom následovalo zhoršování sluchu a hlavně zraku. Začal jsem postupně ztrácet přístup k informačním zdrojům, vizuálním i zvukovým. Pro člověka, pro něhož byl zrakový i sluchový konzum údajů důležitou profesně-existenční součástí života, jistě dosti nepříjemná věc. Propadal jsem se postupně do samoty.

V té době jsem začal konzultovat s pracovníci LORM, které mě seznámily s možnostmi pomoci lidem s postižením mého typu. Dnes, čtvrtý rok po tomto prvním setkání, mohu bez nadsázky říci, že jejich pomoc je pro mne nedocenitelná a výrazně mi pomáhá vrátet se do života. Víím, zní to poněkud pateticky, ale když člověk, jenž byl zvyklý na samostatnost a vlastní zabezpečení všeho, co k životu potřebuje, najednou v sedmasedmdesáti zjistí, jak jej omezující zdravotní indispozice „odřezávají“ od toho, co tvořilo náplň jeho života po pracovní i zájmové stránce, je to poněkud „na draka“.

Zatímco do roku 2012 představoval hlavní potíží zhoršující se sluch, od konce roku 2012 se moje situace začala měnit. Přestaly mi pomáhat brýle – a to jak v orientaci na

dálku, tak i nablízko. Nechal jsem si postupně na oční klinice Lexum aplikovat několik drahých injekcí Avastinu, ale stav se nezlepšoval – ba naopak. Musel jsem se, ač velmi nerad, smířit s tím, že zrak se zhoršuje rychleji než sluch.



Napsal jsem „smířit“ – ale to bylo trochu jinak. Doufal jsem, že opakované injekce alespoň zbrzdí zhoršování zraku... Musel jsem se tedy naučit využívat zbytky sluchu. V praxi to znamenalo, že jsem se začal seznamovat s různými záznamovými prostředky zvuku i obrazu. Zakoupil jsem a různě kombinoval všemožné pomůcky zobrazovací i zvukové techniky, ale měl jsem někdy pocit, že moje zdravotní potíže se rozvíjejí rychleji, než moje schopnost je ovládat a využívat. Třebaže rozvoj elektronických pomůcek přináší stále více úžasných novinek a zdokonalení, pro člověka se souběžnými potížemi zraku i sluchu je zároveň zpravidla stále těžší tyto prostředky používat. A to platí nejen pro manipulaci s ovládacími prvky přehrávačů, ale mnohdy i s jinak velmi dobrými sluchadly.

Před nedávnem jsem získal pomůcku, která se mi zatím jeví jako nejpotřebnější a nejvhodnější. Je to videolupa neboli stolní kamerová lupa. Jejím nabytí sice předcházela řada vyšetření a vyjádření, ale její přínos je pro mě neocenitelný. Je pro mne významná především tím, že mi umožňuje návrat ke knihám – obecně k psanému slovu. Hlasový výstup (v kombinaci se sluchadly a sluchátky) mi pomáhá dostat se k obsahu knihy. Je to sice postup poněkud pomalejší než čtení, ale mám někdy pocit, že si texty takto vychutnávám daleko více než dřív.

Podívám-li se nazpět, musím tuto pomůcku ocenit jako nejúčinnějšího pomocníka a současně děkovat za pomoc pracovnícím LORM, které mi při cestě k ní pomohly nejen radami, ale i doprovodem na různá lékařská vyšetření, při vyplňování žádostí apod. A snad moje zkušenost může pomoci i dalším lidem, kteří prošli něčím podobným jako já, aby věděli, že v tom nejsou sami. Anebo může být inspirací pro někoho, kdo se na této cestě ocitá – vždyť, jak už věděli moudří předci, my jdeme ve stopách našich předchůdců a v našich stopách nás zas následují další lidé.



MÍSTO MÉHO SRDCE

Holubice míru

Pablo Picasso namaloval obyčejného ptáka, ale už ten název populárního díla je nevšedně hladivý. Jaké jsou Holubice na Moravě, neumím popsat, znám však vesnici stejně milého názvu, ale jen velmi málo známou, ač leží nedaleko Prahy a docela blízko Kralup nad Vltavou. Skoro neznámá je asi proto, že přes ni nevede žádná rušná či frekventovaná silnice, není tam supermarket ani žádný zajímavý výrobní podnik. Pro turisty by snad stálo za zmínku, že tam pobývala Emma Destinová se svou rodinou. Ocenili by možná také, že zde mohou zhlédnout udržovanou a zachovalou románskou rotundu z roku 1226.

Je to místo mého narození a dětství. Místo prvních krůčků do základní školy. Předností této vesnice je snad právě to, že co domek, to živý lidský poklad v něm. Zním tam každého, vím, kdy přišel na tento svět. O narození nového občánka věděla vesnice hned druhý den. Při pohřbu – ať už člověka chudého či lépe situovaného – šel vždy za rakví dlouhý průvod spoluobčanů. A zábavy? Malý sál byl pokaždé plný.

Lidé žili převážně z práce na polích, to jim usnadnilo chov kraviček, králíků nebo slepic. Meze oddělující pole byly koberce plné mateřídoušky, cvrčků, někdy i malých špiček, voňavých hub do polévky. Dorůstající mládež by mohla upřesnit další využití těchto krásných mezí.

Nápisy na pomníčkách na malém hřbitůvku informují o už nežijících lidech, se kterými se zde mohl Picasso potkat, což by ho mohlo inspirovat k názvu Holubice míru. Za dobu, kterou jsem tu prožil, nepamatuji žádný vážnější konflikt, snad jediné spory byly při fotbalových utkáních, kdy rozhodčí odpískal chybně nějaký přestupek. Úctu měli lidé stejně velkou k invalidním lidem nebo žebrákům jako ke každému jinému.

Nedivte se, přátelé, že kus tohoto zlatého místa mi přirostl k srdci!

Bejvávalo, bejvávalo!



Jednou se mě zeptal devítiletý Honzík, jestli jsem hrála hry na počítači, když jsem přišla ze školy. Hrozně se divil, že tenkrát o nějakém počítači, televizi a internetu nebylo ani zdání. Lidé měli leda rádio. Honzíkovi se to zdálo úplně nepochopitelné, tak jako mně se zdá nepochopitelné ovládnutí toho, co je pro dnešní děti úplně běžné. „A teto, co jste dělali, když nebyla telka?“ vyptával se Honzík dál a pak prohlásil, že jsem měla asi hodně smutné dětství, když nebyl ani mobilní telefon. A tak nezbylo nic jiného, než si popovídat.

Vyrůstala jsem na vesnici Drahelčice a do školy jsme chodili přes pole do nedalekých Hořelic. Dnes byste ty názvy obcí nenašli. Drahelčice, Hořelice a Dušníky mají společný název Rudná. Jakmile bylo nějaké volno nebo prázdniny, už jsem běžela přes pole do Hořelic a odtud na vlakové nádraží do Nučic. Sedla do vlaku a jela přes stanice Krahulov, Loděnice, Vráž. A tam u dědy a babičky užívala krásné časy. Na nějakou nudu nebylo pomyšlení. Vesnické děti pomáhaly v hospodářství nebo chodily do lesa na borůvky a houby nebo na návsi hrály různé hry. A co dělali vesničané večer, když nebyla televize? Ráda vzpomínám, jak po večeri a poklizení dobytka a drůbeže přicházeli sousedé. Říkalo se těm návštěvám, že jdou na hrátky nebo na táčky. Děda měl na zápraží dlouhou lavici, přistavěl stůl, aby bylo kam položit pohoštění, a už tu byli sousedé a při měsíčku se vyprávělo, zpívalo a hodovalo. Kdepak nějaká zrnková káva a sušenky. Babička přinesla krajáč mléka nebo podmáslí a buď se pecen chleba mazal máslem nebo tvarohovou pomazánkou, nebo některá selka přinesla buchty nebo koláče. Zkrátka to bylo takové přátelské posezení. Nejvíce se zpívalo a já si tak často myslím, kam se poděly ty krásné české, slovenské a moravské písničky, které se předávaly z pokolení na pokolení. Také ve škole se tehdy hodně zpívalo. A co dnešní děti? Zpívají moderně většinou anglicky. A tak myslím, Honzíku, že smutné dětství jsem skutečně neměla.

