

DOTEKY

ČASOPIS LORM z.s. – LÉTO

95
2018



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



VERŠE • ÚVODNÍ SLOVO • ZPRÁVY Z LORMU • NAD
DOPISY ČTENÁŘŮ • MÍSTO MÉHO SRDCE • ROZHOVOR
• KOMUNIKACE OSOB S HLUCHOSLEPOTOU • PRÁVNÍ
PORADNA • ZDRAVÍ • INFORMACE • OSOBNOSTI ZE
SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH • ZE SVĚTA • SPOLEČENSKÁ
KRONIKA • ZÁLIBY • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

18 • KUTIL DOMÁCÍ

20 • TADOMA

26 • ŠEROSLEPOST

30 • BRAILLETALKER ANEB
REVOLUČNÍ KOMUNIKÁTOR PRO HLUCHOSLEPÉ



Obsah

VERŠE / Strom	3
ÚVODNÍ SLOVO	5
ZPRÁVY Z LORMU	
Takové normální pondělí...	6
Okénko do Prahy a Liberce	10
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	
Jak jsem se stal kombinovaně smyslově postiženým.	12
Předjaří v Královské zahradě na Pražském hradě	15
Můj kamarád	16
MÍSTO MÉHO SRDCE / Kousek od mého domu	17
ROZHOVOR / Kutil domácí	18
KOMUNIKACE OSOB S HLUCHOSLEPOTOU	
Tadoma	20
PRÁVNÍ PORADNA	
Zvýšení minimální mzdy na 12 200 Kč	22
Studenti a senioři dostanou na vlak i bus slevu 75 %	22
Závěť	23
ZDRAVÍ	
Šeroslepost.	26
Nový objev v léčbě onemocnění rohovky	29
INFORMACE	
BrailleTalker aneb revoluční komunikátor pro hluchoslepe	30
Aplikace Záchranka	33
Telefonický hovor s přepisem	34
Tři poradny NRZP ČR	35
Digitální česky mluvící budík	36
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH	
Steve Bingham	37
ZE SVĚTA	
Cristina Hartmann: Zvládnou cestu kolem světa?	40
SPOLEČENSKÁ KRONIKA	42
ZÁLIBY	
Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ	43
VZKAZY MOUDRÝCH	45
RECEPTY	46

*Jste-li okouzleni krásou barev, zvuků,
neděkujte tomu štěstí přede mnou,
raději podejte mi bez rozpaků ruku,
abych šla s vámi, a ne za stěnou.*



VERŠE

Strom

Na pasece ve vysoké trávě
ve stínu listoví a kapradí
něco zvláštního klube se právě
a vůbec přítomnost druhých nevadí.

Zatím není poznat, co je zač.
Je to malá zahradní rostlina,
jestli bude stačit hliněný květináč,
nebo velká lesní dřevina?

Po nějaké době bude-li trpělivosti,
ukáže se lístek a zesílí stonek,
vyklube se listnatý stromek.

Kde vzalo se ono semínko,
co vyrostlo tady malinko?
Přinesl ho pták v zobáku ze zahrad
či byl to větrný nálet ze stráně nad?
Za několik dlouhých desítek let
obejmou kořeny na mýtině celý hmyzí svět.
Velký strom obří domov tvoří,
každý živý tvor si v jeho stínu hoví.



Pod kořeny vzniká nora či doupě,
huňaté zvířátko již leží si pohodlně v koutě.
Vytvoří-li se v kmeni dutina,
dovádívá veverka večer tam usíná.

V koruně hnízda ptáci staví
pro potomky domov pravý.
Včelky sbírají med každý rok
ze stromu do úlu pro celý včelí rod.

Tak zas uběhne několik desítek let,
stojíc obří dům ten košatý strom,
dokud do něj neuhodí zbloudilý blesk,
který doprovází dunivý hrom,
nebo nezestárne a neztratí lesk.
A tak je konec krásným dnům
pro tento jedinečný obří dům.

Olga Pírková

ÚVODNÍ SLOVO

Vážení čtenáři,



také máte ten dojem, že čím je člověk starší, tím rychleji se střídají roční období? Tím rychleji mizí měsíc za měsícem, jaro za jarem, léto za létem, rok za rokem? Jestli ne, tak vám závidím, já ten dojem mám, a čím dál silnější. Tak schválně – jak je to dlouho, co jsme se drápali do kopců Bílých Karpat, vysoušení tropickým vedrem, pálení nemilosrdným slunkem? Zdolávali během týdne stovky schodů plzeňského hotelu? Střemhlav prchali do kroměřížských sklepů ve snaze uniknout aspoň na chvíli ničivému vedru? Metali oštěp, kouli, kotrmelec na Lormolympiádě? Rok! Ano, vážení a milí, je tomu už rok, přitom by jeden řekl, že to bylo nedávno (tím jedním myslím minimálně sebe). Rok se s rokem sešel a my se letos sejdeme, či už se sešli, na pobytech v Kyjově, Sušici a Kolíně. Tak hlavně ať nám svítí sluníčko a neprší ☺! A kdyby i ano, však i deště třeba jest – patří k létu stejně jako sníh k zimě. Můžeme po tu dobu zaujmout polohu vsedoleže, otevřít nebo spustit letní číslo Doteků a dozvědět se něco od Adaptechu o speciální pomůcce pro hluchoslepé nebo třeba o digitálním budíku. Možno i vyrazit na srdcové místo s Olgou Pírkovou nebo na pražský klub s Vášou Turkovou. A zjistit či si osvěžit v paměti, co se skrývá pod slovem TADOMA. Jestlipak jste věděli, že tento název jedné z komunikačních technik osob s hluchoslepotou vznikl spojením dvou křestních jmen? Když už jsme u těch komunikačních systémů, seriál vznikl na základě vašeho zájmu. Jen je škoda, že se dosud nikdo z vás s námi nepodělil o své zkušenosti s využíváním dorozumívacích prostředků hluchoslepých, o nichž jsme v předešlých číslech našeho časopisu informovali, nebo i o jiných, třeba vašich vlastních, rodinných. Je mi jasné, že vám brání vrozená skromnost – tedy pryč s ní a pište, budeme se těšit, moc rádi vaše články uveřejníme! A ti z vás, kteří dosud žádné zkušenosti nemají, mohou napsat nebo vytvořit něco pěkného do soutěže o Cenu Hieronyma Lorma. Ze života svého, ze života přátel, ze života hmyzu... Vždyť léto uteče jako mládí a na podzim se uvidíme v Kralupech

nad Vltavou při vyhlašování vítězů 7. ročníku této umělecké soutěže. Třeba právě vy budete letos stát na stupních vítězů. A když ne, nevadí, hlavně že se setkáme, no ne?! Přeji vám krásné léto, naši věrní čtenáři – ani moc deštivé, ani moc tropické, ani moc uřvané, ani moc tiché, zkrátka vydařené!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*



ZPRÁVY Z LORMU

Takové normální pondělí...

V naší pravidelné rubrice „Okénko do...“ se vám snažíme přiblížit, co všechno se děje na našich pobočkách a poradenských centrech, ale až dnes jsem si uvědomila, že jsem se vám nikdy nepokusila popsat naši každodenní administrativní práci. Možná proto, že pro samotné množství administrativy na to nebyl čas ☺

Naši práci na pražském Újezdě bych přirovnala k maratónskému běhu, už jen pro to množství vytrvalosti a trpělivosti, které je k tomu všemu z naší strany potřeba. A současně i k běhu na 100 metrů, zvláště v obdobích, kdy se blíží odjezd na týdenní pobyt do Kyjova a je potřeba dodělat, stihnout, předstihnout, naplánovat tolik věcí! A to nikoliv v rámci příštích několika dnů, ale také dnů a týdnů, které nastanou po návratu z pobytu. Proč? Protože když jsem s vámi, našimi hluchoslepými klienty, celý týden na pobytu v roli průvodkyně od ranních hodin až do večera, maximálně stihnu během polední pauzy nebo v nočních hodinách zkontrolovat e-maily, případně delegovat práci. Ale pořád je mnoho věcí, které jsou v mojí kompetenci ředitelky a které se mi vrší na dobu, až se vrátím z pobytu do kanceláře.

Jak vypadá můj běžný den? Dnes, kdy dopisuji tento článek, je pondělí 14. května, do odjezdu na pobyt v Kyjově zbývají 4 pracovní dny. Pokusím se vám tedy ten maratónský běh kombinovaný se sprintem stručně po-



psat. Ráno úderem deváté k nám přijdou dva auditoři ze společnosti 22HLAV s.r.o., proto ještě před jejich příchodem kontroluji, zda máme pro ně zkompletované všechny elektronické podklady včetně zprávy o kontrole Dozorčí rady, která proběhla v pátek 11. května odpoledne mezi 15. a 18. hodinou. Ten samý pátek ještě o půl sedmé večer jsem odesílala z kanceláře poslední e-maily a kontrolovala všechny fyzické podklady, tj. celé účetnictví za loňský rok včetně žádosti a vyúčtování pro MPSV za rok 2017 a další podklady, které si auditoři vyžádali. Příprava všech podkladů probíhala v uplynulých cca 3 týdnech, proto teď už jen rychlá kontrola, zda jsme na něco s paní účetní nezapomněly.

Hance Dvořákové, člence Dozorčí rady a současně naší korektorce, jsem v pátek předala vytištěné letní číslo Doteků a rozsáhlou textovou část Výroční zprávy za rok 2017, vše jsem jí ještě v podvečer odeslala e-mailem. Plán je jednoduchý: Hanka se tento týden pustí do korektury Doteků, na ni naváže příští týden korekturou Výročky, zatímco já už tou dobou budu v Kyjově. Hned jak se vrátím z pobytu, dokončím výběr fotografií z loňského roku do Výročky a text po korektuře i s fotografiemi odešlu koncem května/začátkem června naší grafičce Ireně Egerové. Ta bude mít celý červen na to, aby připravila grafickou verzi Výroční zprávy. Ale ve stejném čase je kolegyně Magda Radovnická připravena ohlídat celý text a tabulky po převedení do grafické podoby, ty korektury snad nikdy neskončí!

Ale nepředbíhejme, je stále teprve polovina května a před pátečním odjezdem na pobyt bych ještě ráda stihla zadat do tisku letní Doteky. Snad mi je Hanka do čtvrteční noci stihne poslat, abych v pátek ráno ještě stačila odeslat časopis k přípravě do tisku ve zvětšeném černotisku a Braillově písmu. A vy už víte proč – aby práce nestála, zatímco budu na pobytu. Doteky po korektuře budu koncem týdne také posílat Lence Sellnerové, která je během příštího týdne začne průběžně nahrávat na naše webové stránky. Ale vlastní zveřejnění proběhne až koncem června, až budou Doteky graficky zpracované v pdfku. Mimochodem, až se vrátím z pobytu, proběhne ještě jedna korektura Doteků k pdf verzi, ano, ještě jedna, tedy bude



třeba ohlídat, aby všechny provedené opravy se udělaly i na webu. Jinými slovy, i po uzávěrce Doteků (15. května), je před námi ještě několik týdnů práce na našem časopisu, než ho koncem června najdou čtenáři ve svých schránkách. A co Doteky ve zvuku? Nebojte, nezapomněla jsem na ně, myslím na všechno! Už minulý pátek v podvečer jsem je odeslala Janě Kašparové k načtení. Opět pracujeme s časem, i načítání do zvuku chvíli trvá a před námi je nejen květnový, ale i červnový týdenní pobyt. Pak nám začíná léto, čerpání dovolených... Prostě vše podstatné i načtení Doteků do zvuku je potřeba stihnout do červnového pobytu v Sušici.

