

ČASOPIS LORM z.s.

DOTEKY

110
2022
JARO



VERŠE • SLOVO ŠÉFREDAKTORKY • ZPRÁVY Z LORMU •
STALO SE ANEB POHLED Z DRUHÉ STRANY • PŘÍSPĚVKY
ČTENÁŘŮ • ROZHOVOR • PRÁVNÍ PORADNA • ZDRAVÍ
• INFORMACE • OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH
• ZE SVĚTA • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

20 • NEJKRÁSNEJŠÍ DÁREK

23 • VŠECHNO JE TAK, JAK MÁ BÝT

29 • ÚHRADA BÍLÝCH A ČERVENOBÍLÝCH HOLÍ
Z VEŘEJNÉHO ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ
OD LEDNA 2022

44 • ELSA SJUNNESONOVÁ



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



VERŠE – Jarní vzpomínání	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORKY	5
ZPRÁVY Z LORMU	6
Ohlédnutí za dobrým hospodařením v roce 2021 / Poděkování za štědrnou podporu na jubilejním 10. ročníku Ducha Vánoc! OKÉNKO do Prahy / do Libereckého kraje / do Jihočeského kraje / do Jihomoravského kraje / do Moravskoslezského kraje	
STALO SE ANEB POHLED Z DRUHÉ STRANY	
Sexuální výchova	17
PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ	19
Dobrá duše / Nejkrásnější dárek / Kvočna / Lékárna	
ROZHOVOR – Všechno je tak, jak má být	23
PRÁVNÍ PORADNA	
Úhrada bílých a červenobílých holí z veřejného zdravotního pojištění od ledna 2022	29
Dlouhodobé ošetřovné od 1. 1. 2022	29
Speciální tarify volání pro osoby se zdravotním postižením	30
ZDRAVÍ	
Zákal sklivce – neškodný problém, nebo choroba ohrožující zrak? ..	32
„Zmuchlané“ vidění může signalizovat závažné onemocnění sítnice ...	34
INFORMACE	
Nový mobilní telefon pro nevidomé a slabozraké na obzoru	36
Nápad roku: Český vynález dokáže ze snímku oka odhalit nemoci ještě před propuknutím	38
Pro postiženého syna vymysleli brýle s virtuální realitou	39
Oční náhrady budoucnosti sází na 3D metodu	42
Robotická slepecká hůl	42
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH	
Elsa Sjunnesonová	44
ZE SVĚTA	
Hluchoslepá studentka Asha Patwal z Indie vyhrála cenu OSN	46
Britský znakový jazyk úředním jazykem?	47
Aplikace pro propojení průvodců a nevidomých	48
VZKAZY MOUDRÝCH	49
RECEPTY	49

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



VERŠE

Jarní vzpomínání

Jaro se hlásí každoročně o svá práva –
rozkvétají květiny, zelená se tráva,
ze snu nás budí slunce a ptačí zpěv,
všecko je krásné na pohled!
Tak se to každoročně opakuje,
jen jedno jaro bylo tenkrát jiné...
Psal se rok 1945
a mně bylo krásných deset let.

Skončila válka, už jsme se nemuseli bát
a jako veselé děti jsme si mohly hrát.
Všecko byla najednou velká změna –
ten rozkvetlý bez jsem do náruče chtěla
a jeho vůní se ujistit znova,
že nastává krásná, nová doba.

A byla tady pro nás i docela jiná škola.
Vzpomínám, jak náš učitel u tabule stál
a na housle krásné melodie hrál.
Kolik těch národních písniček nás naučil
a jak přesvědčivý byl, když vyprávěl!
Lásku k naší zemi vštěpovat nám chtěl.



Ten přechod z válečné školy nebyl malý,
ani naši krásnou hymnu jsme neznali.
Housle nápěv písní hrály
a naše hlásky slova zazpívaly.
První písničku, kterou z té doby znám,
si dodnes ráda zazpívám.

Nevím, kdo ji složil a kde se vzala?
Hra houslí nás rozezpívala,
tak krásně zněla!
Připomenout bych ji chtěla...
Ty moje otčino, vy česká lada,
má duše má vás ráda, ach ráda.

Kdopak by neměl rád ten koutek český!
Je sice maličký, ale je hezký.
Ten, kdo chce touhu po domově znát,
ten musí se širým světem brát.
A ten, kdo prošel světa kraj,
ten musí zazpívat:

Krásná je, krásná, naše česká, tolik, tolik hezká,
krásná je, krásná, naše česká zem!
Světlem jsme prošli, sami poznali,
co máme nám vždycky říkaly:
že všude dobře, doma nejlíp je,
a proto zpíváme:
krásná je, krásná, naše česká zem!

Pavla Sykáčková

SLOVO ŠÉFREDAKTORKY



Tak, vážení čtenáři, jaro 2022 prý bude zpočátku až příliš pilné, teplé i deštivé, do poloviny května stále silnější a sebejistější, ale pak zařadí zpátečku a až do léta bude chladněji a deštivěji, jsem se dočetla dnes, 20. ledna, na internetu. Nezbyvá mi než říci, že počkáme a uvidíme. Ovšem posledních pár dnů je přímo ukázkově jarních, přes den sluníčko, teplíčko (v zimní bundě, čepici, podvlíkačkách a sněhulích), že by výše uvedené astrologické předpovědi jeden i věřil.

Starost s počasím už delší čas, dokonce léta, bohužel není jediným trápením, to bezkonkurenčně převzal covid a všechny jeho možné i nemožné varianty, tak si říkám, ať si klidně na jaře prší a ať s sebou déšť vezme tolik neváviděnou korunu do pekel, a to na věky! My si na to rádi počkáme.

A abychom se odreagovali a přišli na jiné myšlenky, zanoříme nos do letos prvního čísla Doteků, které nám v tom pomůže. Je totiž nacpané zajímavými články včetně těch vašich, milých přispěvatelů našich, například a namátkou Dobrá duše nebo Kvočna.

Rozepsali se i lormáčtí terénní pracovníci, kteří předkládají čtvrtletní „zprávu“ ze svých oblastí, na webech zalovila Lenka Veverková, naše zahraniční zpravodajka – teď mě napadá, že už dlouho nevyjela do žádné exotické země, no jo, taky covid!

Určitě vás, zejména ty mladší či technickým nadáním vybavenější, zaujme shrnutí o novém chytrém, přechytrém mobilu, články o zrakových potížích a vadách, příspěvek paní ředitelky, příspěvek na telefonování, příspěvek v rubrice Stalo se.

Zkrátka a dobře, jak píšu nahoře, časopis je informacemi nacpaný až po vrch, stejně jako budete vy, když si podle receptu uděláte řízek naruby, a je celý natěšený vám je všechny předat. A vy mu do příštích čísel třeba pošlete vaše články a příspěvky, tedy pokud vám na ně teď zbude čas, předpokládám totiž (a zdaleka ne sama), že každou volnou chvíli věnujete psaní a rukodělné tvorbě do letoš-



ní umělecké soutěže o Cenu Hieronyma Lorma (CHL) 😊. Jestliže už vám psaní dělá potíže, rádi vám pomohou naši terénní pracovníci, ale to dávno víte, já vím. Taky nezapomínejte mezi uměleckou činností cvičit, posilovat svaly (a tím i mozek), spolu s CHL bude na podzim i Lormolympiáda, samozřejmě budou-li sportovci! Času je zatím na obojí habaděj, ale znáte to, štěstí přeje připraveným. Tak krásné, klidné a zdravé jaro nám všem! Se srdečným pozdravem

*Zdena Jelínková
šéfredaktorka Doteků*



ZPRÁVY Z LORMU

Ohlédnutí za dobrým hospodařením v roce 2021

Milí čtenáři Doteků,

dnes, kdy vám píšu tento článek, je 4. února, tedy jen pár dní poté, co jsem založila do desek všechna vyúčtování dotací a grantů za rok 2021, a mohu se s klidným srdcem vrhnout na práci spojenou s rokem 2022. No, ono to není tak docela pravda, k roku 2021 se budu ještě několik měsíců vracet, např. na jaře proběhne tradiční kontrola hospodaření za rok 2021 ze strany Dozorčí rady, koncem dubna odešleme na Magistrát hl. m. Prahy průběžné roční vyúčtování sbírky, na květen už domlouvám nezávislý audit, který opět provede společnost 22HLAV s.r.o. V mezidobí musíme dát dohromady Výroční zprávu za rok 2021, obsahující finanční zprávu, kterou budou v květnu kontrolovat auditoři a v červnu ji jako celek bude schvalovat Výkonná rada.

Jak jsme si tedy v loňském roce vedli? Stejně jako v předchozích letech jsme dobře hospodařili a podařilo se



nám vytvořit i rezervu pro další období. Celkové náklady v roce 2021 činily 7 506 977,12 Kč, výnosy 7 506 877,12 Kč. S ohledem na situaci kolem pandemie covid-19 a všechna omezení s ní spojená jsme měli v loňském roce nižší náklady, než jsme původně v žádostech o dotace u MPSV plánovali. Z toho důvodu jsme koncem ledna odeslali na MPSV vratky ke všem čtyřem sociálním službám v celkové výši 386 552,79 Kč. Jiné řešení, dokud se u nás nezavede víceleté financování, bohužel není možné. Dotace jsou vázány na kalendářní rok na uznatelné nákladové položky, a nejsou-li vyčerpány, musí se vrátit. Z dotace MPSV v celkové výši 6 920 556,21 Kč jsme v loňském roce financovali všechny naše 4 sociální služby, což představovalo podíl přes 92,19 % z celkových výnosů.

Z příspěvku od Nadačního fondu Českého rozhlasu ve výši 450 000 Kč jsme v loňském roce mohli zakoupit 2 služební automobily pro terénní sociální pracovníky v Praze a Brně. Nadační příspěvek je postupně čerpán formou odpisů v průběhu 4 let, v roce 2021 bylo z příspěvku na odpisy konkrétně čerpáno 97 433,04 Kč, což představuje podíl 1,30 %. Nejen na dofinancování nákupu aut, ale také všech 4 sociálních služeb a vydávání časopisu Doteky jsme použili zbývající výtěžek ze sbírky z roku 2016 a část výtěžku ze sbírky z roku 2017. Celkem jsme z výnosů sbírky v roce 2021 čerpali 168 269,41 Kč, což představuje podíl 2,24 %. Naši dlouholetí a věrní sponzoři a individuální dárci se na financování našich sociálních služeb a projektů v roce 2021 podíleli celkovou částkou 316 229,63 Kč, což představuje podíl 4,21 %. Výnosy a členské příspěvky LORMu ve výši 4 388,83 Kč pokryly zbývajících 0,06 %.

Z příspěvků od firem a individuálních dárců z roku 2021 jsme mohli díky dobrému hospodaření vytvořit rezervu 521 624,82 Kč, z výnosů sbírky za celý rok 2021 máme ušetřenou rezervu do dalšího období ve výši 42 790,70 Kč. A to je moc dobře, protože nevíme, do jaké míry budeme úspěšní, co se dotací MPSV na rok 2022 týče. Na dotaci není právní nárok a výsledek dotačního řízení se dozvíme, odhaduji, nejdříve v březnu. Bez finančních rezerv bychom neustáli první tři měsíce v roce. Navíc se musíme připravit



na nejistotu v delším časovém horizontu. Jak víte, stát je enormně zadlužený a bude muset začít šetřit. Musíme se připravit na nárůst cen a nedostatek zdrojů, oboje se již děje, tedy na celkový finanční dopad koronavirové krize. Zkrátka dobré hospodaření a rezervy jsou základ toho, abychom všechnu finanční nejistotu v příštích letech ustáli.

Když vám zde shrnuji náklady a výnosy v loňském roce, vyjádřené v procentech podle přidělené výše dotací, grantů a čerpaných příspěvků a darů, pohybuji se v celkových číslech. Ale za každou získanou korunou se skrývá celá řada drobných jednorázových i dlouhodobých celoročních aktivit, které jsou postavené na důvěře a dobrém jménu naší organizace. Podrobné a jmenovité poděkování našim dárcům a fanouškům najdete na <https://www.lorm.cz/pro-verejnost/dekujeme/>.

A jaké finanční zdroje už máme pro rok 2022 jisté? Kromě výše zmíněných finančních rezerv už také známe výsledek grantového řízení u Nadačního fondu Českého rozhlasu. Na rok 2022 jsme získali od „Světlušek“ příspěvek ve výši 77 280 Kč na 8. ročník Lormolympiády a Cenu Hieronyma Lorma. Druhý podaný projekt na zakoupení služebního auta pro terénní sociální práci v Jihočeském kraji a na území kraje Vysočina nám komise bohužel nepodpořila. Budeme však hledat jiné zdroje a ve fundraisingu pokračovat.

