

ČASOPIS LORM z.s.

DOTEKY

126
2026
JARO



VERŠE • SLOVO ŠÉFREDAKTORKY • ZPRÁVY Z LORMU •
STALO SE ANEB POHLED Z DRUHÉ STRANY • PŘÍSPĚVKY
ČTENÁŘŮ • MÍSTO MÉHO SRDCE • PŘÍBĚH •
SOCIÁLNĚPRÁVNÍ NOVINKY • ZDRAVÍ • INFORMACE
• OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH • ZE SVĚTA •
VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

15 • DNES A DENNĚ

16 • BEZ ZÁTĚŽE A S ÚSMĚVEM

21 • NÁRAMKOVÉ HODINKY PRO NÁS

**39 • JAK SI POŘÍDIT CHYTROU HŮL
V ČERVENOBÍLÉ VARIANTĚ**



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



VERŠE – Smutek.	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORKY	4
ZPRÁVY Z LORMU	
Lednový maraton s velkým finišem aneb jak jsem se zatím nezbláznila	5
Okénko do Prahy a Libereckého kraje	9
Okénko do Jihočeského kraje	12
Okénko do Moravskoslezského kraje	13
STALO SE ANEB POHLED Z DRUHÉ STRANY	
Dnes a denně	15
PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ	
Bez zátěže a s úsměvem.	16
Když úplná slepota klepe na dveře úřadu.	18
Náramkové hodinky pro nás.	21
MÍSTO MÉHO SRDCE	
Pozvánka na jih Čech	23
PŘÍBĚH	
Dokud jste „zelenáč“, duchovně rostete a zrajete.	24
SOCIÁLNĚPRÁVNÍ NOVINKY	
Důležité změny v roce 2026	28
Poukazy na zdravotnické pomůcky se vydávají už jen elektronicky.	31
ZDRAVÍ	
Centrální systém elektronického zdravotnictví	33
Zabránit ztrátě zraku bude pomáhat umělá inteligence	36
INFORMACE	
Drobný implantát může navrátit zrak lidem s nevyléčitelnou nemocí	38
Jak si pořídit chytrou hůl v červenobílé variantě	39
Podrobné seznámení s chytrou bílou holí WeWalk	41
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH	
Předseda organizace Deafblind UK získal Řád britského impéria	44
ZE SVĚTA	
Extrémní pochod na Rujáně	45
Vývoj chytré textilie pro komunikaci hluchoslepých	46
VZKAZY MOUDRÝCH	46
RECEPTY – Jablečný dort	47

*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

Smutek

Kdy objeví se smutek ve tváři
a vrásky strachu v obličejí pohublém?
Když vede otec svou dceru k oltáři
do dlouhých bílých šatů oděnou?

Zhasíná jedna chvíle krásná
a jen pouhá vzpomínka krátká...
Zůstává napsáno pár slov na papíře,
jak ten život pěkně klame
a jak rychle plyne, je až k nevíře.

Smutek začíná tam, kde na chvíli sám zůstáváš
a plnou hlavu vzpomínek toho uplynulého máš.
A načas s touto myšlenkou radost pomine
a také ty úvahy, jež někdo nezapomene.

Překvapí-li tě smutek jako chladný vánek
a nepřichází ani klidný, posilující spánek,
přikryje tě černá hustá noc,
dá pocítit svou pevnou moc.

Nech volně plynout čas,
ať smutek netrápí tě zas,
a neotáčej se, není nač,
co bolelo, je dávno pryč.
Hlavu vzhůru! A jdi osudu vstříc,
ona radost navrátí se jako dřív.



SLOVO ŠÉFREDAKTORKY

A máme tady jaro! Zas a znovu, rok za rokem, krok za krokem, přesně tak, jak jde život. Všechno kvete, pučí, voní, bzučí... Aspoň tak si letošní jaro představuji, protože dnes je teprve konec ledna, venku bláto, sice relativně teplo, zato pršosněží a pořád je od pěti hodin odpoledne tma jak v pytli. No nevadí, není každý den posvícení, zato jaro, to po zimě přijde vždycky! Aspoň doufám ☺. Tak copak nám spolu s prohrátými dny přináší k těm neprohrátým, zvaných čtecích, jarní Doteky? Nahlédneme Okénky do Prahy a Libereckého kraje, do Jihočeského kraje i do Moravskoslezského. Paní Marcela Peterková nás pozve na další z míst svého srdce, jako jihočeský patriot zůstane „doma“. A že je tam krásně! Pomějte se také nad příspěvky čtenářů, které tímto srdečně a vděčně zdravím! Ted' pozor – v sociálněprávních novinkách nastalo v tomto roce několik změn, s nimiž se můžete seznámit v příslušné rubrice stejně jako s novinkami ze zdravotnictví. Už jste slyšeli o chytré bílé holi WeWalk, kterou si můžete pořídit i v červenobílé variantě? No vidíte, zase se něco nového dozvíte, pokrok kráčí vpřed všemi směry a oblastmi. To je moc dobře. Samozřejmě pokud slouží a pomáhá lidem, je jim ku prospěchu, nikoliv naopak. Představte si třeba, že se ve světě vyvíjí chytrá textilie pro komunikaci hluchoslepých! A rovnou si o tom v Dotecích přečtěte. Jestli rádi mlsáte (kdo ne, že ano), udělejte si z jarních jablíček přezdravý a předobry jablečný dort. Při jeho konzumaci se pusťte třeba do čtení příběhu pana Pavla Gregora – zaručuji vám velice zajímavé řádky jeho života. Potom už budeme pomalu na konci časopisu a já se s vámi protentokrát rozloučím citátem, který pravidelně v každých Dotecích najdete před jejich koncem: „Je-li zdravý kořen, i strom je zdravý. Je-li pěkné jaro, bude... Co že to bude? Však uvidíte ☺. Buďte hodně zdraví, když to aspoň trochu půjde, dobře naladění a hlavně spokojení. Nebo aspoň nebudte nespokojení. Přeji pěkné, klidné jaro!



Lednový maraton s velkým finišem aneb jak jsem se zatím nezbláznila

Milí čtenáři Doteků,

je 2. února a já radostně volám: „PŘEŽILA JSEM, MÁME HOTOVO!“ Všechno kolem vyúčtování dotací a grantů dokonce s předstihem odesláno už 21. a 22. ledna, všechny další povinné tabulky s ročními výkazy sociálních služeb odeslány 22. ledna! Celý ten spěch a stres nám nastal kvůli dotačnímu řízení na rok 2026, které bylo vyhlášeno těsně před Vánoci s uzávěrkou 30. ledna 2026. Žádost o dotaci jsem podala již ve středu 28. ledna, abych do 2. února stihla připravit podklady pro auditory. Takhle shrnuto do pár úvodních vět to vypadá, že vlastně vůbec o nic nešlo. Bohužel opak je pravdou...

Stálo mne to mimořádné úsilí a sebezapření, v podstatě od 2. ledna do 2. února obrovské množství přesčasů, práce i po večerech a víkendech, jinak se to v našem malém, ač výkonném týmu vůbec nedalo stihnout. A to jsme s kolegyněmi Hankou Dvořákovou a Lenkou Sellnerovou prozíravě s přípravou podkladů začaly už na přelomu listopadu a prosince, do Vánoc si připravily vše, k čemu jsme již měly podklady k dispozici. A hned 2. ledna pokračoval závod s časem, pomyslný maraton, který přešel ve druhé polovině ledna ve sprint. Do cílové pásky jsem doběhla téměř na pokraji svých sil v pondělí 2. února poté, co jsem dodala všechny požadované podklady našim auditorům. Jednalo se odhadem o stovku dokumentů a výstupů z účetnictví, roztríděných do 18 složek. Nyní mohou auditoři začít průběžně a na dálku pracovat na kontrole čerpání dotace MPSV v roce 2025 a kontrole účetní závěrky k 31. 12. 2025.

A jak jsme si tedy v roce 2025 vedli? Stejně jako v předchozích letech jsme hospodařili s vyrovnaným rozpočtem a podařilo se nám vytvořit i potřebnou rezervu pro další období. Celkové náklady i výnosy v roce 2025 činily 7 130 023,55 Kč. S ohledem na dlouhodobý nedostatek kva-



lifikovaných uchazečů na trhu práce jsme měli v loňském roce nižší náklady, než jsme původně v žádosti o dotace u MPSV plánovali. Z toho důvodu jsme museli odeslat na MPSV vratky ke všem čtyřem sociálním službám v celkové výši 1 234 285,16 Kč. Dotace jsou vázány na kalendářní rok a jen na uznatelné a schválené nákladové položky. Nejsou-li vyčerpány, musí se vrátit, přes to nejede vlak. Z přidělené dotace MPSV v celkové výši 7 572 550 Kč jsme v loňském roce financovali 4 sociální služby ve výši 6 338 264,84 Kč, což představovalo podíl 88,90 % z celkových nákladů LORMu. Jaké další zdroje nám pomohly dofinancovat služby a projekty v roce 2025? V roce 2021 jsme z příspěvku od Nadačního fondu Českého rozhlasu ve výši 450 000 Kč mohli zakoupit 2 služební automobily pro terénní sociální pracovníky v Praze a Brně. Nadační příspěvek byl v našem účetnictví postupně podle odpisového plánu čerpán v letech 2021 až 2025. V roce 2025 byla z příspěvku na odpisy aut dočerpána zbývající částka 15 066,96 Kč. Od Nadačního fondu Českého rozhlasu jsme na rok 2025 získali příspěvek ve výši 260 536 Kč na sociálně aktivizační služby. Z příspěvku jsme vyčerpali 211 924,90 Kč na ubytování klientů na 2 pobytech a na další náklady, např. dopravu na 2 celodenní výlety na každém pobytu a vstupné a pomůcky na pobytech i klubech pořádaných v průběhu celého roku. Nevyčerpanou částku formou vratky ve výši 48 611,10 Kč jsme odeslali Světluškám hned, jak nám byla schválena Závěrečná hodnotící zpráva s vyúčtováním projektu. Celkový podíl obou příspěvků od Nadačního fondu Českého rozhlasu v roce 2025 činil 3,18 %. Z dárcovského programu od společnosti ČEPS, a. s. jsme v roce 2025 financovali vydávání časopisu Doteky ve výši 50 000 Kč, což pokrylo 0,70 % z celkových nákladů. Z výtěžků sbírky jsme čerpali na odpisy aut částku 6 995,04 Kč, což představovalo podíl 0,10 %. Naši dlouholetí a věrní sponzoři a individuální dárci na financování služeb a projektů pro hluchoslepé v roce 2025 přispěli částkou 309 776,63 Kč, což představuje podíl 4,35 %. Příjmy od klientů za stravování na červnovém a zářijovém pobytu ve výši 192 710 Kč společně s dalšími výnosy z projektu GIVT.cz ve výši 2 162 Kč činily dohromady podíl

2,73 %. Úroky, ostatní výnosy a členské příspěvky ve výši 3 123,18 Kč pokryly zbývajících 0,04 %.

Jak opakovaně připomínám, dobré hospodaření a rezervy jsou základem toho, abychom mohli ustát všechny finanční nejistoty. Bez potřebných rezerv bychom neměli z čeho hradit náklady za první tři měsíce v roce, protože výsledek dotačního řízení u MPSV se dozvíme nejdříve začátkem března. První splátky dotací nám na účet většinou přijdou až koncem března. Jaké výnosy máme v roce 2026 již jisté?

Z nově získaných příspěvků od firem a individuálních dárců v roce 2025 jsme díky dobrému hospodaření vytvořili rezervu 624 341,84 Kč. Z výnosů sbírky za rok 2025 máme ušetřenou rezervu do dalšího období ve výši 13 189 Kč. Navíc jsme v roce 2025 získali finanční podporu na základě dědictví z pozůstalosti ve výši 53 472,41 Kč. Summa summarum máme do roku 2026 vytvořenou rezervu z darů získaných v roce 2025 v celkové výši 691 003,25 Kč. K naší velké radosti jsme navíc uspěli v obou grantových řízeních u Nadačního fondu Českého rozhlasu a pro rok 2026 jsme získali podporu 2 projektů v plné požadované výši! Na Sociálně aktivizační služby máme příspěvek ve výši 413 520 Kč a na 9. ročník Lormolympiády a Ceny Hieronyma Lorma 2026 příspěvek ve výši 157 200 Kč.

