

ČASOPIS LORM z.s.

DOTEKY

104

2020

PODZIM



VERŠE • SLOVO ŠÉFREDAKTORKY • ZPRÁVY Z LORMU • NAD
DOPISY ČTENÁŘŮ • PŘÍBĚH • PRÁVNÍ PORADNA • ZDRAVÍ
• INFORMACE • OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH
• ZE SVĚTA • ZÁLIBY • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

4 • NELEHKÉ ROZHODOVÁNÍ

12 • ČAS ZKRÁTKA NEŘEŠÍ

28 • TREACHER COLLINS SYNDROM

32 • NADĚJE PRO PACIENTY S USHEROVÝM
SYNDROMEM JE V GENOVÉ TERAPII



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



VERŠE – Vrána	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORKY	3
ZPRÁVY Z LORMU	
Nelehké rozhodování	4
Okénko do Jihočeského kraje	8
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	
Výstava	9
Vzpomínka na školu	10
PŘÍBĚH	
Čas zkrátka neřeší	12
PRÁVNÍ PORADNA	
Mnoho lidí má nárok na příspěvek na péči. Přesto o něj nepožádá	16
Kdo bude dědit, když nenapíšete závěť? Možná i ten, koho nechcete	21
Výše pozůstalostních důchodů v roce 2020	24
Deset omylů ohledně vdovského důchodu	25
ZDRAVÍ	
PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY – Treacher Collins syndrom (TCS)	28
Prasklé žilky v oku. Co je příčinou a kdy vám hrozí vážné nebezpečí.	31
Naděje pro pacienty s Usherovým syndromem je v genové terapii	32
INFORMACE	
Příspěvky od nadací a nadačních fondů	35
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH	
Elizabeth Galvanová nezná limity.	37
ZE SVĚTA	
„Pomyslný dotek“: Inscenace hluchoslepých nutí publikum zažít umění skrze pocit	38
ZÁLIBY – Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ	
Taková hloupá slepice?	40
Fajnová fenka	42
Kráva	42
VZKAZY MOUDRÝCH	42
RECEPTY – Smažená dýně v troubě	43

***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

Vrána

Zrovna dneska pěkně z rána
zakrákala jedna vrána.
Myslí si, jak krásně zpívá,
za pěkný zpěv potlesk bývá.

Potlesk nesklidily žádný
za jejich zpěv velmi ladný.
Přilétnou zas v poledne,
třeba líp to dopadne.

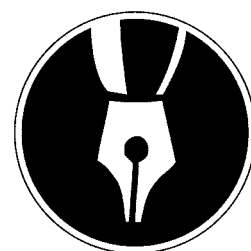
Potlesku se nedočkala,
tak si další vrány zvala.
Sbohem píseň zpívat chtěly,
v krákání se předháněly.

Dopadlo to ale stejně.
Vránám začíná být zřejmě:
Lidé nemají snad ani
sluch pro vraní krákorání.

František Hýnek

SLOVO ŠÉFREDAKTORKY

Jaro bylo letošního roku 2020 všelijaké, hlavně však ve znamení COVIDu-19. Léto bylo po dlouhých rocích sucha plné deště, bouřek, a dokonce krupobití, spodní stav vody se vlivem nezvyklého počasí stal více než uspokojujím, slunce rovněž příliš nezhálelo, i nějaký ten tropík seslalo... Co nám přinese podzim, nesehnáno odhadnout a předvídat, budeme muset zůstat u přání: Ať je co do počasí vlídný, barevný a voňavý, co do virů, chorob a bacilů zdravý a k nám lidem a vlastně celé naší planetě laskavý, vstřícný a optimistický! Co bezpečně vím a tápat nemusím, je obsah podzimních Doteků, které k vám, našim milým věrným





čtenářům, právě doputovaly. Děkujeme pravidelným přispěvatelům-klientům, jejichž příběhy si rádi čtete (a určitě se k nim hodláte už v zimním vydání přidat 😊)! Tentokrát se musíme obejít bez tradičních příspěvků z pobytů. Zato Právní poradna je napěchována zajímavými články, stejně jako rubrika Zdraví – slyšeli jste třeba už někdy o Treacher Collins syndromu, který způsobuje hluchoslepotu, nebo jak je to s genovou terapií pro pacienty s Usherovým syndromem? Příběh, který vám tentokrát předkládám, mě stál mnoho sil. Upřesním – jeho autorka, skromná a milá žena, se zdráhala cokoli na dané téma vytvořit, protože, jak tvrdí a opakuje, není žádná spisovatelka, psát neumí, nechce, neví co, neví jak a tak dál a dál. Já se nedala a ona napsala – podle ní obyčejné a nezajímavé, podle mě krásné a dojemné povídání, vlastně co to povídám, opravdový Příběh! Ostatně, posuďte sami... A buďte hodně zdraví, pokud to jen trochu půjde také veselí, prožívejte pěkný podzim a zkuste se těšit z maličkostí, neb právě z nich vznikají věci velké. Snad vám k tomu aspoň trochu přispějí naše vaše Doteky!

*Zdena Jelínková
šéfredaktorka Doteků*



ZPRÁVY Z LORMU

Nelehké rozhodování

Milí čtenáři Doteků,

dnes, kdy píšu tento článek, je 17. srpna 2020. Společně s Výkonnou radou jsme minulý týden stáli před dalším letošním nelehkým rozhodováním spojeným s koronavirem. A já vás nyní seznámím se samotným procesem, abyste lépe porozuměli celé situaci a složitému rozhodování.

Týkalo se pořádání zářijových pobytů v Hustopečích a Herálci, které jsme již jednou z důvodu COVIDu-19 museli z května a června přesunout na podzim. Oba zářijové pobyty máme kompletně a do detailu připravené, zajištěný program, doprovody, dopravu na celodenní výlety atd. ALE... Do poloviny srpna jsme museli znovu vyhodnotit aktuální

situaci kolem šířící se koronavirové nákazy a odpovědět si na otázku: Pořádat zářijové pobyty nebo je včas zrušit? Museli jsme vzít v potaz všechna zdravotní rizika, storno podmínky v obou hotelích a samozřejmě naše možnosti, především kapacitní. Sečteno vše dohromady, nebylo možné čekat do poslední chvíle před termínem zahájení pobytů. Shrnu vám níže všechna PRO a PROTI a zkuste se na chvíli vcítit do naší role:



PRO

- Na základě vašich telefonátů a e-mailů si uvědomujeme, že většina z vás, klientů LORMu, se na pobyty moc těší a doufá, že se zářijové pobyty uskuteční. Víme, že pro mnohé z vás jsou pobyty jedinou příležitostí v roce se společně setkat. Věřte, že bychom pobyty pro vás moc rádi pořádali, všichni v týmu se na ně také těšíme.
- Z prohlášení odborníků v médiích je jasné, že koronavirus tady s námi ještě nějakou dobu bude, a jde o to přijmout taková opatření, abychom minimalizovali rizika u ohrožených skupin, ale současně se naučili s koronavirem normálně žít a fungovat.
- Narůstající počty osob, které onemocněly ke konci července a začátkem srpna, byly lokální (Praha, okres Frýdek-Místek, Prachaticko). Po přijetí lokálních opatření počty začínají v těchto dnech klesat, jak ukazují oficiální údaje a mapa se stupni pohotovosti k dnešnímu dni 17. 8. 2020: <https://koronavirus.mzcr.cz/aktualni-epidemiologicka-situace-v-cr/>.
- Jak Hustopeče, tak Herálec nejsou aktuálně na mapě v lokalitách ve stupni pohotovosti.

PROTI

- Stejně tak víme, že někteří z vás začínají podléhat vážným obavám vlivem mediálních zpráv, několik z vás se již z tohoto důvodu ze zářijových pobytů odhlásilo nebo o tom uvažuje.
- Je jasné, že čas od času budou vznikat nová ohniska, a to i v zařízeních sociálních služeb a domovech důchodců (jako např. minulý týden v krajském domově seniorů



Domov U Biřičky v Hradci Králové, kde byl potvrzen COVID-19 a zařízení je nyní v karanténě).

- Přihlášení účastníci na oba pobyty jsou z celé České republiky, tedy mohou ze své lokality nebo veřejnou dopravou cestou na pobyt zvýšit riziko šíření nebo získání koronaviru.
- Speciálně u pobytu v Hustopečích převažují účastníci ve věku 70 let a výše, tedy ohrožená skupina.

MOŽNÁ OPATŘENÍ

- Všichni účastníci pobytu, tj. klienti i průvodci z řad rodinných příslušníků, vedoucí pobytu i všichni zaměstnanci LORM z.s., by museli předložit k prvnímu dni zahájení pobytu čestné prohlášení, že nemají zvýšenou teplotu ani nemají příznaky jakékoliv virózy. To bychom mohli navíc ověřit na místě bezkontaktními teploměry.
- Po celou dobu pobytu jsme schopni mít k dispozici dostatek jednorázových roušek, ochranných prostředků atd. Účastníci by měli během pobytu používat ve vnitřních prostorách roušky, tlumočníci štítý.
- V případě, že by u kohokoliv z účastníků byla v průběhu pobytu naměřena zvýšená teplota, musela by být provedena všechna potřebná opatření, aby nedocházelo k šíření nákazy.

A TADY NASTÁVÁ ALE

- Jak zajistíme lékařské vyšetření v případě jen zvýšené teploty, a tedy pouhého podezření na COVID-19, u kteréhokoliv z účastníků např. v Herálci, když nejbližší praktický lékař a nemocnice je v Novém Městě nebo ve Žďáru nad Sázavou?
- Jak zabráníme šíření paniky mezi účastníky, pokud by k něčemu takovému došlo?
- Pokud budeme všem účastníkům během pobytu pravidelně měřit teplotu, jak se to promítne do celkové atmosféry akce?
- Jak v našem personálním složení zajistíme karanténu u případné osoby z účastníků, pokud by se u ní potvrdil koronavirus? Kdo, jak a kam bychom osobu s koronavirem odvezli?

- Jak zajistíme 14denní karanténu pro všech cca 30 zbývajících účastníků, pokud by se u jednoho z účastníků potvrdil COVID-19? Znamenalo by to zůstat v karanténě v hotelu po potřebnou dobu, pokud by s tím v hotelu a ze strany hygieny souhlasili? Navíc, kdo by to celé zaplatil?



ROZHODNUTÍ

Společně s Výkonnou radou LORMu jsme se po těžkém zvažování všech PRO a PROTI, OPATŘENÍ i všech dalších ALE nakonec shodli na tom, že bychom do výše popsané vysoce rizikové situace nešli. A to i v situaci, že by byl vývoj příznivý a počet případů onemocnění koronavirem by byl začátkem září stabilní nebo by začal klesat. Proč? Protože bychom v oblasti opatření nebyli schopni vše zajistit po personální, zdravotní ani finanční stránce. Na koho by pak dopadla zodpovědnost v případě potvrzení onemocnění COVID-19 třeba i jen u jednoho z účastníků? Ze všech výše uvedených důvodů se Výkonná rada LORM z.s. rozhodla letos pobyty nakonec nepořádat. Shodli jsme se na tom, že letos by naše organizace neměla sdružovat větší počet hluchoslepých klientů po dobu několika dní v uzavřených prostorách, a to už z toho důvodu, že naše práce je postavena na bezprostředním kontaktu. Blízký kontakt je při práci s osobami s hluchoslepotou základem a je nevyhnutelný už při samotné komunikaci, např. v taktilním znakovém jazyce, Lormově abecedě apod.