Zatímco od rána dopisuji tento článek, tisknu další podklady pro auditory, odpovídám na jejich doplňující otázky, řeším s metodičkou a vedoucí pobytu poslední změny v účasti na pobytu v Kyjově a moc ráda bych ještě dnes článek dopsala a odeslala Hance ke korektuře... Během dneška nebo zítřka bych také potřebovala sepsat a odeslat všem v týmu zápis z květnové porady, kterou jsme měli minulý týden ve čtvrtek, ještě jsem se k němu nedostala. Také mám v plánu se podívat na propozice k pobytu v Sušici, které jsou již připravené, ale je potřeba je zkontrolovat včetně doporučených spojů.

A hlavně, zítra se musím vrátit k rozpracované směrnici k novému evropskému nařízení. Týká se ochrany osobních údajů, možná jste se s ní také setkali pod anglickou zkratkou GDPR? Když nebude moc mimořádných telefonátů během příštích 3 dnů, tak ji do tohoto čtvrtku snad stihnu dokončit a e-mailem odeslat všem členům Výkonné rady k přečtení a schválení.

Ale to zdaleka není všechno. Než odjedu do Kyjova, ráda bych se ještě podívala na Zprávu o činnosti za období 2014–2018, kterou v mezičase kompletuje kolegyně Magda Radovnická. Jak se v pátek 22. června vrátíme z pobytu v Sušici, tak hned v neděli 24. června se v Praze sjedou členové Výkonné rady a na programu bude mimo jiné i strategické plánování a příprava Valné hromady LORM z.s. Že je Valná hromada až koncem října, a tedy je před námi spousta času? Ba ne, zdání klame, do začátku září musí být připraveny veškeré podklady, tj. Zpráva o činnosti

2014–2018, Plán činnosti na další období, který vznikne na základě červnového strategického plánování... Od členek Dozorčí rady budeme potřebovat Finanční zprávu k hospodaření za uplynulé čtyřleté období. A to jsem se vůbec nezmínila o přípravě kandidátky a hlasovacích lístků do funkcí předseda, člen Výkonné rady a člen Dozorčí rady LORM z.s. na další funkční období. A tomu všemu předchází oslovení, tedy obtelefonování navržených kandidátů. Hádejte, kdo to většinou dělá?



V hlavě mám ještě jednu důležitou uzávěrku, týká se umělecké soutěže o Cenu Hieronyma Lorma. Už od jara spolu s metodičkou Zdeňkou Jelínkovou kompletujeme všechna došlá díla, upomínáme vás, hluchoslepé tvůrce, abyste nám k dílům nezapomněli do konce července poslat i vyplněnou přihlášku. Letošní dovolenou si budu muset naplánovat tak, abych před odjezdem na srpnový pobyt v Kolíně stihla spolu s metodičkou odeslat všechna přihlášená literární díla k posouzení členům Odborné poroty a také našemu webmasterovi. Ten během srpna připraví na webovkách hlasování pro veřejnost, které spustíme 1. září!

Tak to jsou ty dlouhodobější pomyslné maratónské cíle, ale nesmím zapomenout také na každoroční přípravu červencového informačního bulletinu pro všechny klienty a členy, sepsání průběžných zpráv s vyúčtováním ke třem službám/projektům pro Nadační fond Českého rozhlasu s uzávěrkou do konce července, tisk a distribuci Výroční zprávy společně s přípravou dopisu pro naše věrné dárcy, to vše opět do konce července.

Že se v tom všem začínáte ztrácet? Kdo že si to má všechno pamatovat? A to jsem se raději ani nezmínila o tom, co všechno bude třeba řešit na podzim a jaké charitativní akce plánujeme před Vánoci, to je teprve mazec!

S tím vším, a nejen s tím, mi pomáhají pražské administrativní pracovnice: Magda Radovnická – ekonomka a fundraiser v jednom, Lenka Sellnerová – pokladní, a Jana Macáková – účetní. Bez jejich každodenní podpory bych už dávno skončila „v Bohnicích za plotem“. Zkrátka za vším je týmová práce, která pro laika bohužel není skoro vidět, která je ale alfou a omegou pro chod naší společnosti. A věřte, že je stejně důležitá jako práce terénních



sociálních pracovníků pod odborným vedením metodičky. Obě se vzájemně doplňují a potřebují, jedna bez druhé by nemohla existovat!

Zatímco se už několik hodin marně snažím dopsat tento článek, volají mi z Magistrátu hl. m. Prahy ohledně hlášení změn v registraci sociálních služeb a chtějí předělat nějaké podklady. Ach jo, je to sice jen drobná úprava, ale musím ji provést ve 12 dokumentech, všechny je převést do pdfka, odeslat e-mailem – a to není práce na 5 minut. Hotovo! Rychle se vracím k článku, do toho odpovídám na další dotazy auditorů, vyřizuji několik e-mailů, pááátááá právě teď odbila a já konečně dopisuji.

Že je to samé „musím“ a „potřebuji stihnout“? A jak v tom stresujícím blázinci můžu pracovat? Ale vždyť je to jen takové normální pondělí...

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Okénko do Prahy a Liberce

Dlouho jsem přemýšlela nad tím, o čem bych měla napsat. Co zajímavého se mi stalo nebo, lépe řečeno, co by vás tak mohlo zajímat. Nakonec jsem vybrala zážitek z cesty za klientem do Rotavy. Věřím, že většina z vás ani neví, kde Rotava je. Chápu to, já to taky nevěděla. Od Prahy je to přece jen docela daleko. Kdybyste se jako já rozhodli jet podívat do menšího městečka na západě České republiky, určitě si na to rezervujte celý den. Cesta tam trvá z Prahy bezmála čtyři hodiny! Pojedete za Karlovy Vary do Sokolova a ještě o kus dál. Protože je nádraží od místa, kam jsem se potřebovala dostat, docela daleko a autobus jezdí jednou za čas, rozhodla jsem se jít pěšky. Byla to velmi zajímavá cesta skrz pole, lesy i lány. Trefila jsem poměrně příjemné deštivé počasí, takže zn. Ideál. Cestu samotnou jsem si celkem užila. Za celou dobu jsem potkala asi dvě auta, chodce žádného. Čeho jsem ale potkala dostatek, byly odpadky na krajích silnice a co hůř – na krajích lesa. PET lahve, pneuma-

tiky, několik párů bot, oblečení, plastové obaly, to vše mě zklamalo, ale nepřekvapilo. Ovšem jedna věc mi vyrazila dech a musím se přiznat, že jsem dlouho přemýšlela, jaký romantický příběh se za tím asi skrývá. V jedné zatáčce na poli – nikde nic – jsem našla polštář a peřinu v pruhovaném barevném povlečení. Vypadalo to, jako by se někdo vyspal, ustlal po sobě a odešel. Jen si jaksi zapomněl odnést postel s sebou. Napadlo mě, že se tam třeba k večeru vrátí, což jsem mu moc nezáviděla, protože přelo docela dost. Druhá varianta je samozřejmě pravděpodobnější. Někdo se tak zbavil nepotřebných věcí a pole na konci republiky mu přišlo jako vhodné řešení. Nerozumím, nechápu. Nicméně nepochybuji, že takových peřin se najde dost po celé republice. Ale abych nebyla jen negativní, musím říct, že člověka jsem nepotkala žádného, ale sama jsem nebyla. Cestou do města jsem napočítala šest veverek. A to se vyplatí 😊.



*Martina Stehlíková
terénní sociální pracovnice pro Prahu a Liberec*



NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

Jak jsem se stal kombinovaně smyslově postiženým

Každé postižení člověka omezuje a znevýhodňuje. Vím, že někteří smyslově postižení jsou na tom stokrát lépe než já, jiní zase stokrát hůře. I přes tyto obrovské rozdíly se každý sám za sebe snaží být tak trochu člověkem, nebýt svému okolí příliš na obtíž, každý usiluje o to, aby byl co nejvíce soběstačný a samostatný. Ale existují hranice, kde už to nejde, byť se snažíme sebevíc. Často mne přepadá pocit beznaděje a marnosti. Vždyť taková drobná a úplně obyčejná maličkost, taková „prkotina“, kterou jsem zvládal ještě před nějakými dvaceti či deseti roky, je nyní pro mne nepřekonatelnou překážkou! A stačilo by tak málo! Stále narážím na takové nepřekonatelné maličkosti. A je jich čím dál tím víc. Někdy je to opravdu k uzoufání. A tak si říkám, jak tohle všechno snášejí ti, kteří jsou na tom stokrát hůře než já?

Je mi jasné, že ti, kdož se do tohoto světa narodili již se svým hendikepem, jsou v mnohonásobně těžší situaci. Jak oni poznávají svět, který nikdy neviděli? A kolikátou část toho světa vidících mohou alespoň trochu poznat? Jednu tisícinu, jednu miliontinu? Ne nadarmo se říká, že je lépe jednou vidět než stokrát slyšet. A také je pravda, že jeden obrázek řekne více než tisíc slov. A já říkám, že různé smyslové vady se nesečítají, nýbrž násobí. Kombinované smyslové postižení si zdravý člověk asi těžko dokáže představit. Přesto jsou mnozí, kteří naprosto přesně vědí, co takto postižený člověk potřebuje, co dělat musí a co nesmí, dokonce i ti nejbližší se domnívají, že jen oni to vědí nejlépe. A diví se, že nahluchlý se domluví po telefonu, ale doma nerozumí. Abych rozuměl, nesmím mít zvukovou kulisu, například hovor více lidí, hluk auta nebo hudbu z rádia a podobně. A když někdo nemluví přímo proti mému obličejí nebo když hovoří příliš rychle nebo nezřetelně, tak nerozumím také. A hluk obecně mi vadí. Přirovnávám to k reflektoru, který někomu svítí do očí, a on by měl normálně vidět. Prostě to nejde.

Ale i mezi stejně smyslově postiženými jsou obrovské roz-

díly. Je to dáno mnoha okolnostmi i jemnými rozdíly v jejich dopadu na osobnost postiženého člověka. Protože je každý z nás jedinečnou a neopakovatelnou osobností, také ony dopady smyslového postižení nejsou u každého stejné. Nelze tedy najít univerzální a jediný správný přístup, vhodný pro každého jednotlivce. Ani já nemohu s určitostí tvrdit, co je pro jiného postiženého vhodné, či nikoli. Mohu zato velice dobře popsat vývoj a dopady mého vlastního postižení.