Už nyní vám mohu slíbit, že v roce 2022 budeme dál zajišťovat terénní sociální služby v maximální možné míře při všech našich pěti Poradenských centrech LORM. Plánujeme pokračovat v depistáži, a jakmile bude situace příhodná, opět obnovíme pořádání klubových setkání. Dál se můžete těšit na svůj oblíbený časopis Doteky ve zvětšeném černotisku, Braillově písmu a zvuku. Letos se navíc po 2 letech můžete těšit i na letní týdenní pobyt, který na základě ověřeného zájmu ze strany klientů budeme pořádat v červnu v Ústí nad Orlicí. A také se můžete pustit do výtvarné činnosti a literární tvorby z oblasti poezie a prózy na společné téma „A život jde dál“ a přihlásit je do letošního 8. ročníku o Cenu Hieronyma Lorma. V září na několikadenní akci v Kralupech nad Vltavou oceníme vítěze

umělecké soutěže a navíc budeme fandit všem sportovcům na zmíněném 8. ročníku Lormolympiády.

Tak se pusťte do tvorby a současně posilujte fyzičku, ať si ceny a diplomy z Kralup odvezete třeba právě vy!



Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.

Poděkování za štědrou podporu na jubilejním 10. ročníku Ducha Vánoc!

K našim tradičním fundraisingovým akcím patří už léta charitativní městská hra Putování Prahou za Duchem Vánoc. Do roku 2019 proběhlo 9 úspěšných ročníků, v roce 2020 jsme kvůli pandemii uspořádali alespoň virtuální ročník na webových stránkách akce a ve facebookové skupině a nad jubilejním 10. ročníkem v roce 2021 dlouho visel obrovský otazník kvůli příchodu další koronavirové vlny. Navzdory všem vládním omezením a při dodržení všech opatření jsme to nakonec s dobrovolníky z organizace Velký vůz, z.s. zvládli! Celkem 27 týmů v počtu okolo 150 osob se společně s námi vydalo v sobotu 11. prosince na Staré Město pražské na vzpomínkovou procházku po nejoblíbenějších stanovištích z předchozích 9 ročníků charitativní hry. Výtěžek zveřejněný během zpívání koled v kostele Nejsvětějšího Salvátora ve výši 34 567 Kč navýšili účastníci o dar 700 Kč a také o částku 1 271 Kč z prodeje magnetek. Celkový výtěžek se vyšplhal na rekordních 36 538 Kč! Děkuji za nás za všechny všem úžasným pomocníkům Ducha, kteří venku v zimě přes 3 hodiny zajišťovali jednotlivá zastavení na vánoční pouti vedoucí z Mariánského náměstí po proudu Vltavy a podél nábřeží na Františkov až k Haštalskému náměstí a uličkami Starého Města přes Ungelt zpět ke Staroměstskému náměstí. Konkrétně to byli dobrovolníci: Eva Bobovičová, Lucie Diblíková, Hedvika Görglová, Naťa Lešková, Andrea Naštická, Petra Sejpalová, Silvana Wasitová, Matteo Caggio, Mirek Halama, Dušan



Janovský, Jakub Jirout, Honza Kohlíček, Jakub Kopča, Luboš Luňák, Honza Purkrábek, Jaroslav Vlček, Noah Žyla. Velké poděkování za vstřícnost a milou spolupráci si zaslouží i partneři akce. Skautský institut za poskytnutí zázemí pro přípravu akce i za zajištění svařákového stanoviště u Stromu přání na dvorku pod pavlačí. Dále Národní knihovna ČR za spolupráci při přípravě stanoviště Poklad v areálu Klementina. Jitka Vallová za zajištění sladkostí do pokladu. Římskokatolická akademická farnost Praha za možnost pořádat závěr akce v kostele Nejsvětějšího Salvátora. Eva Trundová (zpěv) společně s Annou Veverkovou a Blankou Karnetovou (housle) za krásný hudební závěr v kostele se společným zpěvem koled. Více jak dva měsíce Ducha Vánoc ve svém volném čase připravovali Oldřiška Kábrtová, Pavla Kluzáková, Miša Kudová, Lucka Zdráhalová, Petra Zimermanová a Filip Kábrt.

A co myslíte, najdeme s dobrovolníky čas a sílu uspořádat 11. ročník?

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Okénko do Prahy

Milí Lormáci,

máme tu další roční období a s ním i jarní vydání Doteků. Zima je na ústupu, jaro na začátku a já vzpomínám na náš poslední zimní klub. Ten byl opět velmi povedený a samozřejmě vzdělávací. Začali jsme procházkou na Kampě, někdy označované jako „Pražské Benátky“, kde jsme probrali veškeré novinky, které se od posledního klubu udály, a pak jsme se již naplno věnovali rozšiřování našich znalostí. S těmi z vás, kteří se klubu nemohli zúčastnit, se podělím alespoň o pár zajímavostí. Naše první zastávka byla u Lennonovy zdi na Malé Straně. Jedná se o zed' Maltezské zahrady, která se původně v 70. letech nazývala „Zed'

nářků“, jelikož se na ní objevovaly psané básně – většinou milostné. Po smrti Johna Lennona v prosinci 1980 neznámý autor využil zed' k vytvoření symbolického náhrobku, napsal „Za Johna Lennona“ a nad nápis nakreslil kříž. Lidé na toto místo nosili květiny, svíčky a Lennonovy fotografie. Brzy se začaly objevovat i další graffiti inspirované Johnem Lennonem, útržky textů písní hudební skupiny The Beatles a místo začalo být známé jako Lennonova zed'. Dodnes na zdi vznikají stále nové a nové nápisy a malby všeho druhu, zpravidla na téma lásky a míru. Naší další zastávkou byl světově proslulý Karlův most. Nejstarší pražský most vznikl na místě Juditina mostu zničeného roku 1342 povodní. Kamenný či Pražský most, od roku 1870 nazývaný Karlův, byl postaven roku 1357 za vlády Karla IV. Most je vybudován z pískovcových kvádrů, tvoří ho šestnáct oblouků a po obou stranách je opevněn věžemi (Malostranskou a Staroměstskou mosteckou věží). Od konce 17. století bylo na most postupně umístěno 30 převážně barokních soch a sousoší a my jsme se u každé z nich poctivě zastavili, abychom se o ní dozvěděli něco víc. Klub jsme, nabiti novými vědomostmi, ukončili v nedaleké kavárně. A hned jsme začali vymýšlet, kde se uskuteční naše další setkání. Pro co jsme se nakonec rozhodli? Přijďte a uvidíte...



*Karolína Veselá
terénní sociální pracovnice Praha*

Okénko do Libereckého kraje

Vážení čtenáři Doteků, milí Lormáci,

rád bych vám v tomto článku poskytl nepatrný vhled do klubových setkání v Libereckém kraji a seznámil vás s mou vizí a plány do budoucna. Jistě víte, že z hlediska koronaviru jsou skupinové aktivity již nějakou dobu omezeny. Konkrétně v Libereckém kraji bohužel delší čas žádný klub neproběhl, ať už z důvodu pandemie, či z důvodu



malého počtu klientů. Každopádně nemá smysl věšet hlavu a plakat nad aktuální situací. Věřím, že se podmínky zlepší a klubová setkání v Libereckém kraji opět začnou s plnou parádou fungovat. Nyní vám popíši, na co všechno se mohou klienti v Libereckém kraji těšit a jaké všechny možnosti máme při plánování klubových aktivit.

Ve městě Liberci se nachází rozsáhlá zoologická zahrada, kde žije přes 170 druhů zvířat ze všech kontinentů. Mezi nejzajímavější exempláře zde patří levhart sněžný, sob lesní či zebra bezhřívá. Mají zde mimořádnou sbírku dravých ptáků a horských kopytníků.

Další zajímavou destinací je Botanická zahrada Liberec, která je nejstarší v České republice, je jí více jak 125 let. Nalezneme zde mnoho zajímavých rostlin a unikátů. Roste tu například nejdéle pěstovaná bonsaj v Evropě či nejstarší kamélie. Zahrada oplývá nejpestřejší sbírkou masožravých rostlin, kapradin a orchidejí v České republice. Můžete se také těšit na úžasný vodní tunel v pavilonu akvárií.

Můžeme také navštívit Severočeské muzeum v Liberci. Je zde mnoho rozsáhlých expozic obsahujících témata vývoje evropských uměleckých řemesel a životního stylu, přírodní fenomény českého severu, soubor automatofonů, zařízení a přístrojů samočinně reprodukcující hudbu, dále výstava s dějinami města Liberce, fotografická galerie a další externí expozice, například válečná výroba v Jiřetíně pod Bukovou, zbrojní továrna v Rychnově u Jablonce a další. Nalezneme zde i jedinečný Metelkův mechanický betlém.

Když už jsme u muzea, nesmíme opominout Technické muzeum Liberec. Je rozděleno do čtyř pavilonů, ve kterých se nachází automobily, motocykly, unikátní výstava kol, dále pak vývoj textilního průmyslu v Liberci, ukázky moderních výrobních technologií, veřejná doprava, jež zahrnuje autobusy a tramvaje, a nakonec také pavilon s luxusními automobily a dalšími unikáty.

Abychom nezůstali jen u vzdělávacích a naučných míst, můžeme se vypravit do Café Kočičárna. Jedná se o první libereckou kočičí kavárnu. Pracuje zde deset kočičích zaměstnanců, kteří nám zpříjemní chvíle nad kvalitní kávou, sladkým zákuskem či domácí limonádou.

Jak vidíte, je toho mnoho, co musíme v rámci klubových aktivit v Libereckém kraji stihnout, a to jsem vypsal pouze zlomek zajímavostí! Proto bych nám všem popřál, abychom brzy pandemii koronaviru překonali a mohli se směle a s radostí vrhnout do nových a zajímavých aktivit a činností LORMu.



*Václav Skalický
terénní sociální pracovník Liberec a Praha*

Okénko do Jihočeského kraje

Milí čtenáři,

ráda se s vámi opět setkávám na stránkách našeho časopisu. Tentokrát vás chci seznámit s tím, co dělám každoročně několik dní před Vánocemi. Inspirovaly mě k tomu vaše otázky, proč mám v tuto dobu méně času na návštěvy u vás. Proto bych vám chtěla přiblížit, co vlastně obnáší potřeba uzavřít celoroční práci sociální pracovnice, a to vždy právě před koncem roku, a tím vám vlastně odpovědět.

Všichni víte, že pro každého klienta vedeme tak zvaný individuální plán (IP), do kterého průběžně zapisujeme každé setkání s vámi, co jsme společně na schůzkách dělali, každý váš telefonát, e-mail, SMS. Ale to není všechno, zapisuje se tam více informací, například když pro vás domlouvám ukázkou pomůcky, objednávám vás k lékaři apod. Je zde mimo jiné uveden „Dlouhodobý individuální cíl klienta a sociálního pracovníka“ a ten se musí na konci roku vyhodnotit. Podařilo se ho splnit? A jak? Úplně? Částečně? Nebo vůbec? V tom případě proč? Jsou to otázky důležité pro naši společnou práci v následujícím roce. Otázky znáte ode mě, když společně vyhodnocujeme naši práci a plánujeme, jaké služby budete potřebovat a požadovat v dalším roce.

Některé z vás učím znakový jazyk, taktilní znakový



jazyk, prostorovou orientaci, Braillovo písmo. Na tuto výuku je nutné mít přípravu, plán, který vždy na konci roku vyhodnotím a připravím nový na následující rok.

Další náplní práce před odchodem na vánoční dovolenou jsou roční hodnocení. Je to několik dokumentů. První z nich se týká každého z vás. Je zde uvedeno, jaké máte objednané služby, jestli je využíváte v plné míře, nebo jen částečně a proč, nebo zda jsou „pouze na papíře“. Procházela jsem seznamem vašich jmen a nad každým z vás se zamýšlela. Také se zde zapisuje doporučení pro příští rok, zda nastavené služby vyhovují, nebo je potřeba smlouvu upravit, samozřejmě po dohodě s vámi.

Druhý dokument představuje celkové zhodnocení mé práce za celý rok. Vyplňuji zde například, kolikrát jsem vás všechny dohromady doprovodila za celý rok, kolikrát jsem vám předčítala, tlumočila, kdo z vás potřeboval jakou pomůcku, komu jsem pomáhala s obsluhou pomůcek, kdo potřeboval moji pomoc v oblasti odborného sociálního poradenství atd. Také zde uvádím spolupráci s ostatními neziskovými organizacemi a úřady, informace o proběhlé depistáži, o pobytech, klubech. Věřte, je to spousta počítání a vyplňování. A do dalších dokumentů vyplňujeme informace o proběhlém vzdělávání a školeních, jestli jsme poskytovali poradenství veřejnosti i to, zda jsme na pobočce vedli studenty na praxi.