V roce 2026 plánujeme dál zajišťovat terénní sociální služby v maximální možné míře při všech našich pěti Poradenských centrech LORM. Výběrové řízení na obsazení pozice terénního sociálního pracovníka do Prahy i Brna stále běží. Plánujeme dle naší kapacity pokračovat v depistáži a budeme pořádát klubová setkání. Dál se můžete radovat ze svého oblíbeného časopisu Doteky ve zvětšeném černotisku, Braillově písmu a zvuku, na který budeme na jaře znovu žádat o podporu z dárcovského programu u společnosti ČEPS, a. s. V letošním roce se klienti se svými průvodci mohou těšit na dva týdenní pobyty. První proběhne na konci května v Pískové Lhotě u Mladé Boleslavi a druhý na přelomu srpna a září v obci Želiv u Pelhřimova. A na konci října nás čeká jedno velké vícedenní mimořádné setkání, kterému pracovně říkáme akce „Tři v jednom“.





Od 22. do 25. října 2026 budeme v Hotelu Sport v Kralupech nad Vltavou pořádat současně uměleckou soutěž o Cenu Hieronyma Lorma, dovednostní soutěž Lormolympiádu a Valnou hromadu. Takové jsou naše plány pro rok 2026. Držte nám prosím palce, ať na všechny 4 sociální služby zajistíme potřebné zdroje. Ať jsme konečně úspěšní ve vypsaných výběrových řízeních, protože bez kvalifikovaných kolegů nelze naše služby rozvíjet, už takhle jedeme na maximum.

K roku 2025 se však letos až do června budeme ještě mnohokrát vracet. Na jaře proběhne tradiční kontrola hospodaření ze strany Dozorčí rady LORMu, koncem dubna odešleme na Magistrát hl. m. Prahy průběžné roční vyúčtování sbírky, až do května bude probíhat nezávislý audit čerpání dotace MPSV v roce 2025 i účetní závěrky k 31. 12. 2025, který opět provádí společnost 22HLAV, s. r. o. V mezidobí musíme dát dohromady Výroční zprávu za rok 2025, obsahující finanční zprávu, kterou budou v květnu kontrolovat auditoři a v červnu ji jako celek bude schvalovat Výkonná rada.

A proč jsem vám zde tak barvitě vylíčila všech ten novoroční stres, na který bych měla být v LORMu již zvyklá? Letos se nám ve velmi krátkém časovém úseku sešla většina uzávěrek, které jsou klíčové pro financování a tedy fungování našich sociálních služeb. Bohužel s tím nic ze své pozice neudělám a jakýkoliv z těchto termínů si nemůžeme dovolit nestihnout. Jedno však vím určitě, že už nic podobného nechci v LORMu zažít. Proč? Protože abych mohla dělat dobře svoji práci a nešlo to na úkor mého zdraví, tak musím průběžně odpočívat a relaxovat. V jakékoliv práci je důležité si hlídat své hranice a chránit se před vyhořením. V tomto ohledu jsem nebyla posledních pár měsíců dobrým příkladem.

Což mě přivádí k otázce na vás, hluchoslepé čtenáře Doteků: Jak relaxujete vy? Už pracujete na výtvarných a literárních dílech do letošní umělecké soutěže o Cenu Hieronyma Lorma? Procvičujete si své smysly a dovednosti na letošní 9. ročník Lormolympiády? Věřím, že až vyjdou jarní Doteky koncem března, tak tou dobou už budu za-

valená přihláškami od vás do obou soutěží a především krásnými literárními díly v kategorii Poezie a Próza. Proto se vám zde nenápadně připomínám s termínem uzávěrky 31. května 2026. Jo, uzávěrky, o nich bych vám mohla něco vyprávět 😊!



Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.

Okénko do Prahy a Libereckého kraje

Milí a drazí lormáci a přátelé LORMu,

ztráta dokladů nebo červenobílé hole patří mezi situace, které mohou přijít nečekaně a v tu nejméně vhodnou chvíli. A přesto jsou mnohem běžnější, než by se mohlo zdát. V terénu se s nimi setkáváme poměrně často. Možná právě proto se vyplatí o tom mluvit, nejen kvůli praktickým radám, ale také proto, že v takové chvíli nejde jen o věci. Jde o pocit bezpečí, jistotu v prostoru a důvěru v sebe i druhé.

Je to zvláštní, doklady a hůl jsou drobné předměty, které člověk téměř nevnímá, dokud se neztratí. A najednou se z nich stanou klíčové pilíře. S doklady se člověk může prokázat, vyřídit potřebné věci, cestovat. Červenobílá hůl je prodlouženou rukou, která pomáhá číst svět. Když jedna z těchto pomůcek zmizí, může to vyvolat nejistotu, strach nebo pocit bezmoci. A právě tehdy bývá důležité připomenout si, že v tom člověk není sám.

Vzpomínám na jednu klientku, která při cestování autem položila parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením na palubní desku. Pak jej ale nemohla nalézt. Hledala všude možně, kapsy, kabelka, peněženka, přihrádky na dveřích auta, schránka... Nic. Až po delší době zjistila, že doklad sklouznul malou štěrbinou za palubní desku. Odtud se jí ho ale již nepodařilo vytáhnout, a tak musela zajít na městský úřad a vyřídit si nový.

Podobných situací bývá víc. Někdy praskne gumička nebo kloub na holi a ta se náhle stane téměř nepoužitelnou. Jindy člověk vystupuje z tramvaje nebo autobusu, drží



tašku, bundu a další věci, a hůl zůstane opřená u sedadla. A doklady? Ty se občas schovávají tam, kde by je nikdo nehledal, v jiné bundě, v kapsičce, o které člověk ani neví, nebo v tašce, která nebyla použita dlouho.

V těchto situacích vždy znovu a znovu pomáhá totéž, nepoddat se prvotnímu pocitu paniky, ale naopak se na chvíli nadechnout a zpomalit. Když se člověk lekne, hlava začne zrychlovat, myšlenky přeskakují a představa nejhoršího se objeví téměř okamžitě. A právě proto bývá prvním krokem něco tak jednoduchého a přitom zásadního, dát si čas. Sednout si, nadechnout se, říct si, že hledání může začít od začátku. A že to společně zvládneme.

Velmi pomáhá systematickост. Vrátit se v hlavě krok po kroku, představit si poslední situace, vybavit si doteky, kde byla hůl, když jsem ji držel naposledy? Měl jsem doklady v ruce, nebo v kapse? Dodržet jednoduchý postup, od posledního jistého bodu se vracet zpět. Ne chaoticky, ale pomalu a vědomě. A když je na místě někdo další, průvodce, rodinný příslušník, kamarád, známý nebo i náhodná kolemjdoucí, nebát se požádat o pomoc. Lidé většinou chtějí pomoci, stačí vyslovit jednoduchou větu.

Když se ukáže, že se hůl, doklady nebo jiné pomůcky opravdu nenašly, přichází další krok, nahlášení a řešení. V takové chvíli je dobré zůstat poblíž místa, kde se naposledy daná věc nacházela, a pokud je to možné, zavolat dopravci. Každý dopravní podnik v České republice má oddělení ztrát a nálezů, kde lze telefonicky ověřit, zda nebyla pomůcka nalezena, nebo zda ji někdo nepředal řidiči. V Praze je možné volat na zákaznickou linku Dopravního podniku hlavního města Prahy (+420 296 191 817), v Brně na informační linku Dopravního podniku (+420 543 174 317). V menších městech poradí dispečer místní dopravy nebo městský úřad. Stačí popsat linku, směr jízdy a přibližný čas. Dispečer může kontaktovat řidiče a pomůcku nechat odložit v depu nebo na konečné.

S náhradní holí nebo opravou může poradit Tyfloservis, kde pomohou i s nácvikem chůze a doporučí vhodnou pomůcku. Náhradní díly, gumičky a koncovky je možné objednat u českého dodavatele Tyflopomůcky.cz (+420 775

438 197), který nabízí různé typy koncovek i servisní doplňky pro hole všech délek. Někdy stačí vyměnit pouze drobnou část a hůl pak může dál spolehlivě sloužit.

Ztráta dokladů se řeší podobně klidně a systematicky. Po důkladné kontrole kapes, tašek a bund je vhodné ztrátu nahlásit a požádat o vystavení nového dokladu. Děje se tak na obecním úřadě obce s rozšířenou působností, v Praze na úřadu městské části. Ohlášení je možné osobně nebo elektronicky, datovou schránkou či e-mailem s uznávaným elektronickým podpisem. Policii ČR není třeba kontaktovat, pokud nejde o krádež, protože ztrátu dokladů řeší samotný úřad. V naléhavých případech je možné požádat o dočasný občanský průkaz na počkání, který platí jeden měsíc a slouží k překlenutí doby do vydání nového. Pokud měl člověk aktivovanou bankovní identitu, datovou schránku nebo elektronický podpis, doporučuje se jejich dočasné pozastavení, aby nedošlo ke zneužití údajů. Když se doklady později najdou, úřad nebo policie věc jednoduše uzavře.

Aby se podobné situace zvládaly snáz, vyplatí se myslet i na prevenci. V peněžence nebo tašce může být kartačka s kontaktem na blízkou osobu, asistenční službu nebo sociálního pracovníka. Doklady lze připevnit karabinkou nebo šňůrkou, aby nevypadly při cestování. Červenobílé hole je možné opatřit drobným štítkem se jménem a kontaktem, díky čemuž se často rychle vrátí k majiteli. Do batohu se hodí i malá „záchranná sada“, náhradní gumička, koncovka a malý klíček či imbus. Užitečné je i voděodolné pouzdro na doklady, které ochrání před deštěm. Takové drobnosti přinášejí jistotu a klid, že i když se něco ztratí nebo poškodí, zvládne se to bez paniky.

Ztráta dokladů nebo hole se může stát každému. Důležité je vědět, co dělat, zastavit se, promyslet si situaci, zavolat dopravci nebo úřadu, požádat o pomoc a nebát se ji přijmout. Vždycky se najde někdo, kdo podá ruku nebo dá radu. A v takových chvílích se ukazuje, že ztratit věc ještě neznamena ztratit jistotu. Stačí ji znovu najít, krok za krokem.





Okénko do Jihočeského kraje

Milí čtenáři,

dnes jsem vám chtěla napsat, co je u nás na jihu nového. Blíží se konec roku a s tím je spojeno hodně administrativy. Mimo jiné je potřeba vzít do ruky každou vaši smlouvu a zjistit, které služby jste využívali a které ne. A jak všichni víte, v měsíci lednu se za vámi rozjedu a budu po vás chtít kontrolu a podpisy právě na „Individuální plán“ za tento rok a s některými z vás si budu povídat o tom, že máte objednané služby a nevyužívali jste je. Na závěr uzavírám rok a počítám, co jsme kolikrát společně podnikali.

Tak teď trochu té statistiky – v písničce se zpívá, že statistika nuda je, tak uvidíme. První velkou kapitolou je sociální poradenství. V letošním roce bylo období velké výměny průkazů ZTP/P, pomáhala jsem ho vyřídit jen šesti z vás, ale znamená to cestu k fotografovi, dvě cesty na úřad práce a následně nahlásit změnu tam, odkud čerpáte slevy. Někteří z vás žádali o změnu ZTP na ZTP/P. Pomáhala jsem vám také vyřídit příspěvky na pomůcku, někdy od Úřadu práce, někdy od nadací.