Jak to vlastně všechno začalo? Teprve zpětně mohu nástup mého postižení vypožorovat, protože tehdy, v dětství nebo i později, jsem se domníval, že všechno je normální. Na špalíku dřeva na mne koukaly oči. Polekal jsem se. Byl to však motýl. Sedával jsem na zápraží a čekal na tatínka. Když někdo šel, napínal jsem zrak, ale musel jsem čekat, až ten člověk přijde blíž. A byl jsem pomalejší než ostatní děti. Teprve ve škole, když jsem špatně viděl na tabuli, nebo když jsem nedokázal psát správně na linku v sešitě, se zjistilo, že špatně vidím. Začal jsem nosit brýle. Po válce mne maminka zapsala do houslí. Moc mi slzely oči, také jsem nesnášel tóny na E struně. Také jsem se vyhýbal hlučnému prostředí na poutích a podobně. Rád jsem chodíval do lesa na houby, ale neuměl jsem je hledat. Neuměl jsem to. Hnědé kloboučky suchohřibů a podhříbků jsem ale opravdu neviděl, jenomže příbuzenstvo mělo jednoznačný odsudek: Neumím hledat houby. Později jsem toužil po řidičáku na motocykl. Ukazovátka jsem sice viděl, drobnější písmenka na tabulce u lékaře jsem už nedokázal rozpoznat. Takže jsem se to naučil nazpaměť: L jako první, pak P T pak N A D, to ještě šlo. Následovalo L F U C a další řádek, který si dnes již nepamatuji. Do řidičáku jsem dostal velké razítko: BRÝLE NUTNÉ! A jako študentík na střední škole jsem chodil do kurzu bezmotorového létání. Čísílka na přístrojích jsem skoro neviděl, ale ten nádherný pocit volnosti a svobody tam nahoře, to se slovy nedá popsat. Letadlo poslouchá jako hodinky, stačí jen pomyslet a je to. Nádhera! Dodnes nevím, zda jsem ten slastný pocit měl zakusit, nebo ne. Kdybych to nezakusil, dnes bych nevěděl, o co jsem ochuzen. I řidičák na auto jsem udělal, raději však vzpomínám na motocykl. Nechtěl jsem přijít o ten pocit volnosti pohybu, takže kvůli špatnému zraku můj poslední osobní dopravní prostředek byl moped. Moje touha



po svobodném pohybu byla tak velká, že jsem porušil mnohé zdravotnické a úřednické předpisy. Vědom si svého špatného zraku, jezdil jsem velice obezřetně, žádný karambol se nekonal. Pak už jsem viděl jen do stran, protijedoucí auta mne vylekala až při míjení. Konec téhle mé svobody nastal, když mne takto vylekal autobus. Dojel jsem domů, moped skončil v garáži, no a moje radost z volného pohybu skončila také.

Kdysi jsem býval horlivým čtenářem, ale čtení mne stále více unavovalo. Bolesti hlavy a únava mne přepadaly i po přečtení či spíše přeluštění jediné stránky, pak už jen jediného odstavce či jediného řádku. Pak už to nešlo vůbec. Přihlásil jsem se do kurzu čtení a psaní Braillova slepeckého písma. Psát mi šlo velice dobře, jenomže číst nešlo a nešlo. Body Braillova písma šly poznat jedině pomocí nehtu. Hle, další důležitý smysl, jako by toho na jednoho člověka nebylo už dost. Následoval kurz psaní všemi deseti na mechanickém psacím stroji. Koupil jsem si elektrický, to kvůli klávesnici, která je podobná té počítačové. Psaní mi šlo velice dobře. Vzpomínal jsem na dobu, kdy žáci střední obchodní školy museli psát se zakrytou klávesnicí a já je litoval. Jak se mohou vyznat v tolika klávesách?! Ale vždyť je to tak snadné! Diktát, to však byl kámen úrazu. Špatně jsem rozuměl. Jako jediný z toho kurzu jsem potřeboval opakovat diktované. Sluch se mi zhoršoval. A nejen sluch.

Z bohatého výběru mobilů si nevyberu, potřeboval bych mobil s pořádnými tlačítky. Totéž platí o diktafonech. Potíže mám s drobnými předměty, o lécích a pilulkách ani nemluvě. A listy papíru, to je totéž. Kdysi vyměnili ve výtahu ovládací panel, tlačítka byla pěkně v rovině, takže mi zbyla jen chůze po schodech. Také vzpomínám na ty krásné časy, kdy jsem rozpoznal městskou zeleň od chodníku, chodník od vozovky a podobně. Ještěže mi zůstal světlocit. Ale když je něčeho moc, tak je toho příliš. V prudkém světle se nedokáži dobře orientovat, ani večer, když svítí pouliční osvětlení. Takto zmatený často zabloudím. Zato nevidím tmu. Večer, když potřebuji usnout, zavřené oči si ještě zakrývám, ale ono nic. Prostě nevidím, no tak nevidím ani tmu. Hluk mne dovede také pořádně rozhodit, ztrácím schopnost se orientovat. Ale vadí mi i přímo fyzicky. Když končilo udílení cen za literární soutěž Hieronyma Lorma v Ústí nad Orlicí, tak ve vedlejší

místnosti kdosi začal hrát na harmoniku. Musel jsem tou místností projít, málem to byla moje smrt. Ostatním to však nevadilo.



Z toho, co jsem zde ve stručnosti jen letmo nastínil, je zřejmé, jak obrovské jsou individuální potřeby i obtíže každého z nás. Na závěr mohu jen dodat: Vůbec neznám, co je to závist, a závistivé lidi vůbec nechápu. Také mne nikdy nenapadlo říci: Proč tohle nebo ono postihlo právě mne?! Já to beru jako danost, jako situaci, ve které se nacházím. Dobře vnímám nebývalou ochotu mnoha lidí, kteří se mi snaží pomoci při mých cestách do obchodu, na poštu nebo jinam. Každému takovému člověku poděkuji a pochválím ho. Jenomže doma si často zoufám, jaké drobnosti a „prkotiny“ mne dokáží zabrzdit a obrazně řečeno „zabetonovat“. To si pak uvědomuji onu závislost na pomoci vidících lidí, a není to zrovna radostný pocit. Jak to ale vysvětlit těm vidícím? Kdo to nezažije, těžko něco takového může pochopit. Dosti nerad, ale přece jen musím tohle povídání zakončit mým často používaným zoufalým povzdechem: „A stačilo by tak málo!“

František Hynek

Předjaří v Královské zahradě na Pražském hradě

To tehdy mrzlo, až praštělo. Na meteorologických stanicích padaly rekordy. Ale my stateční z pražského klubu jsme věřili, že jaro nám ukáže svou krásu, neboť byl už březen a astronomický první jarní den roku 2018. V Královské zahradě na Pražském hradě nás přivítalo nejen sluníčko, ale i pan zahradník, který pamatoval čtyři prezidenty, už dokonce Husáka, ale nám ženám se nezdál být zase tak starý. Prostě pan zahradník byl znalý svého řemesla, velmi krásný a mladý. Ve zvědavé debatě jsme se dostali od pěstování jarních kytiček na Pražském hradě hodně daleko na jih, až k pěstování banánovníků. Pana zahradníka to nijak nerozhodilo, naopak říkal, že to nevadí, že pracovní dobu má až do ve-



čera a rostlinky má rád. Ale přece jen jsme jeho povídání ukončili ještě odpoledne a prohlédli si empírový skleník, který se stal pamětníkem nejen všech prezidentů, ale i několika králů. Stavba je jistě zajímavá, ale hlavně nás uvnitř skleníku uvítalo opravdu nádherné předjaří. Vůně květin, záplava barev, kdo mohl, kochal se očima, a kdo nemohl, kochal se rukama. Něco úžasného, balzám na duši, po tak dlouhotrvajícím období zimy a klidu jsme cítili, jak příroda opět ožívá. A nám všem se vyloudil úsměv na tvářích. Tak tyhle poklady přírody budou až do podzimu zdobit zahrady a nádvoří Pražského hradu. Výstava květin byla obohacena o umělecké sbírky gobelínů a tapisérií, které jsou součástí interiérů Pražského hradu. Gobelíny byly vyrobeny vlámskými mistry za onoho času, jsou to nádherné obrazy svědčící o životě známých i neznámých lidí. Taková mistrovská díla je třeba hýčkat. A tak není divu, že restaurátoři pracují na obnově jednoho díla až několik roků. Potají jsem si zlehýnka sáhla i na tuhle nevšední vlněnou krásu. Výstava byla u konce, ale po takovém hlubokém zážitku jsme se nemohli jen tak rozloučit. Opustili jsme Královskou zahradu a zamířili jsme kolem hradeb do nejbližší kavárny a při pohárcích vína, kávy a sladkostech si nechávali doznívat sílu probouzejícího se jara. Jano, díky za tak bezvadný klub!

Václava Turková

Můj kamarád

Milí čtenáři časopisu *Doteky*,
dovolte mi, abych vám představila elektronickou komunikační pomůcku iPhone od Apple. Pro mě je to každodenní nepostradatelný pomocník.

Na první pohled je to mobilní zařízení, ze kterého napíše člověk zprávu a zavolá třeba kamarádovi, ale opak je pravdou, umí toho daleko více.

Díky výbornému zpřístupnění právě pro lidi s těžkým zrakovým handicapem můžete iPhone využívat nejen pro běžné telefonování či psaní textových zpráv, ale bez problé-

mu lze využívat i pokročilé funkce – psát e-maily, využívat navigaci, fotografovat, surfovat na internetu a podobně. Dokonale naviguje při všech úkonech, které na něm děláte. Pro mě je to takový malý počítač do kapsy, který umí věci, o kterých jsem ani nesnila. Mohu číst, přehrávat, nechat se navigovat, fotografovat nebo si nechat přečíst jídelní lístek. Je to moje prodloužená ruka, mé oči, můj kamarád. Všem, kteří se chtějí osamostatnit a prožívat den plnohodnotně, jenom doporučuji. S iPhonem budete jednička!

Společnost Apple myslí také na neslyšící – dá se zapnout popis a nebo MFI naslouchátka.



Monika Růžičková

MÍSTO MÉHO SRDCE

Kousek od mého domu

Projezdila jsem přes polovinu Evropy – východní a západní Německo, Francii, Španělsko, Švýcarsko, Rakousko, Itálii, Řecko, Slovinsko, Chorvatsko, Jugoslávii, Maďarsko, Bulharsko, Rumunsko, Slovensko a Polsko, abych poznala, že místo mého srdce zůstává u nás doma v Čechách. Všude jsem poznávala památky i mentalitu lidí.

Když jsem byla mladá, dostal mě Český ráj. Měla jsem tam babičku a s taťkou jsme se toulali krajem. Později to byla Šumava. Ale sem vstoupila všude civilizace a ruch.

V současné době se místo mého srdce nachází v tichém lese kousek od mého domu. Vyrazím ráno, najdu si příhodné sezení – tu kámen, tam kousek mechu či povalená kláda, a naslouchám lesu, který ke mně promlouvá šuměním v korunách stromů, zpěvem ptáků, pískotem kolouška, zachrochtáním prasete, vůní hub a jehličí. No prostě balzám na duši! Dnešní lidé nemají chuť ani čas na pěknou procházku po ránu zapomenutou cestou...



Olga Pírková



ROZHOVOR

Kutil domácí

Muže, jehož vám tentokrát představím, znám osmnáct let. Za tu dobu nám oběma přesně tolik přibylo – u jednoho se bujaré mládí překlopilo ve vyšší střední věk, u druhého se vyšší střední věk odebral do minulosti, aby uvolnil místo nižšímu věku starému. Holt nevstoupíš dvakrát do téže řeky... Kdoví jak by vypadal náš rozhovor před téměř dvěma desetiletími, kdoví jak bude vypadat po další dvacítce ☺. Každopádně teď je teď a já vás, milí čtenáři, srdečně zvu k povídání s dlouholetým předsedou společnosti LORM panem Pavlem Neprašem.

Pavle, začnu poněkud netradičně ☺, co nám prozradíš o svém dětství, mládí, dospívání?

Narodil jsem se v Mělníku před půl stoletím, poté jsme se přestěhovali do Prahy. V Praze jsem úspěšně absolvoval základní školu a Střední průmyslovou školu elektronickou se zaměřením na elektrické stroje a přístroje. Po půlroční epizodě na ČVUT (České vysoké učení technické) jsem nastoupil základní vojenskou službu v zařazení zdravotník.

A otázka tradiční, jak ses dostal k LORMu?