A co kluby? Ty také mají svůj formulář k vyplnění. Průběžně zde zapisuji, kde jsme byli, kdo z vás přijel, jak dlouho trvala příprava, jestli mi přišli na pomoc dobrovolníci a kdo z vás měl s sebou svého průvodce/tlumočníka. Díky průběžným zápisům stačí vše na konci roku pouze sečíst...

Některé z vás možná napadnou otázky: Má to cenu? Má to smysl? Já odpovídám: Má. Jsou to důležité informace, které pak naše ředitelka společně se zástupkyní zpracují do ročních přehledů a statistik. A všechny tyto informace potřebujeme při podávání žádostí o dotace a granty a následně do závěrečných zpráv a vyúčtování. A to podstatné z nich si pak můžete přečíst i vy ve výroční zprávě za každý rok.

z vás, a to z důvodu, že mám zpracovaný podklad pro další práci s vámi. Je to možnost poskytovat vám služby dle vašich představ a k vaší spokojenosti.



*Jana Radová
terénní sociální pracovnice Jindřichův Hradec*

Okénko do Jihomoravského kraje

Milí naši Lormáci a další čtenáři Doteků!

Je leden, začátek nového roku, když píšu tento článek, abyste si v jarním čísle mohli počít o událostech, které se koncem loňského roku udály v Jihomoravském kraji. V posledních Dotecích jsem vás upozornila na výstavu, jejíž součástí byla také osobnost Hieronyma Lorma. A krátce nato jsme koncem roku z bezpečnostních důvodů museli omezit klubová setkání. Přece jen se nám ale s klienty, jejichž zájem byl vyšší než obavy, podařilo ještě začátkem listopadu uskutečnit poslední klub roku 2021 a navštívit v Brně výstavu s názvem Leonardovy stroje. Výstava byla zaměřena na zmenšené modely zahrnující veškerou škálu tvorby Leonarda da Vinciho. Modely byly zhotoveny ze dřeva a byly plně funkční, klienti tak měli možnost si téměř všechny osahat a vyzkoušet princip jejich fungování. Mechanismus na čištění vodních kanálů, stroj na výrobu pilníků nebo třeba trakař, který bychom mohli označit za předchůdce krokoměru – ten a mnoho dalších strojů zkonstruoval amatérský modelář Miroslav Mužík z Blanska, který nás výstavou i provázel. Fascinovalo nás, kolik práce musel vynaložit. Vyrobil unikátní kolekci více než padesáti dřevěných funkčních maket Leonardových strojů a strávil nad tím asi 6 let života. Rozhodně klobouk dolů!

Bohužel se nám koncem roku nepodařilo sejít se na tradičních předvánočních klubových setkáních, kde bychom společně vyráběli vánoční přáníčka nebo měli vánoční besídku. Jelikož jsme vás nechtěli ukrátit o tuto



tradici, rozhodli jsme se přáníčka tvořit a vyrábět alespoň během individuálních návštěv. Myslím, že všichni, kteří se zúčastnili, si to užili, nápady se klientům líbily a díky tomu jsme si alespoň takovým způsobem navodili příjemnou předvánoční atmosféru.

*Veronika Urbanová
terénní sociální pracovnice Brno*

Okénko do Moravskoslezského kraje

Milí Lormáci,

opět máme jaro a já doufám, že jsme všichni již v lednu vykročili správnou nohou a můžeme se z prvních teplých a rozkvetlých dnů náležitě těšit. S řadou z vás jsem se viděla hned zkraje nového roku, kdy proběhlo klasické podepisování karty klienta, respektive nově individuálního plánu (IP). Musím říci, že jste mě velmi mile překvapili, a sice odhodláním a aktivním přístupem. Před podpisem, tedy vaším souhlasem se záznamy, jsme si vždy shrnuli, co nás čeká a nemine, jaká jsou vaše očekávání, případně co by bylo potřeba změnit. Někteří z vás se rozhodli pro výuku Lormovy abecedy či taktilního znakového jazyka. Také nás nemine vyřizování různých kompenzačních pomůcek, příspěvků a žádostí. Netušila jsem, že budeme mít tak napilno. Samozřejmě se těším na nové zážitky a zkušenosti, které načerpám během našich společných setkání. Pro mne hřejivým výstupem pak bude vaše spokojenost a úsměv na tváři.

*Danuta Valcha
terénní sociální pracovnice Ostrava a Brno*

STALO SE ANEB POHLED Z DRUHÉ STRANY



Sexuální výchova

Píše se rok 2001 a já jedu s LORMem do Ruprechtova na svůj první „profesionální“ pobyt. Během přípravy programu jsem se nabídla, že bych mohla pozvat kamarádku keramičku, která by nám udělala arteterapii, radostně přijato a jedééém!

Ruprechtov je městečko zhruba o šesti stech obyvatelích ležící v Drahanské vrchovině, severozápadně od Vyškova směrem na Jedovnice, nedaleko propasti Macocha. Je obklopeno lesy a dominuje mu větrný mlýn z roku 1873.

Já si po všech těch letech vybavuji pouze rybník, který nám v panujících vedrech poskytoval svlažení, pěkné a pohodlné ubytování na dostřel od vody a bazén v areálu. A také onu výše uvedenou arteterapii, matlali a patlali jsme z hlíny o sto šest, spokojeni sami se sebou a především s našimi výrobky, jejichž výsledná podoba se velmi často míjela s původním záměrem.

„Můj“ klient, kterého jsem po celý týden doprovázela, byl starý pán, soběstačný, leč silně osamělý – před několika roky ovdověl, zůstal bez rodiny, také již bez přátel, kteří postupně odešli na věčnost, zkrátka více než duální postižení ho trápila samota. Stala jsem se vrbou, do které šeptal celý svůj život, úspěchy i pády, naděje i zmary...

Jedno téma ovšem bezkonkurenčně vyčnívalo nad ostatními, vlivem neutuchající představitivosti klienta nás provázelo od rána do večera (o podrobném popisu jeho praktických životních zážitků ani nehovoře), a tím byl sex.

Když jsme se po rozcvičce, které se po celý týden úspěšně vyhýbal, a snídani odbatolili k rybníku, s udivující rychlostí ze sebe strhal veškeré oblečení a po celé dopoledne, rozložen na dece jak řecká socha, mě nutil k témuž (odolala jsem).

Do vody jsem ho nedostala, zato jsem nesčetněkrát vyslechla přednášku o nenahraditelném a zázračném vlivu slunečních paprsků na intimní partie. Tento zapřísáhlý vyznačič nudismu byl stran svého životního tématu k neutíšení,



každá věta, každá myšlenka, každá moje snaha o nastolení neutrální náplně dialogu se jednostranně měnila v tematiku sexuální.

Netrvalo dlouho a mně bylo jasné, že veškeré klientovy výroky a rádoby vzpomínky musím dělit nejméně padesáti, posléze i sto procenty co se věrohodnosti týče, už dávno jsem vypnula a trávila téměř veškerý čas ponořena v kalných vodách rybníku včetně hlavy.

Záhy mi bylo jasné, že po příjezdu z pobytu mohu bez obav z neúspěchu složit na kterékoli lékařské fakultě zkoušky ze sexuologie, a intenzívně jsem začala přemýšlet, jak tomu všemu učinit přítrž. Ovšem tak, abych se klienta nedotkla, jemně a takticky, především profesionálně! Než jsem se dobabrala k nosné myšlence a postupu, situace se vyřešila sama. No, sama...

Sedím takhle v čase poobědové relaxace ve stínu lípy na dvorku, popíjím kávičku a připravuji se na odpolední nadílku sexuální výchovy, když tu ke mně přiběhnou dvě velmi mladé dívky, rovněž ubytované v hotelu, s očima doslova a do písmene navrch hlavy. Jedna přes druhou spustí, že u bazénu sedí „ten můj dědeček“, jak ho pánbůh stvořil, a nabádá je k odložení plavek z důvodu celistvosti opálení a vylepšení zdraví.

A dost! Rázně jsem povstala, strhla ze stolku ubrus a vyrazila směr bazén. Bez řečí a bez servítků jsem vytáhla hanbatého „dědečka“ z plážového křesílka, omotala ho v pase ubrusem a vlekla na pokoj. A aby ti bylo jasno, sop-tila jsem za zavřenými dveřmi, to bylo naposledy, od teď ani slovo o sexu a chraň tě pánbůh a opatruj, jestli tě ještě někdy někde načapám bez spodárů!

A bylo ticho provázené klidem a mírem – naše rozhovory se točily kolem všeho vyjma zakázaného území. U bazénu a rybníku měl klient vzorně natažené plavky až pod krk, dokonce je občas smočil i ve vodě, ťapkali jsme po krásném povrchu Dražanské vrchoviny a bylo nám (nejen) spolu báječně.

Možná ne zcela profesionálně, říkala jsem si v duchu, zato dokonale a napořád jsem odstranila problémy i s následky, snad mi to bude k dobru přičteno, ale hlavně že už to

máme za sebou! Když jsme se po týdnu rozjížděli do svých domovů, děkoval mi „můj dědeček“ za krásně a plně prožitý čas a rovnou se se mnou domlouval na terénní návštěvě ve svém bydlišti: „Přijed', Zdeničko, co nejdřív, mám u postele takovou krásnou bílou chlupatou kožešinku, můžeš si na ni lehnout“ 😊.



Zdena Jelínková
šéfredaktorka Doteků

PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ

Dobrá duše

Od doby, co se mi zhoršil zrak a já musela začít chodit s bílou holí, mě občas napadlo, kolik asi lidí skončí s rozbitým kolenem, zlomenou nohou, otřesem mozku či jiným šrámem na těle. Tato myšlenka mě napadala vždy, když mě někteří lidé tzv. „vybrzdili“. Nechápala jsem, jak mě může někdo předběhnout, zařadit se přede mne a pak hned zpomalit. Až už vůbec nic neuvídím, tak jim zákonitě jednoho krásného dne tu hůl mezi nohy strčit musím! A pak se to stalo. A jak už to tak bývá, zrovna u paní, která si to vůbec nezasloužila. Chtěla mi pomoci přejít přes vozovku, která byla pro mě v tu chvíli docela nepřehledná. Nevím jak, najednou cítím, že má hůl se ocitla přesně tam, kde neměla být, a milá paní se kácí k zemi. Naštěstí se jí nic hrozného nestalo, přežily i její brýle, rozsypaný nákup se posbíral. Jen mě vždycky zamrazí, když si na to vzpomenu, a říkám si, proč zrovna tato dobrá duše...



Nejkrásnější dárek

Můj nejkrásnější dárek k loňským Vánocům byla nová moderní sluchadla, která jsem zpočátku odmítala. Ztrátu sluchu mám 90%, tak jsem byla přesvědčena, že žádná se-bemodernější sluchadla tu ztrátu nenahradí. Nešlo mi o do-platek 10 tisíc, ale o to, že jsem si vsugerovala, že mi už nic nepomůže. A tady zapracoval můj lormácký „teréňák“ pan Václav Skalický. Trpělivě vysvětloval, že za těch pět let, co mám stará sluchadla, věda o pěkný kus pokročila, a přidaly se domluvou i obě dcery, zvláště rázná Kamila. Doprovodila mě na foniatrii a prohlásila, že není ochotná do omrzení stále opakovat skoro každé slovo, které neslyším, a abych koukala s tím něco dělat a nebránila se, když je možnost pomoci. 15. prosince 2021 jsem si došla pro nová sluchadla a nestačila se divit. Po pečlivém seřizení ochotnou paní doktorkou slyším to, co už jsem dávno neslyšela: mluvené slovo, televizi, rozhlas i zvukovou knihu! Kdo nezažil, že se musí dožadovat opakování každého slova, ten nepochopí tu radost, že teď slyším. Je to úžasné, mohu i telefonovat, což bylo dříve nemožné. Takže to přísloví „Odříkaného chleba největší krajíc“ je pravdivé. Druhý dárek bylo nové křeslo, na které se všichni složili. Z toho starého jsem těžko vstávala, bylo nízké. Nové je senzační! Myslela jsem si, že když mi bude 87 let, pořizovat si nové věci je už zbyteč-né. Není! Teď využívám jak sluchadla, tak křeslo. A jsem spokojená! Psát jsem se naučila s 20 dioptriemi skoro po paměti tiskacími písmeny, ale s těmi sluchadly jsem teď samostatný člověk.

