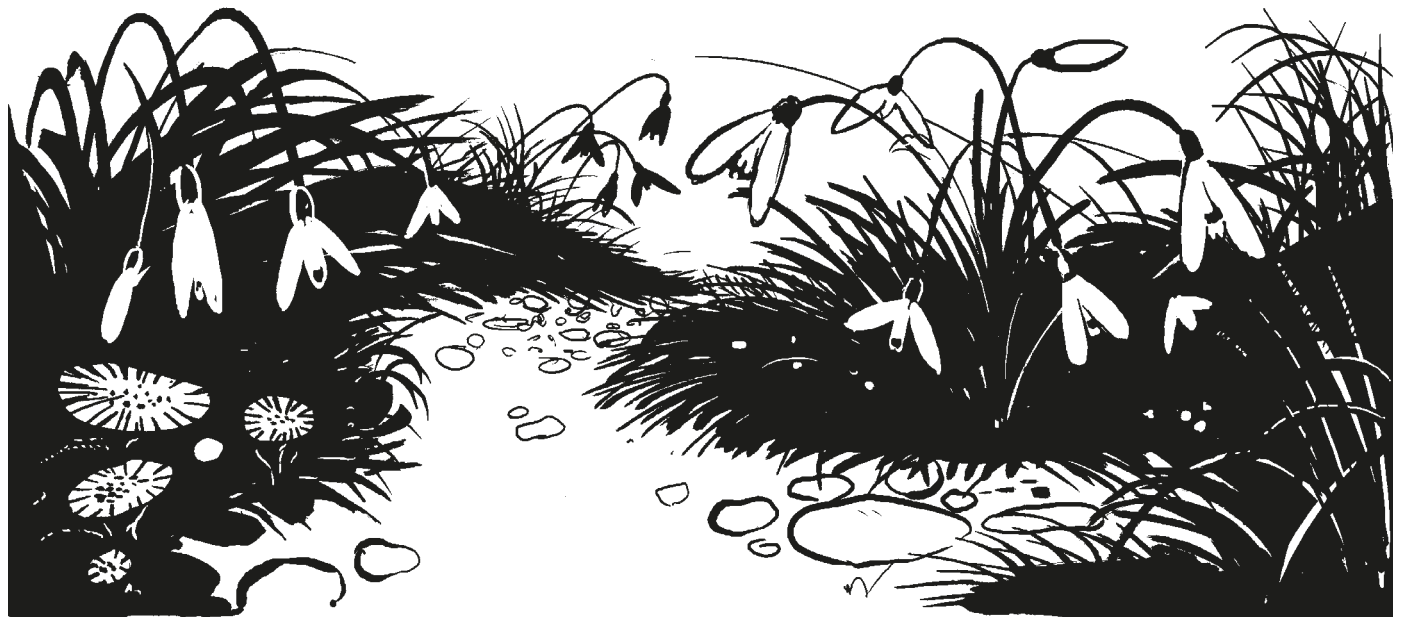


ČASOPIS LORM z.s.

DOŤEKY

102
2020
JARO



VERŠE • ÚVODNÍ SLOVO • ZPRÁVY Z LORMU • NAD
DOPISY ČTENÁŘŮ • SPLNĚNÉ PŘÁNÍ • MÍSTO MÉHO
SRDCE • ROZHOVOR • PRÁVNÍ PORADNA • ZDRAVÍ •
INFORMACE • OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH
• ZE SVĚTA • ZÁLIBY • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

5 • VYROVNANÝ ROZPOČET A DOBRÉ
HOSPODAŘENÍ

19 • NIKOHO SE NEBOJ

31 • GOLDENHARŮV SYNDROM

41 • ALICE BETTERIDGEOVÁ



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



VERŠE – Na vycházce	3
ÚVODNÍ SLOVO	4
ZPRÁVY Z LORMU	
Vyrovnaný rozpočet a dobré hospodaření	5
Malé ohlédnutí za Lormolympiádou.	7
Okénko do Prahy	11
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	
Klub Jihočechů	13
Trojí zastavení.	13
Zajímavá práce s keramickou hlinou.	14
SPLNĚNÉ PŘÁNÍ	
Paličkování	15
Poděkování agentuře Grayling a organizaci LORM	16
Moc se mi to líbilo	17
MÍSTO MÉHO SRDCE – Skoro jako pohádka	18
ROZHOVOR – Nikoho se neboj.	19
PRÁVNÍ PORADNA	
Jak se pro důchod započítává doba péče	23
Odpovědnost držitele vodícího psa za škodu	28
Platnost receptů se mění	29
ZDRAVÍ	
PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY – Goldenharův syndrom	31
Co je leukokorie	33
Mýty o šedém zákalu	34
Čeští vědci objevili gen, který způsobuje onemocnění rohovky	36
INFORMACE	
Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek	38
Neslyšící volá na úřad, slepý mu online odepisuje	39
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH	
Alice Betteridgeová	41
ZE SVĚTA	
Při nehodě přišel o zrak, teď spatřil nejkrásnější věc v životě	43
ZÁLIBY – Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ	
Hyperaktivní děti	44
VZKAZY MOUDRÝCH	46
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

Na vycházce

Venku je tak krásně, mile,
prožíváme šťastné chvíle.
Nad hlavami modré nebe,
pěšinka nás kamsi vede.

Tady potůček je mělký,
nebude to problém velký.
Až potůček přebrodíme,
na stráni se usadíme.

Všichni ptáčci, velcí, malí,
radostně nám zaspívají.
Z mlází u těch velkých stromů
ozve se i bažant k tomu.

Broučci v trávě, menší, větší,
ze života též se těší.
Koníci, ti zelení,
ani chvilku nelení.

Potom, směrem k tomu lomu,
jinou cestou půjdem domů.
Doma budem vyprávět,
jak krásný je ten náš svět.

A kde že tu krásu mají?
Někde v pohádkovém kraji?
Řekněte to lidem všem:
Je to kousek za městem.

František Hynek



ÚVODNÍ SLOVO

Když padá hvězda, něco si přejte a ono se vám to splní. Znáte, že ano... Je ovšem třeba si před tím přát, aby nějaká ta hvězda spadla a my jako diváci byli zrovna u toho a zrovna měli přání, které bychom chtěli splnit. Nám do LORMu spadla taková hvězda v podobě pana Noaha Žyly, dokonce se rozštěpila na 25 samostatných hvězdiček a ty splnily 25 klientům jejich přání. Ptáte se, odkud spadl samotný hvězdář? Přečtěte si rubriku Rozhovor, tam to všechno je. A když jsme v tom čtení jarního čísla našeho čtvrtletníku, zalistujte vpřed i vzad, všude najdete spoustu zajímavého, veselého, poučného, zábavného. Tak třeba o zážitky z rovnou 3 splněných přání se s námi podělila paní Cihlářová, paní Válková a pan Hynek. A přání byla různorodá a krásná ☺. Jak skvěle to frčí na pražských klubech, nám přiblíží jejich realizátorka, kolegyně Jana Kašparová, nyní čerstvě posílena naším jediným mužem Václavem (mezi samými ženami bude asi brzy svatý ☺). Se vzpomínkami na rodný domek u Sázavy se s námi v rubrice Místo mého srdce podělí... ale to se dozvíte, hned jak dočtete. Také Jihočeši na klubech nezahálají, poznávají, baví se i tvoří, tentokrát je nadchla práce s keramickou hlínou. A teď vstávat a cvičit – paní ředitelka Petra Zimermanová vypracovala dokonalý přehled všech dosavadních Lormolympiád, báječná procházka historií pro všechny staré sportovní bardy, pro ty mladší a samozřejmě pro fanoušky, bez těch by to ani nešlo! Po náročném sportu si chvíli oddechne u kompenzačních pomůcek, mezitím příjemně vyhladovíme a pustíme se do přípravy velezdravé polévky s medvědí česnekem, jejíž konzumaci završíme povidlovníkem od Milenky... Po krátkém ozdravném spánku pokračujeme ve čtení, poslouchání Doteků, zdaleka ještě nejsme u konce! A užíváme si prvních paprsků jarního sluníčka, nežehráme na aprílové počasí, ale vyrážíme za pohybem, seč to jde, také na lormácké kluby ve všech koutech naší vlasti, připravované pro vás s láskou a nadšením. A tak to

má být, tak je to v pořádku, člověk má mít možnost se na něco těšit, v něco dobrého a příjemného doufat bez ohledu na to, jestli právě prší nebo fouká. Tak vám držím palce a těším se brzy na shledanou!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

ZPRÁVY Z LORMU



Vyrovnaný rozpočet a dobré hospodaření

Milí čtenáři Doteků,

na jaře vás zde každoročně seznamuji s výsledky hospodaření naší organizace LORM z.s. v předcházejícím účetním období. A protože již máme účetní závěrku k 31. 12. 2019 hotovou, dokonce i všechna povinná vyúčtování dotací a grantů za rok 2019 odeslána, navíc s velkým předstihem, s radostí vám mohu oznámit, že jsme v loňském roce hospodařili úspěšně a s vyrovnaným rozpočtem!

Poslední tři roky byly mimořádně úspěšné, co se výše dotací od Ministerstva práce a sociálních věcí ČR (MPSV) i štědrosti našich partnerů a dárců týče. Nejenže jsme dosáhli vyrovnaného rozpočtu, ale navíc jsme ušetřili velkou část darů od našich dárců i ze sbírky pro rok 2020. A to je dobře, protože dnes, koncem ledna, stále netušíme, v jaké výši nás MPSV podpoří letos. I proto je dobré mít v záloze nějakou rezervu pro „strýčka Příhodu“. Ostatně už se nám to mnohokrát osvědčilo!

Pojďme si ten loňský rok vyčíslit. Celkové náklady i výnosy v roce 2019 činily 6 846 775,04 Kč, na fondech z příspěvků od dárců a ze sbírky jsme vytvořili rezervy ve výši 413 449,63 Kč. V loňském roce se nám po dlouhém hledání konečně podařilo obsadit 2 pozice terénních sociálních pracovníků v Ostravě (květen 2019) a v Praze včetně Liberce (listopad 2019). Protože



však k posílení týmu došlo až v průběhu a na konci roku, měli jsme díky tomu nižší roční náklady, mzdové i režijní, než jsme původně v žádostech o dotace u MPSV plánovali. Z toho důvodu jsme v polovině ledna odeslali na MSPV vratky ke všem čtyřem sociálním službám v celkové výši 306 372,03 Kč. Jiné řešení, dokud se u nás nezavede víceleté financování, bohužel není možné. Dotace jsou vázány na kalendářní rok na uznatelné nákladové položky. Nejsou-li vyčerpány, musí se vrátit.

Z dotace MPSV v celkové výši 5 684 440,97 Kč jsme v loňském roce financovali všechny naše 4 sociální služby, což představovalo podíl na celkových nákladech ve výši 83 %. Dva příspěvky od Nadačního fondu Českého rozhlasu ve výši 630 000 Kč se podílely 9 %, sponzoři a dárci se částkou 213 671,42 Kč podíleli 3 %, výnosy a příjmy LORMu ve výši 312 750 Kč pokryly zbývajících 5 % (z toho 226 100 Kč činily výnosy za nákup startovních čísel na běhy pro hluchoslepé). Když vám zde shrnuji náklady a výnosy vyjádřené v procentech, přidělené výše dotací, příspěvků a darů, pohybují se v celkových číslech. Ale za každou získanou korunou se skrývá celá řada drobných jednorázových i dlouhodobých a celoročních aktivit, které jsou postavené na důvěře, dobrém jménu naší organizace, transparentnosti, otevřenosti, pracovitosti a vytrvalosti. Vskutku podrobné, jmenovité a dlouhé poděkování našim dárcům a fanouškům najdete na <https://www.lorm.cz/pro-verejnost/dekujeme/>.