ZÁVĚR

Naše úsilí a aktivity budeme proto nadále směřovat na individuální terénní sociální práci s vámi, klienty, v místech vašeho bydliště. Jinými slovy, o to víc vám budou naši terénní sociální pracovníci k dispozici v terénu během celého podzimu i nadcházející zimy. Doufám, že jste se vcítili do naší nelehké role a dokážete nyní pochopit, proč jsme dospěli k tomuto rozhodnutí. Děkuji vám všem předem za pochopení celé situace.

Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.



Okénko do Jihočeského kraje

Vážení čtenáři, milí Lormáci,

více jak měsíc jsem přemýšlela, o čem tentokrát psát. Letošní rok je velmi výjimečný, jiný, nezvyklý. Čím? Například tím, že na začátku roku byla po deseti letech jihočeská pobočka LORM z.s. uzavřena z důvodu mojí dlouhodobé pracovní neschopnosti. V polovině března, když už jsem byla zdravá a těšila jsem se na návštěvy u vás, jsem se dozvěděla informaci, že budu pracovat z domova. Šlo o preventivní opatření z důvodu koronaviru, které mělo ochránit nás, terénní pracovnice, i vás, klienty. Co jsem z domova dělala? V první řadě jsem se s vámi všemi snažila být v kontaktu, telefonicky i po e-mailu. Pomáhat alespoň na dálku. S většinou z vás hlavně popovídáním a sdílením vašich obav a chvil samoty. S dalšími jsme společným úsilím dokončili započaté záležitosti, jako například příspěvky na pomůcky, nový počítač, telefon, na dálku jsem pomáhala informací, jak se starat o sluchadlo, posílala jsem vám nové informace ohledně holí, sluchadel, pomohla jsem přes internet objednat zvukové knihy. Domlouvali jsme se na výuce znakového jazyka „na dálku“. Také jsem chystala pomůcky pro výuku znakového jazyka i na klub. Ve zbylém čase jsem ověřovala informace o lékařích, školách, organizacích z našich webových stránek a věnovala jsem se další práci, na kterou během roku nezbyvá čas.

Teď již za vámi opět dojíždím, a aby mi šla práce pěkně od ruky, abych stihla více návštěv, dojíždím za vámi autem. Také od vás vím, že se rádi scházíte v prostorách poradenského centra a že vám tato společná setkání v současné době schází. Mám pro vás dobrou zprávu, první letošní klub nás čeká již v měsíci červenci! Bude mít nezvyklý formát, bude to vlastně dvojklub. Na začátku bude čas na popovídání si, od vás vím, že se těšíte na sebe navzájem, chcete vědět, jak se mají vaši přátelé z LORMu, chcete jim říci, jak se máte vy. V druhé polovině se společně podíváme na nedaleký židovský hřbitov. Co nás čeká dál? Před několika lety jste měli možnost seznámit se s historií i vlastní podobou gotických reliéfních komorových kachlů ze sbírek Muzea

Jindřichohradecka. Během dřívějšího vyprávění archeologa jste získali základní informace o výrobě kachlů a jejich dataci, také o podobě jejich čelních reliéfních stěn. To vás zaujalo natolik, že pana Buriana napadlo, zda byste si nechtěli osobně vyzkoušet výrobu kopií několika typů těchto kachlů. Měli jsme se s ním setkat již v lednu letošního roku, toto setkání není zrušeno, pouze odloženo, a to buď na měsíc listopad, nebo na leden 2021. Pan Burian na setkání přinese lukoprenové formy odlitků čelních stěn gotických kachlů pocházejících ze starších nálezů v Jindřichově Hradci. Společně, ale zároveň každý z vás sám, si tak zkusí namíchat sádro ve správném poměru k nalití do vybraných forem. Sádra bude zároveň natónovaná malířskými ekologickými barvami tak, aby vlastní podoba hotových výrobků připomínala co nejvíce dobové originály. Víte, že čelní stěny kachlů mívají své názvy? My si zkusíme odlít kachle, jež se jmenují Samson bojující se lvem, Husitský bojovník na koni s kuší na rameni, Gryf a další.

V jednom ve svých starších článků píšete: „Možná ani není důležité, co na klubech zažijete, kam se podíváte, jako to, že jste se společně sešli a společně strávili čas.“ Myslím, že v době „pokoronavirové“ to platí mnohonásobně!

*Mgr. Jana Radová
terénní sociální pracovnice Jindřichův Hradec*

NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

Výstava

Jak to vše začalo, je pro mě úsměvné. Byly mi tak 4 roky. S maminkou jsem byla v Mariánských Lázních a během jejích procedur jsem si kreslila obrázky a vystavovala je po schodišti lázeňského domu. S příchodem školní docházky nebyl čas ani nálada, stále jsem doháněla. Klid přišel až s mými dětmi, kdy jsem si vše s nimi doplnila a mohla se rozvíjet svým směrem. První obrazy vznikaly s dětmi, které





jsem učila ve škole. Při vstupu do LORMu začaly k obrazům vznikat básně. Po soutěži o Cenu Hieronyma Lorma začaly tlaky ze strany příbuzných a známých, abych svoji tvorbu nabídla i širší veřejnosti. Ve všem mě podporoval hlavně můj druh Vládík. Dovlekl mě ke starostovi Dublovic, což je spádová obec pro mou ves, slovo dalo slovo a byla na světě moje první výstava. Velká účast nebyla, ale získala jsem místo vyučující ve výtvarném kroužku na místní základní škole. Po druhé výstavě jsem si pohrávala s myšlenkou vydat knihu. Psal se rok 2019. V prosinci jsem začala připravovat s místní tiskárnou knihu k výtisku. Finančně mně pomohl tatínek a duševně druh. Autogramiáda a 3. výstava byly naplánovány na letošní březen. Ale 25. prosince 2019 zemřel tatínek, poté koronavirus přesunul výstavu na září. A aby toho nebylo málo, letos 10. května zemřel Vládík. Kladu si otázky: Je to varování? Mám skončit? Nebo jít dál? Budu mít ještě sílu pokračovat?

Olga Pírková

Vzpomínka na školu

Vždycky, když začíná nový školní rok a pozoruji to dětské hemžení a nadšení i tu zvědavost, zvláště prvňáčků, nedá mi to a ve vzpomínkách se vracím o mnoho let zpět. Zážitek, který mám v živé paměti, se stal před 75 lety. Bylo mi 10 let, chodila jsem do páté třídy. I když jsem měla oční vadu a byla po několika operacích očí, ve škole jsem díky dobré paměti byla docela úspěšná. Až na tělocvik. Ten byl pro mě úplnou pohromou. Byla jsem tak nešikovná, že když nás učitel rozdělil na dvě družstva a soutěžili jsme proti sobě, tak to družstvo, které dostalo mě, se přímo děsilo, že mojí zásluhou prohraje. A to se právě stalo v mém vyprávění. Družstvo vyhrávalo a já nedokázala docela obyčejný kotrmelec. A bylo po výhře. Ke všemu jsem se na žíněnce rozbřečela. Že děti nešetří nepřilíš lichotivými slovy, je jisté. Zvláště jeden kluk, rozený sportovec Franta, spustil: „To jsi opravdu takové dřevko, že nedokážeš obyčejný pitomý kotrmelec, který svede i náš pes?“ Jen pan učitel mě povzbudil upřímnými slovy: „Děvče, každý přece nemůže umět všechno. Utri si slzy a řekni mi, co tě ve škole

těší a co máš ráda.“ Přiznala jsem, že ráda píšu slohové úkoly. Náhoda tomu chtěla a paní učitelka nám zadala slohový úkol: „Napište, kterého spisovatele, básníka nebo spisovatelku máte rádi a co o nich víte!“ Pro mě to byla úplná hračka, ale Franta škemral, abych mu o nějakém spisovateli něco napsala, že jeho nic nenapadá. „Hele, Franto, ty jsi opravdu takové dřevo, že tě nic nenapadá? Vždyť i náš kocour ví, co napsal Josef Čapek!“ Nechala jsem toho sportovního vejťahu, aby si lámal hlavu sám. Pamatuji si, že jsem tenkrát nadšeně psala o Karlu Jaromíru Erbenovi. Zнала jsem jeho pohádky už od mala. Moje babička byla velká čtenářka a mě vedla k lásce ke knihám. Uměla poutavě vyprávět a vždycky si pro mě vyšetřila čas, i když ho v hospodářství nebylo nazbyt. A tak jsem právě od babičky věděla, že Karel Jaromír Erben se narodil roku 1811 ve vesničce Miletín. Je mezi Bílou Třemešnou a Hořicemi. V Miletíně byl otec Karla Jaromíra Erbena ševcem a básník pocházel z 9 dětí. Do školy začal chodit v Miletíně. Prý to bylo přízemní stavení o dvou malých místnostech, kde se mačkalo plno dětí, které se naučily sotva číst i psát. Když bylo Erbenovi 10 let, přišel do Miletína mladý pokrokový farář Jan Arnold a ten poznal, že má Karel velký talent, a přemluvil jeho otce, aby ho dal na studie do Hradce Králové. Pak se školáka Karla ujal a doučoval ho. Rodná vesnička Miletín i krásné okolí tak utkvělo Erbenovi v paměti, že mnohé zařadil do sbírky básní Kytice. Karel Jaromír Erben poslouchal vyprávění pohádek i příběhů a pečlivě si je zapisoval. Několikrát zavítal i na Chodsko, ale svoji manželku našel na Berounsku u Žebráku. Oženil se v roce 1842. Zemřel v Praze roku 1870 a je pochovaný na Olšanských hřbitovech. To všecko jsem tenkrát v tom slohu napsala. Kromě pohádek jsem měla ráda Kytici. Paní učitelka se mě tenkrát ptala, která báseň z Kytice se mi nejvíce líbila a jestli umím kousek. Nejvíce se mi líbil Zlatý kolovrat a uměla jsem báseň celou. Paní učitelka asi nevěřila a já jsem tenkrát jako žákyně páté třídy celou báseň odříkala. A tím jsem si třídu i paní učitelku získala. Zlatý kolovrat umím ještě v 85 letech, ale kotrmelec jsem se za celý život nenaučila. Jo, člověk nemůže umět všecko!





PŘÍBĚH

Čas zkrátka neřeší

Dnes pro vás mám příběh o Statečnosti. Malé drobné maminky disponující silou zápasníka s vůlí horolezce a jejího mladého syna, denně bojujícího s těžkým zrakovým, sluchovým, pohybovým a dalším postižením. Na hodně věcí jsou dva, na ještě víc je máma sama... „Oli, napiš nám něco do Doteků, třeba co tak běžně každý den s Míšou děláte,“ škemrám. „No to ne, to já neumím, navíc neděláme nic, co by někoho zajímalo, to radši pro vás něco vyrobím,“ brání se Olga Trégrová, máma našeho klienta Michala. „Mě to zajímá a jsem si jistá, že nejsem sama, no tááák, jenom pár řádků...“ kňourám neodbytně. Olga nakonec kývne, ale vymíní si, že když to bude tak blbé, jak si myslí, že bude, ihned to zahodím a zapomeneme na to. Čtěte a posudte sami – copak se něco takového dá zahodit?

Naše dny nejsou zajímavé. Až na zřídkaivé výjimky se jeden podobá druhému jako vejce vejci...