Pavla Sykáčková

Kvočna

Slepice snášejí vajíčka do hnízda, které je většinou ně-kde dobře ukryto před případnými nepřáteli. Když je v tom hnízdě dostatek vajíček, některá ze slepic začne kvokat, sedne si na ta vajíčka a svým teplem je zahřívá. Než se z vají-ček začnou klubat kuřata, kvočna hnízdo neopouští, a když,

tak jen na krátkou chvíli, aby vajíčka nevychladla. Celou tu dobu hnízdo ochraňuje a brání. Kvoká a kvoká a kuřátka ve vajíčkách to kvokání slyší. Když se vyklubou, celičké to hejno malých žluťoučkových kuřátek chodí za kvokající kvočnou. Jsou ještě bez pořádného peří, jen heboučké chmýří jim nestačí k tomu, aby jim nebylo zima. Kvočna si sedne, trochu roztáhne křídla a kuřátka si pod její křídla zalezou a spinkají. Kvočna je zahřívá a chrání před nebezpečím. Je starostlivá a odvážná. Každého nepřítele odežene! Také my jsme měli slepice a v bedničce pod kůlnou seděla kvočna na vajíčkách. Jenomže se venku nějak ochladilo, tak jsme bedničku s vajíčky i s kvočnou přenesli do kuchyně, aby kuřátka, až se začnou klubat, měla lepší podmínky k životu a nenastudila se. Bednička s kvočnou byla pod oknem, tam nikomu nezavazela. V té době jsem ještě měl ochočenou kavku Kaču. Venku se udělalo trochu lepší počasí, a tak jsme na chvíli to okno do kuchyně otevřeli. Jenomže tím oknem do kuchyně vlétla Kača, přelétla nad stolem a sedla si na umyvadlo. Starostlivá kvočna ihned na vetřelce zaútočila, z hnízda vlétla na stůl a dál na umyvadlo. Kača na nic nečekala a před rozzlobenou kvočnou ulétla stejnou cestou, tedy oknem, ven. No a kvočna pěkně za Kačou. Jak je známo, slepice létat moc nemohou, takže kvočna skončila na zemi před naším domkem. Do kuchyně jsme ji přinesli a posadili na hnízdo. Svoje hnízdo bránila opravdu velmi statečně, dost jsme se tímto jejím výkonem pobavili. Opravdu statečná slepičí maminka!



František Hynek

Lékárna

Přijdu do lékárny na Tyršáku, která je, jen tak mimochodem, pro slepce velice dobře orientačně přístupná, a prosím si něco na vši. Znamá magistra spolu se svojí kolegyní si přátelským tónem dělaly srandičky z mé napůl plešaté hlavy, něco, nevěda co, jsem si nechal doporučit. A slyšíc cenu, vzpomněl jsem si na manželčin nízký od-



had a polohlasně si pro sebe říkám: „Potvora ošklivá, tolik peněz!“ V lékárně nastalo okamžitě hrobové ticho a již slyším mrazivý nepřátelský hlas magistry: „Kdyby to byl, pane Hocký, někdo jiný, tak už by držel pár facek. Já si tu cenu nevymyslela.“ Usmál jsem se a říkám: „Paní magistro, jak si vůbec můžete myslet, že je to na vás?“ A začal jsem jí vysvětlovat, proč kupuji něco na vši.

Naše šestnáctiletá vnučka, jež měla a dosud má vlasy do půli zad, přišla za babičkou s tím, že ve třídě mají vši, a tak ji máma preventivně posílá pro něco do lékárny. „Uznej, babičko, že tam nemohu jít! To by přece byla ostuda!“ Babička, jež má rovněž husté vlasy, pouze konstatovala, že tam půjde dědek, to jako já. Peníze mi samozřejmě nedala ani jedna, což u vnučky chápu a z manželky dostat korunu, to spíše z čerta dostanu hříšnou duši. Prý těch 30–50 kaček utáhnu. Ono to ale stálo hodně přes stovku!

Domů se mi nechtělo, tak jsem šel na pivko s dvackou, věda, že zůstanu dlužen. To u stálých hostů není na závadu.

Vnučka si přišla pro nákup a ještě mě pumpla o brambůrky. Ostuda v lékárně, prázdná peněženka a k tomu sekera v hospodě, pak má jeden mít radost ze života!

Luboš Hocký

ROZHOVOR

Všechno je tak, jak má být



Sedíme s paní ředitelkou v pražské kanceláři LORMu na dalším z mnoha výběrových řízení, které spolu absolvujeme pokaždé, když se odchodem stávající kolegyně/kolegy uvolní místo na některé z poboček. Vchází subtilní, velmi pohledná, mile a sympaticky působící zájemkyně o místo terénní sociální pracovnice pro Jihomoravský kraj se sídlem v Brně, Mgr. Veronika Gruťová. Rozhovor vedený v češtině navzdory slovenské národnosti a mateřskému jazyku adeptky plynule a příjemně ubíhá, Veronika v nás obou zanechává ten nejlepší dojem, během hodiny máme jasno – to je ta pravá! Teď hlavně abychom se nespletly a taky aby u nás zůstala co možná nejdéle! Čas ukázal, že jsme měly šťastnou ruku, a co se výdrže týče, více než 4 roky byl a stále ještě je krásný společný čas – nejen pro nás, ale hlavně pro klienty, kterým Veronika ochotně, zodpovědně, profesionálně a radostně poskytuje služby.

Veroniko, vídaly jsme se, zejména z počátku, celkem často, samozřejmě pracovně, ale občas se mi z tebe přece jen podařilo vyloudit nějaký ten střípek z tvého mimopracovního života, někdy jsme zabrousily i do dětství... Jak na něj dnes vzpomínáš? Máš nějaký silný a nezapomenutelný krásný zážitek? Anebo třeba i ten opačný?

Přemýšlím nad svým dětstvím a zjišťuji, že mám těch milejších i nemilejších vzpomínek hodně a nedokážu vybrat jednu konkrétní, která by mi silně utkvěla v paměti. Pocházím z menší vesnice na severovýchodě Slovenska, která nese název Kobylky a kde dodnes žijí moji rodiče i bratři. Celé své dětství jsem prožila právě tady. Patřím ještě ke generaci, která v době dětství a dospívání nedisponovala mobilními telefony a počítači (tyhle vymoženosti dorazily na daleký východ asi později než sem do Česka ☺), nejvíce zážitků mám tedy z toulek po vesnici a dělání „výtržností“ s kamarády. Nesmělo chybět lezení a skákání po stromech, závody na vlastnoručně vyrobených čtyřkolkách, krádeže ovoce ze stromů spoluobčanů, pozdní příchody domů a



následný výprask od rodičů za všechny ty vylomeniny, co jsme nadělali. Jako rodina jsme nikdy neměli nadbytek peněz, a proto jsem každé prázdniny trávil i s bratrancem u babičky, která bydlela v ještě menší vesnici kousíček od polských hranic. Vesnicí protékala široká řeka, ve které dodnes žijí raci, a my jsme měli zálibu je chytat a následně pouštět zpátky do řeky. V létě jsme si na řece stavěli hráze a koupali se, v zimě jsme na řece měli kluziště. Když jsme se jednou za pár let vydali na rodinnou dovolenou, bylo to vlakem do Česka, konkrétně do Litoměřic, kde bydlela maminka sestra. To pro nás byl pokaždé obrovský zážitek – od nekonečné noční jízdy vlakem až po „exotický“ český jazyk a „západní“ kulturu ☺.

Bylo ti dáno prožívat dětská léta v překrásné krajině, překrásné zemi, ač zdánlivě daleko od civilizace, pokud to tak mohu říct, což možná naznačuje docela náročnou a nesnadnou cestu za tvým současným vysokoškolským titulem. Jak to bylo?

Ano, dalo by se to tak říct, pro rodiny, které nevlastnily auto, to daleko od civilizace bylo. Jelikož ve vesnici jsme měli pouze první stupeň, kde byly jenom dvě třídy a dva učitelé, učili jsme se společně první a třetí ročník v jedné třídě a druhý a čtvrtý ročník ve třídě druhé. Na druhý stupeň od páté třídy jsem musela dojíždět do okresního města Bardejov, vzdáleného 13 km. Když se nad tím zpátky poohlédnu, nevím, jestli by i v dnešní době rodiče měli tolik odvahy, aby v deseti letech nechali své dítě jezdit samotné do školy do okresního města. Tehdy to bylo běžné.

Nebylo to tak, že by nás autobus dovezl až před školu. Hezky na nádraží, pěšky do školy a zas zpátky pěšky ze školy přes celé město na nádraží. Dnes už beztak všichni jezdí jenom autem... Na střední jsem i navzdory přání rodičů šla na gymnázium. Většina známých měla opačný problém, rodiče je nutili studovat gympl, aby pak mohli na vysokou. Moji rodiče byli spíš pro to, abych měla v ruce po středním stupni nějaký papír a uměla něco dělat. Do ničeho mě ale nikdy nenutili, a proto bylo po mém. Po gymnáziu jsem se rozhodla pro studium speciální pedagogiky, zaujal mě zna-

kový jazyk (na Slovensku posunkový jazyk) a problematika neslyšících. Obor byl tehdy jenom v Bratislavě vzdálené téměř 500 km od domova, takže jsem bydlela na kolejích a mamka hodně těžko snášela, že jezdím domů jenom velmi málo (mám pocit, že doposud si na to nezvykla ☺). Už od školky jsem byla tzv. bifloška (neboli šprtka) a to mě doprovázelo celou základní a částečně i střední školu, bohužel (nebo naštěstí?) mě to pak přešlo. Rozhodnutí jít na gymnázium považuji za jedno z nejlepších v mém životě. Nejenže jsem díky tomu získala všeobecný rozhled, zjistila, čemu se chci v budoucnu věnovat, ale ve třídě se sešla parta skvělých lidí. Máme spoustu společných (nejen) školních zážitků, dodnes jsme v kontaktu a pravidelně se setkáváme. Díky vysoké škole dělám to, co dělám, a nelituji toho. Měla jsem možnost vyzkoušet si i zahraniční studium, jeden semestr v Brně a jeden semestr ve Finsku, což také považuji za skvělou zkušenost a myslím si, že bez ní bych nikdy nebyla tam, kde teď jsem.



Z dálného severovýchodu Slovenska se ještě nedávno malá holčička postupně rozeběhla po Evropě – nejen do Čech a do Finska, ale až?

Do Skotska. Po úspěšném absolvování vysoké školy jsem ještě nechtěla hned nastoupit do klasického zaměstnání, měla jsem touhu podívat se znovu někam do zahraničí. Proto jsem se rozhodla spojit příjemné s užitečným a využila nové možnosti absolventské stáže přes program Erasmus +. Zemi a zařízení jsem si musela vybrat sama. Skotsko mě lákalo ze dvou důvodů: úředním jazykem je angličtina, kterou jsem ovládala, a jako bonus nádherná příroda. Neváhala jsem, oslovila několik organizací a zařízení, ozvali se mi asi ze tří, ale podmínky mě nejvíc lákaly do zařízení s názvem Camphill ve městě Aberdeen, které má navíc skvělou polohu. Z jedné strany je obklopené Skotskou vysočinou a z druhé pobřežím s mořem na dosah. Camphill jsou takové komunity, ve kterých žijí jednotlivci se speciálními vzdělávacími potřebami. Jsou rozšířené po celém světě, založené na společných antroposofických ideálech a učení. Všechno, od administrativní budovy přes



školu až po volnočasové aktivity a workshopy, bazény a tělocvičny, zahrady a statky, se nachází v jednom areálu, taková malá vesnička. Mladší ročníky navštěvují dopoledne školu, odpoledne různé workshopy a volnočasové aktivity (například truhlářský kroužek, rozvážení ovoce a zeleniny, tkaní, lukostřelbu a mnoho jiných). Starší ročníky se za celý den prostřídají v různých workshopech. Rezidenti jsou rozděleni podle věku a bydlí v jednotlivých domovech, které se tam nachází také. Každý domov má své koordinátory, pečovatele a dobrovolníky.

A v čem spočívala tvoje práce?