A co se tehdy vařilo? Bramboračka, couračka – ta byla ze zelí, kulajda s houbami a šklubánky s mákem. Někde jim říkali kucmoch nebo šusterka. Ošacené vdolky domácími



švestkovými povidly a sypané tvarohem a perníkem. Však se zpívalo: „Pekla vdolky z bílé mouky, sypala je perníkem. Házela je Jeníčkovi otevřeným okýnkem.“ Naše babička také nestačila péct lívance, protože se seběhlo plno dětí. Také bramborák přišel k chuti. Někde říkali cmunda, strouhanec nebo vošouch. Na pouť a na posvícení se napekla hora koláčů. A o žních, když přišli pomocníci, se navařil hrnec dobré polévky a napekly se buchty skutečně velké jako cihly. Tehdy se mlátilo ve stodole motorovou mlátičkou a někde dokonce cepy.

Jo, bývávalo, bývávalo! Dnes je tak vyspělá technika, o které se nám nesnilo, ale lidé mají k sobě daleko. Kdepak společné posezení, když je v telce nekonečný seriál!

Pavla Sykáčková



PŘÍBĚH

Smrčková školka se nepočítá

Milí čtenáři,

tentokrát jsem pro rubriku Rozhovor/Příběh, v níž představujeme osobnosti spojené s naší organizací, oslovila vysokoškolskou studentku Annu Polenskou, pražskou dobrovolnici a tlumočnici. Původně jsem měla v úmyslu připravit rozhovor, proto jsem Aničku poprosila o pár údajů z jejího mladinkého života, abych se měla od čeho „odrazit“. Vyhověla, poslala a já se od začátku až do konce náramně bavila jejím suchým humorem, nadhledem a upřímností. A v mžiku mi bylo jasné, že vás o toto skvělé povídání o jejím životě nemohu připravit.

Akcí LORMu se jako dobrovolnice účastním řádově tři roky, chodím pravidelně na pražské kluby a párkrát jsem byla i na pobytech.

Mé útlé dětství probíhalo v lese. Otec pracoval jako zeměměřič a rodina kočovala v maringotce za určenými geo-

detickými body. Nikdy jsem nechodila do školky (smrčková školka se nepočítá), moje kamarádka studující sociologii mi později oznámila, že jsem proto nebyla řádně socializována.

Po narození mé sestry se rodiče usadili v pražském bytě a založili si v obývacím pokoji velmi malou živnost na výrobu pletených oděvů. Do školy jsem řádně nastoupila a chodila. Dokonce i na střední, konkrétně do gymnázia. Zde jsem strávila většinu času propadáním z matematiky, chozením za školu (do knihovny), odpoledne pak přesvědčováním hospodských, že je mi osmnáct (nebylo), v žižkovském kině Aero na promítání filmů zlatého fondu, na demonstracích proti všemožným nespravedlnostem světa (nesvoboda Tibetu, dětské práce, utrpení zvířat a tak dále) a v kočičím útulku. Původně jsem si přála mít kočku doma, ale rodina tušila, že by kočička mohla mít negativní vliv na výrobu pletených oděvů. Šla jsem tedy za kočkami do útulku (a domů si pořídila potkany). Potkan je držen v kleci a procesu výroby oděvů nijak neškodí, pokud z klece neunikne a nesežere hedvábný rukáv, což se stalo jen jednou.

Tak začala moje první dobrovolná činnost. Střední školu jsem nakonec dokončila, profesorka matematiky mě vypustila do světa s tím, že musím slíbit, že nebudu už nikdy praktikovat počty. Slib jsem dodržela. Nastoupila jsem na vysokou školu, jazyk ukrajinský, ale vzápětí mě uchvátil jazyk znakový a svět neslyšících vůbec, a tak jsem změnila obor. Při studiu jsem se dozvěděla o hluchoslepotě, ze začátku mě zajímala hlavně lingvistická stránka, konkrétně jaký vliv má ztráta zraku na projev ve znakovém jazyce. Když pak probíhal seminář vedený pracovníci LORMu, šla jsem se podívat a následně se přihlásila jako dobrovolnice pro sbírku v rámci Červenobílých dnů a poté i na další akce LORMu. V té době se začal zhoršovat zdravotní stav mé babičky, které jsme se pak s maminkou věnovaly. I když jsme s babičkou prožili ještě několik let a našly se i veselé momenty, celkově to bylo spíš smutné období.

Setkání LORMu pro mě byla příjemným odreagováním. Hodně jsem se toho v LORMu naučila jak po stránce profesní, tak lidské (například jsem se naučila, že červenobílá hůl je výborná pomůcka při nácvičku hodů oštěpem ☺). Díky LORMu jsem měla možnost potkat hodně zajímavých lidí





s velmi různými životními zkušenostmi. Když se na klubové akci sejde skupina klientů, jejich průvodců, rodinných příslušníků, psů, pracovníků a dobrovolníků, znakujících i mluvících, je to opravdu pestrá a zajímavá společnost.

Na akcích LORMu dělám, co je zrovna potřeba, od mazání chlebiček po improvizovaný překlad poezie, celkově se snažím starat, aby se klienti měli na akci hezky. Funguje to i naopak, někteří klienti zase mají starost o mě, mimo jiné dávají pozor, jestli dost jím a přibývám na váze a jestli jsem pořádně oblečená. Nejím maso, což některým klientům připadá znepokojivé, ráda bych je ale ujistila, že po nutriční stránce jsem v pořádku. Akce LORMu jsou pro mě příjemným společenským setkáním, ale také výborným společenským tréninkem. Z povahy jsem spíš trochu uzavřená a často v různých situacích nervózní, ale když doprovázím klienta, jde tohle stranou. Doháním tu socializaci.

Můj hlavní koníček je poslední dobou zahradničení. To mě hodně baví, navzdory střídavým vlnám sucha a slimáků. I v této oblasti vděčím klientům LORMu za cenné rady, těžko si dokážu představit výstižnější popis postupu hubení slimáků než v taktilním znakovém jazyce. V budoucnu plánuji dokončit studium a kurz pracovníka v sociálních službách, pravděpodobně nastoupit do zaměstnání jako pečovatelka, vzdorovat nájezdům slimáků a nadále se účastnit akcí LORMu.

Aničko, velké díky za všechno! Ať se ti daří na všech frontách – ve škole, v osobním životě, v boji proti slimákům a hlavně ať nám zůstaneš ještě dlouho věrná 😊!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*



Novela předpisů o silničním provozu

Během února 2016 nabyla účinnost jedna z novel zákona č. 361/2000 Sb., o silničním provozu a od 1. 1. 2016 je účinná jeho nová prováděcí vyhláška č. 294/2015 Sb., kterou se provádějí pravidla provozu na pozemních komunikacích. Některá nová ustanovení těchto předpisů se týkají i pěších účastníků silničního provozu, tedy i zrakově znevýhodněných chodců.