Tou největší částí služeb LORMu je sociální rehabilitace – sem patří mnoho a mnoho služeb. Pravidelně za vámi docházím, abych vás učila prostorovou orientaci, sebeobsluhu, znakový jazyk či taktilní znakový jazyk. Celkem 174,5 hodiny jsme spolu strávili při doprovodech například na úřady a k lékařům. Pomáhala jsem vám vybrat vhodnou pomůcku: lupu – velkou i malou – jak na co kdo potřebuje, sluchadla – ta tento rok 4x, čtečku. Někteří z vás s pomůckou umí hned, s jinými se pomalu prokousáváme obsluhou. Občas je potřeba pomoci i tam, kde si nevíte rady. Často si jen tak povídáme, i to je přece důležité. Dozvědět se, co vás trápí, co se povedlo i co vás těší – tato služba je nazvaná: „nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností“ – zvláštní název. Dále máme službu nazvanou informační servis – většinou se to týká dohledání informací na internetu nebo když potřebujete něco přečíst, v roce 2025 to bylo 28x. Často vás doprovázím

k lékařům, do obchodů, na úřady, do banky – a to 99x. Tato služba je velmi často spojena s jinou, a tou je tlumočení. Kolikrát? Jen 62x. Tou poslední službou je SAS – sociálně aktivizační služby. To jsou naše pobyty a kluby. A o těch vám napíši někdy příště.

A na závěr přidám ještě jedno číslo, a to 297. To je počet hodin, který jsem strávila na cestách za vámi.

Zamýšlím se nad těmi čísly. Je to hodně? Málo? Nevím, je to tolik, kolik jste zrovna v tomto roce potřebovali. Za každým tím číslem je spousta administrativy. Znamená to, že každý pátek trávím u počítače a poctivě vzpomínám, co jsme spolu dělali, a vše zapisuji do těch správných dokumentů, řádků, políček. Jednou měsíčně to vše zkontroluji, sečtu a pak v červnu a v prosinci sčítám vše ještě jednou dohromady.

Statistika nepatří mezi mé oblíbené činnosti, raději jsem s vámi v terénu, ale udělat se musí. A já doufám, že díky tomuto článku si budete moci udělat lepší představu o tom, co vše je náplní mojí práce.

Jana Radová
terénní sociální pracovnice Jindřichův Hradec

Okénko do Moravskoslezského kraje

Je rok 2026 a já se zamýšlím nad rokem předešlým. Mimo jiné nad tím, co se nám v klubové činnosti dařilo, a pomalu přemýšlím, co nám přinese rok nový. V loňském přerovském klubu jsme se činili a vyráběli velikonoční výzdobu. Konkrétně zápichy a obaly na květináče. Také jsme se sešli u tvoření vánočních přání. Zavzpomínali, jak jsme slavili Vánoce, když jsme byli dětmi. A v klubu ostravském jsme v květnu zavítali do divadla Stará aréna. Ne na představení nebo klasickou exkurzi, ale na povídání s herci. Ti nám ovšem sdělili, že opravdovými herci nejsou, že mají svá zaměstnání a divadlo hrají jen pro radost. O to větší byl náš obdiv. Zvládat práci, rodinu a jistě časově náročný koníček – divadlo. Zaposlouchali jsme se, jak probíhají je-





jich zkoušky. Jaké mají diváky. Jaké divadelní hry vlastně hrají. Otázek bylo mnoho, dobře se nám povídalo. Bylo slyšet, že herci uměli dobře artikulovat a mluvit dostatečně nahlas. Což jsme jako lormáci v plném divadelním klubu uvítali. My jsme také něco řekli o naší organizaci a byli jsme vděční, že si na nás udělali čas. Ještě před prázdninami jsme byli v Ostravských vodárnách a kanalizacích. Myslela jsem si, že to pro mne jako ženu bude nudné. Řekla jsem si, že exkurze není přece o tom, co by se líbilo terénní pracovníci, ale našim klientům. Naštěstí jsem se zmýlila. Opět jsme se dozvěděli něco nového. Třeba to, že malí pstruzi, kteří byli ve vodárně v akváriu, jsou ukazateli čisté vody. Kdyby uhynuli, byla by voda určitě znečištěná. Napínavá byla chůze po lávkách. Komu by do vody upadla červeno-bílá hůl, už by ji nikdy nenašel. Pod námi totiž proudila a hučela špinavá voda. Ta se v čističce pomalu měnila v čistou. Tak čistou, že jsme ji nakonec mohli také ochutnat. Osvěžení se v červnu opravdu hodilo. Jak historická budova vodárny, tak také vyprávění průvodce bylo moc zajímavé. Po letním vedru jsme v září navštívili Železniční muzeum moravskoslezské. Jeho umístění je velmi vhodné a dobře přístupné, a to na vlakovém nádraží Ostrava–Střed. Muzeum je poměrně rozsáhlé, nachází se jak v přízemí, tak v patře nádražní budovy. Od jízdních řádů, uniforem, telefonů až po vláčkové dráhy, kde vláček jezdí po kolejích po celé místnosti. Nedivím se, že do muzea chodí rády děti. Ale i to dospělácké srdce zaplesalo. Nad technikou, například různých maket a vyřazeného dvojkolí, nebo nad vzpomínkou, když jste jeli vlakem třeba na výlet. Počet lidí, kteří v železniční dopravě pracují, a to v nepřetržitém provozu, je fascinující. U nás v Ostravě jsme nakonec klubovou činnost zakončili výrobou vánočních přání pro naše sponzory. Spojili jsme to s oslavou narozenin Ivoše Volfa, dlouholetého klienta LORMu. S plnými bříšky z občerstvení, které nám Ivo se svou sestrou a maminkou připravili, jsme se rozloučili s rokem 2025. Byl úspěšný. Navázali jsme spolupráci se zvukovou knihovnou v Ostravě a prohloubili tu stávající s organizacemi, které se věnují nevidomým nebo neslyšícím klientům. A to tak, že s nimi bude občas

probíhat klubová činnost, ať už v rámci přednášek, nebo sportovních klání, ale o tom až v dalším článku o klubových akcích.

*Marcela Kazíková
terénní sociální pracovnice Ostrava*

STALO SE ANEB POHLED Z DRUHÉ STRANY

Dnes a denně

V roce 2017 se konala další Lormolympiáda, samozřejmě mimo jiných akcí, a to v Kralupech nad Vltavou. Už jste vícekrát slyšeli, jakým záprahem pro organizátory tato mimořádná událost je, kolik práce a času obnáší. Ale i tak je to pro člověka, který stojí mimo toto úsilí, těžko představitelné a ještě hůře přibližitelné. Už dávno, poučení lety předchozími, kdy naše organizace byla ještě v plenkách, víme, že štěstí přeje připraveným, a troufám si říct, že jsme v tomto ohledu dosáhli dokonalosti – díky letům praxe, chyb, omylů a nesprávných odhadů i rozhodnutí. Je opravdu jen málo věcí, které by nás dokázaly zaskočit, nebo dokonce „rozhodit“. Každý krok má nachystané další a další náhradní varianty, aby v případě nečekaného vývoje situace plnohodnotně zastoupily plán původní. I přes to všechno po ukončení takového prodlouženého víkendu nastupuje obrovská únava, potřeba odpočinku a relaxace, totálního „vypnutí“. Na druhé straně se v duši rozlije klid, mír a absolutní blaho pocitů, že všechno dobře dopadlo, že jsme byli všichni spokojení, že jsme měli možnost prožít společnou radost úročenou nadšením soutěžících a upřímnou chválou všech fanoušků. Takže je to vlastně vyrovnané a můžeme se s plnou vervou vrhnout do dalších činností běžného pracovního dne.

Ale zpět k Lormolympiádě – nejen sportující překonávají leckdy sami sebe, také průvodci absolvují během takového prodlouženého víkendu svůj maratón, a to nejen tím,





že je pro ně připravena kulišárna v podobě opičí dráhy či jiných pohybových srandiček. To aby nám na sportovišti neusnuli na vavřínech svých svěřenců ☺. V této souvislosti se mi vybavuje jeden příběh, který mi utkvěl v paměti: Na jedné z Lormolympiád přišla na řadu disciplína poslední a nejnáročnější, běh na dlouhou trať. Milan běžel ve dvojici se svým bratrem Pepou jako trasérem. V té době už měl za sebou veleúspěšně zvládnuté všechny předchozí soutěžní úkony, při nichž mu bratr zdárně asistoval. Posbíral zbytek sil a vyrazili. Po pár minutkách jsem měla dojem, že průvodce zaostává – bingo! Vyběhl mimo běžecký ovál, chytal nejen dech, ale i koleno. Co teď? Petra odložila fotoaparát, vběhla místo zdecimovaného traséra na trať a dovedla Milana k vítěznému konci. A teď gró tohoto vyprávění – tehdy snad poprvé v životě si Pepa uvědomil, jak těžký, přetěžký úděl musí jeho bratr zvládat a především s jakou bravurou to dnes a denně dokazuje. Z Pepy se od tohoto zážitku stal věrný a nadšený příznivec a pomocník LORMu, po celý čas, dokud mu síly stačily... Děkujeme, Pepíku!

*Zdena Jelínková
šéfredaktorka Doteků*



PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ

Bez zátěže a s úsměvem

Když se chystám na cestu, začíná to jako vždycky – hrdinským rozhodnutím, že tentokrát si vezmu jen to nejnutnější. Po pěti minutách balení se kufr tváří, že pojme ještě maximálně kapesník, a já zjišťuju, že jsem tam zapoměla dát boty, nabíječku a psí misku. Naštěstí už dávno nemusím všechno tahat na zádech jako krosnu – tu dobu už mám díkybohu za sebou.

Dnes stačí zavolat firmě ShipEx, která si pro zavazadla přijede až ke dveřím a přiveze je rovnou na místo pobytu. Jen jim řeknu rozměry, přibližnou váhu a kde se s kufrem

setkáme. Oni vyplní papíry, já mám volné ruce a klidné svědomí. Člověk se hned cítí tak nějak lehčeji – doslova i ob-
razně. ShipEx – telefon: 730 779 555, e-mail: info@shipex.cz.

Pak přichází ta pravá zábava – cesta vlakem. Naštěstí existuje skvělá asistenční služba Českých drah, kde se mohou zrakově postižení registrovat a objednat si pomoc při přestupování. Zaměstnanci ČD mě doprovodí z vlaku do vlaku a v případě potřeby až před budovu nádraží. Žádný luxusní převoz na nosítkách, ale zato milé lidské slovo, úsměv a jistota, že se neztratím někde mezi kolejemi. Asistenční služba ČD – telefon: 221 111 122.

A pak už se usadím do kupé a začíná sociální dobrodružství. Můj vodící pes zaujme místo u mých nohou, a když do kupé nastoupí nový cestující, nastává malý gymnastický výkon. Někdy slyším zadržený dech a pak opatrně: „Jé, tady je pejsek?“

„Ano,“ odpovím s úsměvem, „jen klidně přescočte, on nekouše, jen občas dýchá z plna hrdla.“

Jednou si pán s rozbalenou svačinou sedl přímo proti mně, pes se nenápadně připlížil blíž a já jen slyšela: „Teda, slečno, ten váš asistent má dobrý čich!“

„Ano,“ říkám, „hlídá, aby mi náhodou neutekla klobása.“

Jindy se cestující vyděsí, když se dotkne mé červenobílé hole – a já mu s úsměvem vysvětlím, že to není anténa na mimozemské signály, ale pomocník pro orientaci. Obvykle to prolomí ledy a za chvíli už se smějeme a probíráme všechno, od počasí po výcvik psů.

Cesty vlakem jsou pro nás někdy trochu loterie – nikdy nevíte, koho potkáte. Ale právě v tom je kouzlo! Poznáváme různé povahy, zvědavé otázky, někdy trapné ticho, jindy smích až do další stanice. A hlavně – i my, zrakově postižení, občas poskytujeme nevšední zážitky těm, kteří s námi cestují poprvé.

Na konci cesty mě čeká kufr, pohodlí a pocit vítězství. Bez zátěže, s úsměvem a s vědomím, že i když občas skončím jinde, než jsem plánovala, aspoň mám o historku víc do sbírky.

Ptáte se, jak docestovat v pořádku domů? Není nic jednoduššího – v den odjezdu zabalíme balík do stejné podoby





jako před odesláním a necháme na recepci s tím, že firma si pro něho přijede. Doklady k balíku bude mít firma opět předepsané a zaplacení provedete při odeslání na dovolenou. A co tím získáte? Domů přijedete unavení, plní zážitků a určitě se vám nebude chtít hned prát. Začít můžete až po doručení balíku, což je velká výhoda. Nemám pravdu? Už se na vás všechny těším!