Na prvním pobytu s tátou, který je dlouholetým klientem LORMu, jsem byl jako jeho průvodce myslím v roce 1994. Doslova mě strhla atmosféra pobytu, nasazení kolektivu pracovníků, nadšení klientů. A od té doby se účastním pobytů a lormáckých víkendových akcí pravidelně.

A zejména aktivně, ať už jako trasér běžkař či trasér kolař, vyhledávaný tanečník, šofér i řemeslník, zkrátka muž mnoha tváří, profesí a možností, o čemž svědčí i tvé letité působení v nejvyšším správním orgánu LORMu...

Přesně tak, moje pravidelná pasivní účast na akcích LORMu postupně přešla v aktivnější a posléze v působení ve Výkonné radě. V roce 2004 jsem vystřídal ve funkci předsedy organizace JUDr. Dohelského a působím v ní dosud.

Dá se říct, že ač mlád, již pamětník, tedy osoba přímo povoláná se se čtenářem podělit o vlastní pohled na vývoj LORMu?



Dá se říci, že jsem pamětníkem cesty a přerodu naší organizace od počátečního nadšení provázeného často pokusy – omyly, od před léty bezstarostného financování, až po plně profesionální organizaci, kde je vše dané zákony, vyhláškami a kde fungování a financování představuje velkou administrativní zátěž.

Nejen prací živ je člověk, rovněž vyváženého odpočinku třeba. Jsi „odpočíváč“ spíše pasivní, nebo naopak?

Před deseti lety jsme se s rodinou přestěhovali zpět k mým kořenům – do Mělníku. Postavili jsme rodinný dům, a tím bylo na delší dobu dané mé využití volného času – stal se ze mě kutil domácí. Ale krásné okolí Mělníku láká k procházkám a projížďkám na kole, místní vinařství k mírné konzumaci vína, takže možností k aktivnímu odpočinku je tu nepřeberně. A když nás to tu omrzí, jedeme na víno na Moravu a na kolo do Třeboně. Určitě se dá říct, že k rodinnému využití volného času jsem se často nechal inspirovat akcemi LORMu.

Takže po práci žádné noviny přes hlavu a šup na gauč, ale spíš batoh na záda a tradá do světa?

Když mě přepadne toulavá, rád se podívám i za humna. Pokud se podaří sehnat spřízněné duše, vyrazím do Asie. Vzpomínám na cesty do Thajska a Vietnamu, které jsem s přáteli podnikl na vlastní pěst právě s tím batohem na zádech. Doufám, že není všem cestovatelským dnům konec a že se mi podaří navštívit taky Srí Lanku a třeba i Malajsii.

A když se nezadaří?

Tak se kvůli tomu svět nezboří. Hlavní je být v pohodě, zdravý a mít kolem sebe lidi, které mám rád!

A to ti moc za nás všechny, kteří máme rádi tebe, z celého srdce přejí!

Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.



KOMUNIKACE OSOB S HLUCHOSLEPOTOU

Tadoma

Při tomto způsobu komunikace hluchoslepý člověk umístí palec na rty mluvčího a ostatní prsty rozprostře po jeho krku a tváři. Sdělení tak přijímá prostřednictvím vibrací na krku, pohybu čelisti a rtů a proudění vzduchu ze rtů svého komunikačního partnera. Ačkoli je velmi náročné naučit se takto komunikovat, bylo prokázáno, že ti, kdo metodu Tadoma ovládají, jsou schopni porozumět přibližně 30 až 40 slovům za minutu. U slyšících lidí je to za normálních podmínek asi 100 slov za minutu.

V roce 1920 tuto metodu poprvé začala používat Sophia Alcorn. Bylo to při výuce dvou hluchoslepých dětí, které se jmenovaly TAD Chapman a OMA Simpson. Odtud tedy pochází název TADOMA.

Tadoma se pak stala dominantním způsobem komunikace hluchoslepých na americké škole pro nevidomé Perkins School for the Blind. Důvodem bylo upřednostňování orální komunikace při vzdělávání. Podle učitelů měly děti používající Tadomu větší šanci rozvinout svoji mluvenou řeč. Naopak prstová abeceda měla bránit rozvoji mluveného projevu a znakování bylo považováno za ještě větší problém. Vyvinula se metodika pro výuku přijímání i vytváření mluveného projevu pomocí Tadomy. V padesátých letech se od Tadomy začalo upouštět, hlavně pro její obtížnost a také častou nepřesnost při používání. Data z roku 2006 ukázaly, že tento způsob komunikace využívá přibližně pouze 50 lidí, z toho polovina žije v USA.

Někteří hluchoslepi jsou však schopni takto komunikovat velmi úspěšně. I jejich mluvený projev, který se vytvořil na základě hmatového vnímání, je dostatečně srozumitelný. Jejich jazykové znalosti se prakticky vyrovnají slyšící populaci. Tyto skutečnosti se staly impulsem k několika výzkumům, které se zabývají tím, jak hmat může podpořit rozvoj mluveného projevu u neslyšících.

Předmětem výzkumu je i vývoj kompenzačních pomůcek, které by usnadnily porozumění a rozvoj řeči prostřednictvím hmatového vnímání zvuků.



I přes skromný počet aktivních uživatelů Tadomy proběhly ve světě výzkumy, jejichž cílem bylo objasnit kapacitu hmatu při orální komunikaci. Během několikaletého období proběhla například studie malé skupinky tří hluchoslepých, kteří ztratili sluch i zrak následkem prodělané meningitidy ve věku cca 1,5 roku, resp. v 7 letech u třetího hluchoslepeho. Zkoumala se schopnost porozumět např. slabikám, jednotlivým slovům či větám. Zjišťovalo se, které samohlásky a souhlásky se nejčastěji pletou. Test jednotlivých slov probíhal dvěma způsoby. V první části dostala hluchoslepá osoba na výběr z několika odpovědí zapsaných v Braillově písmu, druhá část pak byla založena na otevřené odpovědi – hluchoslepý odpověď zapsal nebo vyjádřil slovně, v případě potřeby se jeho odpověď vyjasnila např. pomocí prstové abecedy. Jak již bylo uvedeno výše, z testování vyplynulo, že uživatelé Tadomy jsou schopni porozumět asi 30 až 40 slovům za minutu. Je to dáno tím, že komunikační partner na hluchoslepeho mluví o něco pomaleji, než je běžné, a také tím, že určitý čas během konverzace se stráví opravováním či vyjasňováním. Prokázalo se však také, že i když porozumění není kompletní, dokázali si testovaní hluchoslepí doplnit chybějící informace díky jejich jazykovým znalostem – ovládají sémantiku (tzn. rozumí významu slov a vět) a syntax (tzn. spojování slov do vět a vět do textů).

Další zajímavý výzkum ukázal, že „laboratorně trénovaní“ lidé, kteří Tadamu dosud nepoužívali, jsou schopni naučit se rozpoznat jednotlivá písmena během 50 až 100 hodin, nicméně k tomu, aby porozuměli běžnému hovoru tak, jako zkušení hluchoslepí uživatelé Tadomy, jim nestačilo ani 500 až 600 hodin praxe.

Přeložila Hana Dvořáková

Zdroj: <http://www.lifeprint.com/asl101/topics/tadoma.htm>
<http://www.asel.udel.edu/icslp/cdrom/vol3/1002/a1002.pdf>



PRÁVNÍ PORADNA

Zvýšení minimální mzdy na 12 200 Kč

Vláda schválila od ledna 2018 zvýšení minimální měsíční mzdy z 11 000 na 12 200 Kč měsíčně a minimální hodinové mzdy z 66 Kč na 73,20 Kč. V návaznosti na to se valorizují i nejnižší úrovně zaručené mzdy pro zaměstnance, jejichž mzdy nejsou sjednány v kolektivních smlouvách, a pro zaměstnance ve veřejných službách a správě, kteří dostávají plat. Jsou diferencovány podle složitosti, odpovědnosti a namáhavosti vykonávané práce.

Nezvyšování minimální mzdy v letech 2007 až 2012, i když zejména v prvních letech tohoto období bylo vzhledem k ekonomickému vývoji akceptovatelné, přispělo k tomu, že byly velmi výrazně oslabeny základní funkce minimální mzdy a významně poklesla kupní síla zaměstnanců pracujících za minimální mzdu. V současnosti má nižší minimální mzdu ze států Evropské unie pouze Litva, Lotyšsko, Rumunsko a Bulharsko.

*Upraveno, kráceno
Zdroj: MPSV*

Studenti a senioři dostanou na vlak i bus slevu 75 procent

Senioři nad 65 let, školáci a studenti od 6 do 26 let budou mít od září 2018 nárok na slevu ve výši 75 procent z jízdného nejen ve všech vlacích, ale i v autobusech. Seniorům bude ke slevě stačit prokázat se jen občanským průkazem, nebudou potřebovat žádnou další registraci. Dopravcům bude umožněno, aby některé spoje, které jsou ve špičkách přetížené, z této slevy vyloučili. Státní kasu by opatření mělo vyjít na 5,8 miliardy korun. Vzhledem k tomu, že jde o vládní vyhlášku, není třeba měnit zákon.

Ministerstvo dopravy se v záměru poskytnout seniorům a studentům cestování zdarma inspirovalo příkladem Slovenska.

Upraveno, kráceno

Zdroj: <https://www.novinky.cz/domaci/465875-studenti-a-seniori-dostanou-na-vlak-i-bus-slevu-75-procent.html>



Závěť

Mít v pořádku majetek je důležité v každém věku. Obzvláště s přibývajícím věkem pak chtějí mít lidé jasno v tom, co se s jejich těžce nabytým jměním bude dít po jejich smrti. K tomu, aby dědické řízení proběhlo v pořádku, je však třeba znát řadu informací. Pravidlům podléhá sepsání závěti i samotné odkazování majetku. V následujícím článku vám proto přinášíme odpovědi na nejčastější otázky týkající se dědictví. Odpovídal advokát Jan Mandát, který klientům společnosti Senior SAFE radí v oblasti práva. Jak vyplývá z dat společnosti Senior SAFE, lidé v důchodovém věku se problematikou dědictví zabývají často, ve většině případů si ale se zajištěním všech náležitostí neví rady a obrací se na odbornou pomoc. „Senioři, kteří se na naši linku obracejí, vyžadují právní pomoc ve 22 % případů. Nejčastěji se ptají na to, jak správně sepsat závěť, jaké jsou možnosti rozdělení majetku mezi dědice nebo na možnosti vydědění,“ uvádí Tomáš Kunc ze společnosti Senior SAFE, která seniorům nabízí nejen právní poradenství, ale rovněž komplexní služby.

JAK SPRÁVNĚ SEPSAT ZÁVĚŤ?

Možností, jak sepsat závěť, je hned několik. Nejjednodušší je sepsat ji ručně nebo v jiné písemné podobě, pořízena může být také u notáře formou veřejné listiny. V každém případě ale musí závěť obsahovat několik nezbytných náležitostí, bez kterých nebude uznána za platnou. Opatřena tak musí být přesným datem sepsání a vlastnoručním podpisem. V případě, že pořizovatel nesepeší závěť vlastní rukou, musejí být při podpisu přítomni dva svědci, kteří potvrdí, že podepisující jednal z vlastní vůle. Další možností je uzavření



dědické smlouvy, kdy se dědictví vyřeší mezi zůstavitelem a dědici již dopředu pro případ úmrtí.

KDY ZÁVĚŤ SEPSAT?