Uvedená vyhláška uvádí jako novinku, že bílá hůl, jež je podle zákona speciálním označením nevidomé osoby, **musí být opatřena nejméně jedním reflexním bílým pruhem o šířce 50 mm a průměr hole v nejméně třetině její délky musí být alespoň 12 mm.** Pokud jde o požadovaný průměr hole, orientační a signalizační bílé hole, které jsou v ČR na lékařský poukaz k dispozici, zmíněnému nařízení vyhovují. Výjimkou je signalizační sedmidílná skládací hůl („komorní“), která je k pohybu na veřejných komunikacích nevhodná a její používání na ulici důrazně nedoporučujeme! Pokud jde o bílý reflexní pruh, byly dosud hole opatřeny třemi takovými proužky, každý o šířce 25 mm. Z ryze zcela formálního právního pohledu však lze za zvláštních okolností takovou úpravu zpochybnit. Výrobce holí proto reagoval na upozornění SONS a bude dodávat hole se třemi reflexními proužky jako dříve, ale jeden z nich bude široký nově předepsaných 50 mm. Rovněž bylo dohodnuto s prodejny Tyflopomůcek a s krajskými pracovišti Tyfloservisu, že zrakově znevýhodněným reflexní proužek na jejich holích dodatečně upraví, pokud si to budou přát. **Pětidílné skládací orientační kompozitové (kevlarové) bílé a červenobílé hole není třeba dodatečně upravovat, neboť jejich celý poslední díl je reflexní.**

Jednou ze zásadních novinek v zákonu je povinnost: „Pohybuje-li se chodec mimo obec za snížené viditelnosti po krajnici nebo po okraji vozovky v místě, které není osvětleno veřejným osvětlením, **je povinen mít na sobě prvky z retroreflexního materiálu umístěné tak, aby**



byly viditelné pro ostatní účastníky provozu na pozemních komunikacích.“ Ony retroreflexní prvky jsou již nyní součástí některých oděvů, například bund. Nebo si je lze opatřit v různých formách umožňujících v případě potřeby jejich upevnění na oděv, třeba jako plastové pásky šířky cca 15 mm, které se omotají kolem předloktí. Lze si je opatřit v některých papírnictvích, popřípadě získat zdarma na místních propagačních akcích pořádaných organizací BESIP i jinde. Rovněž v prodejnách Tyflopomůcek budou takové pásky k dispozici. Podstatné zvýšení bezpečnosti a též deklarovaná vysoká pokuta za nedodržení tohoto předpisu jsou dostatečnými důvody k tomu, abychom takový reflexní pásek měli u sebe a použili jej při chůzi po silnici za tmy.

Na pražských chodnících se před časem objevila vozítka typu segway, která se začínají šířit i do dalších míst ČR. Vozítka jsou technicky velice zajímavá, ale první zkušenosti ukazují, že jsou pro chodce velice nebezpečná. Nejprve si segway – v terminologii předpisů „osobní technický prostředek“, nebo „osobní přepravník se samovyvažovacím zařízením“ – popíšeme. Jedná se o plošinku, opatřenou po stranách kolečky na pneumatikách, která je poháněna elektromotorem, napájeným z vestavěného akumulátoru. Hmotnost tohoto vozítka je tedy několik desítek kilogramů a může se pohybovat prakticky nehlukně rychlostí přes 20 kilometrů za hodinu. Rychlost jízdy ovládá pasažér, stojící na plošince, nakláněním vpřed (zrychlování) a vzad (brzdění), směr jízdy se ovládá řídky na svislé tyči. Na první pohled je zřejmé, že pokud se taková monstra objeví na chodnících našich měst ve větším počtu, výrazně se zvýší možnost úrazů chodců, zvláště zrakově znevýhodněných, matek s kočárky a malými dětmi, osob s omezením pohybu a dalších. Novela zákona o provozu na pozemních komunikacích jejich provoz na ulicích upravuje tak, že je staví na roveň chodcům. To znamená, že jim ukládá pohyb pouze na místech vyhrazených pro chodce a rychlostí srovnatelnou s rychlostí chůze. Obcím je dáno právo vyhradit zóny, v nichž se tato vozítka pohybovat nesmí, což se v tom případě vyznačí příslušnými dopravními značkami. Vzhledem k tomu, že se popsání vozítka pohybuje prakticky nehlukně, je pro zrakově znevýhodněné chodce násobně větším

nebezpečím než pro ostatní. Proto je vhodné zjistit si, zda se již na našich trasách segwaye neobjevují a také se pídít po tom, zda obec, v níž žijeme, neurčila zóny, kde je jejich pohyb zakázán. Pražský magistrát a jednotlivé pražské části již takové zóny určují.



*Viktor Dudr, SONS,
pro potřeby Doteků kráceno*

Pojištění pečujících osob

Podrobné podmínky viz zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, § 5 a násl., zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, § 5 a násl. a zákon č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění, § 5 a násl.

Trvá-li péče o dítě (člověka) se zdravotním postižením delší čas, pak skutečnost, jestli je rodič, který o ně pečuje, pojištěn, či nikoli, může být velmi důležitá.

Jen pro úplnost zde uvádíme jednotlivé druhy pojištění:

- **Zdravotní pojištění** (upravuje zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění)

Zdravotní pojištění slouží k úhradě základní zdravotní péče, léků, ošetření u lékaře a dalších služeb či zdravotnického materiálu. Podrobné informace o tomto pojištění získáte (zdarma) u své zdravotní pojišťovny.

Hrazení zdravotního pojištění je ze zákona povinné. Neplacení nebo opožděné placení je sankcionováno vysokými pokutami. Je tedy velice důležité pojištění si hlídat a v případě nejistoty se obracet na svoji zdravotní pojišťovnu a žádat (písemné) potvrzení o chybějících dobách pojištění, ale i o tom, že ke konkrétnímu datu není na vaše jméno evidován žádný dluh.

- **Nemocenské pojištění** (upravuje zákon č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění)

Hrazení nemocenského pojištění sice není ze zákona povinné, když se však k hrazení přihlásíte, povinným se pro vás stává.

Z nemocenského pojištění vám plynou nemocenské dáv-



ky v případě vaší nemoci, ale také například takzvané „ošetřování člena rodiny“ v případě, že onemocní vaše dítě, a bez zajímavosti jistě není ani nárok na peněžitou pomoc v mateřství, která je také hrazena z tohoto pojištění.

Informace o svém nemocenském pojištění můžete získat na Okresní správě sociálního zabezpečení v místě svého bydliště, případně na České správě sociálního zabezpečení. Kontakty najdete na www.cssz.cz. Chcete-li využít služeb telefonní informační linky ČSSZ, připravte si své rodné číslo.

- **Sociální (důchodové) pojištění** (upravuje zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění)

Ani hrazení sociálního pojištění není povinné. Povinně hrazeno je mají však například všichni zaměstnanci, protože je za ně odvádí jejich zaměstnavatel a příslušné částky jim „strhává“ z platu.

Lidé, kteří pracují jako OSVČ, se mohou sami rozhodnout, zda sociální pojištění platit, či nikoli.

Ze sociálního pojištění je vyplácen nejen starobní důchod (samozřejmě při splnění dalších zákonem stanovených podmínek, jako je například věk a potřebná doba pojištění), ale také invalidní, vdovský či sirotčí důchod.

Pokud se tedy rozhodnete, že své pojištění odvádět nechcete, doporučuje se „zajistit“ sebe i své blízké jinou formou – volbou komerčního připojištění – vhodně zvoleným životním či úrazovým pojištěním a podobně.

Situace, kdy se člověk stane (například po autonehodě či po nemoci) invalidním a nemá pak nárok na výplatu invalidního důchodu, jsou bohužel velmi časté. Jejich náprava (nejčastěji doplacením chybějícího pojištění) však v mnoha případech není možná nebo je velmi obtížná.

Informace o svém sociálním pojištění můžete získat na Okresní správě sociálního zabezpečení v místě svého bydliště, případně na České správě sociálního zabezpečení. Kontakty najdete na www.cssz.cz. Chcete-li využít služeb telefonní informační linky ČSSZ, připravte si své rodné číslo. Chcete-li získat ucelený přehled svých dob pojištění, požádejte si na

ČSSZ o zaslání informativního osobního listu důchodového pojištění (IOLDP). Vystavení tohoto dokladu je zdarma, doručován je zpravidla do 90 dnů na adresu žadatele.