Rok 2019 je úspěšně za námi a vás určitě zajímá, jaké plány máme na rok 2020. Rádi bychom zajišťovali sociální služby v podobném rozsahu jako v předchozích letech, tj. při pěti Poradenských centrech LORM a se stejnou četností terénních služeb a klubových setkání. I proto máme stále vypsána výběrová řízení, abychom mohli posílit terén alespoň přijetím jednoho terénního sociálního pracovníka, buď do Prahy, nebo do Liberce. V Jihomoravském a Moravskoslezském kraji jsme letos zahájili hloubkovou depistáž, kterou výhledově plánujeme i pro Prahu a Středočeský kraj. Letos také chceme pořádat oblíbené týdenní pobyty,

první v květnu v Hustopečích se zaměřením na sociální rehabilitaci a druhý v červnu v Radešíně se zaměřením na turistiku. Zatím však čekáme na informace ohledně nadačních a dotačních příspěvků. Dál pro vás budeme samozřejmě připravovat časopis Doteky ve zvětšeném černotisku, Braillově písmu a zvuku.



A jak je to s naší uměleckou soutěží o Cenu Hieronyma Lorma? U Ceny Hieronyma Lorma v roce 2018 a dokonce i u Lormolympiády v roce 2019 jsme zaznamenali velký pokles zájmu ze strany klientů o aktivní účast na obou akcích. Jen pro vaši představu, Lormolympiády se loni z původně přihlášených 25 zájemců nakonec zúčastnilo 16 klientů. Také počet děl přihlášených do Ceny Hieronyma Lorma s každým ročníkem výrazně klesá, v literární soutěži v podkategorii Poezie se nám v roce 2018 dokonce sešla jen 4 přihlášená díla! Z důvodu vysoké náročnosti na přípravu, organizaci, čas a zajištění obou akcí se Výkonná rada LORM z.s. dne 18. 10. 2019 rozhodla, že jak uměleckou, tak sportovní soutěž budeme pořádat společně, a to o prodlouženém víkendu 1x za 4 roky společně s Valnou hromadou LORM z.s. Proto prosím pište, tvořte na volné téma, cvičte a trénujte, všechny své umělecké a sportovní dovednosti zúročíte v roce 2022, kdy budeme pořádat 13. Valnou hromadu naší organizace!

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Malé ohlédnutí za Lormolympiádou

V sobotu 21. září 2019 bojovali naši hluchoslepí borci v Kralupech nad Vltavou o medaile na 7. ročníku Lormolympiády. Pojdme si připomenout úžasné sportovní výkony a atmosféru jednotlivých ročníků.

2008

Je krásný zářijový den, píše se rok 2008 a na školním hřišti základní školy ve Sněžném na Vysočině začíná



1. ročník Lormolympiády. Ve Sněžném se oceňovaly nejen sportovní výkony, ale také výtvarná, literární a dramatická tvorba hluchoslepých. Veškeré sportovní dění ve Sněžném komentovala na hřišti bývalá kolegyně z Ostravy Barbora „Borůvka“ Hluchníková. A při tom jsme přišli na to, že bez megafonu na akci přijdeme o hlasivky 😊!

2009

Druhý ročník Lormolympiády jsme pořádali v roce 2009 ve Žďáru nad Sázavou. Novinkou byly zábavné disciplíny jako například skok ve dvojpytlích s trasérem, rychlochůze s knihou na hlavě, soutěž v nafukování balónků a „prostorovka“ s červenobílou holí. Radost a úsměvy vítězů, předávání medailí a diplomů, potlesk patří všem! Zlatý medailista Jiří Schneider z Plzně obhajuje na 2. ročníku Lormolympiády prvenství v šachovém turnaji. Jak si asi povede v dalších letech? Naši hluchoslepi borci mají výdrž! Po sportovních výkonech na atletickém oválu/v tělocvičně jsou schopni ještě večer řídit na parketu... To ostatně platilo pro všechny ročníky 😊! V tomto roce také padlo rozhodnutí pořádat Lormolympiádu a uměleckou soutěž o Cenu Hieronyma Lorma ob rok na střídačku...

2011

Na 3. ročníku Lormolympiády ve Vyškově v roce 2011 doslova zazářil hluchoslepý Milan Koklar z Českých Budějovic! Milan se po celý rok poctivě připravoval a na Lormolympiádě v roce 2011 vybojoval celkem 7 zlatých medailí – ze všech 7 atletických disciplín! Bude mít Milan za dva roky nějakou konkurenci?

2013

V pořadí již 4. ročník Lormolympiády byl ve Vyškově zahájen šachovým turnajem, v pátek jsme si udělali krásný výlet do Zooparku Vyškov, sportovci se nám zapsali do disciplín a vrcholem pátečního dne bylo vystoupení skupiny historického šermu Buhurt... A pak přišla sobota a šlo se na to 😊! Kvůli chladnému počasí se sportovalo v tělocvičně a všichni byli napjatí, zda



hluchoslepý Milan Koklar bude mít na čtvrtém ročníku silné soupeře?! Na 4. ročníku Lormolympiády si většinu medailí rozdělili tři hluchoslepi borci. Největší počet medailí v sedmi atletických disciplínách opět vybojoval hluchoslepý Milan Koklar, celkem si domů odvážel 4 zlaté a 3 stříbrné medaile. Velkým překvapením a černým koněm čtvrté Lormolympiády byl Ladislav Holba z Ostravy, který se soutěže zúčastnil poprvé a celkem vybojoval 3 zlaté medaile a 4 stříbrné. Třetím favoritem byl Václav Fišer z Opavy, který 4x uspěl na třetím místě. Dvě stříbrné medaile si ve smíšených disciplínách vybojovaly i ženy – Božena Valenová za skok z místa a Lenka Křepinská v disciplíně sedy-lehy. Jiří Schneider z Plzně opět obhájil své prvenství v šachovém turnaji. Celkem se v neděli během slavnostního ceremoniálu rozdalo 24 medailí, nově byli hodnotnými cenami odměněni i sportovci, kteří uspěli na 4. „bramborovém“ místě.

Jak si vedli další sportovci a sportovkyně? „V sobotu dopoledne začala nejdůležitější část programu, na kterou jsem se už půl roku těšila a připravovala. Poctivě jsem běhala v našem domě do schodů a na zahradě trénovala házení. Přestože jsem nakonec nic nevyhrála, bylo tam přímo nádherně – příjemná atmosféra plná fandění.“ Tak nám v Dotecích vylíčila své dojmy ze 4. ročníku Lormolympiády 2013 jedna z účastnic, hluchoslepá Julka Skopalíková z Přerova. „I když moje příprava nepřinesla žádné výsledky, budu cvičit dál a těšit se na další Lormolympiádu!“

2015

Pátý ročník – a do třetice ve Vyškově! Novinkou bylo samostatné ocenění mužů a žen ve čtyřech atletických disciplínách z celkových šesti. Největší počet medailí z nejcennějších kovů si v šesti atletických disciplínách vybojoval hluchoslepý Adam Maršík z Číměře u Jindřichova Hradce! Lormolympiády se zúčastnil poprvé a do slova zazářil. Čtyřadvacetiletý mladík si domů do jižních Čech odvážel celkem 5 zlatých a 1 stříbrnou medaili. Druhým velkým překvapením byl nejmladší účastník, třiadvacetiletý Karel Schmidt, rodák z Ústí nad Labem, který se soutěže rovněž zúčastnil poprvé a ve Vyškově



vyhrál 1 zlatou, 1 stříbrnou a 1 bronzovou medaili! Hor-
ký favorit předchozích ročníků, čtyřiašedesátiletý Milan
Koklar, ve velké konkurenci obhájil celkem 4 medaile!
Běhy na krátkou i dlouhou trať sedly devětadvacetileté
Lence Křepinské z Prahy, která si v samostatné kategorii
vyběhala na 50 metrech zlatou medaili a ve smíšeném
běhu s muži na 1 km vybojovala stříbro! Hluchoslepá
Božena Valenová z Prahy byla oceněna celkem 4 stří-
brnými medailemi v atletických disciplínách!

Novou tvář mezi ženami se stala čtyřiapadesátiletá
Olga Pírková z Líchov u Sedlčan, která v běhu na 50 me-
trů a skoku do dálky vybojovala dvě bronzové medaile.
Jiří Schneider z Plzně již počtvrté obhájil své prvenství
v šachovém turnaji, sedmé soutěžní disciplíně. Celkem
se rozdalo 33 medailí.

2017

Šestý ročník jsme pořádali nově v Kralupech nad
Vltavou ve spolupráci s TJ Sokol Kralupy. Hluchoslepí
sportovci zde podali vyrovnané výkony. Dvacet tři hlu-
choslepých sportovců bojovalo na stadionu o medaile –
v běhu na 50 metrů, vrhu koulí, hodu oštěpem a skoku
do dálky poměřovali své síly ženy a muži v samostat-
ných kategoriích, v běhu na 1 km a překážkovém běhu
s trasérem se soutěžilo společně. Mezi muži proběhl
očekávaný a napínavý souboj, ve kterém si šestadvace-
tiletý Adam Maršík vybojoval 3 zlaté medaile, 2 stříbrné
a 1 bronzovou, zatímco šestašedesátiletý Milan Koklar
obhájil 2 zlaté, 1 stříbrnou a 1 bronzovou medaili.
Největší počet cenných kovů mezi ženami vybojovala
Božena Valenová, celkem 3 zlaté a 2 stříbrné medaile.
O další medaile se mezi sebou v atletických disciplínách
podělili Karel Schmidt, Ladislav Čureja, Lenka Křepin-
ská, Olga Pírková, Marcela Peterková a Eva Drozdová.
V šachovém turnaji nedošlo k překvapení, zlato opět
obhájil Jiří Schneider. Celkem se v sobotu večer během
slavnostního ceremoniálu rozdalo 34 medailí.

2019

Sedmý ročník proběhl opět na atletickém stadionu
TJ Sokol v Kralupech nad Vltavou díky vstřícné spolu-



práci ze strany TJ Sokol Kralupy. Vzhledem k nízkému počtu sportujících účastníků se závodilo ve smíšených kategoriích v běhu na 50 metrů, vrhu koulí, hodu oštěpem, skoku do dálky z místa, ve vytrvalostním běhu a překážkovém běhu s trasérem. Mezi borci opět došlo k napínavému souboji, ve kterém si osmadvacetiletý Adam Maršík z Číměře u Jindřichova Hradce vybojoval všech 6 zlatých medailí v šesti atletických disciplínách, osmašedesátiletý Milan Koklar z Českých Budějovic získal celkem 4 stříbrné medaile a 1 bronzovou a Božena Valenová z Prahy dosáhla svými výkony na 3 bronzové medaile. Do souboje o medaile se zapojili také Ladislav Čureja se 2 stříbrnými a Dagmar Prošková se 2 bronzovými. Celkem se rozdalo 18 medailí. Podmínky u jednotlivých soutěží byly přizpůsobeny hluchoslepým sportovcům. Průvodci a trasěři zajišťovali bezpečnost sportujících účastníků, veškeré dění měli přítomní komentované prostřednictvím mikrofonu a individuálně tlumočené do znakového a taktilního znakového jazyka a dalších komunikačních systémů, které používají osoby s hluchoslepotou. S medailí nebo bez, každý účastník se stal vítězem Lormolympiády. Akce se od samého začátku koná díky laskavé podpoře Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. DĚKUJEME!

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Okénko do Prahy

Co je v Praze nového? Tak nejdůležitější pro mě – a myslím i pro vás – je nový sociální pracovník přijatý koncem loňského roku do Prahy. Jsem ráda, od předloňského září jsem tady byla sama. Má to velké plus: budu na vás mít víc času.

A také se těším na spolupráci s novým kolegou Václavem Skalickým na našich klubech. Bude nás víc na doprovody a také na nápady na další a další klubovou činnost. Víc hlav... ☺

A teď trocha statistiky – během dvou let, 2018 a 2019, jsme se sešli na pražských klubech 23krát. Bylo



vás 163 účastníků spolu se sedmi různými dobrovolníky, kteří se vám věnovali celkem 172 hodin. A nesmím zapomenout na vaše rodinné příslušníky a vlastní doprovody v počtu devíti, kterým také patří dík za čas, který nám věnovali – bylo to celkem 138,5 hodin.