Zdeňka Hrtúsová

Když úplná slepota klepe na dveře úřadu

Ráda bych se s vámi podělila o pravdivý příběh z mého života. Je to příběh, který se psal téměř dva roky a byl plný strachu, zklamání, nečekaných překážek, ale také radosti, naděje a velké vůle nevzdat se. Protože mnozí z vás žijí s podobným osudem jako já – s hluchoslepotou – věřím, že vám bude můj příběh blízký.

ROK 2024 – KDYŽ VŠECHNO PRASKNE VE ŠVECH

Na jaře roku 2024 mi odešla stolní lupa. Bez ní jsem byla ztracená – práce, domácnost, každodenní život, všechno bylo najednou těžké.

Zavolala jsem do Tyfloservisu a s nervozitou vysvětlila svou situaci. A oni... byli tam pro mě. Půjčili mi provizorní lupu na dobu neurčitou. Tahle jednoduchá pomoc mi dala pocit, že nejsem úplně sama.

Ten den jsem si mohla vyzkoušet různé typy lup. A mezi desítkami najednou zasvítila ta jediná, která měla všech pět pohromadě. Nikde jinde nic podobného nebylo. Byla to láska na první pohled. Srdce mi poskočilo, když jsem ji držela v ruce. Mazlila jsem se s ní, hladila ji každý den, každou chvíli – byly to moje nové oči, moje nová jistota.

Pomohli mi sepsat žádost na úřad. Teprve potom jsem si uvědomila, že jsem vybrala ten nejdražší a nejnovější typ. Ale co na tom záleží? Hlavní bylo, že má všechno, co ke svému životu potřebuji.

Blížil se konec června a přišla zpráva: „ZAMÍTNUTO.“

Důvod? Přešla jsem z praktické slepoty na úplnou, a proto pro mě lupa není vhodná.

Srdce mi spadlo do žaludku. Pocit marnosti mě úplně ochromil. Co teď?

Volala jsem úřednici, která mi poradila, abych se odvolala. Udělala jsem to a čekala. Můj šestý smysl mi ale napovídal: Zajdi na oční. Možná se s tím dá ještě něco dělat.

Pan doktor navrhl operaci šedého zákalu. Řekl, že zrak by se mohl zlepšit a mohla bych se vrátit k praktické slepotě. Souhlasila jsem. Nejbližší termíny byly konec září a první týden v říjnu.

Jenže smůla se mi lepila na paty. Po operaci prvního oka přišel výsledek z odvolací komise: „ZAMÍTNUTO.“

Cítila jsem, jak mi v hrudi roste zoufalství. Bolelo mě to na všech úrovních. Volala jsem do Tyfloservisu – a oni mi půjčení lupy prodloužili. Pomohlo to, ale jen dočasně.

Kamarádka mi pořád opakovala: „NEVZDÁVEJ TO!“

Její slova mi dodala sílu znovu se zvednout. Rozhodla jsem se: do konce příštího roku bude lupa doma. Koupím si ji sama. Spočítala jsem si příjmy a výdaje a v srdci jsem měla jasno. Dokážu to. Ušetřím 115 000 Kč.

ROK 2025 – NEJDELŠÍ ROK V MÉM ŽIVOTĚ

Od ledna jsem šetřila každou korunu. Odmítala jsem pobyty s LORMem i rekondiční pobyt s vodícími psy. Důvod byl jediný – lupa.

Šetřila jsem i jinak: na elektřině, vodě, plynu. Pomalu se mi dařilo. Přeplatky se spojovaly a k nim se přidávaly další úspory.

A pak přišel květen. Smůla přiběhla jako hrom. Počítač sice běžel, ale ZoomText odmítl dál fungovat – licence skončila. Bez něj jsem byla úplně ztracená.

Firma Spektra mi nabídla dvě možnosti:

- 1.koupit ZoomText za 35 000 Kč
- 2.koupit celý nový počítač za 105 000 Kč.

Druhá možnost by byla krásná, ale úřad by ji kvůli diagnóze „úplná slepota“ stejně zamítl a já tolik peněz neměla. Rozhodla jsem se pro první variantu. Software byl zapla-





cený a nainstalovaný – jenže se objevila další potíž. Nové programy se praly se starými, počítač se sekal.

Další zkouška trpělivosti. Nezbylo než požádat o nový počítač. A znovu řešit diagnózu.

Na oční jsem šla společně s naší terénkou Marcelou. Podrobila jsem se kompletním testům. A pak to přišlo: „Praktická slepota.“

Radost byla tak silná, že jsem měla pocit, že mi srdce vyskočí až do mozku. Prosila jsem doktorku: „Řekněte to ještě jednou.“

A s úsměvem to zopakovala.

Venku jsem pak Marcelu prosila, aby mi to ještě jednou přečetla. Nemohla jsem tomu uvěřit. Četla to znovu a znovu. Bylo to potvrzení, že mohu používat lupy i počítač a že se můj zrak opravdu zlepšil.

Pak začal maraton papírování. Marcela strávila kvůli mně hodiny nad žádostmi – pro několik nadací kvůli lupě a na úřad kvůli novému počítači. Mnozí mi radili podat všechno rovnou na úřad, ale já se bála. Lupu mi už dvakrát zamítli. A pak začaly chodit odpovědi:

- červenec 15 000 Kč
- srpen 20 000 Kč
- začátek září 20 000 Kč
- konec září 55 000 Kč

Zbývajících část, 2 000 Kč, jsem doplatila sama. Lupa byla konečně zaplacená a v listopadu dorazila domů. Mazlila jsem se s ní den co den. Tu radost ani neumím popsat. Půjčenou lupu jsem s vděčností a poctivostí vrátila Tyfloservisu.

V listopadu se navíc schválil i nový počítač.

V prosinci cesta do cíle vrcholila. Počítač sice ještě nebyl doma – čekalo se na peníze z úřadu, ale já už věděla, že je na cestě. Vánoce byly za dveřmi a já měla pocit, že ten největší dárek už dávno mám.

A ještě jeden slib, který jsem dala: Další rok pojedu s radostí na rekondiční pobyt LORMu i na pobyt vodicích psů do Hodonína. Přihlášky jsem podala ještě dřív, než zazvonil vánoční zvoneček.

A tak jsem si na konci roku mohla říct: Dokázala jsem

to. Byla to dlouhá cesta... Ale stála za to.

Na závěr bych chtěla ze srdce poděkovat Nadačnímu fondu Českého rozhlasu za podporu ze sbírky Světluška, Nadaci Leontinka, Skils a Agel. Velkou oporou mi byla také moje kamarádka Lenka, která mě v nejtěžších chvílích držela nad vodou. Dále děkuji za trpělivost a obrovské množství práce Marcele z LORMu; Tyfloservisu – jmenovitě Editě Jankové, která mi v těžké době zapůjčila provizorní lupu;

TyfloCentru a také panu Bendovi, který spolupracuje s firmou Spektra.

Bez všech těchto lidí, jejich pomoci a víry ve mne bych to sama nikdy nedokázala.

Dagmar Kopáčová



Náramkové hodinky pro nás

Člověk se pozná podle hodinek. Ať už jsou decentní, luxusní či výstřední. Ať už mají řemínek z ušlechtilé kůže, kovu či připraven snášet zátěž outdoorových sportů. Nebo jsou vybaveny jen běžnými funkcemi časomíry či krokoměrem, barometrem a pálením kalorií. Hodinky vám vždycky prozradí, s kým máte co do činění.

Pro hluchoslepe osoby jsou nejvhodnější speciální náramkové hodinky s hmatovým ciferníkem (Braillovo písmo) a se silnou vibrační signalizací. Tyto modely umožňují zjistit čas bez nutnosti zraku či sluchu. Jsou ale tyto náramkové hodinky vždy na trhu?

Hodinky, které jsem měl možnost otestovat, vyvíjí pan David Krummer z Prahy. Jedná se o prototyp hodinek, které by mohly plnit požadavky hluchoslepých lidí. Hodinky nezvoní, nemluví, neblíkají a jsou bez ručiček. Stiskem korunky a potom dále ve směru hodin stlačujete jednotlivé body na ciferníku, až číslice vibrací hlásí hodiny. Poté v opačném směru pokračujete, až číslo nahlásí vibrací minuty.

Dvěma stisky korunky po sobě přepínáte hodinky do režimu nastavení času a postupujete podobně jako v prvním případě. Pro dny v týdnu stačí stisknout korunku třikrát.



Měsíce nastavíme stiskem korunky čtyřikrát a rok pětkrát za sebou. Šesti stisky hodinky hlásí, jaký je den v týdnu. Úroveň nabití baterie hodinek zjistíme stisknutím korunky sedmkrát po sobě. Po 3 vteřinách od posledního stisku tlačítka korunky se jeho opětovným stiskem vrátíme vždy do výchozího režimu hodin a minut. Do té doby hodinky zůstávají v režimu, který jsme jim korunkou nastavili. Korunka, která je výš, je určena pro nastavení budíku. Postup je velmi podobný.

Dle konstruktéra prototypu hodinek je možné nastavit další funkce. Proto je nutné toto konzultovat s panem Davidem Krummerem na telefonu 723 656 151 nebo na e-mailu dqda@seznam.cz.

Pochopit systém hodinek není nikterak složité.

František Eliáš

Pan David Krummer je programátor-vývojář se zaměřením na elektroniku a soukromě se delší dobu zabývá vývojem hodinek pro lidi se zrakovým postižením. Motivací mu je pomoc lidem a vlastní nadšení pro technologie. Již před mnoha lety oslovil naši organizaci LORM a testování prvního prototypu hodinek pro hluchoslepé proběhlo na pobytu v Plzni v roce 2017. Na podzim loňského roku nás pan Krummer kontaktoval s tím, že v současné době má připravených několik prototypů a rád by je nechal vyzkoušet. Jedná se o náramkové hodinky s tlačítky po obvodu ciferníku s vibrační odezvou, s možností nastavení budíku. Testování proběhlo na listopadovém klubu v Praze v roce 2025.

MÍSTO MÉHO SRDCE

Pozvánka na jih Čech



Už jednou jsem na toto téma příspěvek psala. A kam vás pozvu tentokrát? Protože jsem jihočeský patriot, tak to bude opět pozvánka na jih Čech.

Vstupní branou do Novohradských hor je město Trhové Sviny. Město se mi moc nelíbí, ale vybíhá z něj několik naučných stezek. Naučná stezka „Trhosvinensko“ propojuje nejzajímavější místa, tedy poutní kostel Nejsvětější trojice a Buškův hamr. Cestu ke kostelu, který se nachází 2 km od Trhových Svinů, lemují nejen stromy, ale také 14 zastavení křížové cesty. Dílo je vyrobeno z lámaných bloků mrákotínské žuly, do nichž byly vyfrézovány plochy pro vložení mozaik. Na mozaiky bylo použito sklo z italského ostrova Murano. Realizaci tohoto projektu zajistil sochař Jan Michalík se svou ženou Pavlou. Slavnostní otevření křížové cesty se konalo na Velikonoce 2025.

Pokud máte zbytek zraku, tak si můžete jednotlivá zastavení prohlédnout zblízka. Vaši průvodci vám můžou přečíst informace nebo si lze načíst i QR kódy. Na tento výlet je dobré přijet v červenci nebo v srpnu, kdy se konají komentované prohlídky kostela. Já jsem se na tuto příjemnou procházku vypravila s mojí kamarádkou Monikou. V ambitech kostela na nás čekali dva mladí lidé – dívka a chlapec. Byla jsem mile překvapena, že nesedí s mobilem v ruce, ale ve volných chvílích hrají na kytaru a zpívají. Dozvěděli jsme se o historii kostela, který je zajímavý tím, že má tři věžičky, tři oltáře a tři vstupy. A proč to magické číslo 3? To vám neprozradím, to se dozvíte, pokud se tam vydáte.

Nejkrásnější zážitek na nás čekal na konci prohlídky. Chlapec zahrál na varhany a dívka zazpívala Ave Maria a nám oběma tekly slzy po tvářích, jak to bylo dojemné.