Dobrovolníci jsou z celého světa a plní podobný úkol jako pečovatelé, celodenní péče a doprovod klienta. To byl i můj úkol. V domě, ve kterém jsem bydlela já, byli pouze kluci s poruchami autistického spektra. Dopoledne jsem trávila s jedním klientem ve škole, pak jsme se s pečovateli a dobrovolníky prostřídali a odpoledne zas s jiným klientem ve workshopu či na volnočasové aktivitě jako jeho asistentka. Jelikož jsme bydleli všichni v jednom domě, společně jsme chystali jídlo, prostírání, myli nádobí, uklízeli, zajišťovali večerní program, hygienu a péči o tělo a veškerou každodenní činnost. Takže jsem byla taková pečovatelka, asistentka, speciální pedagožka a sociální pracovníce na plný úvazek v jednom. Setrvala jsem tam 8 měsíců, obohatila své vědomosti, nabyla zkušenosti, zkusila si práci s osobami s poruchou autistického spektra, zocelila se a připravila na další profesní dráhu. V neposlední řadě jsem se zdokonalila v angličtině, poznala novou kulturu a navštívila spoustu krásných a zajímavých míst po celém Skotsku.

Už jsi zase zpátky doma, nebo skoro doma, konkrétně v Brně, kde jsi nějakou dobu studovala, a začínáš se poohlížet po řádném zaměstnání v oboru. I tentokrát stála Štěstěna při tobě?

Myslím si, že ano. Věděla jsem, že v tomhle oboru nebude pro mě jako Slovenku lehké získat zaměstnání, ale naštěstí se to povedlo. Po návratu ze Skotska jsem začala hledat práci, narazila na inzerát organizace LORM a za pár

měsíců nastoupila jako terénní sociální pracovníce pro Brno a Jihomoravský kraj. Vzhledem k tomu, že to bylo moje první zaměstnání, asi jsem neměla nějaké speciální očekávání a požadavky, neměla jsem zkušenost s klasickým zaměstnáním a neměla jsem to s čím porovnat. O osobách s hluchoslepotou jsem se něco učila na vysoké škole, takže jsem nebyla úplně neznalec. Co se týče zrakového a sluchového postižení, dokonce jsem měla i nějaké základy znakového jazyka a Lormovy abecedy, takže v tomto směru jsem vlastně byla ve výhodě. Nicméně jsem se do té doby s žádným hluchoslepým reálně nesetkala, tudíž jsem považovala tuto příležitost za velkou výzvu. Když se s něčím člověk nikdy nesetkal, bývá realita vždycky jiná, než jaká jsou očekávání. Pochopila jsem, že skupina hluchoslepých je velmi rozmanitá a různorodá, že ke každému klientovi je třeba přistupovat individuálně a že práce s dětmi, které jsem se před LORMem věnovala, je hodně odlišná od práce s dospělými. Člověk se musí odosobnit, nebrat si některé věci k srdci a pochopit, že jde o dospělé a nezávislé osoby, které také chtějí žít plnohodnotným životem a mít svá vlastní rozhodnutí. Musela jsem si toho hodně nastudovat, hlavně ze sociální sféry, a doposud nemůžu říct, že už všechno umím. Mám pořád ještě hodně nedostatků, protože je to jako nekonečný příběh a člověk se v takovém zaměstnání musí pořád učit. Jsem vděčná, že jsem dostala tuto příležitost, díky které jsem za léta strávená tady v LORMu zaznamenala nejen profesní, ale i osobnostní růst.



A že ses učila a stále učíš skvěle, jak už to tak vy, biflošky, máte 😊, mohu sama potvrdit! A také mohu potvrdit, že tvoje práce je velmi náročná, zvláště psychicky. Na druhé straně v ní není nouze o „veselé historky z natáčení“. Máš pro čtenáře nějakou?

Veselých historek jsem měla několik, ale nelze si všechno zapamatovat. Některé bych si raději nechala pro sebe, některé se sem z hlediska slovníku nehodí, nicméně o jednu se s vámi podělím: na jeden z pobytů jsem připravila pro klienty kvíz, který očividně neudělal nejlepší dojem. Se svojí zpětnou vazbou mě pobavil proslov nejmeno-



vaného klienta/klientky: „Verunko, kdo to jako vymýšlel tyhle otázky?“ „No přece já! Proč, byly těžké?“ říkám. „No, takové kraviny, Verunko, takové kraviny...“ Takže po těch více než čtyřech letech zkušeností mě oslovilo to, jak i lidé se závažným duálním smyslovým postižením mají smysl pro humor, a obohatilo mě poznání, že je potřeba hlavně nebrat život příliš vážně!

Nejen prací živ je člověk, takže Verunko, co děláš, když ne-děláš?

Od mala mám hrozně ráda hudbu a tanec, ale nikdy jsem se tomu dostatečně nevěnovala, což je jedna z věcí, které lituji. Snažím se to alespoň částečně, když mám chvíli volna, dohnat. V zimě, když se brzy stmívá, ráda čtu knížky, hlavně takové ty severské krimi, kde se páchají vraždy a honí zločinci. Jinak mám v zimě ráda sjezdové lyžování, v létě projížďky na kole, turistiku, procházky – to na knížky většinou moc času nezbyvá.

Vzhledem k tomu, že se za pár chvil chystáš na další krásnou roli, a to roli maminky, budeš mít patrně na nějakou dobu o volný čas postaráno. Ale i toto životní období uběhne jako voda – co potom?

Jelikož byla tohle moje první práce, nevím, kam mě nohy a srdce po mateřské a rodičovské dovolené zavedou, ale ráda bych zkusila i něco jiného. Takovou práci s dětmi třeba, abych měla s čím porovnávat a po odpracovaných letech si mohla říct, že jsem toho zkusila a zažila hodně. Ale uvidíme, co mi osud nadělí. Osobně si vždycky říkám a řídím se tím, že všechno je tak, jak má být...

A mně nezbyvá než souhlasit, poděkovat a upřímně ti popřát nejen jménem svým a tvých kolegů, ale především klientů, s nimiž jsi několik roků šla životem, ať se ti vždycky a všude dobře daří, ať jsi spokojená v osobním i pracovním životě a ať tě Štěstěna pevně drží za ruku!



Úhrada bílých a červenobílých holí z veřejného zdravotního pojištění od ledna 2022

Od 1. ledna 2022 mají nevidomí a slabozrací nárok až na 3 bílé či červenobílé hole za rok, navíc oproti stavu v období od 1. prosince 2019 do 31. prosince 2021 bude příspěvek od zdravotní pojišťovny dosahovat plné výše, uživatel tedy nemusí hradit žádný doplatek. Výše úhrad jsou stanoveny vyhláškou následovně:

- opěrné bílé hole: 435 Kč bez DPH
- signalizační a orientační bílé hole: 807 Kč bez DPH
- červenobílé hole pro hluchoslepé: 807 Kč bez DPH

Zdroj: <https://www.sons.cz/01-2022-Info-mace-a-odpovedi-na-dotazy-ze-Socialne-pravni-poradny-SONS-P4011047.html>

Dlouhodobé ošetřovné od 1. 1. 2022

U dávky dlouhodobého ošetřovného dochází od 1. 1. 2022 k úpravě podmínek a postupu pro vystavování rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče při hospitalizaci ošetřované osoby. Dále se nově bude moci čerpat dlouhodobé ošetřovné při poskytování dlouhodobé péče u osob v inkurabilním (nevyléčitelném) stavu bez předchozí hospitalizace ošetřované osoby.

V případě nároku na dávku dlouhodobého ošetřovného při péči po propuštění z hospitalizace se podmínka spočívající v potřebné době hospitalizace, při níž je poskytována léčebná péče, upravuje tak, že se tato doba zkracuje z původních 7 kalendářních dnů na 4 kalendářní dny po sobě jdoucí.

Dále bude možnost požádat o vystavení rozhodnutí o vzniku potřeby dlouhodobé péče zpětně, pokud nebylo



vydáno v den propuštění ošetřované osoby z hospitalizace. O vystavení lze požádat do 8 kalendářních dnů ode dne propuštění ošetřované osoby z hospitalizace. Ošetřující lékař na základě této žádosti vystaví rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče do 3 pracovních dnů.

Zpětné vystavení rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče je umožněno také u případů, kdy propuštění z hospitalizace do domácího prostředí spadá do období 15 kalendářních dnů přede dnem nabytí účinnosti tohoto zákona (musí však být splněna podmínka ještě 7 dnů hospitalizace). Žádost o vystavení rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče lze podat nejpozději do 15 dnů ode dne nabytí účinnosti tohoto zákona, tj. do 15. 1. 2022.

Jak bylo uvedeno výše, je nově zavedena možnost čerpat dávku dlouhodobého ošetřovného v případě péče o osobu v inkurabilním stavu, který vyžaduje poskytování paliativní péče a dlouhodobé péče v domácím prostředí. Podmínka předchozí hospitalizace se v tomto případě nevyžaduje.

Rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče u osoby v inkurabilním stavu vystavuje ošetřující lékař, který poskytuje pro inkurabilní stav zdravotní služby. O potřebě dlouhodobé péče rozhodne ošetřující lékař ode dne, v němž tuto potřebu zjistil, a to na žádost ošetřované osoby, jejího zákonného zástupce, opatrovníka nebo jiné osoby určené ošetřovanou osobou.

Zdroj: <https://www.cssz.cz/web/cz/-/zmeny-v-otcovske-a-dlouhodobem-osetrovnem-od-1-1-2022>

Speciální tarify volání pro osoby se zdravotním postižením

Poskytovatelé telefonních a datových služeb nabízejí osobám se zdravotním postižením možnost využít zvýhodněné nabídky těchto služeb. Níže se můžete podívat na jednotlivé nabídky.



O2

Prostřednictvím O2 je poskytován státní příspěvek ZTP. Nárok na něj mají držitelé průkazu ZTP/P, držitelé průkazu ZTP z důvodu úplné nebo praktické hluchoty a osoby závislé na pomoci jiné fyzické osoby s přiznaným příspěvkem na péči ve stupni II, III nebo IV.

Státní příspěvek aktuálně činí 200 Kč a je možné jej uplatnit buď na pevnou linku, nebo na kterýkoliv mobilní tarif s měsíčním poplatkem aspoň 249 Kč s DPH. Příspěvek není možné čerpat na mobilní internet. Jeden příspěvek lze vždy využít pouze pro jednu službu a jedno telefonní číslo. Pokud byste chtěli příspěvek využít, vyplňte žádost a s potřebnými doklady ji podejte osobně ve kterémkoliv O2 prodejně nebo ji pošlete na adresu poskytovatele. Podrobné informace o nutných dokladech, kontakty a další potřebné údaje naleznete na:

- <https://www.o2.cz/osobni/socialni-prispevky#accordion-a9886-a9896>
- nebo na zákaznické telefonní lince **800 02 02 02**.

VODAFONE

Vodafone nabízí zvláštní cenový plán s výrazně sníženými cenami pro držitele průkazů ZTP nebo ZTP/P. Například nejlevnější mobilní tarif s 1 G dat zde aktuálně stojí 299 Kč.

Pokud už jste zákazníkem této firmy, ale zatím jste možnost nevyužili, stačí vyplnit online jednoduchý formulář, do kterého přiložíte kopii svého ZTP nebo ZTP/P průkazu. V případě, že ještě zákazníkem nejste a máte zájem nabídku využít, je potřeba vyplnit žádost o zvláštní cenový plán a spolu s doklady podle vaší situace jej odeslat na adresu poskytovatele. Stejná nabídka platí také pro osoby, které vychovávají nebo pečují o nezletilou osobu, která je držitelem průkazu ZTP a ZTP/P nebo je závislá na péči jiné fyzické osoby (v II. III. nebo IV. stupni). Podrobné informace o potřebných dokladech, kontakty a další potřebné údaje naleznete na:

- <https://www.vodafone.cz/tarify/zvlastni-cenovy-plan/>
- nebo na zákaznické telefonní lince **800 77 77 77**.



T-MOBILE

Aktuální nabídka T-Mobile pro osoby se zdravotním postižením je dostupná pouze na zákaznické infolince **800 73 73 73**. Tam se obraťte pro získání dalších informací. Webové stránky poskytovatele naleznete na: <https://www.t-mobile.cz/osobni>.

Zdroj: <https://www.pov.cz/poradna/935-specialni-tarify-volani-pro-ozp>



ZDRAVÍ

Zákal sklivce – neškodný problém, nebo choroba ohrožující zrak?

Míváte před očima plující nitky nebo poletující mušky? Obtěžují vás, nebo si jich všimnete jenom občas? Příčinou jsou takzvané sklivcové zákalky, které jsou běžným, ale nezávažným onemocněním sklivce. Zákal ve sklivci však může být projevem závažného krvácení nebo zánětu.