Ideální dobu, kdy je nejvhodnější závěť sepsat, není jednoduché stanovit. Záleží na aktuální životní situaci i zdraví jedince. „Ten, kdo si chce závěť pořídit, by měl být dostatečně přesvědčen o správnosti svého rozhodnutí a též by měl získat všechny potřebné informace,“ radí Jan Mandát. Pořizovatel si musí například uvědomit to, že do dokumentu smí uvádět pouze svůj majetek. Společnou závěť manželů tak není možné uzavřít, každý z partnerů je totiž oprávněn nakládat pouze se svým dílem vlastnictví. „Obzvláště pro seniory je pak důležité uvědomit si to, že je sepsání závěti k ničemu nezavazuje. Se svým majetkem mohou i nadále libovolně nakládat. V případě, že se senior rozhodne něco ze svého vlastnictví prodat nebo darovat, může tak beze strachu učinit,“ dodal Tomáš Kunc ze společnosti Senior SAFE.

JE MOŽNÉ ZÁVĚŤ ZMĚNIT?

I po sepsání závěti má senior právo své rozhodnutí změnit. V případě, že ji sepsal vlastní rukou, ji může jednoduše roztrhat. Pokud nemá dokument u sebe, uchýlí se k sepsání odvolání, které může být, stejně jako závěť, napsáno vlastní rukou, v jiné písemné podobě nebo sepsáno u notáře. V případě úmrtí pak vždy platí, že nová závěť ruší tu dřívější, proto je nezbytné každou závěť opatřit datem. „Senior samozřejmě může z jakýchkoliv důvodů závěť nesepsat, v takovém případě nastává dědictví ze zákona,“ dodává Mandát.

KOHO JE MOŽNÉ DO ZÁVĚTI ZAHRNOUT?

Také v samotném rozdělování majetku má senior v podstatě volnou ruku. Do závěti může zahrnout kohokoliv i mimo rodinu. Na paměti ale musí mít existenci takzvaného neopomenutelného dědictví. „Nepominutelnými dědici jsou děti zůstavitele, popřípadě jejich potomci. Nezletilý dědic má právo dostat alespoň tolik, kolik činí tři čtvrtiny jeho

zákonného dědického podílu, zletilý dědic má pak právo na čtvrtinu svého zákonného dědického podílu," vysvětluje Mandát. V případě, že si senior nepřeje, aby měl zákonný dědic na majetek právo, musí přistoupit k vydědění. K tomu ovšem může dojít pouze ze zákonných důvodů. Mezi ty patří například situace, kdy dědic zůstaviteli neposkytl potřebnou pomoc v nouzi, neprojevuje o něj opravdový zájem, byl odsouzen za trestný čin spáchaný za okolností svědčících o jeho zvrhlé povaze nebo pokud vede trvale nezřízený život.



JAKÉ POPLATKY OČEKÁVAT?

S vyřízením dědictví se samozřejmě pojí i určité poplatky. Samotné sepsání závěti je zpoplatněno pouze v případě vyhledání notářské pomoci. Jednotná výše poplatku za sepsání závěti, listiny o vydědění nebo odvolání těchto listin je 1 500 Kč. Notáři ale nabízejí i další služby, mezi které patří i uschování závěti, které vyjde na 800 Kč. Další poplatky jsou poté spojeny se samotným dědickým řízením. To je stanoveno dle výše majetku. Při hodnotě majetku 100 000 Kč činí poplatek 2 % z částky, při objemu 100 000 až 500 000 Kč je to 1,2 %. Procentní sazba tedy klesá se zvyšující se částkou majetku. „Na odměně notáři se dědicové podílejí v poměru majetku, který zdědili. Pokud někdo například odmítne dědictví, odměnu pochopitelně nehradí," dodává Mandát.

Zdroj: http://moneymag.cz/bankovnictvi/8271-zavet-co-se-s-vasim-jmenim-bude-dit-po-smrti?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu



ZDRAVÍ

Šeroslepost

Šeroslepost se odborně označuje jako nyktalopie nebo hemeralopie. Tato porucha velmi zhoršuje kvalitu vidění za šera i tmy a je pro nemocného velmi omezující. Bližší informace o tomto stavu, jaké jsou jeho příčiny, jak se projevuje, jak ho léčit a diagnostikovat si řekneme v tomto článku.

PŘÍČINY ŠEROSLEPOSTI

Příčinou šerosleposti je špatná funkce zrakových tyčinek v oku. Tyčinky jsou smyslové buňky sítnice, které zachycují světelné vjemy a převádějí je na nervové signály jdoucí do mozku. Tyčinky se soustřeďují spíše na černobílé vidění a využívají se za šera a ve tmě. Kromě tyčinek jsou v sítnici i další smyslové buňky známé jako čípky, ty se však soustřeďují spíše na vnímání barev za vyššího osvětlení.

Příčina narušené funkce tyčinek může být vrozená nebo získaná.

Vrozené formy jsou vzácné (např. nemoc retinitis pigmentosa), získané formy mohou souviset s nedostatkem vitamínu A (tento vitamín je důležitý pro tvorbu sloučeniny rhodopsin – oční purpur, který je využíván smyslovými buňkami oka), s různými očními chorobami, z nichž jmenujme některé případy odloučení sítnice, keratokonus, šedý zákal, a pak také některé stavy po operacích oka.

PROJEVY ŠEROSLEPOSTI

Ve dne za světla vidí člověk většinou obstojně nebo prakticky normálně jako kterýkoliv jiný (zdravý) člověk. Ale stav se výrazně zhorší za šera, kdy by měly pracovat zejména zrakové tyčinky. V takovém případě začne člověk špatně vidět, ztrácí periferní vidění a v pokročilých případech téměř ztrácí zrak. V noci je to ještě horší, ale po rozednění se situace opět upravuje.

ŠEROSLEPOST A JEJÍ DIAGNOSTIKA

Člověk s podobnými obtížemi by měl být vyšetřen očním lékařem k vyloučení chorob oka, součástí vyšetření může být stanovení hladiny vitamínu A.

Další vyšetření v souvislosti se šeroslepostí mohou být:

- **elektroretinogram (ERG)**, pomocí kterého je možné hodnotit senzorickou aktivitu sítnice
- **elektrookulogram (EOG)**
- **perimetrie** – vyšetření periferního vidění – zúžení zorného pole
- **vyšetření barvocitu** – není postižen
- **adaptace na tmu** – prodloužená
- **genetické testy**



JAK SE ŠEROSLEPOST LÉČÍ?

Záleží na vyvolávající příčině, při nedostatku vitamínu A je důležitý jeho zvýšený přísun. Dodejme, že je třeba být opatrný, protože vitamínem A se dá i předávkovat. V případě nálezu příznaků tohoto očního onemocnění probíhá jejich terapie cestou očních lékařů.

Pokud je příčinou šerosleposti deficit vitamínu A, léčba sestává z podání 15,000 až 20,000 IU vitamínu A na kilogram tělesné hmotnosti po dobu minimálně 5 dnů. V léčbě je nutné dodávat i ostatní látky nezbytné pro správnou funkci světlocitlivých buněk, mezi které zařazujeme lutein/zeaxantin a omega3 nenasycené mastné kyseliny. Dokázaný je pozitivní efekt vazodilatancií – přípravků rozšiřujících cévy a zlepšujících prokrvení. Při geneticky podmíněném onemocnění probíhá na experimentální úrovni chirurgická léčba s transplantací pigmentového epitelu a genovou terapií.

JAKÝ JE ROZDÍL MEZI LIDOVOU A PRAVOU ŠEROSLEPOSTÍ?

Zhoršené vidění za tmy, šera, mlhy... Věděli jste o tom, že existují až dvě onemocnění, které nesou název šeroslepost? Jedno z nich se projevuje jen zmíněnými příznaky, přičemž to druhé je mnohem závažnější, dědičné a může skončit i úplnou slepotou. Mnoho lidí mezi běžnou laickou veřejností si myslí, že šeroslepost je pouze problémem, který znamená horší vidění při stmívání. Málokdo už ale



ví, že tento problém není pravá šeroslepost, ale je jen jejím tzv. lidovým pojmenováním.

„Pravý význam tohoto pojmenování je retinopatie pigmentosa – závažné onemocnění, které končí slepotou. Jde o progresivní (nejčastěji) dědičné onemocnění sítnice, při kterém odumírají buňky z periferie sítnice. Pacientovi zůstává zbytkové tunelové vidění. Dědičný typ retinopatie se projevuje obvykle od útlého dětství. Dítě se neumí orientovat ve tmě. První příznaky mohou vzniknout kdykoliv od dětství až do 40. roku života, pohlaví nerozhoduje,“ vysvětluje nám doktorka. Skutečná šeroslepost se tedy odborně jmenuje retinopatie pigmentosa – degenerace nebo dystrofie sítnice. V praxi to znamená, že postupně odumírají buňky v oku, které zpracovávají světlo. Toto onemocnění je většinou geneticky podmíněné, tedy vrozené nebo dědičné

Naproti tomu „lidová šeroslepost“ nepředstavuje vážnější problém, jde jen o méně kvalitní vidění za zhoršených světelných podmínek. „Při stmívání se mění vlnové délky světelného spektra – převládají krátké vlnové délky. Světlo se láme více před sítnicí, což navozuje stav, jako byste trpěli slabší krátkozrakostí (zhoršené vidění do dálky). Při přechodu ze světla do tmy (za šera) proto lidé trpící šeroslepostí pociťují krátkodobé zhoršení vidění. Když se setmí, vidění se obvykle zlepší,“ objasňuje doktorka.

PREVENCE

Zdravé stravování pomáhá předcházet komplikacím při nedostatku vitamínu A. Jídla bohatá na vitamín A jsou: mléko, sýr, játra, ledviny, rybí olej, mrkev, brambory, brokolice, špenát, žlutý meloun, růžový grapefruit, borůvky, kvalitní čokoláda. Při onemocnění podmíněném geneticky je nutná pravidelná kontrola oftalmologem se sledováním progresu onemocnění. Šeroslepost však není pouze nepříjemná, v nejhorším případě může podle lékaře pigmentová degenerace sítnice vést až k úplné slepotě. „Pokud se vám zrak ve tmě výrazně zhoršuje, neváhejte a absolvujte vyšetření u odborníka,“ dodává oční lékař. Vyšetřením podle odborníka nic neriskujete, zhoršené vidění ve tmě může navíc odhalit i počínající krátkozrakost.

ZAPOMEŇTE NA ŘÍZENÍ POTMĚ

Největší problém je řízení – pokud trpíte šeroslepostí, neměli byste potmě řídit vůbec.

Zdroj: <http://www.rehabilitace.info/nemoci/seroslepost-priznaky-priciny-a-lecba/>



Nový objev může znamenat průlom v léčbě onemocnění rohovky

Českým lékařům z Oční kliniky Všeobecné fakultní nemocnice (VFN) v Praze a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy (1. LF UK) se ve spolupráci s britskými kolegy ze dvou londýnských pracovišť, nemocnice Moorfields Eye Hospital a výzkumného ústavu UCL Institute of Ophthalmology, podařilo odhalit nová fakta, která mohou znamenat posun v léčbě Fuchsovy endotelové dystrofie rohovky. Jde o nejčastější příčinu transplantace rohovky. Fuchsova dystrofie rohovky je relativně časté onemocnění, jehož pravděpodobnost se zvyšuje s věkem. Z kvalifikovaných medicínských odhadů vyplývá, že u lidí nad 40 let vykazují její známky až čtyři procenta lidí. Většinou to ale nevede k významnějším obtížím. „U menší části pacientů vzniká otok rohovky, projevující se zhoršeným viděním, v pokročilých případech i jako bolestivá bulózní keratopatie (edém, vznik epitelových bul),“ uvedla Pavlína Skalická, vedoucí Rohovkové ambulance Oční kliniky VFN a 1. LF UK. V současnosti představuje nejčastější příčinu transplantace rohovky, kterou podstoupí každý rok v ČR přibližně 500 pacientů.