Poblíž kostela je trojboká kaple Zjevení Nejsvětější Trojice, kde je studánka s léčivou vodou, která je pitná a prý i zlepšuje zrak.

Po prohlídce můžete pokračovat po turistické značce na Buškův hamr. Nejprve se zastavíte u divočáka Ferdy, ale



nemusíte se bát, je za plotem. Na Buškově hamru na vás čeká prohlídka a také se zde můžete občerstvit – a po pěkné cestě pak dojdete zpět do Trhových Svinů.

Pokud zde budete autem, tak si rozhodně nenechte ujít prohlídku tvrze Tichá. Tvrz Tichá byla původně pohraniční pevnost, která zajišťovala bezpečí na obchodní cestě z Horního Rakouska. Tvrz Tichá je dnes opravdu tichá, protože ve 20. století došlo k vyhnání lidí z pohraničí a demolici vesnic.

Kolem tvrze je pěkná příroda – pastviny, lesy, voda. Tvrz Tichá leží u rybníka Hláška. Z tvrze se toho mnoho nedochovalo. Dominantou je vysoká štíhlá věž s hrázděným patrem a vysokým gotickým krovem. V nejhořejším patře věže je světnice s černou kuchyní. Je tu výstava zbraní a mincí.

Měly jsme štěstí na ochotného průvodce, který zrakově postiženým půjčí některé předměty do ruky. Průvodci zrakově postižených se pokochají výhledem na Boubín a Stožec.

Na závěr prohlídky se můžete občerstvit ve zdejší krčmě „U Čápa“. Výlet na tvrz Tichá s mojí kamarádkou Martinou se vydařil a mně se splnilo mé tajné přání, podívat se na toto místo.

Marcela Peterková



PŘÍBĚH

Dokud jste „zelenáč“, duchovně rostete a zrajete

Svůj život vnímám jako dosti „divokou jízdu“. V mládí jsem se věnoval karate, později i šermu a pročítal knihy o východní filozofii. Vyučil jsem se automechanikem a v řemesle také 14 let pracoval. Ale také jsem experimentoval s drogami. Už ve 14 letech jsem čichal čistič skvrn a lékárenský benzín. V dospělosti mě kamarád naučil připravovat drogu s názvem pervitin. Vařil jsem ji pro naši komunitu a stal se na ní závislým.

O tomto mém životním období existuje několik reportáží, film „Piko“ z roku 2010 a stejnojmenná kniha od Apoleny Rychlíkové. Možná znáte i knihu „Memento“ od Radka

Johna. Není přímo o mně, vypráví ale o partě narkomanů, kterou jsem dobře znal a v níž jsem působil.

Pak ale přišel druhý leden 1998. Vařil jsem pervitin, náhle došlo k obrovské explozi. Z roztříštěné aparatury zasáhlo mé tělo okolo 180 střepin. Naneštěstí jsem neměl ochranný štít a 6 střepin zasáhlo i mé oči. Ještě dnes jich mám v sobě nějakých čtyřicet. Jsou už vrostlé do tkání. Obličej jsem navíc měl popálený, poleptaný a tlaková vlna mi protrhla oba ušní bubínky. Ale přežil jsem! A štěstím bylo i to, že jsem v bytě byl sám a nikomu dalšímu se nic nestalo. Jako první dorazili hasiči, druhá televize, třetí sanitka a čtvrtá policie. Dům ve Vršovické ulici byl evakuován a mě záchranáři odvezli do vinohradské nemocnice. Náhle jsem se stal nevidomým, neslyšícím a byl ve velmi špatném psychickém stavu.

Na pravém oku mi lékaři transplantovali rohovku, z levého oka odstranili odumřelou tkáň a tím mi zrak částečně vrátili. Po plastice ušních bubínků jsem začal i lépe slyšet. Dodnes ale používám naslouchadla. Oči fungovaly nějaký čas slušně, ale pak se začaly zhoršovat. Hlavním důvodem zhoršování zraku byl glaukom, který se rozvinul v důsledku střepin, které mi očima prolétly. Kvůli němu se mi v pravém oku odchlípla a potrhala sítnice. Operace se ale nepovedla a o zrak na pravém oku jsem záhy přišel. A glaukom na oku levém je dnes v terminálním stádiu. Mým velkým pomocníkem a přítelem je tak dnes i vodící pes. Ale skutečnost, že mi tehdy lékaři zrak i sluch zachránili, považuji za zázrak. Znamenalo to pro mě i životní zlom, kdy jsem si řekl, že o život má smysl bojovat.

Po dvou měsících na očním oddělení jsem se tak přihlásil k tříměsíční léčbě závislosti, k primáři MUDr. Karlu Nešporovi do Psychiatrické nemocnice Bohnice. Po náhlém vysazení návykové látky totiž následují dny, někdy i týdny odvykacího stavu, který je způsoben fyzickou závislostí na droze. Pacient musí být pod dozorem lékaře, protože mu mohou hrozit deliria, poruchy psychiky, epileptické záchvaty a další komplikace. Po zvládnutí odvykacího stavu se pacient až rok léčí ze závislosti psychické, tedy ze silné až nezvladatelné touhy po droze. Tuto touhu nazýváme také „bažením“, z anglického craving. A pak je ve hře závislost sociální, tedy





na životním stylu, u kterého pacient potřebuje drogu užívat. Z té se může léčit i roky.

Mimochodem, na závislost dnes lékaři pohlížejí jako na jakoukoliv jinou nemoc. Pokud trpíte cukrovkou a budete dodržovat pravidla léčby a dietu, můžete ještě dlouho žít i pracovat. Uzdravený alkoholik může dělat cokoli, jen ne pít alkohol.

V psychiatrické nemocnici jsem se léčil 3 měsíce. Ale i po propuštění jsem se další dva roky doléčoval formou individuálních i skupinových psychoterapií. Kdo se nedoléčuje, zpravidla recidivuje. Pro účely doléčování existují po celém světě různé komunity, včetně církevních. U nás vzniklo první komunitní zařízení v roce 1991 při sdružení Sananim. Dnes kromě terapie nabízí denní stacionář, pracovní agenturu, chráněné bydlení, poradnu pro klienty, kteří jsou ve střetu se zákonem, zkrátka komplexní péči. Právě sem jsem na další dva roky nastoupil. A zde si uvědomil, že mohu pomáhat lidem, kteří jsou na tom podobně.

Začal jsem jako pracovní terapeut ve zdejší chráněné keramické dílně. Později jsem se rozhodl ke studiu Psycho-terapeutické fakulty Pražské vysoké školy psychosociálních studií. Ve škole jsem absolvoval i sebezkušenostní psycho-terapeutický výcvik „SUR“. Tuto zkratku tvoří počáteční písmena příjmení významných odborníků v oblasti léčby závislostí, Doc. MUDr. Jaroslava Skály, PhDr. Eduarda Urbana a MUDr. Jaromíra Rubeše. Díky studiu, kurzu „SUR“ a další praxi jsem v roce 2010 dosáhl úplného vzdělání, stal se členem České psychotherapeutické společnosti, České asociace adiktologů a mohl začít působit jako samostatný psychoterapeut a adiktolog.

Roku 2003 jsem znovu nastoupil do Psychiatrické nemocnice Bohnice. Tentokrát ale jako psychoterapeut. Vnímám, že jsem ve své divoké jízdě životem uzavřel jeden okruh, doufal a byl rád, že se dostal na vyšší úroveň. Na oddělení léčby závislostí jsem pracoval do roku 2019. Přitom jsem ve spolupráci s nestátní organizací „Mise“ pořádal preventivní přednášky na všech typech škol. Dnes jsem už ve starobním důchodu, ale v oboru působím i nadále, už 25 let.

Bohužel, s postupnou ztrátou zraku je pro mě každé

další psychoterapeutické sezení stále náročnější. Za prvé se na každé musíte poctivě připravit, neboť každý člověk je individualita. Za druhé, psychoterapie dnes využívá nějakých 15 hlavních a 400 dalších specifických přístupů. A za třetí, každé sezení je třeba pečlivě zdokumentovat. Už předloni jsem tak chtěl skončit, ale vždy se objeví člověk, kterému se ještě chci věnovat. Mí poslední klienti? Šestnáctiletý chlapec, který experimentoval s drogami, a muž, jenž řeší závislost na alkoholu. Za svou kariéru jsem pak měl možnost podílet se na tom pomáhat tisícům pacientů, kteří se rozhodli svůj život opravit a změnit.

Zda jsem někdy dostal chuť drogu znovu užít? Psychická závislost, tedy bažení, už ve vašem mozku zůstává a občas se vrací, i ve snech. Ale díky léčbě a motivaci s ní dnes umím mnohem lépe pracovat. Tím jsem nabyl i potřebné zkušenosti, které mohu předávat i dalším klientům.

S mou prací souvisejí i mé zájmy. Rád poslouchám motivační přednášky Mariana Jelínka, Maxe Kašparů nebo Anny Hogenové... Hodně a rád čtu. Má velmi oblíbená kniha je „Přesto říci životu ano“ od vídeňského neurologa a psychiatra Viktora Emila Frankla. Je po Bibli druhou nejčtenější knihou. A co se v ní dočtete zajímavého? Třeba to, co už věděli starověcí Řekové. Že člověk je propojený systém skládající se z těla, mysli a duše. A když nás ovládají zlé myšlenky nebo dlouhodobý psychický stres, mohou vznikat takzvaná psychosomatická onemocnění, bolesti hlavy, vysoký krevní tlak i cukrovka. Proto je o tělo, myšlenky i duši třeba dbát – péčí o tělo, řeč, mezilidské vztahy, kulturu a duchovní život.

A pokud jste si už podstatnou část života odžili? Myslete pozitivně a vnímejte svůj další život jako sklenici z poloviny plnou. A další „prorůstová“ myšlenka, která mě hodně inspiruje. Dokud jsem „zelenáč“, rostu a zraji. Když si začnu myslet, že jsem dozrál, shniji. Tyto i další myšlenky mě inspirují k duchovnímu růstu. Vnímám je ale i jako investici do budoucího života. Žiji ale přítomností, a tak mě uspokojuje, když mohu někomu pomoci právě dnes.

(kráceno)

*S Pavlem Gregorem hovořil Antonín Vraný
Zdroj: ZORA 24/2025*





SOCIÁLNĚPRÁVNÍ NOVINKY

Důležité změny v roce 2026

Od ledna 2026 tradičně nastává řada změn v legislativě a v cenících, které ovlivňují rodinné finance. Uvedeme si některé z nich:

VALORIZACE DŮCHODŮ

Průměrný starobní důchod se zvyšuje o 668 korun měsíčně a přiblíží se tak k hranici 22 000 Kč. Důchody se skládají ze dvou částí. První, základní část, je pro všechny penzisty stejná a činí nově 4 900 Kč. Je to o 240 Kč víc než v roce 2025. Druhá, procentní část, která zohledňuje počet odpracovaných let a výši odvodů, vzrostla o 2,6 procenta.

MINIMÁLNÍ DŮCHOD

Od ledna pobírají starobní důchodci a také invalidní důchodci třetího stupně minimálně 9 800 Kč měsíčně místo dosavadních 5 430 Kč. Vyšší minimální důchod zavádí důchodová reforma.

Nově musí minimální důchody dosahovat alespoň 20 procent stanovené průměrné mzdy. Přesněji, základní část důchodu musí dosahovat alespoň 10 procent průměrné mzdy (pro rok 2026 to je 4 900 Kč) a procentní část důchodu dalších 10 procent průměrné mzdy (dalších 4 900 Kč).

U invalidního důchodu druhého stupně a také u vdovského a vdoveckého důchodu nově minimální důchod bude činit 7 350 Kč. U sirotčího důchodu to je 6 860 Kč. U invalidního důchodu prvního stupně je minimální výše 6 534 Kč.

Nová výše minimálního důchodu se týká nejen nově přiznaných, ale i všech současných důchodů.

VÝCHOVNÉ

Výchovné k důchodu, které dostává každý za výchovu dětí, se doposud navyšovalo stejně jako procentní výměra důchodů při řádné valorizaci. Od ledna 2026 byla ale valorizace výchovného k nově přiznaným důchodům zrušena. Výchovné tak zůstane 500 Kč za každé vychované dítě. To

znamená, že se jeho hodnota bude postupem času snižovat, jak z něj bude inflace ukrajet.