Náš den, stejně jako většina dalších dnů v roce, začíná kolem 8 hodiny ránní, kdy se syn Michal probouzí. V létě, když svítá velmi brzy, i mnohem dřív, protože ho světlo budí. To potom vstává doslova s rozbřeskem, klidně i ve 4 hodiny, určitě ještě před kohoutem ☺. Abychom nevstávali pomalu ještě v noci, máme na okně venkovní roletu, která zajistí v pokoji úplnou tmu.

Když Míša vstane, sám si sundá pyžamo a oblékne domácí oblečení, které mu připravím vždycky na stejné místo. Jak si má obléct tričko, tepláky a další části oděvu, pozná podle našitého knoflíku. Je naučený najít knoflík, držet ho v pravé ruce a pak se obléct. Upravím ho, to neumí, a jdeme na WC. Michal neudrží rovnováhu, má i velmi špatnou koordinaci pohybů celého těla, proto doma chodíme s plastovou židlí. Židli sune před sebou a ta mu pomáhá držet rovnováhu, já jdu za ním. Z WC jdeme do koupelny umýt ruce, potom do kuchyně snídat. Po snídani dělám Michalovi v kuchyni, kde



je víc místa než v koupelně, ranní hygienu. Sedí na židli, nikam nepadá. Pak se připravíme na procházku, samozřejmě ještě jednou kolečko WC – koupelna – oblékání, sám nebo s mojí pomocí, podle ročního období nebo cíle procházky. Když si musí stoupnout, aby si natáhl kalhoty, musím u něj být, jinak může spadnout. Boty si obuje sám, já zavazuji tkaničky. Zapnu zipy, knoflíky a hotovo.

Využíváme sociální službu našeho města Chomutov a díky tomu chodíme každý den do domu s pečovatelskou službou pro oběd. Jinak chodíme nakupovat, procházet se, v synově případě projíždět na kole, které tlačím, plavat do bazénu, na zmrzlinu, někdy na úřady, občas k lékaři.

Dle potřeby a situace či počasí jede Michal na kole, nebo jedeme spolu na elektrickém invalidním vozíku. Velmi zřídka jedeme v našem kraji na výlet autem a párkrát v roce kousek za hranice do Německa.

Okolo poledne přijdeme domů s obědem, Michal se převlékne do domácího oblečení, opět WC, koupelna a do kuchyně na oběd. Po obědě jdeme opět ven, většinou na procházku nebo zařídíme to, co jsme nestihli dopoledne. Před odchodem opět WC, koupelna a převlékání do venkovního oblečení. Po návratu zase převlékání, WC, koupelna a do kuchyně na svačinu, po které si na 5–20 minut, podle nálady, lehne a odpočine. Někdy si také lehne a okamžitě vstane, nevydrží ležet ani minutu.

Pak do večera pracuje nebo s ním cvičím. U stolu třídí barvy, jednoduché tvary, dřevěné nebo plastové puzzle, navlékání, zkrátka co mu připravím, vše samozřejmě za mojí asistence a pomoci. Na cvičení doma máme eliptical, to je stroj, který simuluje chůzi, bristol, činky.

Okolo půl sedmé večer Michala vykoupu a lehne si do postele, kde si chvíli odpočine, já zatím připravím večeři. Po jídle mu vyčistím zuby a jdeme již tradičně na WC, do koupelny a tentokrát do postele spát.

Dnes už usíná celkem dobře, většinou se mu to podaří tak do deseti (dříve usínal mnohem později, až někdy hluboko v noci), dokonce často spí i celou noc. Ne vždy, někdy se budí, ale zůstane ležet, nikam nechodí, leží a brblá si něco pro sebe. Po nějaké době zase usne.



Míša není velký jedlík, k snídani si dá běžné potraviny jako každý jiný – chleba, rohlíky, pečivo, pomazánky, paštiky, máslo, vajíčka, párky, čaj. K obědu a večeři má nejraději českou kuchyni – omáčky, těstoviny, knedlíky, brambory. Nerad saláty, zeleninové oblohy. Z ovoce má nejraději banány, jiné ovoce (mandarinky, pomeranče, hroznové víno, švestky, jablka, hrušky) sice sní, ale nerad. Jen banán ukusuje z celého, ostatní ovoce nakrájím na kousky a sám si je bere z talíře. Ani zeleninu moc nemusí, sní okurku, papriku, ředkvičky, rajčata. Vše musím nakrájet na kousky a také si je bere z talíře. Když mu něco opravdu „nejede“, dělá, jako bych ho otrávila, když si dá něco do pusy 😊. Odhaduji, že z jídla má nejraději rajskou omáčku a zapečené těstoviny, sám nijak nedsdělí, co mu chutná. Polévku sám nejí, krmím ho, jinak by bylo více polévky na zemi a na Michalovi než v jeho žaludku. Druhé jídlo naberu na lžici, tu nechám na talíři, sám si dá lžici do pusy a napije se po každém soustu. Sice se snaží jídlo nabírat, ale nedaří se mu to.

Velmi rád pije čaj, limonády, vše, co mu dám. Když dostane plný hrnek, nepřestane, dokud nevypije všechno. Pití je Michalova velice oblíbená činnost. A taky miluje piškoty, čokoládu a oplatky. Doma má u dveří z pokoje talíř se sladkostmi, a když jde okolo, dostane jeden kousek. Zvykl si na to tak, že nechce jít dál, dokud nedostane kousek nějaké dobroty. Nebo si vezme sám.

Lidi v našem okolí fascinovalo, když viděli, jak tlačím syna na kole. Nabízeli nám pomoc, nejvíce zakoupení vozíku a trojkolky nebo uspořádání sbírky na koupi jiné potřebné věci. Bylo i hodně nabídek vozíků, co lidé měli doma, včetně jednoho elektrického.

Tuto pomoc jsem nevyužila, vozík Michal měl a trojkolka je nevyužitelná. Myšleno to bylo dobře, že s trojkolkou nemusím držet rovnováhu jako s kolem, ale s trojkolkou nejde chodit, protože mi zadní kola najíždějí na nohy. Také na převoz autem není vhodná.

Z jednoho hotelu nám pronajímatel asi 15 měsíců vozil dva obědy každý pracovní den zdarma. Nabízel i další věci, ale pro Michala nevyužitelné.

složili na elektrický invalidní vozík a část peněz přidal i prodejce vozíků. Dovezl skvěle vybavený a tím pádem i dražší vozík, rozdíl doplatil ze svého. Je to elektrické vozítko na způsob otevřeného autíčka s oddělovací stříškou, kde sedíme s Michalem vedle sebe, aby byl pod kontrolou, já řídím.

Když jsme začali asi před 3 roky s vozíkem jezdit, bylo to pro kolemjdoucí velké překvapení. Nikdo takový vozík ještě neviděl. Malinko připomíná elipsovité papamobil ☺. Lidé nás zastavovali a zvědavě se na vozík vyptávali, taky nás zastavovali proto, aby vyjádřili radost, že máme vozík a já už se nemusím tahat s kolem. Nesetkala jsem se s žádným člověkem, který by nám ho nepřál!

Za tři roky provozu jsme najezdili asi 8–9 tisíc kilometrů a potřebné opravy a výměnu baterií zařídil a zaplatil majitel firmy Remis, stejně jako zednické práce v naší garáži, abych mohla vozík parkovat. Kdykoliv se mohu na něj obrátit, pokud budeme něco potřebovat. Tak je hodný! A když se potkáme, nezapomene se s Michalem pomazlit, což se synovi moc líbí.

Občas při špatném počasí nám někdo nabídne odvoz autem domů z procházky nebo věnují Michalovi peníze, nedávno dostal velkou čokoládu... Někdo nám nabízel pomocnou ruku i na facebooku. Sama tam nechodím, ale asi tři měsíce každý den mě několik lidí na tuto nabídku upozornilo.

Michal si neumí sám hrát, neumí vyplnit svůj volný čas, nedokáže se nijak smysluplně zabavit. Co bude dělat, musím vymyslet a připravit já, také s ním vše realizovat. Má rád, když se mu někdo věnuje, něco spolu dělají, velmi rád se s lidmi mazlí. Plyšáky ani zvířata jako náhradu na mazlení nebere.

Michal je velmi aktivní a přeje si pořád něco dělat, nečinnost nesnáší. Také nesnese cizí předměty na těle, ani náplast na sobě nenechá, jediné, co si nesundá, je sádra ☺. Pokud zjistí, že třeba nalepím náplast na jeho tělo, nedokáže myslet na nic jiného, dokud náplast nestrhne. Jak ji odstraní, je jedno, hlavně ať je pryč. Nemohu mu namazat ani případnou vyrážku, okamžitě mast setře, hned rukou





kontroluje, co jsem udělala. I kdybych mazání opakovala, bude kontrolovat a stírat opakovaně.

Syn má velice špatnou koordinaci pohybů, u všech činností potřebuje pomoc druhé osoby. Nikdy nikam nespěchá a vzhledem k jeho postižení jsou jeho pohyby pomalé, vše mu trvá mnohem déle. Spěchat se nedá, nic se nedá urychlit, jedině tím, že vše za něj budu dělat sama. Někdy to i udělám, když je to nezbytné, když někam moc spěcháme, ale nesmím to dělat často, nemá to rád. Míša zkrátka čas neřeší...

S autorkou dnešního příběhu se známe už dlouhá léta a celá ta léta k ní chovám nehynoucí obdiv – k lásce mateřské, k lásce k životu, k lásce k lidem, k její za všech okolností dobré náladě, k její skromnosti, samozřejmosti, s níž zvládá nezvladatelné... Smekám a v hluboké úkloně děkuji!

*Zdena Jelínková
šéfredaktorka Doteků*



PRÁVNÍ PORADNA

Mnoho lidí má nárok na příspěvek na péči. Přesto o něj nepožádá

Podle odhadů je v ČR více než půl milionu lidí, kteří pečují o své blízké. Až čtvrtina z nich je ohrožena chudobou. O příspěvek na péči mnoho z nich ani nepožádá. Jeho vyřízení navíc často trvá příliš dlouho.

V České republice je v současnosti 2,09 milionu obyvatel starších 65 let, což je 19,2 % populace. Každý rok v této věkové kategorii přibývá zhruba 50 tisíc lidí. Podle demografické prognózy se bude podíl seniorů v populaci nadále zvyšovat. Nynější odhady hovoří o tom, že už kolem roku 2035 bude každý čtvrtý obyvatel (25 %) v Evropě seniorského věku a do roku 2050 se toto číslo zvýší téměř až na 30 %. Prognóza pro Českou republiku tento vývoj kopíruje.



Každodenní péči o seniory či další lidi vyžadující trvalou pomoc se u nás nevěnují jen profesionální zdravotníci a pečovatelé, ale také více než půl milionu laiků. Zpravidla jde o rodinné příslušníky, kteří se tak stávají neviditelným pilířem našeho sociálního systému, bez něhož se stát neobejde. Odhaduje se, že tito pečující laici poskytují 70–90 % dlouhodobé péče. Většinou jde o ženy středního nebo vyššího středního věku, které se často současně starají o nezletilé děti. Tito pečující lidé se mnohdy potýkají se sociální izolací a nedostatkem finančních prostředků. Kvůli péči o blízkého člověka nemohou v některých případech vykonávat zaměstnání. Až čtvrtina z nich podle zjištění Diakonie ČCE trpí chudobou.