Aktuální výzkum napomohl objasnit mechanismus spojený se vznikem choroby a nastínil nové možnosti léčby spočívající v aplikaci takzvaných protisměrných oligonukleotidů. „Nové možnosti léčby spočívají ve vyřazení účinku abnormálního genu,“ upřesnila pro Novinky Petra Lišková z Oční kliniky VFN a 1. LF UK. Studie se zúčastnilo celkem 450 pacientů s Fuchsovou dystrofií rohovky, z toho 132 bylo z Česka. „Zjistili jsme nadměrné opakování trojice nukleotidů (základní stavební prvky DNA) v genu TCF4,



postižení jedinci jich mají více než 50. To zvyšuje riziko vzniku onemocnění více než 76násobně. Hledání nových metod léčby bez nutnosti transplantace rohovky je důležité vzhledem ke stárnutí populace a globálnímu nedostatku dárcovské tkáně," vysvětlila Lišková. Ta vedla i tým, který nedávno objevil gen zodpovědný za jiné a podobně vážné onemocnění rohovky, polymorfní dystrofii.

O úspěchu nejnovějšího mezinárodního výzkumu Fuchsovy dystrofie informoval také článek v odborném časopise *The American Journal of Human Genetics*. „S potěšením pozoruji spolupráci našich lékařů s lékaři z Moorfields Eye Hospital a vědci z UCL Institute of Ophthalmology ve Velké Británii. Vědecká činnost má na Oční klinice VFN a 1. LF UK dlouholetou tradici. Publikovaná práce dokazuje, že jsme rovnocennými partnery i pro nejlepší světová pracoviště,“ konstatovala přednostka kliniky Jarmila Heissigerová.

Zdroj: <https://www.novinky.cz/veda-skoly/468701-novy-objev-muze-znamenat-prulom-v-lecbe-onemocneni-rohovky.html>



INFORMACE

BrailleTalker aneb revoluční komunikátor pro hluchoslepé

Říká se, že ty nejlepší věci často objevíme na konci dlouhé cesty. A právě taková cesta před námi stála, když jsme poprvé začali uvažovat o možnostech, jak by hluchoslepí mohli efektivně a jednoduše komunikovat se svým okolím. Pravdou totiž zůstává, že ačkoliv většina hluchoslepých dokáže svá omezení překonat využitím zbytků zraku či sluchu, pomocí Lormovy abecedy apod., komunikace s širším okolím je pořád poněkud obtížná a náročná na čas i trpělivost obou zúčastněných stran. Se světem hluchoslepých jsme se ve větší míře setkali poprvé u našich dvou kolegyň, které jsou úžasným příkladem



toho, že být hluchoslepý neznamena být omezený a pasivní – se svým handicapem se popraly tak skvěle, že mnozí ani netuší, jak těžké to vlastně může být. Tehdy jsme si pomysleli, že je zvláštní, že v době takového technického rozmachu ještě pořád neexistuje nějaká pomůcka, která by dokázala při komunikaci pomoci. První zrnko k budoucímu nápadu bylo zaseto.

Jednoho dne k nám přišel hluchoslepý klient, s nímž jsme mohli jednat pouze prostřednictvím Lormovy abecedy. Vzájemné porozumění přes jeho i naši snahu bylo opravdu složité. Toho dne se nám úskalí komunikace se světem hluchoslepých připomnělo a my si řekli, že slůvka jako *nejde to*, *nemůžeme* či *neexistuje* si zkrátka nebudeme připouštět. V hlavách se nám usídlil plán – chtěli jsme najít řešení, jak hluchoslepým pomoci, jak překonat bariéru mezi hluchoslepými a ostatními lidmi. Chtěli jsme vytvořit pomocníka, který by zajistil nejen efektivní konverzaci, ale také to, aby taková konverzace byla příjemná, svižná, zkrátka aby vzájemný hovor těšil jak hluchoslepeho člověka, tak jeho společníka, ať už by tím společníkem byl kdokoli. Dlouho jsme si nebyli jisti, jak plán přetvořit v něco hmatatelného. Až právě hmat pomohl, vždyť v naší společnosti pracuje ne jeden nevidomý prostřednictvím braillova řádku. Uvědomili jsme si, že mnoho hluchoslepých též ovládá Braillovo písmo. Hlavou se nám honily nejrůznější představy, které postupně vykrystalizovaly v jednoduché, a přesto po mnoho let neviděné řešení – propojit funkce braillova řádku s funkcí telefonu. Od plánů jsme tedy přešli k činu.

Náš vývojový tým, který se skládal z odborníků na zvláštní pomůcky, programátorů a zástupců komunity hluchoslepých, od té chvíle pracoval na vývoji prvního prototypu BrailleTalkeru, jak jsme produkt nazvali. Naši klienti a specialisté ho následně po několik měsíců důkladně testovali, až jsme byli v dubnu tohoto roku připraveni BrailleTalker hrdě představit na Dnech Mobility 2018 odborné i širší veřejnosti.

Princip je opravdu jednoduchý, posuďte sami. Jedná se o komunikátor složený ze dvou částí. Vše se ovládá pomocí intuitivního ovládání a klávesových zkratk z braillova



řádku, hluchoslepý člověk má tak celou komunikaci pod kontrolou. Řádek je bezdrátově propojený se speciálně upraveným mobilním telefonem, na jehož displeji se zobrazuje zpráva, kterou hluchoslepý druhému člověku napsal. Ten může reagovat psaním vlastního vzkazu stejně, jako jsme zvyklí psát např. SMS zprávy, ale má také možnost svůj vzkaz jednoduše nadiktovat. Vestavěný hlasový syntezátor se postará o přepis slov, vše se pak zobrazí na braillovém řádku. Potenciál tohoto digitálního tlumočnicka se neomezuje jen na češtinu, může stejně dobře fungovat v jakémkoli jazyce, aniž by člověk, který s hluchoslepým komunikuje, musel znát Lormovu abecedu, Braillovo písmo, znakový jazyk a podobně. Veškerou konverzaci lze ukládat, takže si hluchoslepý snadno dohledá i důležité informace z proběhnuvšího hovoru, třeba to, co mu řekl lékař o dávkování léku, či to, na jaký den a čas se s někým domluvil na schůzku.

Od BrailleTalkeru si slibujeme především to, že pomůže tam, kde dosud nic podobného neexistovalo, že se stane spojnicí mezi světem hluchoslepých a širším okolím, že komunikace s jeho pomocí bude efektivní a příjemná pro obě strany. Všechno důležité shrnuje i jedna z mnoha vět, které zazněly při vývoji BrailleTalkeru z úst našeho ředitele, pana Františka Žány: „I kdyby toto řešení ve výsledku plnohodnotně pomohlo jen jednomu člověku, jeho vývoj nebyl zbytečný.“

Pokud ještě neznáte naši společnost, dovolte, abychom se vám na závěr v krátkosti představili. V Adaptechu se již přes 10 let zabýváme vývojem speciálních kompenzačních pomůcek pro zrakově postižené. Kromě samotné výroby různorodých kompenzačních pomůcek na bázi PC a mobilních telefonů vyvíjíme i vlastní řešení, která odrážejí potřeby a přání našich klientů. BrailleTalker je jedním z nich.

Tým Adaptech

Aplikace Záchranka



Když se objevila aplikace Záchranka, bylo to úžasné. Stačí podržet bod na displeji a ona hned volá pomoc. Je přitom stavěná i na to, aby k tísňovému volání nedošlo omylem. Za dva roky, co funguje, už pomohla 1 500 osobám. V telefonu má Záchranku v současnosti asi půl miliónu lidí a v průměru ji využijí čtyři desítky osob denně. Díky ní se podle všeho podařilo i zkrátit výjezdové časy záchranářů. Teď už je aplikace propojena taky s Horskou službou. Ať už nezvládnete situaci na sjezdovce, nebo vám dojdou síly v horské pustině, pomoc se k vám s největší pravděpodobností dostane rychleji, protože kromě jiného vás aplikace lokalizuje pomocí GPS. A vám stačí jen podržet bod na displeji. To je podle drsných chlápků v červených bundách skvělé, protože většina volajících není kvůli neznalosti terénu schopná říct přesně, kde se nachází. Zatímco číslo na záchranku si pamatuje snad každý (i když bychom se asi divili), jak volat na Horskou službu věděl málokdo, zvláště pak ti, kteří se do hor vydávali výjimečně. Horská služba už má několik let jednotné číslo 1210. To stále platí, i když je jistě jednodušší využít aplikaci. V aplikaci turisté na horách najdou i informace o tom, kde je nejbližší stanice Horské služby. Obohacena byla i o lyžařské desatero, které taky moc lidí nezná.

Co ještě aplikace umí? Aplikace neustále prochází vývojem. Třeba do ní můžete uložit svou adresu a poschodí, v němž bydlíte. Když pak při tísňovém volání přes Záchranku řeknete, že jste doma, budou záchranáři vědět, kde vás hledat – s GPS je totiž ten problém, že vás nedokáže lokalizovat přesně na metr, pokud jste v budově. Aplikace také radí s první pomocí a interaktivně s uživatelem komunikuje. Bezvadnou zprávou je to, že ji mohou využívat i neslyšící, a to pomocí pěkných a přehledných ikon.

Zdroj: https://www.cestovinky.cz/clanek/aplikace-zachranka-uz-pomaha-horach-spojila-sily-horskou-sluzbou?utm_source=jsemekocky.cz&utm_medium=kolotoc-clanek&utm_campaign=kolotoc



Telefonický hovor s přepisem

Sociální firma TextCom rozšířila mobilní aplikaci eScribeDroid pro simultánní přepis mluvené řeči o novou službu *telefonický hovor s přepisem*, kterou tento měsíc poprvé představila na konferenci INSPO. Nová telekomunikační služba je určena lidem, kteří komunikují v českém jazyce, sami mluví, ale potřebují zprostředkovat řeč druhé strany hovoru písemnou formou.

Nejefektivněji tak tuto službu využijí lidé ohluchlí v průběhu života, lidé s vrozenou či věkem získanou nedoslýchavostí, mohou ji však ocenit také cizinci s částečnou znalostí češtiny, jimž psaný text podstatně usnadní porozumění řeči volané osoby.

Lidé s postižením sluchu byli dosud z klasické telefonické komunikace v podstatě vyloučeni. Mohli jen posílat textové zprávy nebo využít speciálních služeb pro neslyšící založených na předávání sdělení mezi neslyšícím a slyšícím prostřednictvím asistenta, tedy zjednodušeně, nikoli doslovně. Tyto služby však postrádají přirozenou plynulost hovoru či hlasovou interakci mezi volajícími, jejich poskytování je navíc časově vysoce náročné.

Simultánní přepis mluvené řeči je naopak doslovný, autentický a probíhá v reálném čase: uživatel služby sám mluví, má možnost bezprostředně reagovat, ptát se a odpovídat.

Aplikace eScribeDroid poprvé umožňuje svým uživatelům plnohodnotně telefonovat. Hovor lze uskutečnit pomocí chytrého telefonu či tabletu s operačním systémem Android, aplikace je bezplatně ke stažení na Google Play. Po její instalaci a spuštění je třeba se zaregistrovat, na zadanou e-mailovou adresu budou následně zaslány přístupové údaje a současně s registrací dojde k automatickému přihlášení do aplikace.

Pro užití služby musí být mobilní zařízení připojeno k internetu. Dále uživatel zvolí v hlavním menu aplikace položku Online přepis, a potřebuje-li telefonovat, vybere následně položku Hovor na zvolené číslo.