DŮCHODY V HOTOVOSTI PODRAŽÍ

Od ledna si lidé připlácí za výplatu důchodů v hotovosti na České poště. Místo 78 Kč za jeden výběr peněz na poště každý nově zaplatí 94 Kč. Tento poplatek je vždy odečten z vyplácené částky důchodu, na poště nikdo nic neplatí.

Zvýšení poplatku za výplatu důchodu v hotovosti se nevztahuje pouze na lidi, jimž byl důchod přiznán před 1. lednem 2010. Těm dle zákona výdaje za hotovostní výplatu důchodu hradí sociální správa a žádné zdražení se jich netýká.

SUPERDÁVKA MÍSTO ČTYŘ JINÝCH DÁVEK

Superdávka je nová sociální dávka, která pomáhá zvládnout náklady na bydlení, živobytí a výchovu dětí domácnostem s nízkými příjmy. Nahradila čtyři dosavadní dávky: příspěvek na bydlení, přídavek na dítě, příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení. Místo několika žádostí tak nově stačí podat jen jednu žádost o superdávku. Ačkoliv začala platit už od října 2025, její výplata začíná až v novém roce.

PŘÍSPĚVEK NA PÉČI BUDE VYŠŠÍ

Nárok na příspěvek na péči mají lidé, kteří kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu potřebují péči a pomoc dalšího člověka při zvládnání základních životních potřeb. Má čtyři stupně závislosti, přičemž čtvrtý stupeň je úplná závislost. Nově se příspěvek zvyšuje pro nižší stupně závislosti – pro ten první a druhý.

U prvního stupně je nově příspěvek pro dospělého 1 300 Kč měsíčně (zvýšení o 420 Kč) a u dětí 4 900 Kč (zvýšení o 1 600 Kč). Příspěvek pro druhý stupeň závislosti se u dospělých zvýšil o pětistovku, činí nově 5 400 Kč. U dětí do 18 let se zvýšil o 800 Kč a nově je 8 200 Kč.

Příspěvek na péči pro třetí a čtvrtý stupeň zůstává stejný, zvýšil se v roce 2024. Pro třetí stupeň činí pro dospělého 14 800 Kč a pro dítě do 18 let 18 100 Kč. U čtvrtého stupně je to pro dospělé i děti částka 23 000 Kč v případě, že péči



poskytuje pobytové zařízení, a 27 000 Kč, když je nemocný v domácím prostředí.

POJIŠŤOVNY MUSÍ KONTAKTOVAT OBMYŠLENÉ OSOBY

Pojišťovny si od letošního roku už nebudou moci nechávat peníze ze životních pojistek klientů po jejich smrti, když se o ně nikdo nepřihlásí. Začala platit novela, díky níž budou muset samy aktivně informovat obmyšlenou osobu. To je osoba, kterou klient uvedl ve své smlouvě s pojišťovnou jako tu, které mají po jeho smrti peníze vyplátit.

Plnění ze životního pojištění pro případ smrti pojištěného totiž není součástí dědictví. A tak se mnoho pozůstalých v minulosti ani nedozvědělo, že jim příbuzný něco odkázal.

PRAVIDELNÉ PROHLÍDKY U LÉKAŘE BUDOU DŮKLADNĚJŠÍ

Prohlídky u praktického lékaře budou nově zevrubnější, aby se dařilo odhalit třeba počínající potíže se srdcem, ledvinami či cukrovkou a aby se začaly řešit dříve, než propuknou naplno. Každý pacient dostane individuální léčebný plán na dva roky.

Změny jsou reakcí na stárnutí populace. V praxi by to mělo znamenat, že díky správně nastavené péči praktika dostanou lidé šanci déle žít plnohodnotným životem, chodit do práce bez zdravotních omezení a ve vyšším věku si zachovat soběstačnost a možnost zůstat v domácím prostředí.

Nová prevence bude pro pojišťovny dražší než dosud, pacienti by kromě případných nepovinných očkování neměli platit nic navíc. Pojišťovnám by se měly náklady vrátit, protože díky lepší prevenci by pacienti měli méně trpět chronickými chorobami, jako je třeba cukrovka.

Z krevních odběrů se bude zjišťovat více parametrů než dosud. Lékaři budou častěji provádět EKG a zaměří se více na onemocnění ledvin. Praktici by rovněž měli více řešit prevenci onkologických onemocnění. Budou například důsledněji a systematičtěji kontrolovat zapojení pacientů do screeningových programů. Více se budou kontrolovat i provedená očkování.

(upraveno, kráceno)

Poukazy na zdravotnické pomůcky se vydávají už jen elektronicky



Výdej zdravotnických pomůcek se mění. Od 1. ledna 2026 už na ně „papír“ nedostanete, vše je jednodušší. Prohlížení poukazů tak bude možné pouze na webových stránkách nebo v mobilní aplikaci. Podle Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL) má taková změna přinést více pohodlí a bezpečí hlavně pro pacienty. Jak se ale ke zdravotním pomůckám dostanou ti, kteří nemají chytrý telefon?

QR KÓD NAHRAZUJE RUČNÍ VYPLNĚNÍ

Po receptech na léky přechází kompletně do digitální podoby také předpisy na zdravotnické prostředky. Pokud vám od nového roku lékař předepíše například brýle, kontaktní čočky, glukometry, inkontinenční pomůcky nebo některé z kompenzačních a rehabilitačních pomůcek, ručně vyplněného papírového formuláře se již nedočkáte.

Mnozí lidé jsou na tzv. ePoukaz (který využívá osvědčenou infrastrukturu systému eRecept) již zvyklí. Začal se nepovinně používat od roku 2022. A protože se mezi pacienty i lékaři během testovacího období za poslední tři roky osvědčil, stal se nyní povinnou formou preskripce a výdeje zdravotnických prostředků v České republice.

V ČEM JE ePOUKAZ LEPŠÍ?

Digitalizace poukazů má systematicky odstraňovat problémy, se kterými se v minulosti potýkaly papírové formuláře, například riziko ztráty či padělání, vyšší administrativní zátěž nebo komplikace pro seniory či imobilní pacienty. Výhoda ePoukazů pak podle SÚKL spočívá v tom, že se k nim pacienti kdykoliv dostanou prostřednictvím mobilní nebo webové aplikace eRecept, obdržet je rovněž mohou e-mailem nebo SMS zprávou.

PRO VYZVEDNUTÍ NENÍ POTŘEBA DO ORDINACE

Na rozdíl od papírových poukázek také není v mnoha případech nutná osobní návštěva lékaře. Při splnění zákonných podmínek je navíc možné zdravotnické prostředky



posílat zásilkou. Součástí poukazu je totiž vždy 9místný identifikátor a QR kód, který lze zadat i při nákupu v některých online lékárnách (např. Benu.cz, Gigalekarna.cz nebo Lekarna.cz) a vybrané předepsané pomůcky si nechat poslat až domů.

„Elektronický poukaz znamená pro pacienty komfort a bezpečnost. Zamezuje riziku ztráty nebo padělání poukazu a lidé mají své zdravotnické prostředky přehledně dostupné v aplikaci eRecept. Pro seniory, chronicky nemocné nebo osoby se sníženou pohyblivostí je klíčové, že nemusí kvůli administrativě spojené s předpisem opakovaně docházet do ordinace a mohou pověřit blízké osoby vyzvednutím pomůcek. ePoukaz je konkrétním příkladem digitalizace, která pacientům reálně usnadňuje život,“ uvedl ředitel SÚKL Tomáš Boráň.

A CO KDYŽ NEMÁM SMARTPHONE?

Zejména v souvislosti se skupinou seniorů či zdravotně znevýhodněných pacientů se nabízí otázka, jak se k online poukazům dostanou ti, kteří nemají nebo nemohou používat chytré mobilní telefony nebo nemají internetové připojení. Podobně jako u receptů bude možné dohledat předepsané zdravotnické pomůcky podle identifikačního dokladu, například občanky. Případně lze QR kód vytisknout na papír.

„Systém ePoukaz sice funguje elektronicky, ale identifikátor poukazu lze pacientovi předat nejen prostřednictvím SMS, e-mailu či aplikace eRecept, ale také na papírové průvodce s vytištěným kódem. Tato možnost zajišťuje dostupnost pro všechny skupiny pacientů, včetně těch, kteří nemají přístup k moderním technologiím. Offline varianta tedy existuje a pacient si může s touto papírovou průvodkou vyzvednout pomůcku stejně jako dříve,“ přibližuje tiskové oddělení SÚKL.

JAK SE DOSTAT K ePOUKAZŮM?

- Přehled najdete v mobilní aplikaci eRecept. Ta je zdarma ke stažení na Android a iOS, dostupná je také ve webové verzi.

- K přihlášení je možné využít Identitu občana (např. bankovní identitu, Mobilní klíč, eObčanku apod.).
- Odkaz na číselný 9místný identifikátor a QR kód elektronického poukazu je možné si nechat poslat také formou SMS či e-mailu. Na požádání vám ho může lékař rovněž vytisknout na papír (QR nebo číselný kód pak stačí zadat či naskenovat).
- Standardní platnost ePoukazu je 30 dnů, lékař ji ale může prodloužit až na jeden rok.



Zdroj: https://www.kupi.cz/magazin/clanek/41430-epoukaz-zdravotnicke-prostredky#dop_source_zone_name=hpfeed.sznhp-native.box

ZDRAVÍ

Centrální systém elektronického zdravotnictví



Česká republika má za vyspělými zeměmi v elektronizaci zdravotnictví velké zpoždění, říká se až 20 let. Každý rok spotřebujeme tuny papíru, prostor nám zabírají rozrůstající se kartotéky a archivy. Fungující digitalizace zvýší kvalitu a efektivitu poskytované péče. Lékaři budou mít okamžitě dostupné údaje o zdravotním stavu svých pacientů. Bude ale zásadní snížení administrativní zátěže takové, jak je slibováno?

Od ledna 2026 nastává sedm základních změn:

DIGITÁLNÍ VSTUPNÍ BRÁNA eZdravi.gov.cz

Prvním hlavním místem, které bylo začátkem roku spuštěno, je digitální vstupní brána do elektronického zdravotnictví eZdravi.gov.cz (dále také eZdraví), kde občané i odborníci najdou své služby, informace a nástroje přehledně na jednom místě. Lékař v portálu vidí poskytovatele zdravotních služeb, u kterých je registrován, a služby, které může využívat. Stejný princip platí i pro občany – ti vidí



nejen vlastní zdravotní údaje, ale také informace svých dětí, osob, vůči nimž mají zákonný nárok, i těch, které jim udělily přístup prostřednictvím Registru oprávnění.

KMENOVÉ ZDRAVOTNICKÉ REGISTRY

V lednu byly spuštěny také kmenové zdravotnické registry, jejichž účelem je vedení a poskytování kmenových údajů o subjektech elektronického zdravotnictví – tj. jednoznačných, aktuálních a platných údajů o pacientech, poskytovatelích zdravotních služeb a zdravotnických pracovnících. Poskytovatelé si ztotožní svůj patientský kmen a získají tak identifikátor každého svého pacienta. Občané si zase mohou díky registrům zkontrolovat na portálu eZdraví údaje, které jsou o nich v registrech vedené, a mohou si tam doplnit své kontaktní údaje – telefon a e-mail.

eŽÁDANKA

Od 1. ledna mohou lékaři vypisovat také eŽádanky, což by mělo být podle Ministerstva zdravotnictví rychlejší, přesnější a bez papírování, a to i pro pacienty. Žádanka je opatřena unikátním kódem a QR kódem.

Poskytovatelé mohou využít portál eZdraví nebo mohou přizpůsobit svůj informační systém standardům eŽádanek a připojit se ke službě eŽádanek přímo. Pacient ani další pracoviště nemusí nic prepisovat či nosit fyzicky. Pacient zároveň vidí stav žádanky v reálném čase buď prostřednictvím portálu eZdraví.gov.cz, nebo prostřednictvím aplikace EZKarta.