Přitom jde o podhodnocenou pracovní sílu, bez které by se sociální péče neobešla a která ušetří státnímu rozpočtu nemalé peníze. Podle údajů Českého statistického úřadu tvořily v roce 2017 souhrnné výdaje na dlouhodobou péči 72,2 mld. korun, což představovalo 18,6 % z běžných výdajů na zdravotní péči, které dosáhly v daném roce 387,4 mld. korun. Výdaje za peněžité dávky (příspěvky na péči, na mobilitu a kompenzační pomůcky) hrazené ze státního rozpočtu se pohybují okolo 27 % celkových výdajů na dlouhodobou péči. Výdaje na péči o dlouhodobě nemocného pacienta v domácím prostředí tvoří desetinu celkových výdajů na dlouhodobou péči.

KDY MÁTE NÁROK NA PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Lidé, kteří pečují o osobu závislou na pomoci jiné osoby kvůli jejímu dlouhodobě nepříznivému zdravotnímu stavu, mají nárok na příspěvek na péči. Příspěvek je poskytován na základě zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, a vyhlášky č. 505/2006 Sb. Náklady na příspěvek hradí stát ze státního rozpočtu prostřednictvím Ministerstva práce a sociálních věcí, přičemž o přiznání příspěvku rozhoduje krajská pobočka Úřadu práce ČR.

Příjemcem je sama závislá osoba, která potřebuje pomoc jiné fyzické osoby při zvládnání základních životních potřeb v rozsahu stanoveném stupněm závislosti. Stupně závislosti se posuzují podle počtu základních životních po-



třeb, které tato osoba není schopna bez cizí pomoci zvládat.

Předpokladem je, že pomoc jí poskytuje osoba blízká nebo asistent sociální péče, případně poskytovatel sociálních služeb, který je zapsán v registru poskytovatelů sociálních služeb. Příspěvek může tato osoba pobírat i po dobu, kdy jí je poskytována zdravotní péče v průběhu hospitalizace. Pozor, příspěvek se nevztahuje na osoby mladší jednoho roku.

Při posuzování stupně závislosti osoby se hodnotí schopnost zvládat tyto základní životní potřeby:

- mobilita
- orientace
- komunikace
- stravování
- oblékání a obouvání
- tělesná hygiena
- výkon fyziologické potřeby
- péče o zdraví
- osobní aktivity
- péče o domácnost (péče o domácnost se neposuzuje u osob do 18 let)

Výše příspěvku pro osoby do 18 let věku za kalendářní měsíc podle stupně závislosti:

- 1) 3 300 Kč u stupně I (lehká závislost)
- 2) 6 600 Kč u stupně II (středně těžká závislost)
- 3) v případě stupně III (těžká závislost):
 - 9 900 Kč, jestliže osobě poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb nebo dětský domov nebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu
 - 13 900 Kč v ostatních případech (tedy v případě, že o tuto osobu pečuje například rodinný příslušník)
- 4) u stupně IV (úplná závislost):
 - 13 200 Kč v případě, že osobě poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb nebo dětský domov anebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu
 - 19 200 Kč v ostatních případech (tedy v případě, že o tuto osobu pečuje například rodinný příslušník)

Výše příspěvku pro osoby starší 18 let činí za kalendářní měsíc:

- 1) 880 Kč u stupně I (lehká závislost)
- 2) 4 400 Kč u stupně II (středně těžká závislost)
- 3) v případě stupně III (těžká závislost):
 - 8 800 Kč, jestliže osobě poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb anebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu
 - 12 800 Kč v ostatních případech (tedy v případě, že o tuto osobu pečuje například rodinný příslušník)
- 4) u stupně IV (úplná závislost):
 - 13 200 Kč, pokud osobě poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb anebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu
 - 19 200 Kč v ostatních případech (tedy v případě, že o tuto osobu pečuje například rodinný příslušník)



JAK O PŘÍSPĚVEK NA PÉČI POŽÁDAT

Pokud se rozhodnete o příspěvek požádat, musíte tak učinit prostřednictvím formuláře, který najdete na kontaktních pracovištích krajských poboček Úřadu práce nebo na portálu MPSV v sekci Formuláře. Vyplněnou žádost pak odevzdáte na kontaktním pracovišti krajské pobočky Úřadu práce v místě trvalého pobytu žadatele o příspěvek. Všechny formuláře je také možné odeslat na Úřad práce České republiky pomocí systému datových schránek.

Podle Iva Mareše, projektového manažera Diakonie ČCE, však není lehké na příspěvek dosáhnout. Základním problémem je, že lidé často nevědí, že mohou o příspěvek žádat. Jde třeba o případy, kdy ženy pečují o maminku, které je přes osmdesát let, je obtížně pohyblivá a potřebuje pomoci s hygienou nebo péčí o domácnost. Pokud už o příspěvek požádají, je jim v některých případech zamítnut často na základě absurdních důvodů. Stává se nám, že senior je třeba příliš hrdý na to, aby před sociálním pracovníkem přiznal, že není soběstačný. Zbytečně tak přijde o peníze, na něž má nárok, vysvětluje Ivo Mareš.



NA PŘÍSPĚVEK SPOUSTA PEČUJÍCÍCH NEDOSÁHNE

Po podání žádosti provede krajská pobočka Úřadu práce ČR prostřednictvím sociálního pracovníka návštěvu osoby v jejím domácím prostředí, aby posoudila její schopnost samostatného života. Poté krajská pobočka Úřadu práce ČR zašle příslušné okresní správě sociálního zabezpečení žádost o posouzení stupně závislosti osoby. Při posuzování stupně závislosti osoby vychází okresní správa sociálního zabezpečení ze zdravotního stavu osoby podloženého informacemi vydanými poskytovatelem zdravotních služeb, z výsledku sociálního šetření a zjištění potřeb osoby, popřípadě z výsledků funkčních vyšetření a z výsledku vlastního vyšetření posuzujícího lékaře. Na základě tohoto posudku pak krajská pobočka Úřadu práce ČR vydá rozhodnutí o tom, zda se příspěvek na péči přiznává a v jakém stupni závislosti, či nikoliv. Proti tomuto rozhodnutí se lze odvolat.

Tento proces je mnohdy příliš zdlouhavý. Na vině je řada faktorů, například to, že posudkových lékařů je málo. Ideální by bylo, kdyby měla pečující osoba peníze na účtu do tří měsíců od podání žádosti. To se ale mnohdy neděje. „Zažil jsem případ, kdy byl pečující osobě příspěvek vyplacen až po smrti tatínka,“ podotýká Ivo Mareš.

PEČUJÍCÍM POMÁHÁ NOVÝ PORTÁL

Diakonie ČCE spustila 18. června 2020 v rámci projektu Pečuj doma nový webový portál pro laické pečující s vyhledávačem služeb, který jim najde vhodnou pomoc v okolí jejich bydliště kdekoliv v České republice. „Podle zkušeností našich poradců se na nás velmi často pečující obrací s dotazem, jaké služby jsou dostupné v jejich okolí, a tento nový vyhledávač je snadno a rychle najde. Databáze služeb aktuálně zahrnuje téměř 4 500 položek, které budeme pravidelně doplňovat a aktualizovat,“ říká Ivo Mareš.

Vyhledávač funguje podobně jako jiné specializované portály vyhledávající například bydlení či práci. Do jednoho políčka napíšete místo vašeho bydliště a v dalším políčku upřesníte, jaký typ služby hledáte, zda potřebujete poradit, nebo hledáte ošetrovatelské služby, domov pro seniory, půjčovnu zdravotních pomůcek, případně něco jiného.

Pak už jen kliknete na tlačítko Vyhledat a následně se vám zobrazí seznam všech zařízení a služeb, které odpovídají zadaným kritériím. Výsledky vyhledávání uvidíte i na mapě, takže máte přehled, kde se jednotlivé služby, poradny či domovy nacházejí.



Lenka Kašparová, Měšec.cz

Zdroj: https://www.mesec.cz/clanky/mnoho-lidi-ma-narok-na-prispevek-na-peci-presto-o-nej-nepozada/?utm_source=newsletter-html-d&utm_medium=text&utm_campaign=2020-06-19

Kdo bude dědit, když nenapíšete závěť? Možná i ten, koho nechcete

V případech, kdy nedojde k dědění na základě závěti nebo dědické smlouvy (jakožto „silnějších“ dědických titulů), přichází na řadu tzv. zákonná dědická posloupnost k pozůstalosti. Právě na jejím základě dědí pozůstalost jednotliví dědicové v pořadí, které stanoví zákon a podle něhož je v podobných případech nutné postupovat. Právní úpravu zákonné dědické posloupnosti lze najít v občanském zákoníku. Pojďme se zblízka podívat na tento zákonný postup a na pořadí jednotlivých dědiců při tomto způsobu nabývání dědictví.

Při absenci závěti nebo dědické smlouvy, kterou by zůstavitel pozůstalost mezi dědice rozdělil na základě své vlastní vůle, je třeba pozůstalost mezi dědice rozdělit podle zákonných pravidel. V takovém případě se pozůstalost mezi dědice dělí podle jejich příslušnosti k jednotlivým dědickým třídám, které jsou definovány v občanském zákoníku, a to v poměru, který rovněž stanoví zákon. Pokud nedědí žádný dědic ani podle zákonné dědické posloupnosti, připadá dědictví státu a na stát se v takovém případě hledí, jako by byl zákonným dědicem.

K podobným situacím sice dochází relativně zřídka, nejsou však zase tak ojedinělé, zejména pak v případech, kdy je dědictví zjevně předluženo a dědicové jej odmítnou právě kvůli tomu, aby jim nevznikla povinnost dluhy po smrti zůstavitele hradit z osobních prostředků. V takových případech bude značně pravděpodobné, že dědictví při-



padne státu, pokud od něj dědicové „dají ruce pryč“. Vraťme se však k jednotlivým třídám dědiců tak, jak jsou definovány v občanském zákoníku.

ZÁKONNÍ DĚDICOVÉ

Zákon rozlišuje celkem šest tříd dědiců, kteří postupně nastupují k dědění s ohledem na to, zda dědicové z předchozí třídy dědí, či nikoliv. V první třídě dědiců dědí děti zůstavitele a manžel zůstavitele, a to každý stejným dílem. Pokud nedědí některý zůstavitelův potomek, potom nabývají jeho dědický podíl stejným dílem jeho děti.

Pokud však z nějakého důvodu nedědí ani zůstavitelovi potomci (např. zůstavitel žádné děti neměl nebo zemřeli ještě před ním), dědí ve druhé dědické třídě jeho manžel, zůstavitelovi rodiče a dále ti, kteří žili se zůstavitelem alespoň po dobu jednoho roku před jeho smrtí ve společné domácnosti a pečovali o společnou domácnost. Takovouto spolužijící osobou bývá zpravidla partner zůstavitele, který nebyl se zůstavitelem ve svazku manželském. Příležitostná výpomoc v domácnosti, společné trávení dovolených nebo třeba „spolubydlení“ na studentské koleji ovšem k naplnění uvedeného předpokladu většinou nepostačuje. Dědicové v druhé dědické třídě dědí stejným dílem, manžel však dědí vždy minimálně polovinu pozůstalosti.