Pamětníci, kteří jsou pravidelnými účastníky klubu, vědí, že už téměř není námi dostupný zámek nebo městečko, které bychom nenavštívili, ať v Praze, či jejím okolí. Také kolik stavitelsky zajímavých vil jsme viděli – ty by určitě někdo uměl vyjmenovat. Byli jsme také v několika palácích, užili jsme si návštěvy nejruznějších muzeí. Prohlídku jsme měli v Národním muzeu, technickém, zemědělském, poštovním, Náprstkově, Járy Cimrmana, Karla Zemana, muzeu hudby, Prahy, pražského vodárenství, miniatur, MHD, Karlova mostu, čokolády, strašidel. Sledovali jsme výrobu piva, ochutnávali Becherovku. Přivoněli jsme k bylinkám, procházeli se zahradami, pozorovali rozmanitost tropických rostlin, báli se těch masožravých, obdivovali vznešené květiny ve skleníku v Královské zahradě. V zoo jsme zkoumali kosti, paroží, kůže, hladili, případně krmili kozy, ovce, králíky, housata a další havěť, ti odvážnější i vepře a krávy s obrovskými rohy. Dozvěděli jsme se něco o rybách, jak mořských, tak říčních, pozorovali tropické motýly. Viděli jsme ukázkou umu psů a pili kávu ve společnosti mazlivých koček. Z výstavy drahých kamenů si někteří odnesli náramek či korále. Nostalgie na nás dýchla v muzeu Kouzlo starých časů. Viděli jsme spoustu zlata na výstavě 100 let česko-slovenské koruny. Vyhlídku na Prahu jsme měli třeba z Petřínské rozhledny nebo z terasy Tančícího domu. Díky návštěvě kostelů a synagog jsme se dotýkali posvátných předmětů a každý z nás už pozná umělý mramor od pravého. Vypočetli jsme si různé zajímavé přednášky. Možná jste překvapení jako já, když jsem začala přemýšlet, co všechno už jsme společně zažili. A to jsem jistě všechno nevyjmenovala! A kdybychom měli spočítat kalorie snědených dortíků a zákusků během společných posezení, no...

Ale taky jsme se vyslechli navzájem, sdíleli společně vaše příběhy – veselé a někdy i smutné. Toho si právě velmi vážím, že jsme jeden tým a vy přijdete na klub, i

když vás možná téma tolik nezaujme, jen proto, abychom mohli být spolu. I to, že si vzájemně umíte pomoci, když nás průvodců není tolik, kolik by bylo třeba. Máte se sebou navzájem trpělivost, umíte počkat na pomalejší, aniž by měli pocit, že zdržují. Bylo by toho moc, co bych mohla vyjmenovat a co oceňuji. Jedním slovem vám všem DĚKUJI a těším se na další setkání, která bez vás zažít nemůžeme.



*Jana Kašparová
terénní sociální pracovnice Praha*

NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

Klub Jihočechů

Dne 16. října jsme se sešli v klubovně v Jindřichově Hradci. Pršelo jako z konve, ale jakmile jsme všichni dorazili, bylo po dešti. V klubovně bylo teplo, popovídali jsme si o novinkách z poslední doby, a hlavně se seznámili s tím, co nás dnes čeká. Nejdříve jsme vytvořili podmínky: na podlahu jsme rozložili igelitovou plachtu na ochranu koberce, také stůl jsme přikryli. A potom už dostal každý z nás kousek keramické hlíny, pěkně jsme ho pomačkali, aby se s ním dalo dobře pracovat. Následně jsme válečkem vyváleli placku, na ni položili ruku a tu do hlíny vyřízli, potom ozdobili. Totéž jsme udělali s dezertním talířkem. Hezké bylo, že jsme měli možnost seznámit se i pracovat s různými nožíky, dlátky, hladítka, zkrátka s nástroji, které používají keramici a sochaři. Naše výrobky budou zdobit klubovnu, kde se scházíme.

Milan Koklar

Trojí zastavení

S pražským klubem jsme opět vyrazili po zajímavostech hlavního města České republiky. Zamířili jsme do Národního muzea. Přivedlo mě to k zamyšlení. Dvacet





let jsem žila v Praze. Kolem muzea jsem chodila velmi často a párkrát ho snad i navštívila. Uvnitř srdce však zůstaly tři zastavení.

Při prvním zastavení mi bylo asi 6 let. Dnes si uvědomuji naprostou nezralost vnímat znalosti na vědecké úrovni. Navštívili jsme expozici hmyzu. Prohlédla jsem si pár motýlů, pak už mě to nebavilo a začala jsem rušit ostatní, tak jsme šli k východu...

Druhé zastavení je z roku 1968. Lidská zvědavost nezná meze. Mně bylo 7 let. Můj taťka zavelel: „Jde se na vycházku.“ Dojeli jsme nebo došli, to už si nepamatuji, ale dali jsme se Vodičkovou na Václavské náměstí. Takový strach jako tehdy jsem snad zatím nikdy nezažila. Já, malá sedmiletá holčička, proti nám od muzea hlavně tanků, za nimi rozstřílené Národní muzeum. Plakala jsem až domů, což bylo asi půl hodiny cesty. V noci jsem dostala vysoké horečky.

Třetí zastavení je právě teď. Muzeum po rekonstrukci. Navštívili jsme expozice, které jsou již přístupné. Hlavní schodiště, kazašská historie, kostra plejtváka a Panteon, na vše byla paní průvodkyně.

Panteon mě uchvátil nejvíce. Vévodily mu sochy rakousko-uherských monarchů Sissi a Franze a jiné busty osobností. Samotný sál byl osvětlen nejen uměle, ale i přírodním světlem z kopule nad středem, kde na zemi byla růžice znázorňující kruh typický pro panteony, ale náš je čtvercový. Lunety po stranách u stropu znázorňují výjevy s Komenským. No nádhera!

Celý výlet jsme zakončili v občerstvení muzea. Tři různá zastavení, tři různé prožitky, tři různá zamyšlení...

Olga Pírková

Zajímavá práce s keramickou hlinou

Sešli jsme se v říjnu po měsíci na klubu v Jindřichově Hradci. Bylo nás sice trochu méně než při posledním setkání, ale to nám nevadilo. Naše terénní pracovnice Jana pro nás připravila zábavu s keramickou hlinou. Po malém občerstvení jsme se pustili do tvoření. Nejdříve jsme si museli připravit hlinu tak, aby se s ní dalo pra-

covat. Poté jsme vyváleli placku tak velkou, aby se nám na ni vešla ruka. Tu jsme ořízli a ozdobili podle vlastního nápadu. Podobným způsobem jsme vytvarovali malý talířek, který jsme zdobili také podle své fantazie. Nu a co s těmi výrobky? Některými si vyzdobíme naši klubovnu, některé si vezmeme domů. Ještě jsme si stačili popovídat a vypít čaj nebo kávu a chystali jsme se odjet domů. Klubové setkání je za námi a budeme čekat na listopad.

Milena Košťálová



SPLNĚNÉ PŘÁNÍ

Paličkování

Jsem od dětství neslyšící. Už od mala mne bavily takové dívčí ruční práce jako pletení, háčkování, šití. Paličkování jsem znala jen z obrázků v ženských časopisech. Jak se tohle dělá, byla pro mne záhada. Až kolem roku 1996 jsem náhodou shlédla ve vývěsní tabulce kurz paličkování ve Vesně pod vedením paní lektorky Lenky Malátové (napsala pět odborných knih o paličkování, je známá u nás i ve světě) a přihlásila jsem se tam. Poradila mi, jak vytvořit herdule (poduška) a k tomu jsem od ní nakoupila paličky a špendlíky, háček, nůžky, nitě a mohla jsem si vyrobit krajkou. Po několika měsících jsem byla z rodinných důvodů (péče o nemocnou maminku) nucena ukončit kurz. Pak jsem dojížděla do práce mimo Brno, hlídala a vodila vnoučata do školky a do školy a neměla jsem čas na paličkování, ale stále jsem v tom chtěla pokračovat. Vloni mi terénní sociální pracovnice LORM Brno Veronika nabízela přihlásit se do projektu od společnosti Grayling – 25 splněných přání a já jsem jako své přání napsala kurz paličkování. Obdržela jsem dárek – začala jsem letos chodit opět po letech ke stejné paní lektorce Malátové v Lužánkách! Byla jsem tam 14x, od ledna do poloviny května. Doba se změnila i u paličkování, dříve se vyráběly kraječky a obrázky v bílých barvách, někdy se přidaly zlaté a stříbrné barvy. Nyní





jsou k dostání všelijaké barevné variace v různě silných nitích. Z nich se dělaly různé výtvary – kraječky, vsádky k oblečení, obrázky, velikonoční a vánoční výzdoby, prostírání i letní klobouky. Podle podvinky (předlohy) lektorky jsem upaličkovala náhrdelník, obrázky a cvičné pruhy kraječek. Paličkování je moc náročná ruční práce, je třeba si pamatovat stálé úkony, počítat, kolikrát otočit nit, trefit se a správně zapíchnout špendlík, aby byly rovné nebo úhledné tvary, též je důležité správné utahování nití. Když udělám chybu, radši to rozpáru a upaličkuju znovu a dobře. Je to práce pro dobré procvičování mozku a ohebné prsty. Bylo to pro mne dokonale splněné přání, děkuji paní Olze Veselé a celému Graylingu za jeho realizaci!

Alena Válková

Poděkování agentuře Grayling a organizaci LORM

Byl jsem velice potěšen, když mi agentura Grayling sdělila, že v rámci akce Splněné přání mohu mít autorské čtení mé knížečky pro děti Šprýmovánky v knihovně ve Slaném. Takových akcí se ale již nemohu osobně účastnit, takže jsem velice přivítal nabídku, že Grayling domluví čtení prostřednictvím paní Sejpalové s ředitelkou knihovny ve Slaném. Nejen domluveno, ale i uskutečněno! Tímto Graylingu i LORMu velice děkuji, také velice děkuji ředitelce knihovny a dalším pracovnícům, které tuto akci k všeobecné spokojenosti uskutečnily. Pro čtenáře časopisu DOTEKY uvádím, že k jedenačtyřiceti básničkám vytvořily děti ze základní školy ve Žďáře nad Sázavou pěkné obrázky. Jednu z těch básniček pro čtenáře časopisu DOTEKY tady uvádím:

Ježeček

Ježeček je tvor podivný,
nenosí on kabát zimní.

Na zádech má bodliny,
ty nechrání od zimy.

Před zimou on utéct musí,
zahrabat se někam zkusí.
Celou zimu bude spát,
o jaru si nechá zdát.

Venku ještě všechno studí,
kdypak ježeček se vzbudí?
No přece až sluníčko
udělá nám teplíčko.

Ještě jednou všem, kteří mi takto pomohli, velice a velice děkuji! Člověku je hned lépe na světě ☺.

František Hynek

Moc se mi to líbilo

Vážení a milí v LORMu!

Děkuji vám i společnosti Grayling za splnění mého přání. Původně jsem si přála výlet vlakem do Prahy, ale ze zdravotních důvodů to nevyšlo. Měla jsem ale možnost vybrat si něco jiného. Moje druhé přání bylo podívat se v Brně do kostela k minoritům. Při té příležitosti naše pracovnice Verunka zorganizovala také klubové setkání, a já tak měla možnost zažít hezké odpoledne při prohlídce kostela a posezení s ostatními z LORMu. Ještě jednou děkuji vám všem a také holkám ze společnosti Grayling, že jsem mohla prožít krásné chvíle s těmi, které postihl podobný osud. Moc se mi to líbilo! Zdraví vás

Marie Cihlářová





MÍSTO MÉHO SRDCE

Skoro jako pohádka

Ano, tady jsem se narodil. V malém domečku u řeky Sázavy. Domeček v roce 1945 dostal přímý zásah. Domeček není, i to místo pod Tvrzí, naše minizahrádka a plácek u řeky už není tím rájem, jak jsem ho vnímal v mém dětství. Řeka zůstala. Tam jsem na zahnutý špendlík a kousek niti chytil svoji první rybičku. Ta řeka byla a je pohádková. Dokonce starý film „Řeka čaruje“ je pohádkou pro dospělé. Ten příběh začíná a končí ve Žďáru nad Sázavou. Přilnul jsem k té řece. Chytával jsem tam pstruhy i jiné ryby. Tu řeku jsem znal snad metr po metru od Žďáru skoro až do Ronova u Příbyslavi. Proud, tišina i tůň, skály, lesy i louky. Pstruhař chodívá podél té řeky sám. Všechny starosti jsou pryč, jsem tu sám, obklopen neskutečně krásnou přírodou. I když se mi zrak zhoršoval, stále jsem podél té kouzelné řeky chodíval. Už jsem neviděl, kam třpytka dopadá, věděl jsem, jak daleko mám třpytku hodit. Občas třpytka do vody nedopadla, to jsem si říkal: Aha, zase nějaké suché větve. Všechno jsem si pamatoval, takže příště už budu vědět. Za ta léta jsem nachytil hodně pstruhů, sám jsem je ulovil a většinou i sám upravoval na různý způsob. Takže nádherné zážitky z přírody byly korunovány i skvělou chutí vlastnoručně upravených ryb. Později jsem na pstruhy nemohl chodit, tak jsem alespoň vysedával na břehu jiných revírů. I když jsem už skoro neviděl, hodně ryb jsem nachytil i přes tenhle můj hendikep. Nyní je už všecko uloženo jen v mých vzpomínkách. I na téhle kouzelné řece jsem míval místa, kde jsem se vždy zastavil, rybářské náčiní odložil a vychutnával jsem si nádhernou přírodu, šumění řeky i zpěv všelijakého ptactva. Byl to balzám pro duši. Nyní už jen vzpomínám. Ale i ty vzpomínky mi přinášejí radost a klid do duše. Ta kouzelná řeka Sázava opravdu umí čarovat.