EZKarta

Rozšířena je také mobilní aplikace EZKarta, kterou budou využívat především občané a bude žádoucí, aby ji měli staženou i zdravotníci.

Mobilní aplikaci EZKarta má ve svém mobilním zařízení v současnosti nainstalovanou více než 4 miliony lidí. Od roku 2026 v ní občan najde nejen očkovací průkaz, ale také eŽádanky, zdravotní záznamy, preventivní prohlídky a screeninky. Od 1. května 2026 by měly přibýt

ještě nabídky Sdílený zdravotní záznam, Notifikace, Zobrazení údajů kmenových registrů, Reklamace údajů, Moje dokumenty, Správa oprávnění, Tiktovací nástroj, Index prevence a Informace o hrozbách veřejného zdraví.



DOČASNÉ ÚLOŽIŠTĚ

Dočasné úložiště slouží pro krátkodobé sdílení zdravotních dokumentů. Poskytovatelé zdravotních služeb se mohou zapojit prostřednictvím svých informačních systémů nebo skrz portál eZdraví a občan může služby zásilek zdravotních dokumentů využívat prostřednictvím portálu eZdraví nebo prostřednictvím aplikace EZKarta. Zásilky jsou v dočasném úložišti uloženy do prvního stažení, nejdéle však 30 dnů. Díky úložišti by měla odpadnout nutnost přenášet soubory fyzicky nebo e-mailem. Rozšiřující službou úložiště pro občany jsou pak Moje dokumenty. Dokumenty adresované pacientům jsou tak po vypršení platnosti ukládány do privátního, kapacitně omezeného prostoru občana, který k nim má přístup i po expiraci zásilky.

SDÍLENÝ ZDRAVOTNÍ ZÁZNAM

Poslední lednovou novinkou roku 2026 je sdílený zdravotní záznam (SZZ), což je soubor vybraných údajů o zdravotním stavu pacienta vedený v elektronické podobě v centrálním systému elektronického zdravotnictví, sestávající z emergentního zdravotního záznamu (EZZ) a výsledků preventivních a screeningových vyšetření.

EZZ obsahuje údaje o zdravotním stavu pacienta, například krevní skupině, alergiích nebo nežádoucích účincích léčivých přípravků. Poskytovatelé zdravotních služeb, kteří v rámci výkonu zjistí některou ze skutečností vedených v SZZ, jsou povinni ji zde uvést. Záznam pak slouží při neodkladné nebo akutní péči, kdy zdravotničtí pracovníci mohou nahlížet na nezbytné údaje pacienta.

Centrální elektronizace zdravotnictví se bude v ČR zavádět několik let a musí pružně reagovat na potřeby pacientů a poskytovatelů, aby byla skutečným přínosem.



Čeká nás ještě harmonizace s evropskou legislativou (EHDS), navíc tu máme rychlý rozvoj AI.

(upraveno, kráceno)

Zdroj: <https://nasezdravotnictvi.cz/aktualita/centralni-system-elektronickeho-zdravotnictvi-se-spousti-1-ledna-2026-co-se-zmeni?>

Zabránit ztrátě zraku bude pomáhat umělá inteligence

Zrak je jedním z nejdůležitějších smyslů. Nejen člověku, ale i jiným živočichům umožňuje vnímat světlo, barvy, tvary a vzdálenosti, a tím se orientovat v prostoru. Vědci z Dánska se ve svém výzkumu zaměřili na osoby s keratokonem, což je zrakové postižení, které se obvykle objevuje u dospívajících a mladých lidí.

AI již pomáhá v jiných lékařských oborech, proto se ji vědci rozhodli využít k určení pacientů, kteří potřebují léčbu ke stabilizaci rohovky. Ta je nezbytná k záchraně zraku. AI použili k vyhodnocení snímků očí pacientů v kombinaci s dalšími daty. Úspěšně předpověděli, kteří pacienti potřebují okamžitou léčbu a kteří mohou pokračovat v monitorování.

Keratokonus je nemoc, která se v průběhu let zhoršuje. Postihuje 1 z 350 lidí. Pokud se neléčí, pacienti mohou potřebovat transplantaci rohovky. U lidí s keratokonem se rohovka vyboulí směrem ven. Keratokonus způsobuje zhoršení zraku u mladých pacientů v produktivním věku a je nejčastějším důvodem transplantace rohovky v západním světě.

Jednorázová léčba nazvaná „cross-linking“ může vývoj nemoci zastavit. Podmínkou je, že se provede před vznikem trvalé jizvy. Cross-linking není stoprocentní, ale v mnoha případech zabraňuje nutnosti transplantace rohovky. Lékaři v současné době nemohou pouhým sledováním předpovědět, u kterých pacientů bude docházet k progresi onemocnění a u kterých zůstane stav stabilní.

To znamená, že pacienti potřebují časté sledování po mnoho let, přičemž cross-linking se obvykle provádí až poté, co k progresi již došlo.

Provedená studie zahrnovala skupinu pacientů, kteří byli odesláni do Moorfields Eye Hospital NHS Foundation Trust k posouzení a monitorování keratokonu, včetně skenování přední části oka pomocí optické koherentní tomografie (OCT) za účelem posouzení jejího tvaru. Výzkumníci pomocí umělé inteligence prostudovali 36 673 OCT snímků od 6 684 různých pacientů spolu s dalšími údaji o pacientech.

Algoritmus umělé inteligence dokázal přesně předpovědět, zda se stav pacienta zhorší, nebo zůstane stabilní, a to pouze na základě snímků a dat z první návštěvy. Pomocí umělé inteligence mohli vědci rozdělit dvě třetiny pacientů do skupiny s nízkým rizikem, která nepotřebovala léčbu, a zbývající třetinu do skupiny s vysokým rizikem, která potřebovala rychlou léčbu. Po zahrnutí informací z druhé návštěvy nemocnice dokázal algoritmus úspěšně kategorizovat až 90 % pacientů.

Toto je první studie svého druhu, která dosáhla takové úrovně přesnosti v predikci rizika progresu keratokonu z kombinace skenů a dat pacientů a využívá velkou kohortu pacientů sledovaných po dobu dvou let nebo déle.

Nyní vědci vyvíjejí výkonnější algoritmus umělé inteligence, trénovaný na milionech očních skenů, který lze přizpůsobit specifickým úkolům, včetně predikce progresu keratokonu, ale také dalším úkolům, jako je detekce očních infekcí a dědičných očních onemocnění.

(upraveno, kráceno)

Zdroj: https://www.svet2000.cz/zabranit-ztrate-zraku-bude-pomahat-umela-inteligence/?utm_medium=sekce-z-internetu&utm_source=www.seznam.cz#dop_ab_variant=0&dop_source_zone_name=hpfeed.szhpnative.box





INFORMACE

Drobný implantát může navrátit zrak lidem s nevyléčitelnou nemocí

Nový mikroskopický oční implantát s názvem Prima pomáhá lidem, kteří v důsledku věkem podmíněné makulární degenerace ztratili centrální vidění. Toto vidění nám pomáhá číst, rozpoznávat obličeje a psát. Vidění je řízeno malou částí sítnice, která se nazývá makula. Při věkem podmíněné makulární degeneraci buňky makuly odumírají. Pacienti tak nevidí objekty, na které se dívají přímo, ale vidí periferně.

Onemocnění postihuje zhruba pět milionů lidí po celém světě, v současnosti ale neexistuje žádná schválená léčba. Probíhá však výzkum nových léků, takže existuje naděje, že v budoucnu by nemoc mohla být alespoň částečně léčitelná.

Oční implantát je veliký asi dva milimetry a tvarem připomíná SIM kartu. Vkládá se pod sítnici oka přesně pod makulu, tedy do středu zrakového pole. Po operaci pacient používá brýle s rozšířenou realitou, které obsahují videokameru připojenou k malému počítači s funkcí zoomu pro zvětšení textu.

Úkolem implantátu je převést obraz, který zachytí brýle, na signály, které mozek rozpozná. V praxi to funguje tak, že si člověk nasadí speciální brýle s kamerou, které zachytí obraz a pošlou ho do malého počítače. Zde algoritmy umělé inteligence zpracují informace z kamery, které jsou převedeny na elektrický signál. Ten prochází přes sítnicové buňky a zrakový nerv do mozku, kde je interpretován jako zrak.

Mikročip se aktivuje přibližně měsíc po operaci, aby mělo oko čas se zahojit. Poté si pacient nasadí speciální brýle s rozšířenou realitou, které jsou vybaveny videokamerou. Na nový způsob vidění si však musí zvyknout – je potřeba absolvovat intenzivní rehabilitaci, během níž se pacienti učí tento typ vidění správně používat.

Brýle dokážou pomocí kamery snímat například písmena a slova v knize. Díky funkci zoomu mohou text přiblížit

a umožnit pacientovi znovu číst. Stejným způsobem lze brýle využít i k zaostření na konkrétní objekt, na který se pacient chce podívat.

„Před implantací to bylo, jako bych měla v očích dva černé disky a okolí bylo zkreslené. Byla jsem vášnivá čtenářka a chtěla jsem to zpět. Je to velký rozdíl. Je to nový způsob, jak vidět očima, a bylo to neuvěřitelně vzrušující, když jsem začala vidět písmena. Není to jednoduché, naučit se znovu číst, ale čím více času tomu věnuji, tím více se toho naučím,“ řekla Sheila Irvinová, jedna z pacientek, které byl mikročip Prima implantován.

Zrakový implantát byl zatím testován pouze ve fázi klinické studie a není ještě běžně dostupný. Není tak zatím jasné, kdy bude možné implantát používat v běžné praxi. Podle výsledků studie ale dokázal obnovit určitou formu zraku u více než 84 procent účastníků. Po implantaci byli pacienti schopni v průměru přečíst pět řádků zrakové tabulky, zatímco před zákrokem ji vůbec neviděli, napsal server The Guardian.

(kráceno)

Zdroj: <https://www.novinky.cz/clanek/veda-skoly-drobny-implantat-muze-navratit-zrak-lidem-s-nevylecitelnou-nemoci-40546215>

Jak si pořídit chytrou hůl v červenobílé variantě

V tomto čísle Doteků se můžete dočíst o zkušenostech s používáním chytré bílé hole WeWalk. Pokud o pořízení chytré hole uvažujete, doporučujeme si hůl nejprve vyzkoušet. Spolu s vaším terénním pracovníkem můžete kontaktovat místní pobočky Tyfloservisu a domluvit si otestování hole. Počítejte s tím, že testování bude trvat alespoň 2 hodiny. Chytrá hůl se doporučuje pro klienty, kteří jsou již zdatnými chodci s běžnou bílou holí. Její použití totiž klade velké nároky na soustředění, obzvláště pak v případě kombinace zrakového a sluchového postižení. Samozřejmě si také musíte vyzkoušet, jak vám bude vyhovovat propojení se sluchadly.





Zjistili jsme pro vás, jakým způsobem si lze chytrou hůl pořídit s červenými pruhy pro hluchoslepé. Na výběr je z několika možností. Hůl si lze objednat u některého z dodavatelů, například u ostravské firmy Equipaid (www.equipaid.cz, pan Karel Kachel), případně u firmy GiebHelp (www.giebhelp.eu, pan Karel Giebish). Cena hole je 29 900 Kč s DPH. Na hůl lze získat příspěvek na zvláštní pomůcku, patří do kategorie „elektronická orientační pomůcka“. K dispozici jsou tyto délky hole: 119 cm, 137 cm a 150 cm. Byli jsme upozorněni, že samotná hůl je těžší a robustnější. Od autora následujícího článku jsme si ověřovali, jestli se dá hůl vyrobit i v červenobílé variantě. Na základě informací od britsko-tureckého výrobce pan Giebisch zjistil, že hůl s červenými pruhy se běžně nevyrábí, proto ji nemají skladem. Ale objednat se dá, s delší dodací lhůtou. Před objednáním červenobílé varianty doporučujeme vyžádat si předem obrázek nebo popis, aby bylo jasné, že hůl bude splňovat požadavky na provedení.