Nedědí-li ani manžel, ani žádný z rodičů, nastupují ve třetí dědické třídě zůstavitelovi sourozenci a ti, kteří s ním žili nejméně po dobu jednoho roku před jeho smrtí ve společné domácnosti. Tito dědicové dědí již všichni stejným dílem, přičemž pokud nedědí některý ze sourozenců zůstavitele, tak jeho dědický podíl nabývají rovným dílem jeho děti. Až když nedědí žádný dědic ve třetí třídě, nastupují ve čtvrté dědické třídě prarodiče zůstavitele, kteří dědí (podobně jako dědicové ve třetí třídě) stejným dílem.

Pokud ani ve čtvrté dědické třídě nedědí žádní dědicové, dědí v páté dědické třídě pouze prarodiče rodičů zůstavitele, přičemž prarodičům zůstavitelova otce v takovém případě připadne polovina dědictví a prarodičům zůstavitelovy matky polovina druhá. V poslední, šesté, třídě dědiců pak dědí děti dětí sourozenců zůstavitele a děti prarodičů zůstavitele, a to opět každý stejným dílem.

DĚDICKÁ ZPŮSOBILOST

Přesto, že zákonem vymezených šest dědických tříd by mělo být dost na to, aby některému z dědiců (ať už je to manžel, zůstavitelovi děti, rodiče, prarodiče atd.) pozůstalost připadla, není to vždy zcela samozřejmé. Třeba v případech, kdy dědicové sice fakticky existují, ale jsou nezpůsobilí k dědění nebo dědictví sami výslovně odmítnou.

Z dědického práva jsou totiž automaticky vyloučeni ti dědicové, kteří se vůči zůstaviteli dopustili například trestného činu nebo zavrženíhodného činu proti zůstavitelově poslední vůli (např. zatajením, zfalšováním nebo zničením zůstavitelovy závěti), domácího násilí či zneužití rodičovské odpovědnosti – jde-li o dědění rodiče po jeho dítěti, jakožto zůstaviteli.

MOŽNOST ODMÍTNOUT DĚDICTVÍ

Dědic má rovněž právo po smrti zůstavitele dědictví odmítnout. Ve většině případů půjde o ochranu dědice před zůstavitelovými dluhy, jelikož součástí pozůstalosti je nejen majetek zůstavitele, ale i jeho dluhy. Pokud dluhy zůstavitele převyšují hodnotu jeho majetku, pak bude pozůstalost předlužena a dá se samozřejmě očekávat, že žádný z dědiců nebude mít zájem takovou pozůstalost nabýt a dluhy zůstavitele hradit z vlastního majetku.

Odmítnutí dědictví však vyžaduje výslovné prohlášení vůči soudu. Dědictví lze odmítnout nejpozději do jednoho měsíce ode dne, kdy soud dědice o jeho právu dědictví odmítnout vyrozumí. U předlužené pozůstalosti je proto důležité uvedenou lhůtu nepromeškat, jelikož poté by právo odmítnout dědictví nenávratně zaniklo. Pokud dědic má své jediné bydliště v zahraničí, činí lhůta k odmítnutí dědictví tři měsíce. Dále je potřeba si také dát pozor na to, aby nedošlo k odmítnutí dědictví pod nějakou podmínkou, s výhradou nebo jen zčásti – v takovém případě by totiž bylo odmítnutí dědictví neplatné.

JUDr. Jiří Matzner, Ph.D., LL.M.

Zdroj: https://www.info.cz/pravo/matzner-kdo-bude-dedit-kdyz-ne-napisete-zavet-mozna-i-ten-koho-nehcete-44509.html?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu





Výše pozůstalostních důchodů v roce 2020

Vdovský či vdovecký a sirotčí důchod. Jde o dávky, které lze souhrnně označit jako pozůstalostní důchody. Alespoň nějakým způsobem mají pozůstalému, dítěti či manželovi, umožnit pokrýt výpadek příjmů. Dnes se podíváme na výši těchto dávek pro tento rok.

VDOVSKÝ ČI VDOVECKÝ DŮCHOD

Jak se vypočítá výše vdovského nebo vdoveckého důchodu? Úředníci jej spočítají ze dvou částí. Podobně jako tomu je i u důchodu starobního. Jde o základní a procentní výměru. Ta základní je pro všechny obyvatele této země stejná. V tomto roce, tedy v roce 2020, dělá 3 490 Kč. S tou tedy můžete počítat vždy. Procentní výměra pak ještě zvětšuje výsledný důchod o část, která odpovídá polovině procentní výměry starobního nebo invalidního důchodu partnera, který vám zemřel.

DOBA POBÍRÁNÍ

Rozhodující je důchod v době úmrtí. Jako příklad můžeme uvést tuto situaci. Zemřel vám partner, jeho starobní důchod byl 10 000 Kč. Váš vdovský či vdovecký důchod pak bude 6 745 Kč měsíčně. Tento důchod je vyplácen každému, kdo ztratil svého partnera, který pobíral důchod, a sám pobírá (jakýkoli) důchod. Doba je pak jeden rok. V zákonem stanovených případech lze i po roce ještě částky čerpat.

SIROTČÍ DŮCHOD

Nárok na tento důchod má nezaopatřené dítě (tento stav definuje zákon), kterému zemře rodič či člověk, který jej na základě rozhodnutí soudu vychovával. Nevzniká tedy nárok v případě pěstounské péče. Stejně jako u výše zmíněných případů, i zde se setkáme s procentní a základní výměrou. I u tohoto případu je základní výměra 3 490 Kč. Ta procentní pak odpovídá 40 % procentní výměry starobního nebo invalidního důchodu, na který by měl rodič nárok, kdyby žil. Zemřou-li sirotkovi oba rodiče, pobírá důchod

na každého z nich, avšak z vyššího důchodu mu náleží obě výměry, z toho nižšího pak jen procentní výměra.

Zdroj: https://www.epenize.eu/vyse-pozustalostnich- duchodu-v-roce-2020/?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu



Deset omylů ohledně vdovského důchodu

Ohledně podmínek pro výplatu vdovského důchodu panují v praxi nesrovnalosti. Podívejme se na vybraných deset nepravd o vdovských a vdoveckých důchodech. Kdy tedy nevzniká nárok na vdovský důchod? Jak dlouho se pobírá? A jak je to při souběhů více důchodů?

V praxi jsou mnohem častěji vypláceny vdovské důchody než vdovecké důchody, neboť v manželství jsou muži zpravidla starší a současně se muži dožívají průměrně nižšího věku než ženy. V článku budeme tedy hovořit o vdovských důchodech, přičemž stejné podmínky platí i pro vdovecké důchody. Jaké jsou tedy nejčastější omyly týkající se vdovských důchodů?

PŘI VÝCHOVĚ DĚTÍ VZNIKÁ NÁROK I DRUŽCE

Nárok na vdovský důchod vzniká pouze manželce po zemřelém manželovi. Družka nemá na vdovský důchod nikdy nárok, přestože spolu se zemřelým druhem vychovávali i několik nezletilých dětí.

DLOUHODOBÁ NEZAMĚSTNANOST NEVADÍ

Vdova má nárok na vdovský důchod po zemřelém manželovi, který pobíral starobní nebo invalidní důchod nebo zemřel následkem pracovního úrazu nebo splnil ke dni smrti podmínku potřebné doby pojištění pro nárok na starobní či invalidní důchod. Občané starší 28 let musí získat pro přiznání invalidního důchodu minimální dobu pojištění alespoň v rozsahu 5 let v posledních 10 letech. Občané starší 38 let splní podmínku minimální doby pojištění, když získají dobu pojištění alespoň v rozsahu 10 let v posledních 20 letech. Evidence na úřadu práce se přitom do doby pojištění



započítává pouze v omezeném rozsahu a může tedy být důvodem pro nepřiznání vdovského důchodu.

VDOVSKÝ DŮCHOD SE POBÍRÁ TRVALE

Základní zákonná délka pro pobírání vdovského důchodu je jeden rok. Po uplynutí jednoho roku náleží vdovský důchod pouze při splnění některé z legislativních podmínek, nejčastěji tedy při péči o nezaopatřené dítě nebo při dosažení požadovaného věku.

VÝŠE DŮCHODU SE ODVÍJÍ OD ŽIVOTNÍ SITUACE VDOVY

Měsíční částka vdovského důchodu se skládá ze základní výměry a procentní výměry důchodu. Základní výměra je vždy stejná a v letošním roce činí 3 490 Kč. Procentní výměra důchodu činí 50 % procentní výměry důchodu, kterou zemřelý manžel pobíral nebo na kterou by měl nárok.

VDOVA ODVÁDĚJÍCÍ SOLIDÁRNÍ DAŇ NEMÁ NA VDOVSKÝ DŮCHOD NÁROK

Příjmová situace vdovy nárok na vdovský důchod neovlivňuje. V praxi tedy může mít vdova nadstandardní vlastní příjmy a přitom bude stále pobírat vdovský důchod.

PŘI PŘIZNÁNÍ STAROBNÍHO DŮCHODU SE DŮCHODY SČÍTAJÍ

V případě, že je vdově přiznán vlastní starobní důchod, potom se při současném nároku na starobní důchod a vdovský důchod uplatní pravidla pro souběh důchodů. V takovém případě se v plné výši vyplácí pouze vyšší z důchodů a z druhého nižšího důchodu se vyplácí polovina procentní části. Základní výměra důchodu, která je u každého důchodu stejně vysoká a v roce 2020 činí 3 490 Kč, se vyplácí při nároku na dva důchody pouze jednou.

VDOVSKÝ DŮCHOD SE UVÁDÍ DO DAŇOVÉHO PŘIZNÁNÍ

Od daně z příjmu fyzických osob jsou osvobozeny roční důchody do částky ve výši 36násobku minimální mzdy, za rok 2020 tedy do částky 525 600 Kč. Daňové osvobození se přitom vztahuje i na vdovské důchody. Sociální a zdravotní

pojištění se z vdovských důchodů, stejně jako z ostatních důchodů, neplatí nikdy.



UZAVŘENÍ NOVÉHO MANŽELSTVÍ NEVADÍ

Vdově pobírající vdovský důchod uzavřením nového manželství nárok na vdovský důchod po zemřelém manželovi zaniká. Uzavření nového manželství však nemá žádný vliv na výplatu sirotčího důchodu, který náleží dětem po zemřelém otci.

VDOVSKÝ DŮCHOD SE OBNOVUJE BEZ ČASOVÉHO TESTU

Pokud není po uplynutí jednoho roku splněna některá ze zákonných podmínek, potom již vdovský důchod ne náleží. Vdovský důchod lze však obnovit, pokud je některá ze zákonných podmínek splněna do dvou let od skončení pobírání vdovského důchodu. V praxi se nejčastěji jedná o situaci, kdy vdova během dvou let dosáhne požadovaného věku (o čtyři roky nižšího, než činí důchodový věk muže stejného ročníku narození, nebo vlastního důchodového věku, pokud je nižší). O obnovu vdovského důchodu je přitom nutné písemně požádat na místně příslušné OSSZ.

NEVZNIKÁ NÁROK NA VALORIZACI

Každoročně od lednové splátky důchodu se všechny penze valorizují. Zvýšení důchodu není tedy pouze záležitostí starobních důchodů, ale i pozůstalostních. Od ledna 2021 se tedy budou opět zvyšovat všechny vdovské důchody přiznané do konce roku 2020.