Hrazení pojištění pečujícími osobám

Stát je plátcem pojištění za některé osoby, v případě sociálního pojištění se však nejedná o to, že by stát vyplácel na váš „osobní důchodový účet“ nějakou částku, ale doba péče je vám započítána jako takzvaná náhradní doba pojištění.

Osoba, které náleží peněžitá pomoc v mateřství nebo rodičovský příspěvek, má nárok na úhradu sociálního (důchodového) pojištění, a to do čtyř let věku dítěte. Zdravotně je tato osoba pojištěna po dobu pobírání dávky. U rodičovského příspěvku to tedy může být až do čtyř let věku dítěte.

Osoba, která je na úřadě práce nahlášena jako „hlavní“ pečující osoba u dítěte, které má přiznáno příspěvek na péči v I. stupni, je pojištěna sociálně i zdravotně až do 10 let věku tohoto dítěte.

Je-li dítěti přiznán příspěvek na péči v II., III. nebo IV. stupni, úhrada sociálního ani zdravotního pojištění není limitována věkem dítěte.

Pozor, je zde stanovena podmínka, že dítě i pečující rodič spolu musejí žít ve společné domácnosti.

Z důvodu „celodenní osobní a řádné péče“ alespoň o jedno dítě do sedmi let věku nebo nejméně o dvě děti do 15 let věku vzniká také právo na úhradu zdravotního pojištění. Pojištění však může být hrazeno vždy pouze jedné osobě, a to buď otci, nebo matce dítěte (případně jiné osobě, která převzala dítě do své péče).

V době, kdy u vás dochází k nějaké změně (přecházíte ze zaměstnání do zaměstnání, nastupujete na mateřskou dovolenou nebo nastupujete péči o člena své rodiny), doporučujeme navštívit zdravotní pojišťovnu i Okresní správu sociálního zabezpečení a o této změně je informovat. S sebou si můžete vzít například rozhodnutí o přiznání příspěvku na péči vašemu dítěti a podobně.

Pozor, zpětné dokladování a „vymazávání“ dluhů na zdravotním pojištění bývá velmi obtížné a ne vždy uznatelné. Včasným nahlášením si tedy můžete ušetřit mnoho trápení.

Po skončení péče (například v době, kdy je zdravotní



stav dítěte natolik stabilizován, že již vaši každodenní péči nepotřebuje) doporučujeme opět obě instituce (zdravotní pojišťovnu i Okresní správu sociálního zabezpečení) navštívit a o ukončení péče je (písemně) informovat. Pokud jste navíc u příspěvku na péči uvedeni jako takzvaná hlavní pečující osoba, mělo by být zahájeno řízení, na základě kterého bude rozhodnuto, v jakém rozsahu vám bude doba péče započítána do doby pojištění.

Mgr. Jitka Vrchotová, DiS.

Zdroj: <http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/deti-se-zdravotnim-postizenim/davky-pro-rodiny-deti-se-zdravotnim-postizenim/pojisteni-pecujicich-osob.shtml>



ZDRAVÍ

PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY

Harboyanův syndrom

Toto velmi vzácné postižení bylo poprvé popsáno Harboyanem v roce 1971. Jedná se o vrozenou endoteliální dystrofii rohovky, ke které se později přidává i postižení sluchu (endotel je vrstva buněk, která vystýlá vnitřní povrch krevních a lymfatických cév a srdce; rohovka je průhledná a pevná vrstva oka, která tvoří v jeho přední části zevní obal).

Pro postižení zraku při tomto syndromu je typický edém rohovky (zakalení), rozmazané vidění, ztráta zraku, nystagmus (mimovolní rychlé rytmické pohyby očí). Obvykle až ve druhé či třetí dekádě života se přidává oboustranná ztráta sluchu. U některých jedinců však audiometrie prokázala počátky problémů se sluchem už ve věku kolem 4 let.

Na světě bylo zatím zaznamenáno méně než 30 jedinců s tímto syndromem, proto o něm nemáme ještě dostatek informací. Jisté však je, že se jedná o onemocnění autosomálně recesivní, způsobené mutací genu SLC4A11 na 20. chromozomu. Pro autosomálně recesivní typ dědičnosti je typické, že se nevyskytuje v každé generaci. Zhruba

u 50 % případů bylo prokázáno příbuzenství rodičů.
Jako nejvhodnější terapie se ukazuje transplantace rohovky a později používání kochleárního implantátu.



Zpracovala Hana Dvořáková

*Zdroje: <http://disorders.eyes.arizona.edu/disorders/harboyan-syndrome>
<http://www.orpha.net/>
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-48642013000400403*

Zadní polymorfní dystrofie rohovky

V nedávné době se českým vědcům ve spolupráci s britským týmem podařilo najít nový gen pro onemocnění zvané zadní polymorfní dystrofie rohovky. Jednou z vedoucích týmu byla i doc. MUDr. Petra Lišková, PhD., která spolu s MUDr. Bohdanem Kousalem (Oční klinika VFN a 1. LF UK) oslovila LORM s nabídkou možnosti zařazení do výzkumného programu určeného ke hledání genetické příčiny Usherova syndromu u českých pacientů. Požádali jsme paní doktorku Liškovou o vysvětlení, co je to zadní polymorfní dystrofie rohovky a co přinese objev genu pro tuto chorobu pacientům.

Zadní polymorfní dystrofie rohovky je vzácné onemocnění s celosvětovým výskytem. Název choroby je odvozen od různorodých nálezů, které u pacientů vidáme na rohovce (průhledná vrstva přední části oka, na kterou se nasazují kontaktní čočky). Typické známky připomínají při velkém zvětšení na štěrbinové lampě proužky, puchýřky a zákaly různé sytosti. Postižení rohovky vede u řady pacientů ke vzniku otoku rohovky, což má za následek zhoršení zraku. U některých pacientů je přítomen otok rohovky již při narození nebo vzniká krátce po něm. Kolik pacientů trpí tímto onemocněním v jednotlivých zemích na světě kromě České republiky, se neví. Našemu týmu se podařilo od roku 2000 vyšetřit soubor více než 120 lidí trpících touto chorobou. Přepočtením na počet obyvatel ČR nám vyšlo, že tuto chorobu má v ČR minimálně 1 obyvatel ze 100 000.



Zpracováním geografického výskytu rodin dle původu nejstaršího člena, o kterém bylo známo, že trpěl onemocněním rohovky, bylo zjištěno, že většina českých rodin se zadní polymorfni dystrofií pochází z oblasti jihozápadních a západních Čech, a to především z okolí Klatov. Vzhledem ke společnému geografickému výskytu jsme se od samého začátku našeho výzkumu domnívali, že postižení jedinci z oblasti západních a jihozápadních Čech jsou potomci společného předka. Ani přes společný geografický původ v malé oblasti se nám nepodařilo jednotlivé rodiny genealogicky propojit. Detailnější šetření však nemohlo být z finančních důvodů podniknuto a rodokmeny byly tedy sestavovány pouze na základě údajů od členů jednotlivých rodin, přičemž dostupné informace o původu předků zřídka překročily datum narození před rokem 1900.

Objev genetické změny, která vede ke vzniku onemocnění, má pro pacienty řadu přínosů. Pokud např. prokážeme, že se na rodiče genetická změna nepřenese, nemusí se již strachovat, zda se onemocnění neprojeví u jeho dětí. U onemocnění, které výrazně omezuje běžný život již od raného věku, což zadní polymorfni dystrofie rohovky v některých rodinách skutečně je, lze postiženým nabídnout i preimplantační diagnostiku nebo prenatální diagnostiku. Podle toho, jakou genetickou změnu pacient se zadní polymorfni dystrofií rohovky má, můžeme upřesnit i pravděpodobnost onemocnění pacienta zeleným zákalem nebo zda bude muset v budoucnu podstoupit transplantaci rohovky.