ROZHOVOR



Nikoho se neboj

Když se tlupa mladinkých pracovníků společnosti Grayling pod vedením Noaha Žyly dohrnula (dojela na kolobrně) do pražských lormáckých prostor, aby vstřebali pod mým vedením rychlokurz o hluchoslepotě a praktický nácvik průvodcovství, základů prostorové orientace a samostatného pohybu (POSP) a Lormovy abecedy, nenapadlo by mě ani z dlouhé chvíle, s jak prima lidičkami prožiju pár hodin svého života. Ale mělo! Omluvou mi budiž, že tehdy jsem Noaha neznala. Ani dnes bych si netroufla říct, že ho znám o mnoho lépe, ale jedno vím jistě – je SKVĚLÝ!

Noahu, žijete a pracujete v Praze. Jste městské dítě se vším, co k dětství a dospívání ve velkoměstě patří?

Kdepak. Narodil jsem se v podhůří Beskyd, v česko-polsko-slovenském pomezí. Všichni jsme se tam narodili v podstatě s lyžemi na nohou a jako dítě jsem strávil spoustu času v lesích. Bylo to krásné dětství plné dobrodružství, příhod, vůní a chutí. Dnes se tam strašně rád vracím, ale tehdy jsem jako mladík chtěl samozřejmě z vesnice do světa. Ten svět pro mě byla Olomouc, kde jsem studoval na Filozofické fakultě Univerzity Palackého teorii a dějiny dramatických umění. Sametová revoluce mě zastihla právě tam, a tak jsem se konečně mohl vydat do skutečného světa.

Kde jste hledal ten skutečný svět?

Několik měsíců jsem strávil v Kanadě a s novým miléniem se přestěhoval do Holandska, kde jsem pak tři roky žil a pracoval v Rotterdamu. V roce 2003 jsem se ale vrátil zpět do Prahy. Už od mládí jsem byl zvyklý na to, že moje rodina žije daleko. Z Prahy do Beskyd je to 400 km, takže na nedělní obědy k mamince jsem chodit nemohl, ale jezdil jsem za rodiči, jak jen to šlo. Vlo-



ni se ale i to změnilo. Moje neteř dostudovala vysokou školu a se svým chlapcem se přestěhovala do Prahy, kde si oba našli práci. Poprvé v životě mám tak člena naší rodiny jen o pár ulic dál a můžeme pořádat i ty nedělní obědy 😊.

Vystudoval jste teorii a dějiny dramatických umění. Uplatnil jste obor v praxi?

Hned po studiích jsem začal pracovat v marketingovém oddělení německé firmy a komunikace mi už v profesi zůstala. Většinu své kariérní dráhy jsem strávil v nadnárodních finančních institucích a bylo by tomu tak asi dodnes, kdybych v roce 2015 nepadl vyčerpáním z toho neustálého pracovního záprahu a stresu. Trvalo několik měsíců, než jsem se dostal zase zdravotně do pořádku. A tehdy jsem si uvědomil, co v životě má a nemá cenu a co za co stojí. Ze dne na den jsem korporátní prostředí opustil a udělal jsem si roční volno, kdy jsem jen cestoval po Evropě a hlavně fotil. Začal jsem také sbírat historické fotoaparáty, potkával se s fotografy, jezdil po výstavách. Komunikace mě stále bavila, a tak když nazrál čas jít znovu do práce, rozhodl jsem se, že to zkusím nikoliv ve velké firmě, ale v agentuře, která s velkými firmami spolupracuje. Bylo to správné rozhodnutí. Dnes si rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem pečlivě hlídám.

Tím se dostáváme k vašemu životnímu „koní“...

Ano, mým největším koníčkem je focení na film. A začalo to vlastně náhodou. Před několika lety jsem pocítil potřebu vyvážit každodenní pracovní stres něčím kreativním, co by mi pomohlo znovu najít rovnováhu mezi prací a odpočinkem. Kamarád truhlář mi nabídl, že můžu chodit k němu do dílny a ve volném čase pracovat se dřevem. Bydlel ale za Prahou, takže by to bylo časově náročné. V té době jsem objevil u rodičů polaroidovou fotografii z osmdesátých let a rozhodl se, že bych něco vyfotil. Společnost Polaroid však byla tou dobou už minulostí, protože v roce 2008 zbankrotovala, a tak mě další hledání informací přivedlo k malému

obchůdku s galerií – Polagraph, kde jsem si nakonec vypůjčil na pár dní jednoduchý polaroid. První výsledky byly žalostné, ale i přesto jsem si rovnou pořídil ikonický SX-70 a nenávratně propadl kouzlu instantní fotografie. Několik let jsem experimentoval s instalacemi, které jsem si sám vytvářel a dokumentoval. V poslední době mě zajímá hlavně portrétní tvorba, protože to je královská disciplína ve fotografii. Ani nevím, jak se to všechno semlelo, ale už po dvou letech focení jsem měl v Praze samostatnou výstavu, následovala další v Prostějově a zahraniční výstavy ve Francii, Německu a New Yorku. Komunita kolem analogové fotografie je hodně soudržná a přátelská a právě kontakt s těmito lidmi je pro mě, kromě focení samotného, to, co mě baví.



A jsme obloukem zpátky u umění 😊. Soudě podle naší paní ředitelky, rovněž vášnivé fotografky, se člověk u této činnosti pořádně naběhá. Hýbete se rád?

Mým druhým velkým koníčkem je právě běh. I proto jsem u nás v agentuře dal dohromady běžeckou jednotku a už druhým rokem běháme pro LORM.

Jak jste se o LORMu dozvěděl?

Několik let jsem pracoval jako tiskový mluvčí finanční skupiny AXA, která byla generálním sponzorem Nadace Světluška. S kolegy jsme každý rok pomáhali v Praze stavět Kavárnu Potmě, pracovali jako dobrovolníci při doprovodech nevidomých a účastnili se i sbírky a večerních běhů ve Stromovce. Když jsem před dvěma lety nastoupil do agentury Grayling, chtěl jsem své kolegy zapojit do něčeho podobného. Vzpomněl jsem si, jak jsem kdysi dávno šel Zborovskou ulicí kolem sídla LORM, kde mě zaujal nějaký plakát na dveřích. Napadlo mě, že komunikace je právě to, co by nás mohlo spojovat, protože právě komunikace je pro hluchoslepé často každodenní výzvou. A my jako komunikační agentura zase komunikujeme každodenně na všech frontách. Napsal jsem proto e-mail Petře Zimermanové a zbytek už znáte.



Já ano, minimálně 25 našich klientů rovněž, ale pro další čtenáře zkuste přiblížit, co vás vedlo k tak originální myšlence a následně realizaci spolupráce s námi na 25 splněných přání?

Spolupráce s LORMem mi dávala smysl z důvodů, o kterých jsem se už zmínil. Naše agentura navíc slavila 25. výročí a příprava oslav padla na mě. Bylo mi líto investovat peníze do večírku, kam bychom pozvali pár klientů a novinářů. Chtěl jsem peníze použít smysluplněji a zároveň do toho i aktivněji zapojit své kolegy. Proto mě napadlo oslovit LORM a splnit za každý rok naší agentury na českém trhu jedno přání vašim klientům. Nadřízení mi můj plán schválili a mě pak velmi příjemně překvapili kolegové, kteří se plnění přání ujalí s nadšením a věnovali tomu svůj čas i energii.

Potvrzují, jste zkrátka úžasní! Jak se tato zkušenost promítla ve vašem životě?

Mě takové věci nabíjí. A věřím, že stejnou hodnotu tato akce přinesla do života i mým kolegům. Všichni, kteří se při plnění úkolů setkali s vašimi klienty, mi říkali totéž. Uvědomili si při tom, jak často si stěžujeme, i když se nám nic neděje. Že vidíme překážky tam, kde skutečně nejsou, a nevážíme si spousty věcí, které považujeme za samozřejmé. Už jen to, že jsme se v našich rozjetých životech museli na chvíli zastavit, přizpůsobit se tempu hluchoslepých lidí, vnímat chvíli svět podobně jako oni, nám všem nastavilo pověstné zrcadlo. A my se těšíme, že nějakým způsobem budeme s vámi spolupracovat i tento rok.

Myslím, že vaše těšení zdaleka nedosahuje toho našeho 😊. Jste „stavitel“ vysokých met?

Vzhledem ke svému věku už žádnou takovou metu nemám. Naposledy to byla před pár lety touha dosáhnout právě té rovnováhy mezi prací a soukromým životem a to se mi, zaplať pánbů, podařilo. Dnes mě baví to, že mám ve svém týmu mnohem mladší kolegy, kterým můžu předávat své zkušenosti. Práce s lidmi a jejich profesní rozvoj mě hodně baví.

Pravil stařec... Vaše životní krédo?

Životní krédo mám od své babičky, vlastně je to spíš moudro, kterým mi často připomínala, že se nesmím nikoho bát, protože strach svazuje. V životě mi to hodně pomohlo v různých situacích. Vůbec si někdy myslím, že bych v životě obstál, i kdybych do něj byl vybavený jen moudrostmi své babičky. No a moje vlastní krédo by se dalo zformulovat jednoduše: Méně je více.



Co byste popřál LORMu do dalších let?

Všem v LORMu přeji pořád stejnou energii, s jakou děláte věci nejen nezbytné, ale i ty zbytné, které byste dělat nemuseli, ale děláte, protože máte svou práci rádi. Pro nás v agentuře to je velká inspirace!

Páni, a pak že se svět řítí do hlubin nevšímavosti, lhostejnosti a sobecké necitlivosti těch mladých a mladších! Kdyby vás to někdy třeba (zase) napadlo, přečtěte si naše Doteky, rubriku Rozhovor, a dáte mi za pravdu – není tomu tak! A to i díky vám, pane Noahu Žylo ☺. S poděkováním a přáním všeho nejlepšího za všechny, pro které se ráno budíte.

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

PRÁVNÍ PORADNA

Jak se pro důchod započítává doba péče

Péče o naše nejbližší je činnost nepochybně velmi důležitá a potřebná. Lidé si mohou klást otázku, jaký dopad budou mít ta životní období, kdy místo práce pečovali či pečují o děti, rodiče nebo jiné handicapované rodinné příslušníky, na jejich budoucí důchod. V jakých případech a za jakých podmínek se doba péče pro nárok na důchod a jeho výši započítá? Vysvětluje Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ).





Péče o děti

Doba péče o dítě, po kterou člověk pečuje osobně o dítě ve věku do čtyř let, je z pohledu zákona o důchodovém pojištění náhradní dobou pojištění. Pro starobní (ale i invalidní či pozůstalostní) důchod se započítává v plném rozsahu, tzn. obdobně, jako by šlo o odpracovanou dobu, přestože během ní nebylo placeno pojistné na důchodové pojištění. Dobu péče o dítě lze započítat nejen ženám, ale i mužům. Platí však, že tutéž dobu péče nelze započítat současně více osobám. V případech, kdy o dítě pečovalo více osob najednou, započte se doba péče té osobě, která pečovala v největším rozsahu.