Zdroj: https://www.finance.cz/532539-omyly-u-vdovskeho-duchodu/?utm_medium=sekce-z-internetu&utm_source=www.seznam.cz#dop_ab_variant=2&dop_req_id=dRUluHVkVjA-202006090928&dop_source_zone_name=hpfeed.sznhp.box



ZDRAVÍ

PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY

Treacher Collins syndrom (TCS)

Tento syndrom získal název po anglickém chirurgovi a oftalmologovi Treacheru Collinsovi. Poprvé tento syndrom byl popsán panem Thomsonem (1846), později pak švýcarským oftalmologem Franceshettim a genetikem Kleinem, proto se můžete setkat s označením Franceschetti-Klein syndrom. Další názvy pro tento syndrom mohou být Berry Treacher Collins syndrom nebo Franceschetti-Zwahlen syndrom. Tento syndrom spadá do diagnózy pod kódem Q75.4., který nese název mandibulofacialní dysostóza (MFD1). Podle Mezinárodní statistické klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů spadají diagnózy pod kódem Q00-Q99 do vrozených vad, deformací a chromozomálních abnormalit. Řadí se mezi ně i Goldenharův syndrom.

Genetika

TCS spadá pod autozomálně dominantně dědičné onemocnění postihující obě pohlaví. Až v 60 % se TCS objeví jako nová genová mutace, např. po určitých lécích, záření a jiných vnějších vlivech. Mutace může být lokalizovaná na 5., 6. nebo 13. chromozomu.

Pravděpodobnost, že dítě zdědí po postižených rodičích TCS, je 50 %. Riziko, že postižená žena předá dále defektní gen nenarozenému dítěti, je vyšší než u postižených mužů. Avšak riziko nové mutace se s věkem otce zvětšuje. Porucha vzniká až v 7. týdnu těhotenství.

Pokud potomek postižených rodičů nezdědí TCS, nemůže dál tento syndrom už předávat. Ve výjimečných případech by šlo o novou mutaci.

Výskyt TCS je v celosvětovém měřítku 1 : 50 000. V České republice se na 10 milionů obyvatel může vyskytovat až 200 jedinců s TCS.

Symptomy

Tento syndrom se týká obvykle pouze postižení v obličejové části. U některých jedinců jsou symptomy nepatrné, téměř neviditelné. Některé děti s tímto syndromem jsou v ohrožení života z důvodu potíží s dýcháním a příjmem potravy – příčinami jsou oboustranný rozštěp rtu, patra a čelisti. Ve světě je známá dnes již 11letá Juliana Wetmore s nejtěžším postižením TCS. Chybí jí 40 % kostí v obličeji. Od svého narození prodělala již 45 operací.



Nejčastější projevy TCS:

- Sešikmené oči, tzv. sestupné neboli antimongoloidní
- Nevyvinutá spodní víčka a náchylnost k vysychání očí
- Částečně nevyvinuté lícní kosti
- Propadlé spánkové oblasti
- Nápadný nos
- Mikrocie ušních boltců (deformace) nebo uši zcela chybí
- Atrézie zevního zvukovodu – nedoslýchavost až hluchota
- Rozštěp patra, rtu nebo čelistí (jednostranný, oboustranný)
- Mikrogenie čelisti (menší dolní čelist než horní, vzhled zapadlé brady), otevřený skus
- Křivé postavení zubů
- Vlasová lůžka v podobě kotlet u obou pohlaví

Přidružené obtíže:

- Obtížné dýchání, které je nutno zajistit tracheostomií, která se během vývoje a po operačních zákrocích časem může zcela odstranit
- Obtížné stravování, zejména polykání při rozštěpu patra i čelistí – výživa PEG sondou (opět je šance se jí časem zbavit)
- Opakované infekce očí – oko má tendenci vysychat, proto je důležité dokapávat umělými slzami

Většina lidí s TCS má normální vývoj a inteligenci. Někteří jedinci s TCS jsou nadprůměrně nadaní.

Léčba

Léčba TCS neexistuje, pouze se léčí nebo korigují pro-



jevy tohoto syndromu. V první řadě jsou to různé plastické operace. Třetina dětí s TCS se narodí s rozštěpem patra. Z dýchacích a stravovacích důvodů je důležitá včasná operace rozštěpu. Operace rozštěpu patra se provádí ideálně v 9. měsíci života (před nástupem řeči). Ret se operuje nejčastěji 1. týden po narození, méně často ve 3. měsíci života.

Časté jsou rekonstrukce ušních boltců. Jako kostní podklad slouží chrupavky z žeber. Rekonstrukce 1 ucha je zpravidla rozdělena do 3–4 operací. První operace se realizuje okolo 10. roku života. Výsledné „ucho“ však často nesplňuje veškerá očekávání. Existuje však i jiná možnost než operativní řešení. Umělými silikonovými epitézami uší se zabývá jako jediná v ČR firma ve Frýdku-Místku.

Mezi další plastické operace patří rekonstrukce nosu, lícních kostí, oblasti očí. Kolem 15. roku života je možná operace čelistí a brady.

Při nedoslýchavosti nebo hluchotě je nutná korekce sluchadly, nejnověji se používají sluchadla na kostní vedení BAHA.

Řeč – vedle operativní korekce orofaciálního rozštěpu je důležitá následná logopedická péče.

Komplexní léčba zahrnuje mnoho lékařských odvětví a důležitá je vzájemná spolupráce:

- Genetické vyšetření
- Neonatologie
- Plastická chirurgie
- Foniatrie
- ORL
- Stomatologie a ortodoncie
- Logopedická péče
- Psychologická péče

Na závěr je nutno podotknout, že důležitá je nejen lékařská péče, ale i péče a pomoc celé rodiny a jejího okolí ve všech etapách vývoje dítěte.

Zdroj: <https://www.zivotsesyndromem.cz/treacher-collins-syndrom-tcs/>

Prasklé žilky v oku.

Co je příčinou a kdy vám hrozí vážné nebezpečí



Zdravé oko má bělmo bílé, pokud tomu tak není, je něco v nepořádku. Velmi častým projevem je přitom jeho zčervenání, kdy síť vlásečnic se naplní krví a ty pak za určitých okolností popraskají.

Někdy se může jednat o důsledek vnějšího poranění, jindy mohou být příčinou prasklé žilky v oku. Jedině lékař dokáže posoudit rozsah poškození a způsob léčby.

Oko je vyživováno velkým množstvím drobných cév, které obvykle nevnímáme, ale při zdravotních problémech mohou krvácet do oka. Někdy také příčina nemusí být odhalena vůbec a jindy toto krvácení může způsobit porucha srážlivosti krve, záněty anebo také zvýšený nitrooční tlak.

Nejčastější příčiny

- Vůbec nejčastěji se jedná o úraz, kdy si ani nemusíme být vědomi, že by k nějakému poškození oka mohlo dojít
- Za prasklou oční žilkou však může stát rovněž problém s krevním tlakem
- Žilky mohou praskat při porodu, z důvodu přílišného tlačení. Proto se doporučuje, aby rodička při tlačení oči zavírala
- Někdy se mohou objevit po zvracení, kdy jsou vyvolány tlakem při dávení
- Prasklá žilka často vzniká i po zdvihání těžkých břemen, u něhož se nahrne náhle příliš mnoho krve do hlavy
- Prasknutí žilky v oku může být způsobeno i zánětem spojivek
- Nadměrné nošení kontaktních čoček
- Užívání léků na srážlivost krve
- Onemocnění štítné žlázy (hypertyreóza)
- Syndrom počítačového vidění
- Vřed rohovky či oční herpes, zánět střední vrstvy oka
- Kouření
- Nedostatek spánku



Kdy je třeba navštívit lékaře?

Pokud vám praskne žilka poprvé v životě, nemusíte se hned bát a utíkat k lékaři. Tento problém čas od času potrápí každého. Důvod k návštěvě lékaře je, pokud se oko nezahojí ani po dvou týdnech nebo vám žilky v očích praskají velmi často. Lékař vám změří krevní tlak či tlak uvnitř oka a nastaví vám vhodnou léčbu.

Co můžete udělat sami?

V první řadě dopřejte očím odpočinek. Léčebnému procesu kromě oddechu pomáhá dostatečný příjem vitamínu C. Ten je velmi důležitý právě pro udržování pevnosti cévních stěn. Důležité je dodávat tělu rutin – vitamín P, který pomáhá snižovat nadměrnou propustnost krevních kapilár při vysokém krevním tlaku. Právě jeho nedostatek se projevuje krvácením z nosu, a hlavně praskáním cév.

Zdroj: <https://styl.denikplus.cz/1251-praskle-zilky-v-oku-co-je-pricinou-a-kdy-vam-hrozi-vazne-nebezpeci.html>

Naděje pro pacienty s Usherovým syndromem je v genové terapii

Pacienti s tímto onemocněním v brzkém věku ztrácejí sluch a později se jim postupně zhoršuje i zrak, často až do úplné slepoty. Metodu vědci zkoušejí na speciálně vyšlechtěných prasatech – a zatím úspěšně. Mohlo by to tak být vůbec poprvé, kdy se zhoršování zraku a sluchu zpomalí nebo úplně zastaví. S Usherovým syndromem v Česku žije asi 400 lidí.

Dagmar Prošková se do ordinace ušního lékaře dostala až někdy kolem čtvrtého pátého roku věku. „Nereagovala jsem, když na mne maminka volala z dálky. Nablízko jsem v podstatě slyšela všechno,“ vzpomíná 60letá pacientka.

Horší sluch jí způsoboval problémy už na základní škole, kde si učitelka myslela, že nedává pozor. Zrak se paní Proškové začal zhoršovat v pubertě. Před třicítkou jí doktoři zakázali řídit. „Začal se mi zužovat perimetr a za



volantem jsem zjišťovala, že vidím na kapotu, ale musím se držet čáry na silnici. A když tam nebyla, hrozilo, že sjedu z krajnice nebo budu mít třeba karambol s protijedoucím autobusem.“

Dnes už paní Dagmar téměř nevidí. „Dívám se jakoby klíčovou dírkou a za vším se musím točit,“ popisuje. „A když zaměřím na tvář, vidím třeba oči, ale už ne bradu a zbytek obličeje.“

Vir, který pomáhá

Dagmar Prošková je jedna ze zhruba 400 pacientů s Usherovým syndromem v Česku. Ten způsobuje zmutovaný gen, kvůli kterému buňky v očních tyčinkách a v uších nevytvářejí protein harmonin a odumírají. Děti onemocní jenom v případě, že získají tuto mutovanou alelu od obou rodičů.

Němečtí vědci ale vytvořili takzvaný vektor, který by měl tvorbu proteinu obnovovat. „Jde o upravený typ viru, na který se genovou úpravou připojí opravený chybějící gen,“ vysvětluje doktor Miroslav Veith z Oftalmologické kliniky vinohradské nemocnice.

A právě tento vektor voperoval doktor Veith experimentálním prasatům, která vyšlechtili v centru PIGMOD Ústavu živočišné fyziologie a genetiky (UŽFG) Akademie věd v Liběchově.

Na cestě k úspěchu

Model mutace v genu – konkrétně USH1C – vyvinuli vědci na univerzitách v Mnichově a v Mainzu. Neuměli ale odchovat dostatečný počet modelových zvířat. Týmu profesora Jana Motlíka v Liběchově se to podařilo hned napoprvé.

„Tento model transgenních prasat nám dává možnost posoudit, jestli je připravovaná metodika genové terapie bezpečná a samozřejmě také účinná,“ vysvětluje ředitel ÚŽFG.