Čtenáře Doteků by mohlo dále zajímat, že existuje i onemocnění rohovky kombinované s hluchotou, jedná se o tzv. Harboyanův syndrom. Přestože tato choroba byla popsána pouze v několika státech na světě, podařilo se nám najít v České Republice celkem tři pacienty s tímto vzácným onemocněním. U všech jsme našli příčinné mutace v genu *SLC4A11*, což nám potvrdilo naši klinickou diagnózu Harboyanova syndromu. Pokud by mezi čtenáři byl někdo další s vrozeným zákalem rohovky a ztrátou sluchu, byli bychom rádi, kdyby nás kontaktoval přes naše webové stránky <http://ocnigenetika.lf1.cuni.cz>.

PSI NEJEN PRO HANDICAPOVANÉ (22. ČÁST)



Německý ovčák je chytrý a všestranně nadaný pes

Jak už název napovídá, tento pes, známý též jako vlčák, se vyvinul v osmdesátých letech 19. století z německých selských psů. Jeho hlavním úkolem bylo původně hlídání stád ovcí a dobytka. Postupem času se díky své pracovitosti, poslušnosti a odvaze z něj stal i skvělý služební a vodící pes. V Německu se počátek chovu tohoto všestranně nadaného psa oficiálně datuje od roku 1899, kdy byl uznán jeho standard jako samostatného plemene. Na začátku 20. století bylo v zemi našich západních sousedů toto plemeno již velmi oblíbené, o čemž svědčí fakt, že byl používán za 1. světové války v německé armádě. Po jejím skončení byl německý ovčák dovezen nejprve do USA a Velké Británie, později i do mnoha jiných zemí. Především díky jeho všestrannému využití patří k nejhojnějším plemenům psů na světě. Poprvé se v Čechách zřejmě vystavovali němečtí ovčáci ještě za Rakouska-Uherska v roce 1905, kdy na 1. Zemské výstavě policejních a užitkových psů v Praze byli přihlášení tři jedinci. Od roku 1923 už bylo toto plemeno zapisováno do první české plemenné knihy, vedené Československou kynologickou jednotou.

Německý ovčák je silný a dobře stavěný pes obdélníkového formátu s hlubokým hrudníkem, rovným hřbetem a spáditou zádí. Hlava je klínovitého tvaru, uši jsou středně velké, vysoko nasazené a vztyčené. Štěňata se rodí s ušima svěšenýma, až do věku 8 měsíců se pak postupně zvedají. Oči jsou středně velké, mandlovitého tvaru, šikmo položené a tmavohnědě zbarvené. Nohy má rovné a svalnaté s kulatými tlapkami. Ocas je středně dlouhý, hustě porostlý srstí a nízko nasazený, v klidu je nesen svěšený a šavlovitě prohnutý a při vzrušení mírně zdvižený. Německý ovčák se vyskytuje ve dvou formách, a to jako krátkosrstý a dlou-



hosrstý, v obou případech jde o dvouvrstvou srst, jen na uších a na hlavě je porost vždy kratší. Krátkosrstá forma má krátkou nebo delší tvrdou srst, kdežto dlouhosrstý pes má srst jemnou. Toto variabilní plemeno existuje v několika barevných variantách, například černá, železitá, šedá, rezavá, dále také černá se znaky (žlutými nebo šedými) nebo šedá se znaky. Psi měří v kohoutku 61 až 66 cm, feny 56 až 61 cm. Váha se u psů pohybuje v rozmezí 30 až 40 kg, u fen 22 až 30 kg. Dožívají se věku 12 až 13 let.

Německý ovčák je temperamentní, inteligentní, odvážný, spolehlivý, poslušný a oddaný pes, který je k dětem i domácím zvířatům snášenlivý. Jelikož hlasitě štěká, je rovněž výborným a neúplatným hlídačem, neboť se k cizím lidem chová nedůvěřivě, většinou však bez známek agresivity. Pro tyto vlastnosti se nejčastěji používá k hlídání majetku, k policejní práci, zejména k vyhledávání drog či ke stopování lupičů. Dále se využívá jako záchranářský pes nebo vodící pes pro nevidomé. Velmi dobře snáší studené počasí, bývá snadno ovladatelný, takže je vhodný i do města. Celoročně může být venku, potřebuje však dobrý výcvik a dostatek pohybu, jinak se může stát bojácným a špatně zvladatelným. Rozhodně mu nesvědčí, pokud se drží pouze pro potěšení bez jakékoliv činnosti. Péče o srst není nijak závratná, pouze v době línání (na jaře a na podzim) je nutné jí věnovat zvýšenou pozornost v podobě každodenního česání, jinak jí stačí jednou týdně vyčesat. Případné mytí vodou srsti nevadí ani jí neškodí.

Německý ovčák je pes, který se od páníčka rád nechá učit, je chytrý, a proto se veškeré povely naučí poměrně rychle. Velká většina německých ovčáků svého pána zbožňuje a potřebuje s ním být co nejvíce v kontaktu. Zvláštností je, že feny bývají pracovitější a mají větší chuť k práci. Oproti tomu psi jsou zase o něco tvrdší povahy, ale mají větší sílu a jsou mrštnější.

Zdeněk Sedláček

INFORMACE



Co je pomůcka „Esys“?

Je to řada 12 až 80 braillských znaků s funkcemi zápisníku od francouzské společnosti Eurobraille pro mobilní telefony.

Klávesnice s deseti klávesami vám dává možnost používat standardní kombinace kláves, a to jak pro psaní, tak pro pohyb v textu v osmi- nebo šestibodovém zápisu.

Při používání braillských řádků Esys s mobilními telefony budete moci zcela ovládat různé aplikace jako čtení a psaní SMS a dalších textových zpráv, organizovat své kontakty nebo prohlížet internet.

Braillské řádky Esys se od ostatních produktů na trhu liší přidáním možností psaní poznámek, provádění výpočtů a řízení každodenní agendy bez nutnosti připojení k počítači nebo mobilnímu telefonu. Funkce „Jen pro čtení“ může být využívána pro čtení delších textů nebo knih.

Klávesnice, joysticky a navigační kolečka v kombinaci s braillským řádkem pomáhají ke zpřístupnění aplikací, menu systému a k zadávání informací, v případě připojení braillského displeje k počítači.

Braillské řádky Esys lze integrovat také do telefonních ústředěn.

ESYS 12

Je nejmenší, nejlehčí a nejkompaktnější braillský displej na trhu. Pohodlně se vejde do vaší kapsy a je tak vhodný pro čtení knih a velkých dokumentů nebo pro psaní poznámek na cestách. Je ideální pro využití s mobilními telefony, včetně iPhone, iPad, iPod. Cena 37 000 Kč.

Technické parametry: 12 braillských znaků, 12 navigačních kurzorových kláves, braillská klávesnice s deseti tlačítky, 2 joysticky, 2 navigační kolečka, Bluetooth, Mini-USB konektor, napájení přes USB, 17 hodin výdrž na jedno nabití, baterie Lithium-ion, 2 GB Micro SD-karta, ochranné pouzdro, rozměry 14,5 cm x 8,6 cm x 2 cm.



ESYS 24

Je vynikající zařízení pro použití na cestách.

Díky malým rozměrům jej můžete mít všude s sebou, ale vzhledem k tomu, že nabízí větší braillový displej, najde praktické využití také ve spojení s mobilním telefonem, přenosným počítačem nebo iPadem. Zároveň může sloužit jako ideální příslušenství k vaší profesionální pracovní stanici. Cena 68 000 Kč.