Číslo volané osoby může zadat ručně nebo jej vybere ze seznamu kontaktů. Po zadání a potvrzení telefonního

čísla dojde ke spojení s přepisovatelem. Na displeji zařízení klienta se objeví okno pro přepis, v němž se poté zobrazuje simultánně přepisovaná řeč volané osoby.

Přepisovatel nejprve sdělí volanému, že mu telefonuje osoba s postižením sluchu, které zajišťuje přepis mluvené řeči. Po uvedení této informace napíše volajícímu klientovi, že může začít mluvit. Od tohoto okamžiku vede osoba s postižením sluchu klasický telefonický hovor, řeč slyšícího komunikačního partnera sleduje na displeji svého zařízení.

Potřebuje-li klient technickou pomoc online, může využít funkci Volat z tabletu, pomocí níž se spojí s přepisovatelem.

Služba je dostupná každý všední den v čase od 9 do 18 hodin a je poskytována bezplatně. Uživatelům služeb aplikace eScribeDroid poskytují simultánní přepis mluvené řeči převážně nevidomí rychlopísaři.

Kromě nové telekomunikační služby pro osoby s handicapem v oblasti příjmu či zpracování mluveného slova má výše popsaná projektová realizace také výrazně pozitivní sociální dopad, neboť poskytuje stabilní zaměstnání osobám s těžkým zrakovým postižením.

Vývoj této služby je podpořen v rámci evropského projektu s názvem „Uplatnění specifických pracovních předpokladů nevidomých osob na trhu práce“ (CZ.07.3.63/0.0/0.0/16_031/0000195) realizovaného v období od dubna 2017 do prosince 2018.

Markéta Outratová

Zdroj: www.helpnet.cz/aktualne/telefonicky-hovor-bez-barier-i-osoby-s-postizenim-sluchu-mohou-plnohodnotne-telefonovat

Tři poradny NRZP ČR nabízejí pro klienty s poruchami sluchu hovor bez bariér

Ve spolupráci s firmou Transkript online s.r.o. se NRZP ČR rozhodla umístit na svém webu službu pro online přepis telefonních hovorů. Služba *telefonický hovor s online simultánním přepisem mluvené řeči* je určena osobám s poruchou sluchu, které preferují při komunikaci psanou





češtinu a potřebují při telefonování zprostředkovat řeč slyšícího písemnou formou. Tuto službu nejefektivněji využijí lidé ohluchlí, nedoslýchaví, nositelé kochleárního implantátu či senioři, kteří vzhledem k věku trpí nedoslýchavostí.

Komunikace pomocí online simultánního přepisu činí tyto osoby v rámci telefonické komunikace rovnoprávnými se slyšícími. Hovor probíhá v reálném čase, lidé se mohou kdykoli ptát, bezprostředně reagovat a předcházet tak nedorozuměním.

Užití služby je velmi jednoduché. Na webu NRZP ČR www.nrzp.cz si klient otevře na horní liště záložku Poradenství a služby, dále otevře záložku Poradna NRZP ČR a zde najde nadpis Hovor s textovým přepisem. Otevře se speciální okno pro přepis, kam klient napíše telefonní číslo, z něhož bude následně poradnu kontaktovat. Poté se mu na webu objeví číslo, na které má zavolat. Po zadání tohoto čísla na svém telefonu vyčká na písemné sdělení přepisovatele, že může začít mluvit. Dále již klient sám mluví a doslovný přepis řeči poradce se mu zobrazuje v okně pro přepis.

Tato služba je dostupná pro tři poradny NRZP ČR, a to pro poradny v Ostravě, Pardubicích a v Brně. Každá poradna má svůj speciální odkaz, který je potřeba otevřít.

Odkazy na poradny:

Ostrava:

http://nrzp.infolinky.textcom.cz/app/?lt=il_nrzp&st=OSTRAVA

Brno:

http://nrzp.infolinky.textcom.cz/app/?lt=il_nrzp&st=BRNO

Pardubice:

http://nrzp.infolinky.textcom.cz/app/?lt=il_nrzp&st=PARDUBICE

Zdroj: NRZP ČR

Digitální česky mluvící budík s teploměrem a podsvícením

Budík po zmáčknutí tlačítka česky oznamuje čas a pokojovou teplotu. Ovládací tlačítko lze barevně podsvítit, budík má funkci hlášení každé hodiny a možnost nastavení buzení.

Vlastnosti: napájení 3 bateriemi AA; tři typy buzení – melodie, pípání, kukačka; 12hodinový režim; automatické hlášení každé celé hodiny mezi 7:00 – 21:00; 2 cm velký displej; velikost budíku 11 cm x 5 cm x 7 cm; podsvícené ovládací tlačítko, které mění barvy.
Cena budíku je 850 Kč včetně DPH.

Zdroj: <http://www.tyflopomucky.cz/olomouc/budiky-mluvici/1107-budik-cesky-mluvici-s-teplomerem.html>

OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH



Steve Bingham

Milí čtenáři, v tomto čísle Doteků se seznámíme s hluchoslepým Stevem Binghamem. Článek pochází z jeho blogu a Steve v něm popisuje své zkušenosti s kochleárním implantátem, své obavy, úspěchy, radost i zklamání, zkrátka pocity, které období bezprostředně po operaci provázely. V dalším čísle našeho časopisu se pak podíváme na to, jak se mu dařilo dalšího půl roku poté.

V červenci roku 2016 proběhla operace, při které jsem dostal kochleární implantát. Sluch se mi zhoršoval posledních 20 let a sluchadla, která jsem používal, mi působila asi tolik problémů, kolik jich vyřešila... Rozhodl jsem se tedy, že je čas na změnu. Toto je moje zkušenost – pozitiva, negativa a jaké to je učit se znovu slyšet.

V devíti letech jsem ztratil i to málo, co mi zbývalo z mého zraku. Na začátku 90. let jsem začal mít pocit, že se něco děje i s mým sluchem. Nejprve se objevil tinitus a během následujících 20 let začal můj sluch postupně slábnout. Koncem roku 2015 už pro mě bylo těžké konverzovat s lidmi a také jsem se už necítil bezpečně, když jsem se pohyboval venku se svým vodícím psem.



Na doporučení audiologického oddělení, které jsem navštěvoval, jsem byl zařazen do programu pro zájemce o kochleární implantát. Chirurgický zákrok proběhl v John Radcliffe Hospital. Bylo mi předem řečeno, že přes veškeré úsilí pravděpodobně při operaci přijdu i o poslední zbytky mého sluchu. Bylo to pro mě děsivé, trochu jako krok do tmy. Ačkoli mi moc sluchu nezbývalo, obával jsem se, že o něj přijdu úplně.

Dne 4. srpna, po třech týdnech strávených ve skoro úplném tichu, nastal den D – zapnutí kochleárního implantátu. A bylo to trochu zklamání. Slyšel jsem toho sice hodně, ale skoro ničemu jsem nerozuměl. Těžko se to popisuje – bylo tam hodně zvuků, v něčem jsem rozpoznal i lidskou řeč, ale v podstatě jsem nerozuměl ani slovo. Zbytek byl směsice nesourodého bouchání, hvízdání, syčení a svištění...

Následovalo sezení se specialistou, dostal jsem seznam zvuků, které jsem se měl pokusit rozpoznávat. Šlo hlavně o to, abych se naučil ignorovat zvuky, které nepotřebuji.

Postupně jsem začal rozeznávat zvuk konvice, mikrovlnné trouby a ostatní zvuky v kuchyni. Bylo to celkem zvláštní, učit se znovu zvuky, které člověk považuje za samozřejmé. Bylo mi doporučeno, abych si vedl deník, kde si budu zaznamenávat, co jsem kdy slyšel. Moje manželka mi pomáhala, probírala se mnou různé věty a sledovala, jestli je správně zopakují. Asi za tři týdny jsme se už mohli normálně bavit.

Venku to bylo horší. Na ulici nebo při procházce se psem v parku jsem slyšel tolik různých zvuků. Postupně jsem se ale naučil rozeznat jednotlivá projíždějící auta a směr, kterým jedou. V parku mi dlouho dělal problém zvuk větru v korunách stromů. Nemohl jsem přijít na to, co to je.

Nyní, asi 4 měsíce po operaci, obvykle nemám problémy při konverzaci s jedním člověkem. Rozhovor v malé skupince jakžtakž zvládám, ale u větší skupiny lidí je to obtížné vzhledem k rychlosti mluvení a vzdálenosti od ostatních. Telefonování taky ještě není stoprocentní a rádio a televize jsou zatím úplně mimo hru. Mluví se v nich obecně příliš rychle a také zvukové efekty a hudba působí dost rušivě.

ignorovat zvuky, které nejsou podstatné. Procházky venku si opravdu užívám, protože je tam toho tolik k slyšení. Jednou z nejpříjemnějších věcí je to, že dokážu vnímat ptačí zpěv. Léta jsem byl schopný slyšet jen holuby a vrány, ale teď už začínám rozeznávat třeba i zpěv kosů nebo špačků. A začal jsem také poslouchat audioknihy – a to mě opravdu těší.



Ne všechno je ale růžové. Strašně mi chybí hudba. Hudba je velmi komplikovaná na poslech. Ještě mě to bude asi stát hodně času a úsilí, než budu schopný si ji opět užít. Prozatím mi melodie, rytmus a vokály moc neladí dohromady.

Více mě však znepokojuje, že jsem ztratil prostorovou orientaci. Býval jsem velmi dobrý například v obcházení velkých překážek podle zvuku a taky jsem dokázal určit, kde přesně jsem. To je teď pryč. Když jsem na ulici, nedokážu říct, kde se nacházím kupříkladu vzhledem k výlohám obchodů – a to mě trochu děsí. Nevím, zda se mi tato moje schopnost někdy vrátí.

Bylo mi řečeno, že to trvá asi rok, než si člověk plně zvykne na život s kochleárním implantátem. Během posledních pár měsíců jsem toho zvládnul hodně, ale vím, že mě ještě čeká dlouhá cesta. Časem se moje schopnost konverzovat bude jistě ještě zlepšovat. Velmi mi pomáhají přátelé i příbuzní – i když o tom někdy ani nevědí.

Je toho hodně, čeho bych chtěl dosáhnout – a jsem připravený na tom pracovat. Rád bych znovu poslouchal hudbu a taky doufám, že budu moct opět samostatně chodit venku s mým vodícím psem. Zatím jsem schopný přecházet menší silnice, ale ztráta prostorové orientace je pro mě velký problém. Pokud se to nezlepší, budu se prostě muset naučit bez toho žít.

Hodně lidí s kochleárním implantátem mi říkalo, že jít na operaci bylo nejlepší rozhodnutí v jejich životě. Já si nejsem jistý – zatím!

Přeložila Hana Dvořáková

Zdroj: <https://blog.sense.org.uk/2016/11/hearing-things-differently/>



ZE SVĚTA

Cristina Hartmann: Zvládnou cestu kolem světa?

Ahoj všichni! Jmenuji se Cristina a právě jsem se vrátila ze čtyřměsíční cesty kolem světa. Jo, a taky jsem hluchoslepá.

Já vím, cesty kolem světa jsou teď celkem v módě a lidé se na ně vydávají z mnoha různých důvodů. Pro střapaté batůžkáře je to „cool“ způsob, jak o chvíli odložit dospělost. Jiní cestují, aby „objevili sebe sama“. To mi nebylo nikdy moc jasné – proč na to nemůžou přijít doma? Další chtějí na chvíli utéct před nudou všedního dne a rozmyslet si, co dál se životem. A někdo prostě rád poznává nové lidi a kultury.