Dobu péče o více dětí ve věku do 4 let (např. o dvojčata či trojčata) lze započítat pouze jednou. Pokud se např. 4 děti narodily vždy s odstupem kratším čtyř let a žena s nimi byla celkem 15 let doma, započítá se jí pro důchod doba péče od narození prvního dítěte do čtyř let věku toho nejmladšího.

Doba péče o dítě do 4 let se prokazuje až při podávání žádosti o důchod, a to rodným listem dítěte (či jiným dokladem prokazujícím vztah k dítěti) a čestným prohlášením o době a rozsahu péče. Pro toto prohlášení existuje speciální tiskopis, který žadatel o důchod obdrží na okresní správě sociálního zabezpečení (OSSZ).

V situaci, kdy se matka či otec rozhodne zůstat s dítětem doma déle než do 4 let věku, lze doporučit, aby rodič zvážil možnost přihlásit se k dobrovolnému důchodovému pojištění. Tím si zajistí, že i delší doba péče bude v budoucnu započítána do doby potřebné pro důchod.

Péče o osoby závislé na pomoci druhé osoby

Péče o osoby, které jsou pro svůj nepříznivý zdravotní stav závislé na pomoci druhé osoby, je také náhradní dobou pojištění a započítává se pro důchod. Musí se však jednat o dobu osobní péče o osobu mladší 10 let závislou na pomoci druhé osoby v I. stupni závislosti (lehká závislost) a o dobu osobní péče o osobu jakéhokoliv věku, která je závislá na pomoci druhé osoby



ve II., III. nebo IV. stupni závislosti (středně těžká, těžká a úplná závislost). Osoba poskytující péči a osoba uznaná v příslušném stupni závislosti spolu musí žít v domácnosti – tato podmínka není vyžadována u péče o osoby blízké a od 1. 9. 2018 též u asistenta sociální péče podle § 83 odst. 1 zákona č. 108/2006 Sb. V období před 1. 1. 2007 se za náhradní dobu pojištění považuje péče o osobu v různém stupni bezmocnosti nebo o dítě dlouhodobě těžce zdravotně postižené vyžadující mimořádnou péči.

Doba takové péče se pro účely nároku na důchod hodnotí plně, tedy obdobně jako např. doba zaměstnání (to znamená, že se nijak nekrátí – např. pokud doba péče trvala 5 roků, započítá se pro důchod celých 5 roků). Pro výpočet důchodu je pak doba péče tzv. dobou vyloučenou, což znamená, že při stanovení výše důchodu se počet dnů vyloučených dob odečítá od celkového počtu dnů, na který se rozpočítává průměr výdělků. To má pozitivní význam v tom, že při výpočtu příjem dosažený před tímto obdobím a po něm nebude kvůli období bez výdělků tzv. „rozmělněn“. Pro případy, kdy doba péče o osobu závislou trvala aspoň 15 let, stanoví zákon o důchodovém pojištění navíc specifický způsob výpočtu. Dojde ke dvojímu výpočtu procentní výměry důchodu, a to tak, že doba péče se bude považovat buď za dobu vyloučenou, nebo za dobu pojištění s příjmy odpovídajícími částkám vyplaceného příspěvku na péči. Platí zásada, že pečující osobě bude přiznána výše důchodu, která je pro ni výhodnější.

Aby bylo možné uvedenou dobu péče o závislou osobu započítat do důchodu, je třeba ji prokázat rozhodnutím OSSZ, které při důchodovém řízení slouží jako doklad o tom, jak dlouho a v jakém rozsahu péče trvala. Požádat o vydání tohoto rozhodnutí lze kdykoliv po skončení péče (podmínka, že návrh musí být podán nejpozději do dvou let po skončení péče, od února 2018 již neplatí). Pokud pečující osoba vykonává péči i v době, kdy podává žádost o důchod, požádá současně i o vydání rozhodnutí o době péče. Pokud se na péči o osobu závislou podílelo více osob,



započte se tato péče jako náhradní doba pojištění jen té osobě, která pečovala v největším rozsahu.

K žádosti o vydání tohoto rozhodnutí předkládá pečující osoba kromě dokladů totožnosti zejména potvrzení krajské pobočky Úřadu práce o vzniku stupně závislosti a o době poskytování příspěvku na péči o závislou osobu a také popis průběhu vykonávané péče. Vztah k osobě, o kterou je nebo bylo pečováno, se prokazuje např. rodnými nebo oddacími listy, z nichž vyplývá vzájemná příbuznost. V případech, kdy se nejedná o blízkou osobu, je třeba prokázat společnou domácnost s opečovávanou osobou čestným prohlášením. Pokud osoba, o níž bylo pečováno, zemřela, předkládá se úmrtní list.

Počet vydaných rozhodnutí o době péče o osobu závislou v období let 2012–2018

Rok	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Počet	5 070	5 508	5 487	6 392	6 226	6 444	6 028

Ošetřování dětí či dospělých osob. Při něm náleží ošetřovné nebo dlouhodobé ošetřovné

Doba, po kterou se lidem vyplácí ošetřovné nebo dlouhodobé ošetřovné (obě dávky z titulu nemocenského pojištění), je dobou důchodového pojištění, tedy je pro důchod automaticky započítána. Současně je pro výpočet důchodu tzv. vyloučenou dobou, což znamená, že nemá negativní dopad na stanovení tzv. vyměřovacího základu, tedy částky, z níž je vypočítáván budoucí důchod. Jednoduše vysvětleno: tyto doby, v nichž člověk neměl výdělek, se nezahrnou do období, za které se rozpočítává úhrn příjmů, a proto nesníží (takzvaně nerozmělní) průměr výdělků pro výpočet důchodu.

Zaměstnavatel vykazuje zaměstnanci tato období do evidenčního listu důchodového pojištění, eviduje je také příslušná OSSZ, která dávky při ošetřování vyplácí. Žadatel o důchod tedy nemusí tuto skutečnost proka-

zovat, ČSSZ je má k dispozici a při výpočtu důchodu je automaticky zohlední.

Bližší informace o zápočtu dob péče a konzultace v konkrétní situaci poskytnou odborníci na OSSZ.



Náhradní doba pojištění – náhradní doba pojištění je životní období, v němž člověk sice neodvádí pojistné na důchodové pojištění, ale přesto se mu započítává pro důchod. Podmínkou pro započtení náhradní doby pojištění je, aby byla získána na území ČR a aby pojištěnec v průběhu života získal aspoň jeden rok pojištění.

Vyloučená doba – vyloučenými dobami jsou doby, po které trvala tzv. sociální událost bez výdělku, např. právě doba péče o dítě do čtyř let věku, doba péče o závislou osobu, dále také doba dočasné pracovní neschopnosti a pobírání dávek nemocenského pojištění, doba pobírání invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně. Význam vyloučených dob spočívá v tom, že při stanovení výše důchodu se počet dnů vyloučených dob odečítá od celkového počtu dnů, na který se rozpočítává průměr výdělků. Tím se docílí toho, že při výpočtu příjem dosažený před tímto obdobím a po něm nebude takzvaně rozměňován. Vyloučené doby tedy mají na výši důchodu pozitivní dopad.

Osoba blízká – blízkou osobou je v zásadě rodinný příslušník. Zákon o důchodovém pojištění vymezuje, že jde o manžela nebo manželku, příbuzného v řadě přímé, dítě vlastní, osvojené nebo dítě převzaté do trvalé péče nahrazující péči rodičů, dále o sourozence, zetě, snachu nebo manžela rodiče, a to kteréhokoli z manželů.

Domácnost – domácnost tvoří fyzické osoby, které spolu trvale žijí a společně uhrazují náklady na své potřeby.

Zdroj: https://www.statnispava.cz/rstsp/clanky.nsf/i/jak_se_pro_duchod_zapocitava_doba_pece_19021208_51805905



Odovědnost držitele vodícího psa za škodu podle občanského zákoníku

Zásadním impulsem k napsání následujících řádků byl dotaz jednoho ze známých českých držitelů vodících psů, který se právě na odpovědnost za škodu způsobenou vodícím psem ptal. Ustanoveními, která se této problematice bezprostředně týkají, jsou paragrafy 2933 až 2935 občanského zákoníku (z. č. 89/2012 Sb.).

Nejdříve citujme § 2933:

„Způsobí-li škodu zvíře, nahradí ji jeho vlastník, ať již bylo pod jeho dohledem, nebo pod dohledem osoby, které vlastník zvíře svěřil, anebo se zatoulalo nebo uprchlo. Osoba, které zvíře bylo svěřeno nebo která zvíře chová nebo jinak používá, nahradí škodu způsobenou zvířetem společně a nerozdílně s vlastníkem.“

Toto ustanovení zakládá tzv. objektivní odpovědnost vlastníka zvířete, popř. jiného jeho faktického držitele, vůči každé osobě, které zvíře způsobí škodu. K úspěšnému uplatnění náhrady škody tedy poškozenému postačí, pokud prokáže, že ke škodě skutečně došlo (předloží potvrzení od lékaře, že byl zraněn, předloží fotografii dokládající, že jeho oplocení pozemku bylo zničeno sousedovým zvířetem, a podobně) a prokáže, že zde byla příčinná souvislost mezi chováním zvířete a vznikem škody, tedy že ono zranění bylo způsobeno skutečně psem majitele, jehož žaluje. V tomto případě by se soud již vůbec nezabýval tím, zda vlastník zvířete mohl či nemohl škodě předejít, zda udělal vše, aby psovi v pokousání souseda zabránil, zda plot, který pes při pokousání kolemjdoucího přeskočil, byl či nebyl dostatečně vysoký a tak dále. Odpovědnost zde bude vždy, bez ohledu na míru zavinění majitele psa.

K držitelům vodících psů však zákon tak striktní není. Ustanovení § 2934 totiž říká:

„Slouží-li domácí zvíře vlastníku k výkonu povolání či k jiné výdělečné činnosti nebo k obživě, anebo slouží-li jako pomocník pro osobu se zdravotním postižením, zproští se vlastník povinnosti k náhradě, prokáže-li, že při doзору nad zvířetem nezanedbal potřebnou

pečlivost, anebo že by škoda vznikla i při vynaložení potřebné pečlivosti.”

Protože nemáme k dispozici soudní judikát, který by vyložil, co má zákon potřebnou pečlivostí přesně na mysli, pokusím se – s rizikem, že soud by situaci posoudil jinak, posloužit vlastním příkladem: představme si, že by vodící pes učitele hudby znečistil ve třídě hudební školy koberec takovým způsobem, že by bylo nutné jej nechat profesionálně vyčistit. Ředitel hudební školy by se rozhodl po učiteli žádat uhrazení nákladů vzniklých v souvislosti s vyčištěním koberce. Pokud by nešlo o psa vodícího, byl by učitel jistě povinen náklady uhradit. Jestliže by však šlo o škodu způsobenou psem vodícím, pak by jeho majitel, který by prokázal, že psa ten den řádně venčil a ke znečištění došlo např. z důvodu nějaké nenadálé střevní komplikace, mohl uspět a soud by patrně tohoto škůdce povinnosti nahradit škodu zprostil.

Nezbývá než majitelům vodících psů doporučit, aby se slovy zákona snažili potřebnou pečlivost svým pomocníkům věnovat, aby tak vzniku škody pokud možno předešli, popř. se byli schopni z odpovědnosti za škodu způsobenou jejich psy vyvinit.

Luboš Zajíc

Zdroj: <https://www.sons.cz/08-2019-Info-mace-a-odpovedi-na-dotazy-ze-Socialne-pravni-poradny-SONS-P4007716.html>

Platnost receptů se mění. Může trvat den, dva týdny i rok

Pacienti, pozor! Mění se lhůty, po které si můžete vyzvednout své léky na recept. Začátkem ledna totiž začala platit zbrusu nová vyhláška Ministerstva zdravotnictví. Třeba pro antibiotika si podle ní mohou lidé nově přijít i po dvou týdnech od vystavení receptu. Doposud na ně přitom v lékárně čekala jenom pět dní.