Technické parametry: 24 braillových znaků, 24 navigačních kurzorových kláves, braillová klávesnice s deseti tlačítky, 2 joysticky, 2 navigační kolečka, Bluetooth, Mini-USB konektor, napájení přes USB, 17 hodin výdrž na jedno nabití, baterie Lithium-ion, 2 GB Micro SD-karta, ochranné pouzdro, rozměry: 23,3 cm x 9,4 cm x 2,2 cm.

Na nákup pomůcky přispívají krajské pobočky Úřadu práce dle pol. II –1c) př. 1 vyhl. 388/2011 Sb. Informace o dalších pomůckách řady Esys najdete na stránkách <http://www.symbio-ops.cz>.

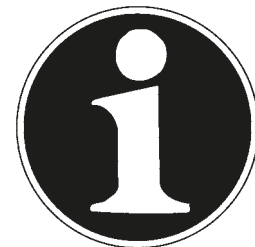
Podobná zařízení: Easy Link – bezdrátová braillová klávesnice od Spektra v.d.n; Fokus 14 Blue, Fokus 40 Blue od Galop, s.r.o. a další.

*Připravila Helena Jelínková
terénní pracovnice Brno*

Mé zkušenosti s braillovým řádkem „Esys“

Naskytla se mi příležitost vyzkoušet si braillový řádek řady Esys. Měla jsem ho zapůjčený jen na krátkou chvíli, takže jsem nemohla otestovat všechny jeho funkce. Ale i to málo, co jsem zkusila, mě přesvědčilo o jeho užitečnosti pro mé potřeby. Nejvíc mě nadchla možnost stahovat si do řádku knížky, které si pak můžu číst v posteli nebo třeba na dovolené, protože je řádek možno používat i bezdrátově. Určitě ho budu hojně využívat jako zápisníku pro poznámky týkající se jak pracovních, tak i osobních záležitostí. Tuto funkci zajisté ocení i studenti pro psaní poznámek ve škole

nebo při různých kurzech. Dále se mi docela líbila možnost připojení řádku k mobilnímu telefonu, což nejvíc ocením při vkládání nových kontaktů a psaní SMS zpráv, které mi na mém mobilu jdou psát hodně pomalu. Pro své potřeby jsem si vybrala řádek s 24 znaky, protože je menší a lehký, takže se mi v pohodě vejde do kabelky a můžu ho mít neustále při sobě. Taky se mi na něm líbí vzhled a praktické a dobře hmatné ovládací prvky. Myslím, že jej můžu doporučit všem, kteří mají rádi Braillovo písmo, rádi si v něm čtou i píší.



Kateřina Rathúská

Mluvík aneb všestranně univerzální pomůcka

Jedná se o multifunkční pomůcku ve velikosti menšího puku, s hlasovým výstupem a velmi jednoduchým (intuitivním) ovládáním.

Funkce: Mluvicí hodiny s kalendářem (dny v týdnu), budík, hlášení teploty uvnitř přístroje a teploty v místnosti, stopky, časovač (např. hlášení typu „vezmi si prášky“ a podobné), minutka a rychlé hlášení času. Cena v základním provedení je cca 2 300 Kč.

Další příslušenství: sonda pro měření vlhkosti a teploty, sonda pro měření napětí baterií, meteo sonda, sonda pro indikaci osvětlení. Uvedené příslušenství není součástí základního vybavení a je nutné si jej dokupovat samostatně! Více informací najdete na stránkách www.mluvik.cz.

Objednávat můžete na e-mailu: info@nippy.cz, telefonu 605 538 256 nebo v prodejnách Tyflopomůcek.

Kateřina Rathúská



ZE SVĚTA

Připravuje se několik světových konferencí

World Blind Union (WBU) – International Council for Education of People with Visual Impairment (ICEVI) Joint Assemblies, 2016

Společná konference WBU (Světová unie nevidomých) a ICEVI (Mezinárodní rada pro vzdělávání zrakově postižených). ICEVI je partnerskou organizací Deafblind International (DbI). Tyto zmíněné organizace srdečně zvou všechny zájemce na společné setkání, které se uskuteční 18. až 25. srpna 2016 v Rosen Centre Hotel v Orlandu na Floridě. Registrace je možná na www.icevi.org.

9. Evropská konference DbI, 2017

Konference bude probíhat ve dnech 5. až 8. září 2017 v Aalborgu v Dánsku.

9. Světová konference Heleny Kellerové, 2018

Světová federace hluchoslepých připravuje mezinárodní konferenci, která se bude konat 20. až 28. června 2018 ve Španělsku.

17. Světová konference DbI, 2019

Na srpen 2019 si naplánujte výlet k protinožcům a zúčastněte se konference v turistickém ráji na Gold Coast v australském Queenslandu.

Zdroj: DbI Review, leden 2016

Kanadský senát vyhláší červen Národním měsícem zvyšování povědomí o hluchoslepotě

Minulý rok schválil kanadský senát červen jako Národní měsíc zvyšování povědomí o hluchoslepotě. Cílem je informovat veřejnost o problematice hluchoslepoty, ocenit přínos Kanadčanů s tímto postižením a vyzdvihnout odvahu, sílu a

odhodlání, které hluchoslepí lidé projevují při překonávání překážek v jejich každodenním životě.

Červen je měsícem narození Heleny Kellerové, celosvětově známé hluchoslepe osobnosti. Zástupci čtyř kanadských organizací vytvořili plánovací komisi a společně pracují na přípravě národní kampaně. Pro podporu této události se snaží získat pozornost médií, vytvořit vhodné logo a poutavé motto. Vyzývají také další kanadské organizace, aby se připojily a přispěly k pochopení podstaty tohoto duálního smyslového postižení. Za důležité považují nejen formování efektivního partnerství napříč organizacemi a spolupráci s vládou a klíčovými sponzory, ale také zapojení samotných hluchoslepých osob.



Zdroj: Dbl Review, leden 2016

Britská organizace Sense oslavila šedesátiny

Sense slouží lidem s hluchoslepotou, jedním z nejtěžších postižení, již šedesát let. Vývoj organizace odrážel změny a vývoj společnosti.

Dobrovolnický sektor má kořeny v 19. století, kdy začaly vznikat první spolky na pomoc zdravotně či sociálně znevýhodněným lidem. Ve 20. století postupně rostla i státní podpora těchto organizací a začala vznikat řada dalších, především v 50. a 60. letech. Sense (původně nazývaná Rubella group) byla jednou z nich. Založena byla v roce 1955 Peggy Freemanovou a Margaret Brockovou jako svépomocná skupina na podporu rodin s dětmi, které se narodily hluchoslepe důsledkem matčina onemocnění zarděnkami během těhotenství.

Přístup k lidem s postižením se během minulého století postupně měnil. Částečně to byla reakce na situaci po světových válkách, ze kterých se mnoho mužů vrátilo s tělesným postižením nebo psychickým traumatem. Nově se na postižení začalo dívat jako na sociální problém. Dříve bylo vnímáno spíše jen jako problém zdravotní.

Začátky Sense nebyly jednoduché. Neexistovala téměř



žádná pomoc pro lidi s hluchoslepotou a ani nebyly dostupné informace o tomto postižení a jeho důsledcích. Prioritou tedy nejprve bylo sdílet informace o potřebách hluchoslepých dětí. Byl založen bulletin Talking Sense, který vychází dodnes. Začaly se organizovat kampaně, konference, nabízele se tréninky. V 50. letech se hluchoslepé děti považovaly za nevzdělavatelné, ale tento přístup se pozvolna měnil. Od 70. let vznikaly první speciální třídy a v roce 1981 se k dětem s postižením začalo přistupovat jako k dětem se „speciálními potřebami“.