BĚŽNÉ SKLIVCOVÉ ZÁKALKY

Sklivec neboli corpus vitreum je čirá rosolovitá hmota, která vyplňuje velkou část oční koule. Nachází se mezi duhovkou a sítnicí a umožňuje průchod světelných paprsků až k vlastním zrakovým buňkám – tyčinkám a čípkům. Jakékoliv zkalení této průhledné hmoty přitom vede k poruchám zraku. Nejčastějším, ale zřídka závažným problémem jsou takzvané sklivcové zákalky. Vnímáme je jako drobné poletující poloprůhledné mušky či pavučinky. Nejlépe jsou vidět při pohledu na světlé pozadí, například na bílou zeď. Vznikají v důsledku srážení bílkovin ve sklivci vlivem stárnutí. Pro většinu lidí nepředstavují žádný problém, pokud jsou však příčinou obtíží, lze je odstranit chirurgicky.



KRVÁCENÍ DO SKLIVCE MŮŽE VÉST KE SLEPOTĚ

Plovoucí černé tečky nebo „saze“ jsou signálem závažného krvácení do sklivce. V tomto případě je nutné urychleně vyhledat lékařskou pomoc. Krvácení totiž může způsobit odchlípení sítnice a úplnou slepotu. Prvním příznakem odchlípení jsou nejčastěji jiskry a blesky v zorném poli, později se objevuje rostoucí tmavá clona. Příčinou krvácení bývá nejčastěji novotvorba křehkých a nedokonalých cév na sítnici, například v důsledku cukrovky nebo při uzávěru hlavní tepny pro zásobení sítnice.

ZKALENÍ SKLIVCE VLIVEM ZÁNĚTU

Příčinou bývá nejčastěji infekce v oblasti zrakového nervu nebo mozkové tkáně. Zrakový nerv je totiž „výběžkem“ mozkové tkáně, a představuje tak komunikaci mezi okem a mozkem. Mezi nejčastější vyvolavatele zánětu patří:

- bakterie
- paraziti
- viry
- autoimunitní choroby

Obtíže se většinou projevují poletujícími muškami v zorném poli, kterých bývá ale oproti sklivcovým zákalkům mnohem více. Zánětlivé onemocnění navíc doprovází další příznaky, například horečka, třesavka se zimnicí nebo poruchy vědomí.

Další příčinou sklivcových zákalů může být onemocnění zvané asteroidní hyalóza neboli sychsis scintillans. Jeho podstatou je ukládání drobných cholesterolových krystalků ve sklivci. Původ těchto ložisek však lékařům stále uniká. Jedinou možností léčby všech sklivcových zákalů je přitom chirurgický zákrok. Vhodnost konkrétního chirurgického výkonu je nejprve zapotřebí konzultovat s odborníkem.

Zdroj: <https://www.ulekare.cz/clanek/zakal-sklivce-neskodny-problem-nebo-choroba-ohrozujici-zrak-21080>



„Zmuchlané“ vidění může signalizovat závažné onemocnění sítnice

Ostré vidění je pro mnohé z nás samozřejmostí. Díky němu rozeznáváme obličeje, čteme, řídíme auto, sledujeme televizi. Pokud se nám zrak po letech rozostří, nasadíme dioptrické brýle. Ale co když najednou zjistíme, že předměty vidíme zkresleně, pokřiveně, že naše vidění je jaksi „zmuchlané“? Tento signál bychom rozhodně neměli brát na lehkou váhu. Může se totiž jednat o jeden z varovných příznaků vážného onemocnění sítnice – epiretinální membránu (ERM). V raném stadiu ji odhalí jen odborné vyšetření.

Onemocnění vznikne tak, že se na povrchu centrální části sítnice, tzv. makuly (též zvané žlutá skvrna), vytvoří jakýsi „škraloup“, který ji svrašťuje. Výsledkem je pak „zmuchlané“ vidění, kdy se nám vertikály vlní a v horizontále jsou části obrazu vůči sobě posunuté. Takto vytvořený škraloup je přitom velmi jemný, několikrát tenčí než pavučina.

Návštěvu odborného lékaře v takovém případě není radno odkládat: „Hrozí zde totiž nebezpečí z prodlení. Pacient musí přijít včas, abychom se mu zrak pokusili zachránit. Sítnice je součástí mozku, a pokud odumře, nelze už funkci obnovit,“ upozorňuje mikrochirurg, přední odborník na onemocnění sítnice doc. MUDr. Petr Souček, Ph.D., z Centra klinické oftalmologie v Praze.

NEBEZPEČÍ ZVYŠUJE VĚK

Riziko rozvoje epiretinální membrány se zvyšuje s věkem. Studie ukázaly, že 2 % lidí starších 50 let a až 20 % lidí nad 75 let je ohroženo ERM. Obě pohlaví jsou postižena stejně. Ačkoliv typická ERM je neznámého původu, v některých případech může být její příčinou odchlípení sítnice nebo diabetická retinopatie. Škraloup se může objevit i po očních operacích.

Zmuchlané vidění není charakteristické pouze pro ERM. Stejným způsobem se projevuje například i věkem podmíněná degenerace makuly, makulární díra a jiné

choroby makuly. O jaké onemocnění sítnice se konkrétně jedná, zjistí jen oční lékař speciálním vyšetřením.

K tomu oftalmolog používá optickou koherentní tomografii (OCT). Jde o moderní, pro pacienta šetrné, neinvazivní vyšetření, které lékaři poskytnou ideální obraz vnitřních struktur oka. „Na jeho základě můžeme stanovit správnou diagnózu, porovnávat jednotlivá vyšetření v časových intervalech a naplánovat případnou chirurgickou léčbu. Dokážeme vyhodnotit účinnost dosavadní léčby a také poznat, kdy je léčba nedostatečná,“ podotýká doc. Souček.

Ačkoliv ERM nevede k úplné slepotě, rozvinuté onemocnění může člověka velice těžce postihnout: „Existuje pojem praktická slepota, kdy se makula zajizví a neposílá do mozku žádné signály. Člověku pak zbude funkční jen sítnice kolem, takže vidí pouze obrysové. Není nevidomý, ale nevratně jej to invalidizuje,“ vysvětluje doc. Souček.

JEDINÝ ZPŮSOB LÉČBY – OPERACE

K léčbě epiretinální membrány neexistují žádné oční kapky, léky nebo vitamíny. Jedinou možností léčby je chirurgický zákrok zvaný vitrektomie: „Jde o mikrochirurgické odstranění, sloupnutí onoho škrálopu na povrchu makuly. Výkonu se říká mikrochirurgický peeling,“ vysvětluje doc. Souček a dodává: „Oko je následně na jeden den zakryto sterilní náplastí, operace nevyžaduje hospitalizaci a po zákroku pacient odchází s doprovodem domů.“

Většina pacientů podle lékaře po vitrektomii potvrzuje zlepšení zrakové ostrosti, i když ani operace nevrátí zrak na úroveň před vznikem potíží. Avšak při dokonale provedeném peelingu membrán nedochází k recidivě onemocnění. Rozhodující výsledek je tedy v rukou zkušeného mikrochirurga. „Obnova zraku po vitrektomii probíhá postupně – zlepšení je znatelné do 3 měsíců, ale může trvat i rok, než se dosáhne maximálního zlepšení zrakové ostrosti. Operace je bezbolestná a riziko komplikací malé.“

Martin Chalupa, www.ctidoma.cz/zdravi





INFORMACE

Nový mobilní telefon pro nevidomé a slabozraké na obzoru

Milí Lormáci,

rád bych vám v tomto článku představil nový telefon BlindShell Classic 2. Jedná se o poslední model BlindShell vyvinutý speciálně pro slabozraké, nevidomé či jinak zrakově postižené osoby. Tento telefon má oproti starší verzi speciálně navržený velmi hlasitý reproduktor, kvalitní fotoaparát a baterii s velkou kapacitou, která vydrží dlouho bez nabíjení. Telefon má k dispozici aplikaci WhatsApp pro posílání obrázků, videí a zpráv vašim známým, blízkým a přátelům. Využijete také program Facebook Messenger, BlindShell katalog a další. Jistě se chcete zeptat, zdali je telefon možné ovládat hlasem. Mám pro vás dobrou zprávu, lze to, stačí být pouze připojen k internetu. Hlasové ovládání telefonu funguje přes jednoduché příkazy. A samozřejmě lze telefon ovládat i přes klasická hmatná tlačítka.

Pojďme se nyní podrobněji podívat na funkce telefonu. Mezi hlavní funkce můžeme zařadit již výše zmíněné hlasové ovládání telefonu, aplikaci WhatsApp a BlindShell katalog, což je seznam aplikací, ze kterého si můžete vybírat další programy pro vás užitečné a potřebné. Dále je zde BlindShell odečítač obrazovky. Jedná se o technologii, která čte textové soubory a obrázky. Důležitou součástí výbavy telefonu je internetový prohlížeč pro přístup na webové stránky a vyhledávání informací, YouTube aplikace pro pouštění hudby a videí. V telefonu nechybí ani asistivní pomůcky, jako je lupa, GPS lokalizace, pomocí které vyhledáte svou aktuální polohu, a NFC označování objektů. Poslední zmiňovaná funkce vám nabídne označení různých věcí denní potřeby, jako je koření, plechovky, krémy apod. Stačí jen danou věc označit NFC štítkem a poté vám telefon přečte, o jaký předmět se jedná. Funkce



BlindShell Beep vám pomůže s hledáním vašich osobních věcí, kterými může být peněženka, klíče, kabelka a další. Umístěte štítek s pípákem na danou věc a telefon vám daný předmět rozezná. Jistě oceníte také snadný přístup k oblíbeným programům. Pod určité tlačítko uložíte danou aplikaci a pak jej stačí jen zmáčknout a tím ji otevřít.

Telefon BlindShell Classic 2 má spoustu dalších vedlejších funkcí. Jedná se například o čtečku knih pro poslech oblíbené literatury, SOS tlačítko, aplikace e-mailové pošty, internetové a FM rádio a MP3 přehrávač, pomocí kterého si poslechnete hudbu. Dále je zde budík, kalendář, časovač, poznámky, hry a oblíbené kontakty. Oceníte jistě také předpověď počasí, rozpoznávání barev a nahrávání zvuku. Telefon má zabudovanou svítilnu a lze do něj vložit paměťovou kartu. Nabíjení můžete zajistit pomocí obustranného kabelu USB-C nebo komfortní nabíjecí kolébkou.

Funkcí má tento telefon opravdu nepřeberné množství, ale nemějte obavy, záleží jen na vás, které budete využívat.

Nyní se pojdme podívat na praktické informace týkající se nákupu. Cena tohoto výrobku je 10 990 Kč. Můžete samozřejmě využít příspěvek na zvláštní pomůcku, s nímž zaplatíte pouze 10 % z ceny. Jako příslušenství lze k telefonu přikoupit praktické poutko na krk, ochranné pouzdro nebo také NFC samolepky na označování objektů. Telefon můžete zakoupit přes internetové stránky www.blindshell.cz nebo přes organizace poskytující kompenzační pomůcky, jako je Spektra, Galop, Tyflopomůcky a další. Tyto organizace by vám měly pomoci i se zaučením a proškolením při práci s danou pomůckou.

Doufám, že vám tento článek přinesl podrobný vhled do tajů a funkcí tohoto nového mobilního telefonu BlindShell Classic 2, který je praktickým pomocníkem při komunikaci a běžném fungování lidí se zrakovým postižením. Držím vám palce při výběru vašeho mobilního telefonu a doufám, že ať už zvolíte jakýkoli typ, budete spokojeni.

*Václav Skalický
terénní sociální pracovník Praha a Liberec*



Nápad roku: Český vynález dokáže ze snímku oka odhalit nemoci ještě před propuknutím

Nový přístroj Aireen umí diagnostikovat nemoci ještě předtím, než se objeví první příznaky. Stačí mu k tomu digitální snímek očního pozadí. Nyní se přístroj používá k detekci diabetické retinopatie, která hrozí cukrovkářům a může vést až k slepotě. V budoucnu ale bude schopen rozpoznat i další chronická onemocnění. Za vynález obdržela společnost Aireen cenu Nápad roku 2021.