Nic z toho na mne moc neseď, snad kromě posledního zmíněného důvodu. Když mi můj přítel navrhnul, že si vezmeme v práci volno a pojedeme kolem světa, moje první reakce byla: „Ty ses zbláznil!“ Nepředstavujte si mě jako typického cestovatele. Nejsem už zrovna mladá a taky nijak zvlášť majetná. A navíc, což je asi nejdůležitější, jsem hluchoslepá.

Narodila jsem se jako neslyšící, s perspektivou postupné ztráty zraku. Stručně řečeno – Usherův syndrom. Můj první kochleární implantát jsem dostala v roce 1991, to mi bylo 6 let, a druhý potom ve 20 letech. Před několika lety se můj zrak prudce zhoršil, takže jsem začala novou životní etapu – osoba s hluchoslepotou.

Když jsem zjistila, že jednoho dne také oslepnu, řekla jsem si, že se prostě přizpůsobím a život půjde dál. Moje jedenáctileté Já si představovalo, že to prostě nějak půjde – podobně, jako to šlo s hluchotou. Byla jsem docela dobrá v tom, jak být hluchá. Takže jsem neviděla důvod, proč bych nemohla zvládnout i slepotu levou zadní. „Nebude to tak strašné,“ říkala jsem si. Ukázalo se, že moje jedenáctileté Já není moc dobré v předpovídání budoucnosti. I po těch cca 5 letech, kdy se snažím sžít se slepotou (naučit se orientovat v prostoru, číst v Brailu atd.), si nepřipadám velmi kompetentní.

Pořád jsem pomalá a nejistá, když se mám pohybovat

ve světě, který už nemohu vidět. Čtení v Braillu stále zůstává pomalé a namáhavé, dost vzdálené mému dřívějšímu rychločtení. Při setkání s novými lidmi se cítím nepříjemně, stydím se – jaký kontrast oproti mé „staré“ sebejisté povaze. Nejsem vůbec tak přizpůsobená a sebejistá, jak jsem si před lety představovala.



Po menším váhání jsem ale s „Cestou kolem světa za 120 dní“ souhlasila. Omlouvám se, pane Julesi Verne, museli jsme k vašemu osmdesátidennímu dobrodružství přidat pár vycpávek. Moje nejistota před cestou asi vyplývala i z toho, že jsem prostě v posledních letech moc necestovala. Pohybovala jsem se po okolí, když nepočítám občasné výlety do rodného města. Samozřejmě jsem se nemohla cítit sebejistě při poznávání nových míst – neměla jsem představu o tom, co zvládnou (a co ne). Takže jsem prostě vyrazila, abych viděla, co se stane.

Navštívili jsme 15 zemí. Nakonec jsem se toho naučila hodně. Zjistila jsem, že se dokážu pohybovat všude – od přeplněného labyrintu tokijského metra až po špinavé a chaotické ulice Káthmándú. A stalo se mi přesně to, pro co jsem u ostatních neměla dřív moc pochopení. Našla jsem znovu sebe sama.

Přeložila Hana Dvořáková

Zdroj: <http://www.cristinahartmann.com/blog/>



SPOLEČENSKÁ KRONIKA

Jubilea

Ve druhém čtvrtletí roku 2018 oslaví svá životní jubilea tito členové, klienti a přátelé LORM z.s.:

- 30 – Marek Müller, České Budějovice
- 40 – Marta Zemanová, Hostinné
- 50 – Olga Sarköziová, Kladno
- 50 – Petr Jiskra, Rotava
- 55 – Jana Dvořáková, Praha
- 75 – Irena Wohlmuthová, Praha
- 82 – František Hynek, Žďár nad Sázavou
- 82 – Jiřina Vančátová, Praha
- 83 – Pavla Sykáčková, Chomutov
- 84 – Stanislava Kníchalová, Praha
- 84 – Zdenka Baštová, Jindřichův Hradec
- 85 – Jarmila Foukalová, Praha
- 87 – Julie Matoušová, Liberec
- 87 – Břetislav Slánský, Mělník
- 88 – Irma Pavlátová, Nový Jičín
- 88 – Marie Cihlářová, Brno
- 89 – Jarmila Pechová, Praha

Vážení jubilanti, do dalších let vám přejeme hodně zdraví, spokojenosti a spoustu krásných setkání nejen v LORMu!



Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Kam se ty písničky zatoulaly?

Čím víc mi léta přibývají, tím častěji se ve vzpomínkách vracím do dětství. Měla jsem to štěstí, že jsem většinou byla u babičky a dědy. Měli malé hospodářství a moje babička si od rána do večera při práci zpívala. Před těmi osmdesáti lety, kdy jsem se jako tříletá učila od babičky zpívat, byl docela jiný svět. Nebyly moderní sdělovací prostředky, ale lidé zpívali, setkávali se na besedách, kde se vyprávělo i četlo. A my děti si na návsi hrály. Kolik to bylo her a kolik jsme uměly jako děti písniček a říkadel, na které si pamatuji dodnes a které jsem předávala dětem v nemocnici jako dětská sestra! Tak mě napadlo, jestli by si někdo z pamětníků nevzpomněl na písničku, kterou rád zpíval a kterou by napsal do toho našeho hezkého časopisu Doteky. Vzpomínám, že jsme se po zimě těšili všichni na jaro a zpívali:

Přijde jaro, přijde,
zase bude máj,
zelenat se bude
celý širý kraj!
Louky budou vonět,
stromy budou kvést
a milý skřivánek
k nebesům se nést.
Slunce bude hřáti,
větřík teple dout,
potok bude bublat,
zproštěn zimních pout.



Kolik to bylo písniček, které provázely naše dětství jak v rodině, tak ve škole! Zpívalo se o přírodě, o zvířátkách – hlavně o koníčkách. Neměli bychom je aspoň trochu připomenout? A co třeba ukolébavky – znáte tuhle?

Slunko se k západu kloní,
je čas jít spát.
Hezkého něco, holčičko,
dnes v noci nech si zdát.
Povím já ti pohádku,
abys pak krásně spala,
zavři očka, miláčku,
poslouchej, moje malá.
Žila kdysi princezna,
krásná jako květ.
Růženko jí říkali
a znal ji celý svět.
Jednou, když byl krásný den,
šla do sadu ven,
přivoněla k růžičce
a upadla v sladký sen.
Usnul celý zámek
i sám pan král
i ten, kdo právě zpíval
nebo na něco hrál.
Tak spali všichni mnoho let,
až jel princ v širý svět,
Růžence, kterou miloval,
políbení dal...
Tu se všichni vzbudili
a žili šťastně dál!

Pavla Sykáčková

Něco pro zasmání

Když jsem chodila s Majdou mezi důchodce, zažily jsme i veselé příhody. Jedna babička dostala třetí zuby a stále si stěžovala, že „nepasují a nepasují“, došlo to tak daleko, že ji zavezli za paní doktorkou na zubní oddělení. Ta trpělivě vyzvídala, kde jí ty zuby nepasují, a bábinka pověděla: „Paní doktorko, v hubě jsou akorát, ale na noc se mi nevejdou do skleničky.“ Jiná babička zase měla strach, aby se jí nové zuby nerozlomily, a tak vyžadovala kašovitou stravu. A ta babka se bála pohládit Majdu, tak jsem jí dala pár psích granulí, aby Majdě nabídla, jenže babka Majdě řekla: „Nelud', máš doma.“ A šup – granule chřupalala jako bonbony. Nic škodlivého v nich není, a tak babka od té doby jedla vše!

Pavla Sykáčková



VZKAZY MOUDRÝCH

**Smysly můžou slábnout, a slábnou.
Ale jeden smysl může léty sílit a růst:
smysl pro humor.**

Miroslav Horníček

(10. listopadu 1918 Plzeň – 15. února 2003 Liberec)

*český herec, spisovatel, dramatik, režisér, výtvarník, glosátor
a divadelní teoretik*





RECEPTY

Zdravím všechny rádovařící, kteří se nebojí experimentování a s nadšením zkoušejí jak osvědčené recepty, tak ty neznámé, méně známé, zapomenuté či znovu objevené, a to včetně ingrediencí!

Dnes si smlsneme na cizrně.

Co to je? Římský hrách (či také španělské fazole), jehož stáří odhadují historici na více než 7500 let a který se ve středověku rozšířil do celé Evropy.

Co cizrna obsahuje? Je toho strááááá moc, například bílkoviny, vlákninu, draslík, vápník, hořčík, zinek, fosfor, sodík, vitamíny A, B, C, E, K, kyselinu listovou a kyselinu pantotenovou, omega3 a omega6 mastné nenasycené kyseliny, betakaroten – no páníčku, už teď jsme zdraví jako rybičky!

Jaké má cizrna výhody? Vařením se neztrácejí žádné vitamíny ani živiny, neobsahuje lepek, zato hodně vlákniny a velmi mnoho železa, je nejsnáze stravitelnou luštěninou, a pozor – nenadýmá! Cizrna je ideální i při mnohých dietách – bezlepkové, diabetické, dietě s omezením kuchyňské soli, nízkokalorické, bezcholesterolové nebo dietě s vysokým obsahem vlákniny. Je doslova napěchovaná antioxidanty, dále dodává pleti hebkost, pevnost a pružnost. A ještě pro nespavce – tato luštěnina je výborným zdrojem aminokyseliny s názvem tryptofan, která uklidňuje a pomáhá navodit klidný spánek.

A ještě něco? Jistě – zvyšuje obranyschopnost organismu, podporuje růst kostí, nehtů a zubů, pomáhá při žaludečních potížích, je prevencí proti osteoporóze i proti kardiovaskulárním chorobám, snižuje cholesterol, normalizuje hladinu cukru v krvi, podporuje dobrý zrak, zlepšuje vyprazdňování a celkově podporuje metabolismus. Je prostě zázračná. Tak rukávy hore, jde se klohnit!

Cizrna na italský způsob



150 g cizrny

1 mrkev

1 dílek řapíkatého celeru bez listů

1 střední cibule

2 rajčata

olivový olej

špetka pálivé papriky

zelená petrželka

sůl

Cizrnu necháme namočenou přes noc (cca 8 až 12 hodin), pak vodu slijeme, cizrnu propláchneme, zalijeme čerstvou vodou a vaříme do změknutí (asi 2 hodiny). Nesolit! Na oleji necháme zesklivatět nakrájenou cibulku, přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a celer, na čtvrtky nakrájená rajčata, lehce necháme projít varem a hned přidáme řádně scezenou cizrnu. Vaříme 15 až 20 minut, až do změknutí zeleniny. Uvaříme, osolíme, okořeníme pálivou paprikou, posypeme nasekanou petrželkou a podáváme s pečivem nebo promícháme se špagetami nebo jíme jen tak bez ničeho a cítíme, jak nám do těla proudí bílkoviny a vláknina, sodík a hořčík, mizí cholesterol a zpevňuje se kostra, pleť se vypíná a mládne a než dojíme i nášup, cítíme se i vypadáme o 10 let mladšími, takže blaženě usneme 😊.

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

DOTEKY. Časopis LORM z.s., Léto, číslo 95. 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.

Redakční rada: 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: Stáňa Laňková, Nad Buďánkami II./13, Praha 5

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

Náklad: 140 černotiskových výtisků

Tisk v Braillově písmu: Teiresiás – Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky, 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 96 (Podzim 2018) je 15. 8. 2018.



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

REGISTRACE MINISTERSTVA

KULTURY ČR č. E 11000