V té době už děti z původní Rubella group vyrostly a jejich rodiče, stejně jako dnes, začali řešit, co se s nimi stane, až opustí školu, a jak budou žít v dospělém věku. Díky úspěšné výzvě v populárním dětském televizním programu Magpie se v roce 1974 podařilo shromáždit dostatek finančních prostředků na otevření prvního domova pro 12 hluchoslepých v Market Deeping nedaleko Peterborough. To znamenalo obrovskou změnu v přístupu k lidem s handicapem. Do té doby byli lidé s mentálním či fyzickým postižením spíše izolováni od společnosti a byli nuceni trávit celý život ve velkých, často ponurých viktoriánských institucích. Veřejné mínění se naštěstí změnilo, vznikl koncept komunitní péče a v roce 1999 měl Sense již 73 skupinových domů po celé Velké Británii, kde poskytoval podporované ubytování a další vzdělávání pro dospělé hluchoslepé.

Vzhledem k zavedení očkování se začalo rodit stále méně dětí s vrozenou hluchoslepotou kvůli zarděnkám. Nicméně s obrovským pokrokem medicíny roste počet dětí, které přežijí i s velmi nízkou porodní váhou, různými vrozenými syndromy a zdravotními komplikacemi, které byly v minulosti neslučitelné se životem. Dnes tedy Sense podporuje i děti s takto získaným kombinovaným smyslovým postižením, ke kterému se často přidává i další fyzické postižení nebo problémy s učením.

V roce 1983 začal Sense také pracovat s lidmi s hluchoslepotou získanou během života, včetně těch, kterým byl diagnostikován Usherův syndrom. Pomáhá také seniorům, kterým postupně slábne zrak a sluch, aby mohli dál vést samostatný život.

Sense rozšířil své pole působnosti i po geografické strán-

ce. Od roku 1993 pomáhá Sense International vybudovat servis pro hluchoslepé v Bangladéši, Indii, Rumunsku, Keni, Ugandě, Tanzánii a v Peru.

Svoje služby Sense dále rozvíjí nejen v souvislosti s vývojem společnosti, ale i s ohledem na rozšiřování nových technologií.

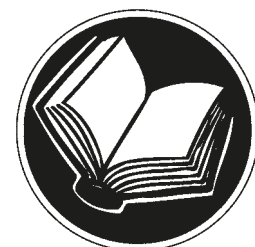


*Zpracovala Hana Dvořáková
Zdroj: Dbl Review, leden 2016*

SPOLEČENSKÁ KRONIKA

Jubileá

Ve druhém čtvrtletí roku 2016 oslaví svá životní jubilea tito členové, klienti a přátelé LORM z.s.:



- 55 – Dagmar Wiesnerová Kopáčová, Ostrava-Vítkovice
- 55 – Zuzana Urbánková, Brno
- 70 – Oldřich Töth, Stráž nad Nežárkou
- 75 – Pavla Kramerová, Valašské Meziříčí
- 80 – František Hynek, Žďár nad Sázavou
- 81 – Pavla Sykáčková, Chomutov
- 82 – Stanislava Kníchalová, Praha
- 82 – Zdenka Baštová, Jindřichův Hradec
- 85 – Terezie Vagačová, Chomutov
- 85 – Julie Matoušová, Liberec-Vratislavice
- 85 – Břetislav Slánský, Mělník
- 86 – Marie Cihlářová, Brno
- 86 – Irma Pavlátová, Nový Jičín
- 87 – Jarmila Pechová, Praha

Všem oslavencům přejeme do dalších let hodně zdraví, spokojenosti, spoustu pěkných dnů v kruhu rodiny, přátel a dobrých lidí!



ZÁLIBY (HOBBY)

LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY

Jalovec je voňavý zázrak

Tato dřevina byla v minulosti považována za účinný lék proti mnoha nemocem a byly jí přisuzovány magické účinky. Léčivé účinky jalovce znali již starořeční lékaři Hippokrates a Galenos. Jeho modročerné plody hořké a svíravé chuti, běžně známé jako jalovčinky, jsou hojně prodávány sušené jako koření k dochucení masa, omáček a nádivek.

Jalovec obecný (latinsky *Juniperus communis*) je stálezelený, velmi variabilní jehličnatý keř nebo strom, dorůstající do výšky 2 až 10 metrů a může se dožít až sta let. Má ostře pichlavé jehlicovité listy, které jsou spojené v trojčetných přeslenech. Listy jsou modrozeleně zbarvené, s jedním bílým pruhem na vnitřním povrchu a silně voní pryskyřicí. Je to rostlina dvoudomá, samčí a samičí květy rostou na různých jedincích, které jsou opylovány větrem. Samčí květy jsou žluté v přisedlých šišticích, 2–3 mm dlouhé, samičí květy jsou podobné listovým pupenům, v prvním roce zelené, potom tmavohnědé až fialové. Plody jsou silně aromatické, modročerné pryskyřičné bobule, mající 4–12 mm v průměru a dozrávají až koncem druhého roku. Připomínají suché borůvky a obsahují obvykle 3 tvrdá semena v dužnatém obalu. Zralé plody s oblibou pojídají nejen ptáci, ale také pasoucí se ovce a semena s jejich trusem jsou pak rozptýlena po okolí.

Vyskytuje se téměř v celé Evropě, dále v severní Africe i v západní Asii. Roste v nížinách i v horských oblastech na svazích, na pastvinách, ve vřesovištích, v bažinách a v řídkých, hlavně borových lesích. Na území České republiky je vinou úbytku přirozených stanovišť dnes již v některých krajích velice vzácný a zákonem chráněný. Kvete od dubna do června.

Nejvíce léčivých látek mají plně vyztalé a nepoškozené plody, které se sbírají v říjnu a listopadu. Kvalitní sběr nesmí obsahovat nedozralé nebo hnědé či jinak zbarvené bobule.

Sklizeň se doporučuje provádět ručně a vzhledem k pichlavým jehlicím v rukavicích. Nasbírané bobule se musí sušit v tenkých vrstvách na stinném a vzdušném místě, kde teplota nepřekračuje 35 stupňů Celsia, jinak ztrácejí své aróma. Po dokonalém usušení skladujeme nejlépe v dobře uzavřených nádobách na suchém a temném místě.



Jalovec patří dodnes mezi uznávané a hojně vyhledávané léčivé byliny, a to nejen v lidovém léčení, ale i v oficiální medicíně. Doporučuje se při dně, revmatických bolestech ve svalech a kloubech, lišěji a jiných onemocněních pokožky. Zejména nálev z bobulí čistí pleť a je vhodný při různých ekzémech či akné. Z plodů jalovce se také připravuje oblíbená koupel nebo jsou přísadou do léčivých koupelí, nejčastěji při revmatismu a jiných bolestech kloubů. Dále posiluje žaludek a střeva, podporuje látkovou výměnu. Tradičně je jalovec pro své dezinfekční účinky užíván při zánětu močového měchýře (omezuje množení bakterií) nebo při plynatosti a křečích. Nálev se obvykle připravuje z 1 lžičky sušených bobulí na 1 šálek vody a užívá se 2–3x denně. Jalovcová silice je dnes běžnou součástí mnoha průmyslově vyráběných tinktur, mastí, gelů i jiných masážních přípravků, používaných při bolestech zad, svalů a kloubů. Dlouhodobé užívání může způsobit poruchy ledvin (nebezpečná je především nezředěná silice!) a z těchto důvodů se nedoporučuje používat jalovec při ledvinových chorobách. Užívání této byliny není vhodné ani v těhotenství a v době kojení.

Léčebná sláva jalovce začala již ve středověku, kdy měl tak silné dezinfekční účinky, že v dobách epidemií lepry a jiných středověkých chorob neonemocněli lidé, kteří během dne žvýkali jalovčinky. Jeho větvičky se rovněž používají k dochucení ginu. Ve skutečnosti slovo gin pochází z francouzského slova pro jalovčinky, genièvre, což je název pro gin ve Francii. Známý slovenský alkoholický nápoj, borovička, je také vyroben z jalovčinek. Ve Finsku jsou jalovčinky též používány jako součást výroby Sahti, tradičního finského piva.