Prasata jsou ale zatím takzvaně heterozygotní, a nemají tedy gen zděděný. Vědci z PIGMOD proto budou dál pokračovat ve šlechtění. Už na podzim tohoto roku chceme mít také homozygotní selata v této mutaci, jak co se týče



poruchy sluchu, tak poruchy vidění,” říká profesor Motlík.

Operace není problém

Samotná oční operace se pak podle doktora Miroslava Veitha nijak zásadně neliší od operace odchlípené sítnice nebo poškození způsobených cukrovkou.

Do očního bělma lékaři dělají tři ranky o velikosti asi půl milimetru. „Jeden otvor slouží k zavedení infuze speciálního roztoku, který udržuje správný tlak v oku. Další otvor slouží k zavedení světla a třetí na pracovní nástroj,” popisuje doktor Veith.

Vektor neboli upravený virus s nepoškozeným genem USH1C pak lékař zavede pomocí trubičky tlusté jen desetinu milimetru. „Tou přímo pod sítnici aplikujeme roztok upraveného viru se správným genem, podle kterého by se měly začít tvořit bílkoviny, které v oku chybí.“

Naděje pro dětské pacienty

Takový zákrok není příliš složitý, ubezpečuje doktor Veith. Podobné operace lékaři v Česku provádějí celkem běžně, a to nejen na velkých očních klinikách, ale i na okresních očních odděleních nebo soukromých klinikách.

Klíčové ale podle Miroslava Veitha bude, nakolik se podaří srazit cenu zákroku. Ta se v současné experimentální podobě pohybuje v řádu statisíců dolarů. Pokud se ale metoda osvědčí, mohla by operace v dostatečně raném věku pacientovi zachránit zrak nebo aspoň výrazně zpomalit jeho zhoršování.

„S věkem postupně dochází k zániku poškozených buněk a k prohlubování poškození zraku. Pokud se tedy léčba zahájí včas, měla by stabilizovat nebo minimálně zpomalit ztrátu zraku,” věří oftalmolog. Vědci se také domnívají, že stejný princip – tedy zavedení vektoru s opraveným genem – by mohl fungovat i u problémů se sluchem.

*Vojtěch Koval, 13. červen 2020, pořad Experiment
Radiožurnál, Český rozhlas*

<https://radiozurnal.rozhlas.cz/s-vekem-ztraceni-sluch-i-zrak-nadeje-pro-pacienty-s-usherovym-syndromem-je-v-8225586>



Příspěvky od nadací a nadačních fondů

Věděli jste, že o příspěvek, a to nejen na kompenzační pomůcku, můžete požádat kromě úřadu práce také nadace a nadační fondy? Některé kompenzační či zdravotnické pomůcky, případně aktivity, služby, vzdělávání či prostředky k tomu potřebné jsou natolik nákladné, že klient si je nemůže dovolit ani po poskytnutí příspěvku z úřadu práce či po uhrazení částky pojišťovnou. Právě v této situaci se klienti mohou obrátit na příslušné nadace, kterých je v České republice několik.

JAK V TAKOVÉM PŘÍPADĚ POSTUPOVAT?

Stačí, když si do vyhledávače na svém počítači zadáte „nadace pro zdravotně postižené“. Následně se dostanete na stránky, kde najdete buď seznamy různých nadací, nebo přímo odkazy na ně. Seznam vybraných nadací a nadačních fondů s odkazy na jejich webové stránky najdete i na konci tohoto článku. Na webových stránkách se dozvíte, komu konkrétní nadace či nadační fond pomáhá, na co poskytuje nadační příspěvky a také informace, jak při podávání žádosti postupovat. Kromě toho se přes webové stránky jednotlivých nadací v případě potřeby dostanete přímo k formulářům a žádostem. Mějte na paměti, že nadace zpětně neproplácí již zaplacené pomůcky či služby.

Každá nadace či nadační fond může mít jiné podmínky a formuláře k podávání žádosti. Ale většina z nich od vás bude požadovat zejména vaše osobní a kontaktní údaje, jestli s někým sdílíte domácnost, jaké jsou vaše celkové příjmy a výdaje. Kromě toho se dokládají přílohy, například kopie ZTP průkazu, lékařských zpráv, cenové nabídky od dodavatelů pomůcek či prostředků, které potřebujete dofinancovat, apod.

Důležitou součástí příloh bývá také tzv. průvodní dopis, ve kterém žadatel popisuje svoji životní či zdravotní situaci a proč by mu příspěvek od nadace pomohl zlepšit kvalitu života. V případě, že je pomůcka příliš nákladná,



můžete zkusit požádat o příspěvek více nadací, musíte se však o tom, kterou další organizaci či nadaci jste oslovili, v žádosti zmínit.

Když máte všechno vyplněné a zkompletované včetně požadovaných příloh, odešlete podepsanou žádost buď poštou na adresu dané organizace, nebo naskenovanou na uvedenou e-mailovou adresu dle požadavků konkrétní nadace či nadačního fondu. Pak už jen čekáte na posouzení a odpověď, což může trvat měsíc, ale i několik měsíců, a to v závislosti na tom, jak často grantová či nadační komise zasedá.

Zdá se to jako spousta papírování a vyřizování. Ano, byrokracie vládne světu, ale pokud vaši žádost schválí a vy potřebnou finanční pomoc získáte, výsledek rozhodně za tu námahu stojí. A také jsme tady my, terénní sociální pracovníci, abychom vám s vyřizováním žádosti pomohli, budete-li to potřebovat.

SVĚTLUŠKA (NADAČNÍ FOND ČESKÉHO ROZHLASU)

<https://svetluska.rozhlas.cz/podpora-jednotlivcu-8099654>

NADACE LEONTINKA

<http://www.nadaceleontinka.cz/granty/>

NADACE ADRA

<https://www.adra.cz/nadace-adra/potrebuji-pomoc>

KONTO BARIÉRY (NADACE CHARTY 77)

<https://www.kontobariery.cz/Potrebuji-pomoci>

VÝBOR DOBRÉ VŮLE

<http://www.vdv.cz/poskytovani-grantu/terminy-uzaverek-grantovych-programu/>

NADAČNÍ FOND J&T

<https://www.nadacejt.cz/handicapovani-a-nemocni-k4.html>

NADAČNÍ FOND OZVĚNA

<http://www.ozvena.org/nove-usi/podminky-pro-poskytnuti-prispevku-nf>

NADAČNÍ FOND MANŽELŮ LIVIE A VÁCLAVA KLAUSOVÝCH

<http://nadacnifondklausovych.cz/projekty-a-nadacni-prispevky/>

OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH



Elizabeth Galvanová nezná limity

I když je Elizabeth Galvanová neslyšící, má částečnou ztrátu zraku, chybí jí jedna paže a od narození se potýká s překážkami, rozhodně ji to nezastavilo v tom, aby tvrdě trénovala a stala se kulturistkou. Jednačtyřicetiletá Elizabeth z Farga v Severní Dakotě měla vždy vysoké cíle. Kde jiní viděli překážky, ona viděla pozvání a příležitost k růstu.

Elizabeth se narodila v roce 1979 a od příchodu na svět to neměla vůbec lehké. Její matka byla závislá na alkoholu a zanedbávala péči o svoji dceru. Ve třech letech onemocněla, prodělala vysoké horečky, načež ztratila sluch. Ve stejném roce přišla o pravou paži pod loktem, kterou jí museli amputovat v důsledku nehody se starou ždímačkou. Ve věku šestnáct let jí byl diagnostikován Usherův syndrom, který jí způsobuje postupnou ztrátu zraku. Aby toho nebylo málo, prošla si řadou jiných zdravotních potíží, mimo jiné po autonehodě musela podstoupit operaci páteře a v zádech má zasunuté čtyři ocelové tyče. Kromě toho je svobodnou matkou již sedmnáctileté dcery Brianny.

POHÁNĚNA NEPŘÍZNÍ OSUDU

Od začátku jí bylo připomínáno, že nebude moct dělat věci, které dělají jiné holky. A od začátku nebrala slova „Ne, ty nemůžeš“ jako odpověď. Jak sama říká: „Když mi někdo řekne NE, tak mne to inspiruje a dodává mi to elán být lvem a změnit to na JÁ TO DOKÁŽU.“

Během školních let hrávala týmové sporty. Jak dospívala, zúčastnila se soutěží krásy, věnovala se modelingu, stala se plavčicí. Nic z toho se samozřejmě neobešlo bez šikanování či odmítnutí. Díky své houževnatosti a prostřednictvím svého tlumočnicka přesvědčila školní radu pro výcvik plavčků, aby jí dovolili udělat všechny požadované zkoušky, a všem dokázala, že se v ní mýlili. Čtyři roky pak pracovala jako certifikovaná plavčice. Po autonehodě a operaci páteře jí doktoři řekli, že už nikdy nebude jako



předtím. Po roce a půl zotavování a přibývání na váze se Elizabeth odmítla podřídit své diagnóze, pročetla si pár článků a zjistila, že kulturistika by mohla zlepšit její sílu a zdraví. A proto začala navštěvovat tělocvičnu. To ji přivedlo k vášni pro kulturistiku a účasti na soutěžích pořádaných sdružením NPC (Národní sdružení pro amatérskou kulturistiku). Kulturistika se stala jedním z jejích zájmů, jehož prostřednictvím by chtěla lidi inspirovat. V roce 2018 v soutěži debutovala a získala tři trofeje, pár měsíců na to získala další dvě trofeje.

V tělocvičně Elizabeth používá speciální zvedací zařízení s háky, aby spojila svou pravou paži se závažím. Společně se svojí trenérkou pracují na budování jejího rovnoměrného rozvoje. Nadále se připravuje na další soutěže.

Za dosaženými cíli Elizabeth stojí její temperamentní osobnost, nakažlivá energie a entuziazmus. „Mohla jsem samu sebe celý život považovat za oběť, ale tenhle osud jsem si nevybrala. Místo toho jsem si vybrala být bojovnicí zrozenou přežít, být silnou neslyšící ženou ze železa.“

Překlad Veronika Grušová

Zdroje: <https://www.bodybuilding.com/content/no-limits-elizabeth-galvan-trains-through-multiple-major-disabilities.html?fbclid=IwAR2392Uct-sl4dEM8uz8LR407SIJlpOSrGZ-PBnamS5ZFdwDMPd0-1IUPj48>
<https://www.youtube.com/watch?v=pIVzfKVyDPg>



ZE SVĚTA

„Pomyslný dotek“: Inscenace hluchoslepých nutí publikum zažít umění skrze pocit

Představte si, že jste nevidomý. Teď si představte, že jste také neslyšící. Jak komunikujete? Jaký je svět tam „venku“? Jak prožíváte radost, smutek, samotu či společnost? Co vás rozesměje? Odpovědět na tyto otázky pomocí smyslů je jedním z cílů inscenace „Pomyslný dotek“, radikálně nový „živý umělecký zážitek“.



Představením (i když to nemusí být úplně vhodný termín, jelikož zážitek je více než pohlcující) provází dvě hluchoslepé umělkyně, Heather Lawsonová a Michelle Stevensonová, které komunikují pomocí taktilního znakového jazyka. S Heather Lawsonovou jsme se setkali již v zimních Dotecích č. 101. Podle režisérky inscenace Jodee Mundyové chtěly Heather a Michelle udělat vystoupení, které říká pravdu o tom, jaké je to být hluchoslepým. Představení je o hluboké izolaci, zármutku, ale také o kráse být schopný poznávat svět prostřednictvím doteků a o humoru v životě hluchoslepých osob. Publikum se tak ocitá v úplně novém prostředí. Během představení probíhají dialogy mezi Michelle a Heather, které divákům zprostředkovávají tlumočníci taktilního znakového jazyka.