Dostali jste žaludeční koliku a museli jste v noci rychle na pohotovost? Pokud vám tam lékař předepsal ja-





kékoliv medikamenty, tak na jejich vyzvednutí z lékárny mnoho času nemáte. Vyhláška totiž striktně stanoví, že takový recept platí jen jediný den. Lidé s ním musejí do apatyky nejpozději do konce následujícího dne. Stejnou platnost mají také recepty, které bývají označené slovy „neodkladná péče“.

Pokud ale doktor předepsal pilulky při běžném provozu v ambulanci, má pacient na jejich vyzvednutí daleko víc času. Vyhláška Ministerstva zdravotnictví totiž nově stanoví, že si pro ně může dojít během následujících čtrnácti dnů. Recepty na antibiotika či antimikrobiální chemoterapeutika přitom původně platily jenom pět dní.

„Lékař navíc může platnost receptu ještě dál prodloužit. Po domluvě nebo v odůvodněných případech může dát pacientovi čas na vyzvednutí přípravku až jeden rok,“ upozorňuje mluvčí Všeobecné zdravotní pojišťovny Vlastimil Sršeň. Drobná změna je podle něj i v tom, že lhůta začíná běžet až následující den po vystavení receptu. Nikoliv ten samý den, jak tomu bylo doposud.

Ještě delší platnost mají takzvané opakovací recepty, na které lékaři píšou třeba antikoncepci nebo prášky pro chronické pacienty. Tyto recepty mají stanovenou lhůtu celých šest měsíců. I tady ale může dát lékař pacientovi víc prostoru. Dobu platnosti receptu může protáhnout až na rok. „Pokud se navíc stane, že pacient nenajde v lékárně požadovaný počet balení, může mu recept prodloužit i farmaceut. A to o dalších čtrnáct dnů,“ doplňuje Vlastimil Sršeň.

Zdroj: https://www.denik.cz/zdravi/rok-2020-platnost-recept-20200113.html?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu



PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY

Goldenharův syndrom

Tento nepříliš běžný syndrom se projeví již při narození. Obvykle ovlivňuje hlavu, obličej a páteř. Příznaky se velmi liší a mohou být mírné nebo těžké. Goldenharův syndrom se vyskytuje zhruba u jednoho z 3 000–5 000 živě narozených dětí, přičemž chlapci jsou postiženi častěji než dívky.

Goldenharův syndrom byl pojmenován po americkém očním a praktickém lékaři, Maurici Goldenharovi (1924–2001), který přišel do Spojených států z Belgie v roce 1940 a vrátil se do Evropy po druhé světové válce za dalším studiem medicíny. Později se opět vrací do Ameriky. V roce 1952 poprvé tento syndrom diagnostikoval a popsal. Goldenharův syndrom je druhem hemifaciální mikrosomie s dalším výskytem benigních nádorů oční bulvy nebo víčka. Hemifaciální mikrosomie se může vyskytovat samostatně nebo společně s Goldenharovým syndromem. Goldenharův syndrom obvykle postihuje jednu stranu obličeje, ale může ovlivnit i obě strany, přičemž na pravé straně je obvykle výraznější.

Jaká je příčina Goldenharova syndromu?

Přesná příčina Goldenharova syndromu není známa. Pravděpodobný původ je třeba hledat již na počátku těhotenství, kdy může dojít k tomu, že cévy v právě se vytvářejícím obličejí dítěte náhodně prasknou a tím způsobí problémy související s růstem. Dojde k výraznému zpomalení toku krve do jedné či obou stran vznikajícího obličeje dítěte, což brání těmto strukturám v normálním růstu. Dále se také vytvoří skupiny krevních sraženin, které též mohou narušit růst. Vzhledem k tomu, že se nejedná o geneticky podmíněný syndrom a ve většině případů je pouze náhodně vzniklý, je riziko pro postiženého jedince mít též dítě



s Goldenharovým syndromem jen minimální – stejně jako šance rodičů, kteří mají dítě s Goldenharovým syndromem, že budou mít další dítě s tímto syndromem. Je téměř jisté, že matka nemůže svým konáním během těhotenství ovlivnit výskyt tohoto syndromu. V některých případech však mohou hrát roli vlivy životního prostředí. Ačkoli důkazy jsou nepřímé, zdá se, že Goldenharův syndrom se vyskytuje častěji u potomků veteránů, kteří se zúčastnili války v Perském zálivu.

Charakteristika

- špatně vyvinuté obličejové svaly
- špatně vyvinuté lícní kosti
- problémy s očima (malé otvory, nezhoubné nádory, chybějící horní víčko)
- plochá a větší horní čelist
- extrémně malá dolní čelist
- malé, deformované nebo úplně chybějící uši či ušní kanály
- nerozvinuté, chybějící nebo srostlé obratle
- nedostatečně vyvinuté orgány jako srdce, ledviny a plíce

Další charakteristiky, které mohou být přítomny:

- rozštěp rtu a/nebo patra
- chybějící oko
- porucha sluchu, zraku a problémy s dýcháním
- spojení kostí krku
- zakřivení páteře (skolióza)
- abnormální žebra

Léčba

Když se narodí dítě s tímto syndromem, hodnotí se mnoho faktorů s cílem vytvořit co nejúčinnější léčebný plán. Zkoumá se, jak jsou ovlivněny struktury a funkce, včetně mozku a obličejového skeletu, centrálního nervového systému, dále smysly a části páteře (krční páteře). U pacientů, kteří mají postiženu obličejovou část lebky, je třeba vysledovat vyplývající změny v měkkých tkáních obličeje, úst a horní části krku (hltanu). Je

nezbytně nutné včas zjistit, jak jsou ovlivněny životní funkce, jako je dýchání, polykání a mluvení. Ve většině případů pokračují abnormální vzory růstu i po narození dítěte, protože byly naprogramovány do těla, když bylo embryo utvářeno. Z tohoto důvodu je třeba při sestavování plánu léčby brát v potaz i možný budoucí vývoj obličejových struktur. Operace je nutno načasovat velmi obezřetně, neboť jakýkoli zásah do těla ovlivní, ať už negativně nebo pozitivně, budoucí růst. Cílem léčby je umožnit mozku a všem smyslovým orgánům dostatek prostoru pro rozvoj. Základem je pak zajistit, aby dítě mohlo bez potíží dýchat, jíst, spát, komunikovat a stát se tak postupně nezávislé na okolí. Léčba zahrnuje rekonstrukci lícních kostí, čelistní chirurgii, oční chirurgii, rekonstrukci ucha, ortodontickou intervenci, operativní uzavření patra, logopedii či podporu sluchu. Při léčbě je důležité nejen přesné plánování terapie, ale také podpora rodiny dítěte. Ta hraje klíčovou roli při těžkých obdobích dítěte, jako jsou operace, fyzické změny, společenská adaptace, začleňování mezi vrstevníky.



*Zdroj: <http://mega-mix.blog.cz/1108/goldenharuv-syndrom>
<http://www.cas.sk>
<http://www.craniofacial.net/syndromes-goldenhar>*

Co je leukokorie

Leukokorie (neboli bělavý svit zornice) je jeden z nejvýznamnějších příznaků nitrooční patologie. Správná diagnostika různých příčin leukokorie má zásadní význam pro zahájení adekvátní terapie. Ta je nejdůležitější u dětí s retinoblastomem, protože jim může zachránit život. Leukokorie je tedy důležitý klinický příznak, který vyžaduje neodkladné podrobné oftalmologické vyšetření k identifikaci základní patologie. Autoři retrospektivně vyhodnotili výskyt a nejdůležitější diferenciatní znaky různých příčin leukokorie na 457 dětských pacientech v období od roku 1995 do roku 2010. Onemocnění způsobující leukokorii v sledovaném souboru: konge-



nitální katarakta, retinoblastom, Coatsova choroba, perzistující hyperplastický primární sklivec, retinopatie nedonošených, familiární exsudativní vitreoretinopatie, toxokaróza, kolobomy retiny, tuberózní skleróza, retinální angiomatóza, retinální dysplazie.

Zdroj: <https://www.muni.cz/vyzkum/publikace/990424>

Mýty o šedém zákalu: Může za něj čtení při špatném světle?

Šedý zákal znamená zakalení vlastní čočky a nejčastěji je způsoben stárnutím. Jeho vznik ale může urychlit dědičnost, některé nemoci, návyky a životní styl. A hrozí častěji ženám než mužům. To je fakt. Pojďte s námi rozklíčovat další pravdivá tvrzení a omyly.

ŠEDÝ ZÁKAL ZPŮSOBUJE ČTENÍ POTMĚ

Mýtus. Jeden z nejrozšířenějších mýtů o této nemoci očí je, že si ji můžete přivodit sami tím, že budete číst při nedostatečném osvětlení. To ale rozhodně není pravda. Šedý zákal, nebo takzvaná senilní katarakta, je způsoben nejčastěji stárnutím. Obvykle postihuje lidi starší 60 let, častěji ženy než muže.

Dosud není známá hlavní příčina – jde o více faktorů dohromady. Mezi ty rizikové patří kouření, nadměrné působení infračerveného nebo ultrafialového záření, tedy časté návštěvy solárií, příliš dlouhá doba u počítače a na mobilu, ale také cukrovka a dlouhodobé užívání některých léků, například kortikosteroidů. Šedý zákal může způsobit i zánět nebo úraz oka.

ZHORŠENÍ ZRAKU ZNAČÍ ŠEDÝ ZÁKAL

Fakt. Přestože se může šedý zákal projevat měsíce až roky, neměli byste brát kontinuální zhoršování zraku na lehkou váhu. Skutečně patří mezi jedny z hlavních příznaků této nemoci. Častý je také narůstající astigmatismus (způsobuje nepřesné zaostření světla na sítnici), citlivost na sluneční světlo, rozostřené vidění, méně syté barvy či jiný odstín na jednom oku.

Můžete ale také vidět zdvojené i ztrojené předměty při pohledu pouze jedním okem.



ŠEDÝ ZÁKAL SE DÁ VYLÉČIT KAPKAMI

Mýtus. Šedý zákal patří mezi vážná onemocnění očí, které mohou vyústit až v oslepnutí. Žádnými volně prodejnými kapkami ani léky vyléčit nejde. Jedinou možností, jak se ho zbavit, je operace. Jakmile je oční čočka zakalená, je nutné ji z oka odstranit a nahradit ji čočkou umělou. A není proč čekat. „Dříve se šedý zákal operoval až v pokročilé fázi, dnes je to jinak. Čím dříve přijdete, tím bude operace jednodušší a šetrnější. Čím je šedý zákal pokročilejší, tím je oční čočka tvrdší a její odstranění je při operaci náročnější,“ vysvětluje MUDr. Šárka Skorkovská z Oční kliniky NeoVize Brno. Operace je pouze ambulantní a trvá přibližně 15 až 20 minut. Po zákroku je oko zakryto obvazem, ale po operaci můžete odejít domů. Standardní zákrok je hrazený zdravotní pojišťovnou, pokud se ale rozhodnete pro nadstandardní materiály čoček či způsob operace (např. laserem), pak si připlatíte.

PO OPERACI JE NUTNÉ NOSIT BRÝLE

Mýtus. Toto tvrzení není sice bez výjimek, ale v naprosté většině případů se díky operaci šedého zákalu odstraní zároveň i krátkozrakost či dalekozrakost. To platí především u mladých lidí, u kterých vznikl šedý zákal například následkem úrazu, starší mohou postupem času zase brýle potřebovat, neboť se s věkem zrak přirozeně zhoršuje. „Ve věkové skupině nad 65 let je odstranění šedého zákalu nejčastějším chirurgickým zákrokem. V současné době jsme schopni implantací čoček efektivně redukovat také pooperační astigmatismus, a významně tak snížit nutnost nošení brýlí,“ potvrzuje MUDr. Evžen Fric, Ph.D., primář očního oddělení Nemocnice Kyjov

ŠEDÝ ZÁKAL SE MŮŽE VRÁTIT I PO ZÁKROKU

Fakt. Toto tvrzení je pravdivé. Šedý zákal, tedy zakalení vlastní čočky, se sice po operaci vrátit nemůže, ale může se zakalit pouzdro, do kterého se čočka vklá-



dá. Tomu se říká sekundární šedý zákal. „Je to buď jizevnatá reakce organismu, nebo se objevuje tzv. regenerovaná katarakta. Na výskyt této reakce má vliv jak materiál, tak i tvar nitrooční čočky,“ uvádí MUDr. Luboš Továrek z Oční kliniky DuoVize Praha. Abyste se tomuto sekundárnímu zákalu vyhnuli, informujte se o tom, jaké čočky daná klinika používá.