„Aireen je softwarový zdravotnický prostředek, který je určený k bezbolestnému a dostupnému screeningu chronických onemocnění. Ten screening probíhá formou analýzy digitálních snímků očního pozadí. K ní Aireen využívá umělé inteligence,“ vysvětluje CEO společnosti Aireen Jan Hlaváček. V současnosti se Aireen používá ke včasné diagnóze diabetické retinopatie, což je choroba oční sítnice, která může vést až k závažnému poškození očí nebo k slepotě a postihuje až 12 procent diabetiků. Těch je podle Jana Hlaváčka v Česku téměř milion a na světě asi půl miliardy. „Doporučené postupy dnes říkají, že každý diabetik má jednou za rok navštívit očního lékaře, aby mu vyšetřil sítnici a vyloučil, nebo potvrdil přítomnost této nemoci. V reálu, podle dat zdravotních pojišťoven, až 70 procent diabetiků tyto kontroly pravidelně neabsolvuje,“ uvádí Jan Hlaváček. „Diabetici oční vyšetření podceňují proto, že nechtějí podstupovat dlouhé rozkapávání očí. Velmi často dojíždějí a po tomto vyšetření nemohou řídit,“ říká zdravotní sestra na diabetologii Kateřina Zemánková. Oproti původnímu postupu pomocí rozkapání očí je vyšetření přístrojem Aireen velmi jednoduché. Pacienti ho navíc kvůli rychlosti mohou absolvovat v rámci běžného vyšetření, takže se nemusí objednávat na další termín. Digitální snímky očního pozadí pořizuje specializovaná fundus kamera. Po přenesení do počítače se nahrají do aplikace, která zhodnotí, zda jsou přítomny symptomy nemoci. „Jsou tam takové různobarevné útvary, tečky nebo flíčky, které



vznikají v důsledku toho, jak kvůli diabetu křehnou cévy. Začnou se na nich dělat výdutě a vytváří se útvary, které na tu sítnici nepatří," prozrazuje Jan Hlaváček, podle čeho přístroj nemoc rozpozná.

Celé vyšetření trvá jen okolo tří minut. „Pacient si sedne, my mu oko zaměříme a vyfotíme. Výsledek se dozvíme okamžitě, protože ho vyhodnotí počítač. Procento pacientů, kteří vyšetření podstupují, se zvyšuje, postupně je to učíme. Tato metoda je pro ně přínosná a velmi ji vítají," popisuje Kateřina Zemánková. Nyní Aireen už přes půl roku slouží na pěti zdravotnických pracovištích v Česku a jejich počet se podle Jana Hlaváčka má postupně zvyšovat. Kromě diabetické retinopatie bude přístroj v budoucnu umět diagnostikovat i další chronická onemocnění očí, jako je například zelený zákal nebo věkem podmíněná makulární degenerace, která bývá nejčastější příčinou slepoty u bělošské populace. Mohl by však umět odhalit i Alzheimerovu chorobu či některé druhy rakoviny.

Zdroj: https://www.novinky.cz/veda-skoly/clanek/napad-roku-cesky-vynalez-dokaze-ze-snimku-oka-odhalit-nemoci-jeste-pred-propuknutim-40383978#dop_ab_variant=0&dop_source_zone_name=h-pfeed.sznhp.box&dop_req_id=Sqa6Z84hDnJ-202201170856&dop_id=14885423&utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu

Pro postiženého syna vymysleli brýle s virtuální realitou

Manželé Puigovi vytvořili pro syna se zrakovým postižením brýle, které detekují překážky v cestě a upozorňují ho na ně červeným světlem. Vynález pomůže slabozrakým lidem s orientací v prostoru a umožní jim bezpečný pohyb i bez hole a vodícího psa. Brýle se letos začnou prodávat ve Španělsku a Dánsku a budou stát 126 tisíc korun. Puig dále plánuje brýle vylepšit hlasovým navigačním systémem.

Bielovi byly dva roky, když začal padat. Sotva se naučil chodit, začal narážet do nábytku, nedokázal vyjít schody



a zmateně se motal po místnostech. Jeho rodiče to přirozeně znervóznilo, a tak Jaume Paig s manželkou začal vozit syna k lékařům, aby našli příčinu problému. Po mnoha návštěvách u různých doktorů dostal Biel diagnózu – trpí slabozrakostí.

SLABOZRAKOST

Slabozrakost je nepříjemná porucha, při které dochází k významnému poklesu ostrosti vidění. Pacient s touto nemocí vidí pouze z poloviny až dvacetiny tak ostře jako zdravý člověk. Pod diagnózu slabozrakost spadá i zúžení zorného pole, takzvané trubicové vidění. Nejtěžší forma nemoci se projevuje jako praktická slepota, avšak mnohem častěji pacientům zůstávají alespoň zbytky zraku. I tak rozmazané vidění dělá z běžných denních činností nepřekonatelné překážky. Závažnost postižení určuje Snellenův zlomek. Pokud je jeho hodnota například 1/10, musí handicapovaný stát od objektu šest metrů, aby ho viděl stejně jako zdravý člověk ze vzdálenosti 60 metrů. V Bielově případě je příčinou onemocnění poškozený optický nerv, ale jindy mohou postižení způsobit problémy se sítnicí, zrakovým centrem v mozku nebo poruchy jiných částí smyslové soustavy. Slabozrakost vyvolávají i glaukomy a makulární degenerace. Oči nelze napravit pomocí brýlí ani operace. Při čtení a jiných činnostech, které vyžadují dívání na blízko, pomůže lupa, ale donedávna neexistoval způsob, jakým by se slabozraké dítě mohlo orientovat v prostoru

VYTVOŘILI JSME PRO NĚJ ASISTENČNÍ BRÝLE

V roce 2017 španělský elektroinženýr Jaume Puig a jeho žena, lékařka Constanza Lucero, vytvořili digitální přístroj, který pomáhá pacientům se špatným zrakem. Informuje o tom server TechXplore. Díky vynálezu, který zakrývá polovinu obličeje něčím, co vypadá trochu jako dalekohled a trochu jako cosi ze sci-fi filmu, se mohou Biel a ostatní pacienti se stejnou diagnózou bezpečně pohybovat sami. Manželé založili firmu Biel Glasses a nabídli technologii veřejnosti. „Existují slepecké hole a vodící psi. Nic víc. Šli jsme do toho, protože jsme viděli, že je to potřeba,“ řekl



dvaapadesátiletý Puig agentuře AFP na veletrhu MWC v Barceloně. Brýle fungují na principu rozšířené reality, která nositele informuje o objektech v okolí. Jako kříženec obyčejných brýlí a herní masky s virtuální realitou vynález převádí 3D obraz prostředí do textu, grafiky a videa, které překrývají odraz reálného světa. Zároveň obsahují umělou inteligenci, která detekuje překážky a upozorňuje na ně. „Mysleli jsme si, že využijeme technologie, abychom vytěžili co nejvíc ze zbytků zraku, které mu zůstaly, aby mohl být co nejméně závislý na pomoci zvenčí,“ říká otec nyní osmiletého syna. „Možná ho nedokážeme vyléčit, ale můžeme mu pomoci.“ Když se člověk s nasazenými brýlemi přiblíží k překážce na cestě, objeví se na obrazovce velký červený kruh, který pacienta varuje před objektem, jako když auto používá parkovacího asistenta.

PRODEJ SE SPUSTÍ LETOS

Vývoj brýlí stál 900 000 eur (přibližně 23 milionů korun). Puigovi do technologie investovali v přepočtu 1,6 milionu korun ze svého, o zbytek se postaraly veřejné instituce a crowdfunding. Spolupracovali s týmem lékařů, počítačových expertů a konzultovali vynález s předními španělskými odborníky na slabozrakost, aby vytvořili produkt, který schválí Evropská unie a bude se moci používat na celém kontinentu. První brýle by měly vstoupit na trh ve Španělsku a Dánsku v průběhu tohoto roku. Protože porucha vidění se u každého projevuje jinak, jednotliví uživatelé brýlí potřebují zařízení upravené na míru. Jeden kus záračních brýlí bude stát 4 900 eur, tedy přibližně 126 tisíc korun. Puig, který už založil několik technologických start-upů, teď doufá, že do další verze brýlí se mu podaří nainstalovat hlasové ovládání a navigační systém spolupracující s mapami Google.

Zdroj: <https://www.euro.cz/tech/pro-postizeneho-syna-vymysleli-bryle-s-virtualni-realitou-manzele-ze-spanelska-predstavuji-technologie-ktera-varuje-slabozrake-pred-prekazkami>



Oční náhrady budoucnosti sází na 3D metodu

Londýnští lékaři implantovali prvnímu pacientovi náhradní 3D oko, informovala londýnská nemocnice Moorfields Eye Hospital. Pro pacienty by mohla moderní protéza do budoucna představovat rychlejší a šetrnější řešení. Britskému inženýrovi Stevu Verzovi (47 let) bylo digitálně vytvořené náhradní oko implantováno koncem listopadu loňského roku. Lékaři považují digitálně vyvinuté oko za „reálnější než jiné alternativy a méně invazivní“, píše se v prohlášení nemocnice.

Zatímco vsazení tradiční akrylové náhrady do důlku vyžaduje vytvoření formy, podle které se následně samotné oko vyrobí, pro vývoj 3D modelu stačí důlek pacienta digitálně naskenovat. Aby oko vypadalo identicky tomu zdravému, vývojáři skenují i druhé oko, informuje americká CNN.

Právě na identičnost obou očí poukazuje i samotný Verz. „Protézu potřebuji od dvaceti let a vždycky jsem si jí byl vědom. Když jsem odcházel z domu, vždycky jsem se podruhé podíval do zrcadla. A to, co jsem viděl, se mi nelíbilo. Nové oko vypadá fantasticky,“ okomentoval změnu vizáže.

Podle londýnské nemocnice by 3D oční protéza mohla snížit čekací lhůtu na její výrobu z šesti týdnů na dva až tři. „Doufáme, že nadcházející klinická studie nám poskytne pevné důkazy o hodnotě této nové technologie a ukáže, jaký rozdíl to pro pacienty znamená,“ uvedl profesor Man-deep Sagoo, který měl celý projekt na starosti.

Zdroj: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/zahranicni-ocni-nahrady-budoucnosti-sazi-na-3d-metodu-prvni-ji-vyzkousel-brit-181793>

Robotická slepecká hůl

Nové technologie a robotika se v dnešním světě uplatňují i na místech, kde bychom to vůbec nepředpokládali. Příkladem je návrh, který vznikl na Stanfordově univerzitě.



Jde o vylepšení klasické slepecké hole. Vznikla tak inovativní robotická slepecká hůl, která ještě lépe pomáhá nevidomým nebo slabozrakým s orientací. Nápadů na její vylepšení už přišlo mnoho, žádný se ale dosud nesetkal s takovým úspěchem. Klasická slepecká hůl slouží především ke zlepšení orientace v prostoru pro těžce zrakově postižené. Je využívána již po tisíce let. Už král Oidipus ji využíval, když ztratil zrak. Navíc její bílá barva upozorňuje okolí, že její držitel je zrakově indisponován. I přes její výhody není využívána tolika lidmi, protože se zdaleka nejedná o ideální prostředek pro orientaci v prostoru. Lepším řešením může být vodící pes, ale jeho pořízení je poměrně drahá záležitost.

VYUŽITÍ NEJNOVĚJŠÍCH TECHNOLOGIÍ PRO POMOC NEVIDOMÝM

Toto se pokusil změnit Patrick Slade. Ten se na Stanfordu věnuje robotice a především autonomnímu řízení vozidel. Napadlo ho tedy svoje znalosti aplikovat i na pomoc nevidomým. Novinka v sobě kombinuje čtyři hlavní funkce. Kromě klasické signalizační funkce svou charakteristickou bílou barvou nově i upozornění na překážku s dostatečným předstihem, lepší prostorovou orientaci a také opěrnou funkci pro jejího majitele. Hlavní mozek hole leží poblíž rukojeti a nachází se zde několik senzorů. Primárně jde o kameru, která sbírá informace o okolí. Dále pak GPS modul a LiDAR, který odhaduje vzdálenost od okolních objektů. V dolní části se ještě nachází poháněné kolečko, které v případě potřeby majitele pobízí ke změně směru tak, aby zabránilo srážce s překážkou.

JAK FUNGUJE V PRAXI?

Pro zkoušku, jak takové zařízení funguje v běžném životě, nechali konstruktéři skupinu čtyřiaadvaceti lidí plnit nejrůznější úkoly. Skupina se skládala jak ze zdravých se zavázanýma očima, tak z nevidomých, kteří ovšem měli několikaletou praxi v užívání slepecké hole. Výsledkem bylo, že obě skupiny se dokázaly pohybovat rychleji a sebejistěji v interiéru i v exteriéru. Výhodou oproti běžné bílé



holi je také možnost navigace do místnosti nebo třeba do kavárny ve městě.

Konstruktéři myslí i na praktické využití, proto zveřejnili zdrojový kód k volným úpravám, aby ho mohli vylepšovat odborníci po celém světě, čímž by se mohla snížit pořizovací cena. Problémem předchozích verzí byla především vysoká cena, která se pohybovala mezi 20 a 30 tisíci Kč.