V průběhu představení Heather a Michelle vyzvou diváky, aby si nasadili simulační brýle a sluchátka, prostřednictvím kterých je na jevišti provází metaforickou cestou napříč jejich životy, zdůrazňujíc období, ve kterých se jim zrak či sluch zhoršovaly. Během vystoupení, které se odehrávalo v Melbourne, Michelle zahrála také úryvek na piano. Při přípravě představení a během zkoušek byla spolupráce postavená na haptické komunikaci. Zpětnou vazbu, co dělá špatně, co je potřeba změnit či upravit, tak Michelle získávala „kreslením“ na svá záda. „Reakce diváků byly ohromující. Okamžitě po premiéře přicházely nabídky od pořadatelů státních festivalů, věděli jsme, že máme v rukách něco speciálního a jsme schopni s tím jet na turné. Myslím si, že Heather a Michelle v tom chtějí také pokračovat, cestovat a vyprávět lidem své příběhy. A víte proč? Protože je to způsob, který je vytahuje z izolace, spojuje je s ostatními a také probouzí povědomí u většinové populace. A to pomáhá zlepšovat život hluchoslepých po celém světě,“ říká režisérka představení.

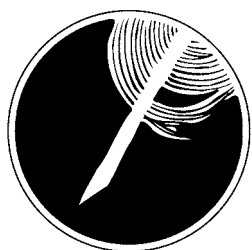
„Pomyslný dotek“ je vyvrcholením několikaleté práce podporované a dotované vládou a neochvějného nadšení všech účinkujících. Podle režisérky jde o největší projekt svého druhu v Austrálii a pravděpodobně jeden ze dvou na celém světě. „Cílem této práce je sdílet povědomí o hluchoslepých jako o kulturní a minoritní komunitě. Po-



myšlení na hluchoslepé osoby, které zůstanou izolované, je srdcervoucí. Je to běh na dlouhou trať, ale rádi bychom paradigma hluchoslepoty posunuli vpřed," říká režisérka.

Překlad Veronika Grušová

Zdroje: <https://www.abc.net.au/news/2016-09-08/imagined-touch-deafblind-performance-art-pushes-audience-senses/7822508>
<https://www.youtube.com/watch?v=TGh5kw574MY>



ZÁLIBY

Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Taková hloupá slepice?

Je to už hodně dávno. Tenkrát jsem byl ještě docela maličký klučina, zkoušel jsem na zahnutý špendlík a kousek niti chytit moji první rybičku. Když se mi to po mnohých marných pokusech konečně podařilo, tak tu moji první rybičku mi ukradla jedna drzá slepice. Utíkala s ní pryč. Držela ji napříč v zobáku a při tom běhu si ji stačila pěkně srovnat a spolknout. Mám veliké podezření, že ona „hloupá“ slepice byla tenkrát chytřejší než já, možná na tu rybičku čekala a já si té potvory nevším. Byla nejenom chytřejší než já, byla také rychlejší. Já jsem to utíkal s brekotem žalovat mé babičce. Babička mě utěšovala: „Neplakej, však si chytíš jinou rybičku.“ A měla pravdu. Od těch dob uplynulo hodně vody i času. Stal se ze mne dospělý člověk, založil jsem si vlastní rodinu, no a těch ryb jsem ulovil nepočítaně. Ale na tu moji první rybičku i tu chytrou slepici si občas vzpomenu.

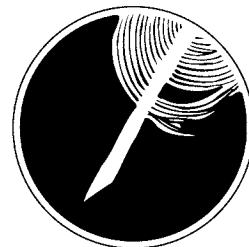
Často jsem pozoroval, jak některá zvířátka dokáží být šikovná a chytrá. Dokonce i ty hloupé slepice i jiná drobná havěť jsou docela chytrí tvorečkové. S manželkou jsme cosi kutili na naší zahrádce a při té práci jsme mohli sledovat i to, co se děje kolem. Slepice vybíraly pochoutky, které se objevovaly při rytí záhonu, takže ani nemusely hrabat, stačilo

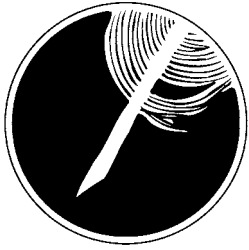
jen sbírat to, co jsme my pracně vyryli, což plně odpovídá jedné z mnoha definic inteligence: Co největší zisk při vynaložení minimální námahy. Jindy jsme zase pleli záhonek a jedna slepice nás pozorovala. Plevel jsme házeli za sebe na hromádku. Musím říci, že přinejmenším tato jedna slepice měla docela dobře vyvinutý pozorovací talent a schopnost napodobování. Brala do zobáku vytrhaný plevel a ty nepotřebné rostlinky si přes svá záda házela za sebe zrovna tak, jak jsme to dělali my. Možná, že to byla slepice génius, ale my jsme se váleli smíchy a z plení záhonku už nebylo nic.

Dokonce i tvorečkové daleko menší než slepice prokazují nečekané schopnosti. Takový kosák pečlivě sleduje, jak na zahradě zrají jahody. Když si na nějaké té jahodě pochutná, budiž mu to dopřáno, jen aby je jenom neochutnával, která je nejlepší. Tolik naklovaných jahod, to jsme opravdu neměli zrovna radost! Ale ten kosák z nás radost také neměl. Jak si může někdo jako my dovolit sbírat jeho jahody? To ho vždy tak rozzlobilo, že ty jeho nadávky v kosí řeči by se do člověčí řeči snad nedaly ani přeložit, a uveřejnit už vůbec ne.

Někdy kosákovi vadil i náš kocour, a tak ho ze zahrady vyhnal, a to docela rafinovaně a vždy úspěšně. Takový kocour by si s nějakým drzým kosákem snadno poradil a ještě by měl chutný oběd. Ale kosák o tomto nebezpečí také věděl, a tak na kocoura za mohutného pokřiku dělal nálety, ale tak šikovně, že kocour neměl šanci ho polapit. Nalétával na kocoura pěkně zezadu, takže kocourovi nezbylo nic jiného než zahradu zahanbeně vyklidit.

Jindy jsme zase kosáka sledovali, jak si šikovně počíná při obstarávání potravy. Zatímco my jsme se lopotili s rytím záhonku, on si jen bezpracně sbíral červíky. Asi měl hodně práce uživit hladová mláďata. Červíka vzal do zobáku a trochu stiskl, aby nemohl utéci, položil ho na přehledné místo a šel sebrat dalšího červíka. Ty červíky pak nosil k tomu prvnímu. Když se červíci přece jen snažili utéci, aby se zachránili, on je pěkně sesbíral a dal zpět na tu hromádku. Až uznal, že už jich je tak akorát, všechny je posbíral do zobáku a odletěl s nimi do hnízda nakrmit mladé. Letěl a červi mu viseli po obou stranách zobáku jako nějaké vou-





sy. Přece nebude létat s každým červíkem zvlášť! Takže to všechno mají docela dobře promyšlené a vykazují i jistou inteligenci. I takový malý kos je docela chytrý.

František Hynek

Fajnová fenka

Kamarád Lojzík měl krásnou vodicí fenku, která ho všude doprovázela. Tak s námi chodila na všechny naše výlety. Jednou jsme si postavili stany u lesa. S Lojzou ve stanu samozřejmě bydlela jeho fenka.

Sešla se nás veselá parta a dlouho do noci jsme klábosili a notně popíjeli. Ve tři ráno uznal Lojzík, že už je čas na spaní. Zavolal tu svoji věrnou fenku, ale ta jako správná ženská napřed Lojzu očichala a pak s ním odmítla sdílet společné lože. Do stanu prostě nevlezla a ještě druhý den se chovala dost uraženě!

Kráva

Bylo krásné nedělní ráno a nevidomý Jirka šel polní pěšinou vylákán sluníčkem na procházku. Najednou uslyšel, jak jdou před ním děvčata a brebentí a smějou se. Šel opatrně, vyhýbal se, ale přece na něco měkké narazil: „Promiňte, slečno,“ omlouval se. Nebyla to však slečna, ale pasoucí se kráva, která ho přátelsky šlehla ocasem. Šel dál a zase nějaká překážka. Vyhrkl: „Kuš, ty dobytku!“ Jenže tentokrát to kráva nebyla.

Pavla Sykáčková



VZKAZY MOUDRÝCH

„Nemůžeme si vybrat, kolika let se dožijeme, ale můžeme si sami zvolit, kolik života našim létům dokážeme dát.“

John Calvin Maxwell

(narozen 1947 v Garden City, Michigan, USA)

americký autor mnoha knih a pastor

RECEPTY



Vážení čtenáři, kuchařky a kuchaři, jedlíci!

Je krásný barevný podzim plný vůní a sluníčka, také pachů a deštička, zkrátka období jako stvořené ke zpracování zeleniny. Tentokrát to bude dýně Hokkaido. A co taková dýně obsahuje zdravého? Vitamíny A, B, C, E, K, kyselinu listovou, pantotenovou, omega3 a omega6 mastné nenasycené kyseliny, betakaroten, železo, vlákninu, hořčík, sodík, zinek, bílkoviny, draslík. No panečku, kdo ji pozře, bude se ve zdraví koupati!

Smažená dýně v troubě

Obstaráme si : *dýni Hokkaido, koření na grilovanou zeleninu, sůl, mletý pepř, česnek, strouhanku, hladkou mouku, vejce, mléko, olej*

Nejprve si připravíme plech, který vyložíme pečicím papírem. Aby lépe přilnul, v dlaních ho řádně zmačkáme do koule, potom na stole narovnáme a vložíme do plechu. Papír malinko potřeme olejem. Troubu zapneme na 220 stupňů.

Neloupanou dýni nakrájíme na zhruba 1,5 centimetru tenké plátky, osolíme, opepříme, posypeme grilovacím kořením a potřeme rozdrceným česnekem (můžeme ho také najemno nastrouhat na struhadle). V misce rozšleháme vejce s troškou mléka, přidáme hladkou mouku a vytvoříme řídké těstíčko. Do něho pak z obou stran namáčíme dýni, hned vkládáme do strouhanky a obalíme. Můžeme také obalovat postupem mouka – vejce – strouhanka. Obalenou dýni ukládáme na plech a ještě malinko pokapeme olejem. Pečeme do křupava asi 10–15 minut. Jako přílohu si můžeme dopřát vařený brambor, ten je mimochodem rovněž zdraví velice prospěšný, a samozřejmě tatarku, do které jsme nastrouhali stroužek česneku, ať to má všechno dohromady pořádné grády a zdravá strava je správně nezdravě vyvážená 😊.

Dobrou chuť a veselou mysl, ta je totiž ze všeho nejzdravější!

*Zdena Jelínková
šéfredaktorka Doteků*

DOTEKY. Časopis LORM z.s., Podzim, číslo 104. Vychází čtvrtletně.

Uzávěrka příspěvků do čísla Doteky 105/Zima 2020: **15. 11. 2020**

Vydává: LORM – Společnost pro hluchoslepe 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 (šéfredaktorka), 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