Julie Dlouhá (kráceno)

Zdroj: https://www.prozeny.cz/clanek/myty-a-fakta-o-sedem-zakalu-muze-za-nej-cteni-pri-spatnem-59166?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu

Čeští vědci objevili gen, který způsobuje onemocnění rohovky

Vědci z týmu Petry Liškové z Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze objevili gen způsobující onemocnění rohovky. Polymorfní dystrofie rohovky vede ke zhoršení zraku a někdy až ke slepotě. V přepočtu na počet obyvatel trpí onemocněním v Česku nejvíce lidí na světě.

Čeští vědci zjistili, že za vzácné onemocnění může mimo jiné mutace genu GRHL2. Dosud byly známé jen některé jiné příčiny tohoto vážného zdravotního problému, který může vést až ke slepotě. Onemocnění je v Česku četnější než v jiných zemích, na vině jsou patrně předci s mutacemi nově objeveného genu.

Onemocnění zvané polymorfní dystrofie rohovky u pacientů zhoršuje zrak, někdy vyžaduje transplantaci rohovky a může vést ke slepotě.

Dosud vědci znali dva geny, jejichž mutace vede k onemocnění.

„U nás i ve světě byla spousta takzvaně nevyřešených pacientů, to znamená těch, kterým odborníci provedli screening těchto dvou genů a nic nezjistili. My jsme nyní vyřešili další část těchto diagnóz tím, že jsme objevili mutace v dalším genu,“ uvedla Lišková.



Výhodou objevu je, že místo náročného vyšetření oka v celkové narkóze stačí k diagnóze odběr a rozbor krve. Díky tomu je možné nemoc zachytit už v dětství a pacienty sledovat. Někdy se už v kojeneckém věku projeví nemoc zakalenou rohovkou a silnou světloplachostí. „A to do té míry, že s dcerkou maminka do roka nemohla vůbec chodit ven na sluneční světlo,“ řekla Lišková. Rohovka se při onemocnění částečně zakalí a má jiný tvar.

Jindy potíže nejsou tak zjevné a vyvrcholí až druhotným zeleným zákalem, který v případě neodhalení vede až ke slepotě.

V běžné populaci nad 40 let je riziko zeleného zákalu u čtyř procent lidí, u nemocných s tímto onemocněním je to 25 procent,“ řekla Lišková.

Pokud se o diagnóze ví, lékaři mohou pacienta sledovat a tomuto vážnému následku předejít.

Onemocněním trpí v Česku nejméně jeden člověk z 80 000. „V přepočtu na celkový počet obyvatel je to celosvětově nejvíce lidí,“ stojí v tiskové zprávě. Vědci si to vysvětlují společným předkem s mutací genu GRHL2, kterou mají v Česku tři rodiny. Mutaci jiného genu s podobnými účinky má v Česku 17 rodin. Podle Liškové je možné, že i v jiných zemích je pacientů více, nikdo je ale cíleně nevyšetřuje tak podrobně jako v Česku.

Na objevu pracovali vědci z Laboratoře pro studium vzácných nemocí Kliniky dětského a dorostového lékařství 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Spolupracovali s britskými odborníky z University College London a lékaři z Moorfieldské oční nemocnice. Jejich výsledky publikoval časopis *The American Journal of Human Genetics*. Laboratoř pro studium vzácných nemocí přispěla již k objevu více než dvacítky onemocnění podmíněných geny.

Zdroj: <https://domaci.ihned.cz/c1-66068780-cesti-vedci-objevili-gen-ktery-zpusobuje-onemocneni-rohovky-nemoc-je-diky-tomu-mozne-odhalit-uz-v-detstvi>



INFORMACE

Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek

Bierley Color Mouse USB

Bierley Color Mouse USB je ergonomická kamerová lupa v provedení myši do ruky, vhodná pro čtení novin nebo prohlížení časopisů v kombinaci s počítačem. Pomocí lupy je možné provádět zvětšování tištěného textu či obrázku. Lupu stačí položit na dopis, účtenku, recept či jakýkoli jiný text, který potřebujete zvětšit. Zvětšený obraz se ukáže na monitoru připojeného počítače či na připojené televizní obrazovce. Lupu lze použít i ke zvětšování textu na lahvích, plechovkách a sklenicích. Můžete si také prohlížet obrázky a fotografie. Lupu nainstalujete na počítači během několika málo vteřin a ihned můžete začít zvětšovat. Je kompatibilní se všemi televizory s výstupem RCA, s operačním systémem Windows 7 a vyšší. Pracuje ve třech prohlížečích režimech: fotorežim, bílý text na černém pozadí, černý text na bílém pozadí.

Mezi výhody patří její snadná ovladatelnost, nízká hmotnost, je přenosná, s možností rychlé instalace. Lupa se jenom připojí do portu USB a může se s ní začít pracovat. Nevýhodou této lupy je, že má malé zorné pole. Více informací a cenu najdete na <https://spektra.eu/bierley-colormouse-usb/>.

ReadEasy Evolve

ReadEasy Evolve je čtecí zařízení, které je snadno ovladatelné, lehké a přenosné. Díky tomu je vhodné i jako kompenzační pomůcka pro seniory. Čte za vás jakýkoliv tištěný text. Odteď si lze bez problému přečíst noviny, větší knihy a časopisy. Jde o první speciální zařízení s vizuálním i hlasovým výstupem, které je schopné číst také stránky velikosti A3. Technické parametry umožňují také 40 různých rychlostí čtení, snímání při špatném osvětlení nebo úplné tmě, čtení textu v kaž-

dé poloze (ve všech 360 stupních). Součástí čtecího zařízení je externí klávesnice a softwarové vybavení. Díky tomu může být zařízení propojeno s monitorem nebo s televizním přijímačem, což umožňuje převedení nasnímaných textů do digitálních formátů — např. mp3, doc, pdf atd. Více informací a cenu najdete na <https://web.elupy.cz/readeasy-evolve> a <https://www.tyflopomucky.cz/olomouc/ostatni-pomucky/991-Ctecka-READ-EASY-4789587887414.html>.



Pro Doteky připravila Veronika Grulová

Neslyšící volá na úřad, slepý mu online odepisuje

Může si neslyšící zatelefonovat na úřad a vyřídit své požadavky, když v reproduktoru nic neuslyší? Proč ne. Pomáhat mu v tom bude dokonce nevidomý a může to celkem dobře fungovat.

Středočeský krajský úřad zavádí službu, aby si právě lidé s poruchou sluchu mohli zavolat. Na příslušné webové stránce úřadu zadá neslyšící své telefonní číslo, klikne na odkaz „Zavolejte mi“ a čeká, až se mu úřad ozve. Po pár vteřinách skutečně zvoní telefon a ozývá se úřad.

To ale neslyšící nemůže slyšet. Proto se na obrazovce počítače, kde si neslyšící otevřel stránky úřadu a zadal své číslo, objevuje text – simultánní přepis toho, co úředník na druhé straně říká. To si neslyšící přečte a vlastním hlasem odpoví. Reakci úředníka opět přepíše přepisovatel, který je tzv. třetím na drátě. Prostředníka mezi úředníkem a neslyšícím volajícím dělá profesionální přepisovatel. Drtivá většina z nich je nevidomých. Zrak k této práci nepotřebují, zato umějí rychle psát na počítači – a celá trojice se dobere toho, co neslyšící klient žádá.

Prozatím tato služba startuje jako pilotní projekt a testuje se. Úřad musí poučit své úředníky včetně pracovníků v ústředně, aby nebyli překvapení, když se



někdo s postižením ozve a do hovoru se vmísí přepisovatel, takže si povídají a píší tři.

Službu nejefektivněji využijí lidé nedoslýchaví, ohluchlí v důsledku nemoci či úrazu s již rozvinutou řečí, nositelé kochleárního implantátu a senioři s poruchami sluchu získanými věkem. „Obecně je služba vhodná pro osoby, které ovládají češtinu na srovnatelné úrovni se slyšícími, samy mluví, ale potřebují zprostředkovat řeč druhé strany písemnou formou, doslovně a v reálném čase,“ uvedla mluvčí úřadu Helena Frintová.

Odkaz „infolinka pro neslyšící“ už funguje a jeden z přepisovatelů to hned potvrdil. Po zvednutí sluchátka se volajícímu v textu psaném na monitoru představil a současně psal pokyny, aby volající řekl, co potřebuje. „Dobrý den. Bude vám přepisovat přepisovatel Martin Čížek. Vyčkejte na pokyn přepisovatele, že můžete začít mluvit,“ objevilo se na monitoru. Odpovědi úředníka zapisoval, volající si je četl a reagoval vlastním hlasem.

Nevidomí rychlopísaři díky tomuto projektu získali stabilní zaměstnání. „Pracuje nás v týmu sedm, z toho šest nevidomých,“ potvrdil posléze Martin Čížek, když přestal hovor zapisovat. Infolinka ve středočeském úřadu není podle něj první.

„Už přepisujeme pro Prahu 12 nebo Prahu 20 a další organizace. O službě se zatím moc neví, tak volání na úřady není prozatím moc časté, ale už jsem nějaké přepisoval,“ dodal rychlopísař Martin Čížek. Služba však dobře ukazuje, jak si mohou lidé s hendikepem skvěle pomoci.

Zdroj: <https://www.novinky.cz/domaci/494958-neslysici-volana-urad-slepy-mu-online-odepisuje.html>

OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH



Alice Betteridgeová

S hluchoslepu Australankou jménem Alice Betteridgeová jsme se seznámili již v 63. čísle Doteků. Nyní si její příběh připomeneme a zaměříme se i na její setkání s Helenou Kellerovou.

Alice Betteridgeová se narodila v roce 1901 na australském venkově nedaleko Melbourne. Ve dvou letech prodělala meningitidu a její matka Emily zjistila, že její veselá a upovídaná holčička přestala vidět a slyšet. V té době byl osud dětí s postižením krutý – čekal je obvykle celoživotní pobyt za zdmi ústavního zařízení. Rodiče Alice však byli milující a osvícení lidé a prosadili si pro svou dceru možnost vzdělávat se a rozvíjet. Navštívili s ní Královský institut pro slepé a hluché děti v Sydney. Na svou dobu to bylo zařízení s moderními metodami, hlavně díky řediteli Samuelu Watsonovi. Tento vizionář prosazoval, aby se s postiženými dětmi jednalo stejně jako se zdravými. A s typicky australským přístupem toleroval dětem i „přiměřené zlobení“.

Naštěstí pro Alici byl ředitel obeznámen i s několika let starým příběhem Američanky Heleny Kellerové. Alici nechal v zařízení nejprve tři měsíce. I když u ní nedošlo k žádným pokrokům, požádal rodiče, aby se s ní vrátili za pár let, až povyroste a bude zralá na vzdělávání podle vzoru Heleny Kellerové. Věděl, že to nebude jednoduché, a dokonce do roční zprávy upřímně poznamenal, že se velmi bojí cesty, která je čeká.

Alice se do školy vrátila v 7 letech, frustrovaná a těžko zvladatelná. A podobně jako u Kellerové to byla učitelka, která jí pomohla dostat se ze světa tmy a ticha. Roberta Reidová byla čerstvá absolventka a Alici se věnovala nad rámec svých běžných povinností. Použila stejnou metodu jako Anne Sullivanová s Helenou Kellerovou. Podávala Alici různé předměty a do dlaně



písmeny psala jejich názvy. Zprvu zcela bez zájmu své žáčky. Úspěch přišel až u tak prozaické věci, jako je bota. Alice totiž boty nesnášela. Vyrostla na venkově a byla zvyklá běhat bosa. I ve škole boty vytrvale odmítala. Písmena zapsaná do dlaně však dokázala váhavě zopakovat na dlani své učitelky. Pak už ji nic nezastavilo. Přirozeně inteligentní a zvědavá Alice se brzy naučila Braillovo písmo a netrvalo dlouho a měla přečtené všechny knihy ve školní knihovně. Po absolvování školy zde zůstala, aby učila podobně postižené děti. Dodnes je po ní část školy pojmenována. Později se provdala za nevidomého Willa Chapmana.