Zdeněk Sedláček



Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Milá redakce a čtenáři Doteků,

srdečně vás zdravím z Chomutova a moc děkuji za uveřejňování veselých povídek, které přináší život zrakově i sluchově postižených, kteří dokáží brát to postižení statečně a s úsměvem. Prostřednictvím Doteků vyzývám i vás, čtenáře našeho pěkného časopisu, abyste se také zapojili. Vždyť veselá mysl je půl zdraví. Tak ještě jednou moc pozdravů do redakce i všem milým čtenářům Doteků.

Pavla Sykáčková

Pozvání na karbanátky

Slávka, babička tříletého vnoučka Jiříčka, nás pozvala na ochutnávku výborných karbanátků. Kdo by odolal?

Tak se nás sešlo pět a navíc Manka přivedla psa Baryka – k velké radosti Jiříka. Baryk svým vzrůstem spíš připomínal tele, ale byl to dobrák od kosti a děti přímo miloval. Jirka si s ním hrál a my si předávaly recepty. Slávka objevila zeleninu, které se říká kadeřávek. Chutí připomíná kapustu a hodí se do zeleninových směsí, jde z něho udělat i špenát a nejvíce se hodí přidat vařený do směsi na sekanou nebo do karbanátků. Povídalo se, povídalo, až se konečně hostitelka zeptala, jestli chceme ochutnat karbanátek studený nebo z mikrovlnky teplý. Než jsme se stačily rozhodnout, ozval se z kuchyňky veselý hlásek Jiříka: „To je ale hodnej pes, ten už sežral karbanátků! A všechny házené chytil!“ A tak ty slavné karbanátky ochutnal jen Baryk a olizoval se ještě doma.

Stačí ukázat!

Scházíme se někdy i jako důchodkyně na společné posezení, popovídání a na zavzpomínání na to, jak jsme jako dětské sestřičky pobíhaly na oddělení mezi dětmi.

V našem městě otevřeli novou restauraci a Anička zajistila jeden stůl. Podzimní deštivý podvečer nás neodradil. Přicházíme k nové restauraci a sám kuchař stojí před vchodem. Taková ochota, takové uvítání – a kolegyně to berou jako samozřejmost. Proto jsem přistoupila, pěkně pozdravila a poděkovala za uvítání. Kolegyně se smály, až se prohýbaly. On byl ten ochotný kuchař sice urostlý, ale plechový. Uvnitř dělalo všem problém vyslovit „kuře po provensálsku“. Na jídelníček sice nevidím, ale zapamatovala jsem si, že ta moje sousedka Jarka ukazovala na třetí řádek. Co bych se namáhala s výslovností. Přišel číšník, popadla jsem desky s jídelníčky, ukázala jsem na třetí řádek a číšník mi ochotně přinesl nudle s mákem, protože se mi podařilo nalistovat jinou stránku.



VZKAZY MOUDRÝCH

Věci lásky jsou věci života. Po čase zimním přichází jaro, po beznaději vzniká naděje, po hrůzách noci zasvítává den.

*Vladislav Vančura (1891–1942)
český spisovatel, dramatik, filmový režisér,
původním povoláním lékař*





RECEPTY

Žampionové těstoviny

Srdečně vás zdravím, milí příznivci rychlých a dobrých jídel!

Léto je zde a s ním zvýšená možnost zdravého pohybu na zdravém vzduchu, takže se před tím musíme pořádně nablábnout, aby nám nekonzertovalo v břichu. A když už jsme u toho zdraví, uvaříme si něco na jeho podporu, ale tak, abychom si pochutnali a nehladověli, to se potom špatně hubne do plavek, věřte mi.

Obstarejte si:

*1/4 kg žampionů – čerstvých nebo v plechovce,
1/4 kg těstovin, jaké máte rádi, na tvaru nesejde,
10 dkg šunky nebo šunkového salámu či hodně libové
anglické slaniny,
1 malou konzervu rajského protlaku,
1 cibuli,
olej, sůl*

a pustíme se do přípravy žampionových těstovin!

Cibulku nakrájíme, na přiměřeném množství oleje mírně osmahneme, vhodíme nakrájenou uzeninu a žampiony, promícháme, podusíme do změknutí hub. Teď teprve vmícháme protlak a necháme chvíli projít varem. Těstoviny, které jsme si před tím uvařili dle klasického postupu, opatrně přisypeme do hrnce a vše jemně, leč důkladně promícháme.

A je hotovo! Jídlo můžeme „osvěžit“ syrovým mrkvovým, zelným či kedlubnovým salátem, anebo také ne – a slupnout ho samotné.

Dobrou chuť a krásné léto přeje

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

NAJDI 4 ROZDÍLY



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



ČERVENOBÍLÁ HŮL OZNAČUJE LIDI S DVOJÍM POSTIŽENÍM: **HLUCHOSLEPÉ**

Je to jejich hůl pro život.



Pomáhejte hluchoslepým s námi

odesláním dárcovské sms ve tvaru

DMS LORM na číslo **87 777**

sbírkový účet: **43-8709380297/0100**

Cena DMS je 30 Kč, LORM obdrží 28,50 Kč. Více na www.darcovskasms.cz.

DOTEKY. Časopis LORM z.s., léto, číslo 87. Vychází čtvrtletně.

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

Doteky vychází ve zvětšeném černotisku, Braillově písmu, jako zvuková nahrávka v mp3 formátu na CD-ROMu a 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 LORM z.s.: Mgr. Petra Zimermanová, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, tel: 257 325 478

Ilustrace na titulní straně: Tomáš Zach

Grafická úprava: Fastr typo-tisk, Nad Budánkami II./13, Praha 5

Tisk ve zvětšeném černotisku: QT Studio s.r.o., Hornokrčská 561/60, 140 00 Praha 4

Náklad: 140 černotiskových výtisků

Tisk v Braillově písmu: Teiresiás – Středisko pro pomoc studentům se specifickými potřebami, Masarykova univerzita, Komenského náměstí 2, 602 00 Brno, www.teiresias.muni.cz

Osoby s hluchoslepotou a se zrakovým handicapem odebírají časopis Doteky v rámci informačního servisu, který je součástí jejich sociální rehabilitace.

Celoroční příspěvek pro členy LORM z.s. včetně distribuce činí 50 Kč.

V elektronické podobě je časopis bezplatně zasílán na odbory sociální a zdravotní péče. Doteky v elektronické verzi jsou zasílány všem zájemcům zdarma. Ostatní zájemci z řad veřejnosti (fyzické nebo právnické osoby), kteří by si přáli zaslat Doteky ve zvětšeném černotisku nebo na CD-ROMu jako zvukovou nahrávku, se z důvodu vysokých výrobních nákladů spolupodílejí finanční částkou. Roční předplatné na Doteky za čtyři čísla činí 200 Kč. V Braillově písmu Doteky vychází pouze v omezeném nákladu 5 ks a jsou k dispozici hluchoslepým čtenářům k zapůjčení v Poradenských centrech LORM v Praze, Liberci, Jindřichově Hradci, Brně a Ostravě.

Starší i nová čísla Doteků jsou zdarma veřejnosti přístupná na webových stránkách www.lorm.cz ve formátech HTML, doc a PDF.

Objednávky přijímá LORM z.s., Zborovská 62, 150 00 Praha 5, email: kancelar@lorm.cz. Časopis je rozesílán na základě objednávky členům LORM z.s. 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 88 (Podzim 2016) je 15. 8. 2016.



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

LORM z.s.

Zborovská 62

150 00 Praha 5

tel: 257 314 012

tel/fax: 257 325 478

REGISTRACE MINISTERSTVA

KULTURY ČR č. E 11000