Pavel Šorf

Zdroj: <https://www.profiprumysl.cz/nezarazene/roboticka-slepecka-hul/>



OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH

Elsa Sjunnesonová

Elsa Sjunnesonová je významnou hluchoslepou americkou spisovatelkou, která získala za svoji tvorbu mnohá ocenění. Elsa se potýká s postižením zraku a sluchu již od narození. Narodila se v roce 1985 s vrozeným syndromem zarděnek. Postižení se postupně rozvinulo ve ztrátu sluchu a šedý zákal obou očí. Zrakovou ztrátu se zbytky zraku na jednom oku kompenzuje protetickým okem, čte zvětšený tisk a používá sluchadla na obou uších.

V roce 2008 úspěšně završila bakalářské studium historie na Katolické univerzitě ve státě Washington, magisterského titulu dosáhla v roce 2011 na Sarah Lawrence College ve státě New York. Nyní pracuje jako pomocná profesorka psaní na univerzitě v Newarku a žije v Seattlu. Kromě psaní se také věnuje obhajobě lidských práv. Např. během svých studií na univerzitě se snažila rozšířit povědomí o onemocnění AIDS a možnostech zabránění jeho šíření. Její psaná tvorba patří do různých žánrů, beletrie i literatury faktu. Častým tématem jejích prací je to, jak je zdravotní



postižení prezentováno a vnímáno v populární kultuře. Napsala sérii esejí, ve kterých se zamýšlí nad tím, jak je slepota prezentována ve filmech a televizních show. Pro stanici CNN, online magazín tor.com a americké noviny The Boston Globe napsala esej o svém postižení. V roce 2021 vydala monografii *Být viděna: Boj jedné hluchoslepé ženy za ukončení diskriminace postižených*. V knize se zamýšlí nad tím, jak špatná interpretace zdravotního postižení v knihách, filmech a televizi negativně ovlivňuje jak komunitu postižených, tak běžnou populaci.

Mimo knižní tvorbu se také podílí na vytváření her. Je herní designérkou tzv. her na hrdiny neboli rolových her, při kterých hráči zaujímají role fiktivních postav. Věnuje se zejména přizpůsobení her handicapovaným hráčům, a to jak digitálních, tak stolních rolových her.

Mezi lety 2001 až 2016 založila populární blog Feminist Sonar, na kterém rozproutila diskuze na téma zdravotního postižení.

V roce 2021 vyšel v britském časopise Metro UK její článek, ve kterém obhajovala schopnosti a úspěchy hluchoslepých. Tento článek vznikl jako reakce na video zveřejněné na TikToku, které popíralo dosažené úspěchy a schopnosti Heleny Kellerové. Elsa v něm obhajovala to, že i člověk s handicapem se může naučit věci jako každý jiný, naučit se cizí jazyky, vystudovat a být úspěšný.

Za svoji tvorbu v oblasti science fiction (vědeckofantastický žánr) a fantasy vyhrála v roce 2019 cenu Hugo Award for Best Semiprozine a Aurora Award for Best Related Work. Stala se tak první hluchoslepou osobou, která cenu Hugo Award vyhrála. Coby členka redakce časopisu Uncanny Magazine (Tajemný časopis) vyhrála cenu British Fantasy Award za nejlepší časopis/periodikum.

Pro Doteky připravila Lenka Veverková

Zdroje: https://en.wikipedia.org/wiki/Elsa_Sjunneson

<https://www.snarkbat.com/>

<https://metro.co.uk/2021/01/17/the-helen-keller-conspiracy-theory-is-ableist-satire-or-not-13895724/>



ZE SVĚTA

Hluchoslepá studentka Asha Patwal z Indie vyhrála cenu OSN

Asha Patwal je šestnáctiletá studentka z Indie, která patří mezi tři nejvýše oceněné v soutěži Světového datového fóra OSN. V roce 2020 získala druhou cenu v soutěži mladých, ve které měli za úkol natočit jednodominutové video na téma: jak data ovlivňují je samotné a život kolem nich.

Asha studuje střední školu pro nevidomé ve městě Dehradun (Indie). Narodila se s vrozeným šedým zákalem. Tehdy ji ale nebyla poskytnuta dostatečná zdravotní péče. Vzhledem ke svému postižení začala chodit do školy pro nevidomé. Ve škole se jí dostalo potřebné podpory a byla poslána na operaci. Operace a následná léčba jí zlepšily zrak natolik, že se naučila číst a psát. O několik let později onemocněla meningitidou, přišla o sluch a také díky odchlípení sítnice ztratila zrak v pravém oku. I přes svůj handicap je sebevědomou mladou dívkou.

Do soutěže svá videa zaslalo velké množství účastníků. Jen z Indie jich bylo 11. Asha natočila video díky podpoře organizace Sense India. Ve videu přesvědčivě obhájuje zařazení kategorie hluchoslepoty do sčítání lidu.

V Indii žije přes 6,5 milionu lidí s hluchoslepotou. Ti se však nepočítají zvláště v rámci sčítání obyvatel a podle Ashi jsou tak neviditelní. Ve svém videu Asha klade důraz na důležitost začlenění. Zdůrazňuje, že je třeba změnit způsob sběru dat tak, aby hluchoslepota byla uznána jako samostatná kategorie postižení a hluchoslepi se pak mohli s touto kategorií identifikovat. Aby byli považováni za rovnocenné občany, dostali příležitost realizovat své sny stejně jako všichni ostatní.

Ačkoli byli v roce 2016 lidé s hluchoslepotou v Indii uznáni v zákonu o právech osob s postižením, v rámci sčítání lidu však tato kategorie nebyla zahrnuta. Podle ředitele organizace Sense International (India) Akhila Paula je dů-



ležité znát počet osob s hluchoslepotou, aby vláda mohla do budoucna plánovat kroky a systém podpory s ohledem na specifické potřeby hluchoslepých. V předchozích sčítáních lidu byli lidé s hluchoslepotou zahrnuti do kategorie „kombinované postižení“. Přání zástupců hluchoslepých je samostatná kategorie při sčítání lidu. Pokud nebudou přesná data o počtu hluchoslepých v Indii, nebude možné dostatečně zabezpečit služby, které by jim pomohly.

Sčítání lidu proběhlo v Indii v roce 2021. Podle zveřejněných dat na stránkách indického ministerstva vnitra bylo 5 kategorií zdravotního postižení: zraku, řeči, sluchu, pohybové a mentální. Samostatná kategorie hluchoslepých se tak neobjevila.

Nicméně Asha je dále velmi aktivní v prosazování zájmů osob s hluchoslepotou a prosazuje zejména důležitost technologií, které mohou hluchoslepým pomoci.

Pro Doteky připravila Lenka Veverková

Zdroje: https://censusindia.gov.in/census_and_you/disabled_population.aspx

<http://newzhook.com/story/deafblindness-inclusion-sense-india-sharp-memorial-school-deafblind-student-asha-patwals-un-world-data-forum-contest/>

<http://newzhook.com/story/sense-international-india-deafblindness-disabled-disability-census-2021-unwdrf-inclusion/>

Britský znakový jazyk úředním jazykem?

Začátkem října 2021 byl projednán návrh zákona, který by umožnil, aby se britský znakový jazyk stal úředním jazykem Velké Británie. Za touto snahou stojí poslankyně Rosie Cooperová, která má neslyšící rodiče a velmi dobře zná potíže, s jakými se neslyšící v průběhu života setkávají.

V říjnu tohoto roku se paní Cooperová setkala se zástupci neslyšících, aby vyřešili legislativní návrh zákona o britském znakovém jazyku coby úředním jazyku Velké



Británie. Další setkání je v plánu v lednu 2022, kdy bude návrh o novém úředním jazyku oficiálně podán ke schválení vládním ministrům. Dalším cílem iniciativy je ustanovit Radu britského znakového jazyka. Rada bude mít kontrolní mechanismy k tomu, aby zájmy a práva neslyšících osob byly prosazovány v souladu s legislativou. Znakový jazyk je již jako úřední jazyk uznán například ve Skotsku nebo na Novém Zélandu. V květnu v roce 2021 byl také schválen zákon, který uzákonil a formálně uznal italský znakový jazyk a italský taktilní znakový jazyk.

Zdroj: <https://www.tichezpravy.cz/uznani-bsl-jako-uredniho-jazyka-velke-britanie/>

Aplikace pro propojení průvodců a nevidomých

Britská společnost VIP World Service pro digitální přístup zahájila nový projekt, jehož výsledkem je aplikace *Travel Hands*. Aplikace lidem se zrakovým postižením pomáhá se zprostředkováním průvodců v Londýně.

Zakladatel tohoto projektu je Ishan Jha, který v roce 2013 onemocněl keratokonem, onemocněním postihujícím oční rohovku. Díky této zkušenosti pocítil potřebu vymyslet službu, která by pomohla lidem se zrakovým postižením k získání nezávislosti. Vymyslel aplikaci *Travel Hands*, která propojuje zrakově postižené osoby s průvodci v okolí. Každý průvodce, který službu poskytuje, musí projít povinným školením, aby se naučil postupy pro poskytování pomoci.

Pro větší bezpečnost a jistotu jsou všechny trasy centrálně monitorovány. Průvodci, kteří jsou do programu *Travel Hands* zapojeni, dostávají odměny v závislosti na vzdálenosti, kterou ujdou, a rovněž za dobu, kterou pochůzka trvá.

času stráveného s průvodcem, případně mají možnost si zaplatit měsíční předplatné ve výši 15 liber a získat možnost neomezené asistence během pohybu po městě.

Zdroj: <https://pozitivni-zpravy.cz/specialni-aplikace-propojuje-nevidome-s-pruvodci-za-cilem-bezpecnejsiho-cestovani-po-meste/>

VZKAZY MOUDRÝCH

„Všechno, co nás obtěžuje a vyčerpává, jsme si vytvořili my sami.

Když si to uvědomíme, můžeme s tím začít pracovat.“

Jaroslav Dušek

český filmový a divadelní herec (30. dubna 1961, Praha)*



RECEPTY

Řízek naruby

Milí milovníci dobrot,

začíná jaro a my se po únorovém půstu musíme trošičku vykrmit, jistěže zdravě a navíc chutně, nebojte, abychom mohli s dušičkou v peří zahájit každoroční hubnutí na letní sezonu. A jak slibuji, tak uděláme, protože řízek naruby je nesrovnatelně zdravější variantou řízku trojobalového, na tuku a pánvi smaženého.





Připravíme si:

- 4 kusy vepřového masa (může být krkovice nebo kotleta)
- 1 velkou cibuli
- plátky anglické slaniny (stačí 4–8 ks)
- 2 vejce
- strouhanku
- sůl
- olej (nebo klidně i sádlo)

Nejprve dáme rozehrát troubu na 180 °C. Paličkou naklepeme z obou stran maso, mírně osolíme a z obou stran obalíme ve strouhance (pěkně ji na masíčko rukou připlácněte, ať tam pořádně drží, mrška sypká). A jdeme na to: do misky (hlubokého talíře) rozklepneme dvě vejce, rozšleháme vidličkou (někdo přidává cca 2 lžíce mléka, někdo vlažné vody, jak jste zvyklí). Na pánvi rozežřejeme kapku, rozuměj malinko, oleje (sádla) a už namáčíme jednotlivé kousky masa v rozšlehaném vejci a šup s nimi na pánev, zepředu zezadu krátce osmažit, jen tak, aby se vejce „zatáhlo“.

Vyndáme, necháme na talířku a vrhneme se na další: Oloupanou cibuli nakrájíme na tenké půlměsíčky nebo proužky, jak se zadaří, do malého pekáče (skleněné zapékačí misky, kastrolu na pečení) vložíme na dno 2 osmahlé řízky a posypeme je polovinou nakrájené cibule, na ni opět 2 řízky a znovu zasypeme cibulí. Na závěr poklademe několika kousky anglické slaniny, strčíme do trouby a pečeme, odhadem tak 35 až 40 minut.

A je čas na přílohu, kterou mohou být vařené brambory, bramborová kaše, štouchané brambory a samozřejmě nějaký salát, ať už zelený, nebo okurkový, labužníci nepohrdnou třeba kompotovanými meruňkami či broskvemi. Teda řeknu vám, milí kuchtíci a jedlíci, to je taková dobrota, že ji možná rovnou udělejte z dvojnásobné dávky, pro jistotu, aby na vás vůbec zbylo.

Tak dobrou chuť a krásné jaro k tomu!

DOTEKY. Časopis LORM z.s., Jaro, číslo 110. Vychází čtvrtletně.

Uzávěrka příspěvků do čísla Doteky 111/Léto 2022: **15. 5. 2022**

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