V roce 1948 došlo k setkání Alice s Helenou Kellerovou, která v té době cestovala po Austrálii za účelem propagace Americké nadace na pomoc nevidomým v zahraničí. Potkaly se dvě pozoruhodné ženy, které svou vlastní životní zkušeností dokázaly, že děti s kombinovaným smyslovým postižením se mohou učit, komunikovat a inspirovat ostatní. Dokázaly bojovat s ignorancí, která postižené děti odsuzovala k životu v izolaci. Obě dvě měly tedy velmi podobný osud. Ohluchly a osleply ve dvou letech následkem meningitidy. Oběma pomohla mladá odhodlaná učitelka. A obě byly stejně nadšené ze vzájemného setkání.

I po smrti manžela neztratila Alice svého dobrodružného ducha a touhu poznávat. Pokračovala ve své práci a cestovala po Novém Zélandu. V roce 1955 dokonce prožila během velkých povodní čtyři dny jako „ztroskotanec“ na železniční stanici. Zemřela v roce 1966, ale pro mnohé zůstává inspirací dodnes.

Přeložila Hana Dvořáková

Zdroj: https://web.archive.org/web/20050616222032/http://ridbc.org.au/resources/db_alicebetteridge.asp



Při nehodě přišel o zrak, teď spatřil nejkrásnější věc v životě

Před sedmi lety se stal účastníkem dopravní nehody, při které kompletně přišel o zrak. Teď však díky vědeckým pokrokům třicetiletému muži z Jihoafrické republiky znovu svítá na lepší časy. A to doslova.

Jason Esterhuizen se musel ve svých 23 letech učit žít prakticky od začátku. „Ztratil jsem kontrolu nad autem, které se dostalo mimo silnici, a já jsem narazil do volantů a proletěl střešním oknem,“ popisuje sedm let starou nehodu Jihoafričan, který od té doby žije v naprosté temnotě.

„První roky je to asi nejhorší. Spíš vlastně nejdřív musíte přijmout ten fakt, že jste oslepnul,“ říká o vyrovnávání se s následky nehody Esterhuizen.

Když se tak muž dozvěděl od svého kamaráda, že kdesi v Kalifornii vzniká testovací program pro lidi, kteří o zrak v průběhu života přišli, neváhal ani vteřinu a vydal se přes půl světa za doktorem Naderem Pouratianem, jenž vede na univerzitě v Los Angeles tým odborníků, který sestrojil zařízení s názvem Orion.

Orion funguje na základě kamery, která je připevněna na sluneční brýle. Posbíraná data následně odešle do implantátu, který je umístěn do pacientova mozku. Ten poté přemění data na malé světelné obrazce, jež může slepý člověk spatřit a rozpoznat.

„Mohou to být různé obrazce. Kruhy, ovály, dokonce pohyblivé se čáry,“ říká Pouratian, pod jehož dohledem probíhá zkušební program na šesti lidech z celého světa. Jedním z nich je právě Jihoafričan.

„Když jsem poprvé spatřil tu malou světlou tečku, zůstal jsem stát jako opařený. Byla to ta nejhezčí věc, kterou jsem kdy viděl,“ svěřuje se, i když vidí v podstatě jen záblesky světla.

„Když se rozhlédnu, tak vnímám pohyb, vidím světlo a tmu. Dokážu rozpoznat svíslou a vodorovnou čáru,“ upřesňuje s nadšením. Díky zařízení totiž doká-



že alespoň částečně fungovat samostatně. „Najednou svedu vařit, uklízet nebo třeba vynést odpadky. Dokážu roztřídit špinavé prádlo, i když jen tmavé od světlého, barevné mi zatím nejde,“ vysvětluje.

Orion funguje u Esterhuizena na jedničku. S jednou příhodou se svěřil i doktoru Pouratianovi. „Jen tak mi řekl, že byl v baru, kde byl barman v bílé košili. Když šel k němu, viděl dvě bílé tečky. Když se přiblížil úplně, teček už bylo pět a zářily zcela jasně,“ říká lékař. „Povídám mu: ‚Uvědomuješ si, co jsi právě řekl?!‘,“ popisuje úspěchy zařízení lékař, jenž věří, že v budoucnosti může Orion znamenat pro spoustu lidí druhou šanci v životě.

Zdroj: <https://www.novinky.cz/muzi/clanek/pri-nehode-prisel-o-zrak-ted-spatril-nejkrasnejsi-vec-v-zivote-40298218>

ZÁLIBY



Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Hyperaktivní děti

Sešla jsem se s přítelkyní, také starší osmdesáti let. Je to bývalá učitelka, já bývalá dětská sestra, tak jsme přesvědčené, že o dětech víme dost. V dnešní době se hodně mluví ve sdělovacích prostředcích o hyperaktivních dětech. A k tomu mi přítelkyně sdělila, že má doma pravnoučata – pětileté kluky dvojčata – a ti s touto diagnózou chodí k dětskému psychologovi. Tvrdí, že nějaký psycholog by mohl být zbytečný. Kdyby rodiče změnili k dítěti přístup. Za našeho dětství jsme byli stále v kruhu rodiny. My děvčata jsme se pletly v kuchyni. Sice někdy víc překážely, než pomáhaly, ale maminka pro nás měla pochopení i trpělivost. Kluci se zase motali kolem táty a vesnické děti kolem zvířat. Rodina byla pohromadě spolu! A její dnešní pětiletí pravnuci

dvojčata? Mají vybavený pokojíček, že se podobá dobře zásobenému hračkářskému obchodu. Mají v pokojíčku televizor, videopřehrávač a kdo ví, co všechno, ale stále slyší: „Jděte si kluci do svého pokoje a neotravujte, nemáme na vás čas ani náladu, máme nárok na své soukromí!“ Kluci se většinou servou o ovladač. Každý chce koukat na něco jiného, a když vidím, na co koukají, ani se nedivím, že bezcitně uskřípli kocourovi ocas do dveří a smáli se, jak řve. Vždyť vidí takové hrůzy, které si pouští. Chápu, že je určitý pokrok, že jsou i děti jiné, než jsme byly my děti, ale kam se poztrácela ta rodinná soudržnost, to společné povídání, ta láska? Jako dlouholetá učitelka jsem ve třídě zažila všelijaké zlobily, ale v žádném případě, i když se kluci poprali, to nebyla šikana a vydírání. A k nám učitelům měli žáci úctu. A dneska? Vždyť učitel, aby se takového nevychovaného spratka bál. A rodiče? Místo aby svoji ratolest napomenuli, osopí se na učitele. A nedej bože použít rákosku. V mžiku máte na krku paragraf. Časy se mění, ale spíš k horšímu. Ukončila přítelkyně řeč. Já vnoučata ani pravnoučata nemám, ale jako bývalá dětská sestra bych chtěla povědět všem rodičům, aby dávali dětem místo drahých dárků lásku a aby žili s nimi, a ne vedle nich. A vy, babičky a prababičky, povídejte pohádky už od útlého dětství. Vzpomeňte si na své dětství. Asi nejsem moderní, když dnešní písničky vnímám jako řev, asi nejsem dost moderní, když nechápu jedenáctiletá děvčata s vlasy na modro nebo jinak vyzdobená. Vždyť si zkracují to nejhezčí, zkracují si dětství. Já vím, do našich Doteků se asi takový článek plný nářků moc nehodí, protože náš časopis je takový plný citu a pochopení, ale možná, že vy, milí čtenáři, budete mít námět k hovoru s lidmi. Moc bych si to přála.



Pavla Sykáčková



VZKAZY MOUDRÝCH

Mládí biologické neosvobozuje od blbosti a hlouposti, stejně jako stáří nezaručuje moudrost. Jsou blbí dědkové a hloupé děti.

*Jan Werich (6. 2. 1905, Praha – 31. 10. 1980, Praha)
český divadelní a filmový herec, scenárista a dramatik,
představitel meziválečné avantgardy*



RECEPTY

Jaro, jaro už je tady, radosti je plno všady, zejména když máme po ruce medvědí česnek, abychom se mohli pustit do výroby skvělé hráškovo-špenátové polévky. Ta je tak nasycená přírodními vitamíny a minerálními i stopovými prvky, že po jejím pozření budeme skákat přes kaluže po jarním dešti jako jeleni do chvostu střelení. Ale nejdřív pár slov k medvědímu česneku.

Česnek medvědí je domácí bylina, které se daří ve světlých bukových lesích. Má rád vlhkou humózní půdu, při dobré zálivce poroste téměř všude. Na zahradě potřebuje polostín, roste i tam, kde by kvůli stínu jiné rostliny živořily. Cibulky se vysazují v trsech, česnek druhým rokem vytvoří záplavu štíhlých listů, dorůstajících do výšky 20 až 30 cm, v květnu nasadí nádherné bílé květy. Sbírají se jen listy, a to pouhé dva měsíce, od druhé poloviny března do konce května. Pozor, v raném stadiu lze zaměnit s konvalinkou, to bychom si moc nepošmákli. Medvědí česnek má vynikající léčivé vlastnosti: upravuje vysoký krevní tlak, reguluje hladinu cholesterolu v krvi, zabraňuje vzniku trombózy a zlepšuje průtok krve, celkově posiluje organismus, paměť a imunitní systém, má protiplísňový, antiparazitní a protibakteriální účinek a pomáhá rovněž při dlouho-trvajícím kašli.

Hráškovo-špenátová polévka s medvědí česnekem



Připravíme si: *1/2 kg mraženého zeleného hrášku, jednu cibuli, 10 dkg listového špenátu, 5 dkg medvědího česneku, olej, cca půl litru vody, sůl, kelímek smetany ke šlehání.*

Cibuli jemně nasekáme a v hrnci na oleji necháme zesklivatět. Přidáme hrášek, který také lehce orestujeme, zalijeme vodou, osolíme a vaříme tak 10 minut, pak přidáme špenát, medvědí česnek a smetanu a všechno dohromady povaříme dalších 5 minut. Ponorným mixérem všechno rozmixujeme dohladka, můžeme dle chuti přisolit (malinko připepřít) a máme hotovo.

Jíme samotné, s chlebem, pečivem, krutony, zakyšanou smetanou, zkrátka dle náтуры. Ale stále jíme a jíme a... Tak dobré chutnání!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

Povidlovník

1 sklenka oleje 250 ml, 250 g hl. mouky, špetka soli, 6 vajec, 3 kelímky smetany ke šlehání, 3 vaničky polotučného tvarohu, 3 sáčky vanilkového cukru, 250 g povidel, 100 ml rumu, moučkový cukr

Nejprve udělejte odpalované těsto. V hrnci přiveďte k varu 2 sklenky vody, olej a špetku soli. Pak přimíchejte mouku a hodně míchejte. Nechte vychladnout a poté do těsta postupně zašlehejte vejce. Těsto rozdělte na dva plechy a pečte při 180 °C asi 20 min. Nechte zcela vychladnout. Tvarohy našlehejte s vanilkovými cukry, pak k nim vmíchejte do tuha ušlehanou šlehačku. Povidla rozmíchejte s rumem a potřete jimi jeden vychladlý plát, na vrch rozetřete tvarohovou směs a přiklopte druhým plátem. Posypte moučkovým cukrem. Dobrou chuť!

DOTEKY. Časopis LORM z.s., Jaro, číslo 102. Vychází čtvrtletně.
Uzávěrka příspěvků do čísla Doteky 103/Léto 2020: 15. 5. 2020

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: 257 314 012

Ilustrace na titulní straně: Tomáš Zach

Grafická úprava: Stáňa Laňková, Nad Budánkami II./13, Praha 5

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

Náklad: 100 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 3 ks a jsou k dispozici hluchoslepým čtenářům k zapůjčení v Poradenských centrech LORM v Praze a Brně. 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.

LORM z.s.

Zborovská 62

150 00 Praha 5

tel: 257 314 012

REGISTRACE MINISTERSTVA

KULTURY ČR č. E 11000