Druhá možnost, jak chytrou hůl získat, vypadá na první pohled komplikovaněji, má však určité výhody. Objednáte si chytrou bílou hůl, a pokud vám nebude vyhovovat tělo hole, můžete kontaktovat českého výrobce pana Svárovského. Ten vám dodá svou hůl, skládací, kompozitní, tedy i červenobílou. Na holi bude redukce, na kterou se přidělá rukojeť (v které jsou zabudovány všechny „chytré“ funkce) z objednané zahraniční hole. Hůl od pana Svárovského pak může být samozřejmě i na poukaz. Budete tak mít jistotu, že tělo hole je lehké, s vámi zvolenou koncovkou a v kvalitě, na kterou jste zvyklí. Musíte si ale dát pozor na délku hole, protože „chytrá rukojeť“ má jinou délku než ta běžná. V Tyflopomůckách by měly být k dispozici převodní tabulky, které vám pomohou vybrat správnou délku.

Pokud máte o novou hůl zájem, je jen na vás, jaký postup zvolíte. Váš terénní sociální pracovník vám při pořizování této pomůcky bude k dispozici.

*Hana Dvořáková
metodička LORM z.s.*

Podrobné seznámení s chytrou bílou holí WeWalk



Nevidomý Karel Giebisch ve svém článku představuje novinku, chytrou bílou hůl WeWalk. Jaké s ní má zkušenosti?

Chytrou bílou hůl WeWalk mám víc jak měsíc. Už po týdnu se stala mou hlavní bílou holí, která mě doprovází na cestách. Je to opravdu něco jiného než používat běžnou bílou hůl bez technologií.

Standardní hůl nemá smysl představovat, tu všichni znáte. Rozhodně se vám ale nerozsvítí, nevyhledá místa v okolí, neupozorní vás na překážky ve výši hlavy a hrudníku, nedokáže vás navigovat do cíle, nemůžete si s ní povídat.

Zkoušel jsem velké množství produktů. Ale dosud mě nic neoslovalo tak, jako tato chytrá bílá hůl. Když dorazila a já ji vybalil z krabice, vypadala téměř jako běžná bílá hůl až na rukojeť a koncovku. Je jen trochu těžší a robustnější. Hůl spustíte, propojíte s chytrým mobilem a pročtete si krátkého průvodce. Ovládání jsem pochopil bez pomoci do pár minut.

V rukojeti najdete ovládací panel s několika tlačítky, mikrofonem, reproduktorem, svítilnou a senzorem pro detekci vysokých překážek. Na konci hole je velká kulatá rotační koncovka. Jednotlivá hardwarová tlačítka jsou krásně hmatná a mají odlišné tvary. Zvuk z reproduktoru hole je hlasitý tak akorát. Hůl nepřeslechnete ani v hlučnějším provozu.

Ve složeném stavu nedrží tak pevně jako běžná hůl. Nedá se totiž stáhnout gumovým poutkem. Poutko je pouze látkové. Výdrž baterie je přes dvacet hodin.

KONCOVKA

Byla pro mě největším strašákem. Jsem zvyklý na naši malou keramickou rotační koncovku, se kterou hezky cítíte pod rukou všechny rozdíly v povrchu, po kterém jdete.

Na pohmat vypadá koncovka objemně a ani by mě nenapadlo, že půjde vůbec něco cítit. Opak je pravdou. Cítíte přes ni opravdu všechno mnohem detailněji než s našimi běžnými koncovkami. Mé obavy se rychle rozplynuly a momentálně bych se k dřívější koncovce nevrátil. Navíc díky



velikosti koncovky nemusíte vůbec používat kyvadlovou techniku. Úplně si vystačíte s kluznou, protože koncovka se jen tak někde nezasekne. Dokonce zvládá i historickou dlažbu třeba na náměstí.

SVÍTILNA

Chytrá hůl WeWalk má zabudovanou svítilnu. Zbytečnost? Nemyslím si. Při používání běžné bílé hole nosívám oblečení s reflexními prvky, abych byl dostatečně vidět především při přecházení přechodů. Ale teď si můžu hůl i rozsvítit a řidiči tuhle vychytávku jistě ocení. Když jdu k večeru nebo už za tmy, hůl rozsvítím. Mám větší jistotu, že mě bude lépe vidět a při přecházení se tak cítím bezpečněji.

DETEKCE PŘEKÁŽEK

Chytrá hůl je vybavena ultrazvukovým senzorem pro detekci překážek ve výši hlavy a hrudníku. Senzor snímá prostor nad vámi a včas vás upozorní na překážku. Detekci oznámí buď vibrací, nebo pípáním. Vzdálenost od překážek si můžete ručně nastavovat ve třech úrovních. Krátká, střední, dlouhá.

VYHLEDÁVÁNÍ MÍST V OKOLÍ

Následující funkce použijete pouze při propojení chytré hole s mobilním telefonem iPhone nebo Android. V telefonu musíte mít nainstalovanou aplikaci WeWalk.

Přímo z hole můžete zkoumat místa v okolí a klidně se ke zvolenému místu nechat navigovat. V mobilní aplikaci WeWalk si můžete nastavit, v jaké maximální vzdálenosti mají být místa vyhledávána. Jednotlivá místa jsou rozdělena pro lepší přehled do kategorií. Nejdříve si vyberete kategorii, až pak se zobrazí seznam míst. Když si některé z míst zvolíte, můžete se k tomuto místu pomocí hlasových instrukcí přímo z hole nechat navigovat.

NAVIGACE

Místo, kam se chcete navigovat, můžete vyhledat pomocí funkce „Prozkoumat“ přímo z hole nebo si jej předem

nastavit v mobilní aplikaci WeWalk a uložit jej do oblíbených. Tak to dělám já.

V holi si tohle místo dohledám, zvolím si pro mě nejlepší trasu a zahájím navigaci. Mobilní telefon mám v kapse nebo v tašce, v ruce držím chytrou bílou hůl a jdu podle instrukcí, které se ozývají přímo z jejího reproduktoru. Geniální. Mám volné uši a hezky slyším všechny zvuky z okolí včetně navigačních pokynů z hole. Je také možné hůl propojit se sluchadly, takže zvuk nejde z reproduktoru, ale přímo vám do uší jako z mobilu.

Při volení trasy, kterou chcete jít, si můžete dokonce zvolit cestu pro pěší, nebo v kombinaci s MHD nebo jinou veřejnou dopravou. Dokonce zjistíte přibližný čas trvání cesty. Hůl dokáže vyhledávat zastávky veřejné dopravy v okolí, navigovat vás k nim, a dokonce číst jízdní řád. Po potvrzení některého ze spojů si můžete přečíst detail spoje. Tedy všechny zastávky, kam zvolený spoj jede. Prostě pecka.

HLASOVÝ ASISTENT AI

Někdo si povídá s kamarádem, s manželkou nebo kolegy v práci. Vy si můžete povídat s chytrou bílou holí WeWalk stejně jako s Chat GPT, Google Gemini a dalšími nástroji umělé inteligence, zkráceně AI. V holi je dostupný hlasový asistent AI. Pokládáte mu otázky a on na ně odpovídá nebo rovnou provádí jednotlivé úkony. Tato funkce je dostupná pouze v prémiové variantě hole za příplatek a pouze tehdy, když máte hůl propojenou s chytrým mobilním telefonem. Hůl mluví česky.

(upraveno, kráceno)

Zdroj: <https://www.giebhelf.eu/wewalk-podrobne-seznameni-s-chytrou-bilou-holi/>

Pozn.: Pokud budete mít o hůl zájem, doporučujeme kontaktovat vašeho terénního pracovníka, který vám vysvětlí, jaké jsou možnosti, a případně pomůže s vyřízením žádosti o příspěvek.





OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH

Předseda organizace Deafblind UK získal Řád britského impéria

Robert Nolan je od roku 2018 předseda britské organizace věnující se hluchoslepým ve Velké Británii (Deafblind UK). Robert je sám hluchoslepý. Jako dobrovolník pracuje pro hluchoslepe více než 26 let. Dříve také působil jako předseda organizace Deafblind Scotland.

Ocenění Řád britského impéria získal za svoji neúnavnou práci pro hluchoslepe, za prosazování jejich práv a snahu o rozšíření povědomí o hluchoslepotě. Vždy se snažil poukazovat na to, co hluchoslepi můžou dělat a dokázat než upozorňovat na to, co nezvládnou.

Toto ocenění vnímá nejen jako uznání jeho práce, ale i ocenění talentu a vnitřní síly, kterou mají všichni hluchoslepi.

Robert Nolan se narodil jako neslyšící a později mu byl diagnostikován Usherův syndrom 2. typu. I přesto si vybudoval 35letou kariéru v mezinárodní společnosti Shell Exploration and Production, kde vedl tým zabývající se těžbou a vrty v Evropě. S červenobílou holí pak cestoval po světě a přednášel o životě hluchoslepých. Jako vytrvalostní sportovec se svojí ženou uběhl a na tandemovém kole zajel několik závodů. Společně tak vybrali přes 70 000 britských liber pro hluchoslepe.

Robert získal uznání za svou činnost již dříve. Například nesl olympijský oheň v Londýně v roce 2012 nebo byl v roce 2018 oceněn v rámci udílení cen neslyšících sportovců ve Velké Británii.

Přeložila Lenka Veverková

Zdroj: <https://deafblind.org.uk/new-years-honours-chair-of-deafblind-uk-awarded-obee-for-services-to-people-living-with-deafblindness/>



Extrémní pochod na Rujáně

Když se řekne slovo „extrémní“, představíme si něco náročného nebo mimořádného. V tomto případě to naprosto vystihuje výkon, který zvládl hluchoslepý Alexander Nagulin se svým neslyšícím asistentem Martinem Kuldou.

Megamarsh Rugen 2025 je název dálkového pochodu na ostrově Rujána (největší ostrov v Německu v Baltském moři). Pochod měří 104 kilometrů s celkovým stoupáním 690 metrů. Přestože bylo možné pochod ukončit po 55 km, rozhodli se Alexander a Martin zdolat jej celý. Ušli 104 km za 25,5 hodiny! Za tento mimořádný výkon obdrželi medaile za obě varianty tras. Tedy za 55 km i za 104 km a zapsali se do síně slávy tohoto závodu. Z celkových 1932 závodníků jej dokončilo pouhých 367 z nich.

Alexander Nagulin je hluchoslepý umělec z Německa. Je například tvůrcem loga tábora pro mladé hluchoslepy, který pořádala Evropská asociace hluchoslepých v Belgii v roce 2022. V roce 2024 vedl workshop kreslení komiksů na Festivalu Louise Braille ve Stuttgartu.

Martin Kulda je neslyšící a učí na Střední škole pro sluchově postižené ve Valašském Meziříčí. Kromě toho má vlastní vzdělávací pořad týkající se zvířat s názvem Markully a Markulland (pod tímto názvem je možné pořady vyhledat na sociálních sítích). Je také autorem zoologického lexikonu, který je online databází zoologických termínů a znaků v českém znakovém jazyce.

Zdroj: <https://www.tichezpravy.cz/alexander-nagulin-a-martin-kulda-zvladli-extremni-pochod>

<https://www.ndfu.no/wp-content/uploads/2022/03/EDbU-Deafblind-Youth-Camp-2022-1st-announcement>

<https://www.nikolauspfllege.de/aktuelles-termine/nachrichten/das-louis-braille-festival-in-stuttgart>



Vývoj chytré textilie pro komunikaci hluchoslepých

Nottinghamská univerzita pracuje na vývoji nové chytré e-textilie, která by ulehčila komunikaci hluchoslepým a těm, kteří nemohou odezírat ze rtů. Textilie by byla použita pro výrobu rukavice. Ta by za využití umělé inteligence přeložila mluvené slovo do Brailu prostřednictvím vibrací na prstech hluchoslepých.

Umělá inteligence bude za nositele „poslouchat“ rozhovory a stručně je převádět do vibrací v prstech elektronických rukavic. Vibrace pak budou v kódu, který je podobný šestibodu Braillova písma.

Vibrační body jsou umístěny na horní straně prstů a mohou vibrovat v různých frekvencích a různě dlouhou dobu. Mohou například předávat různé navigační pokyny, upozornění z telefonu, požární alarm nebo mohou zprostředkovat hudbu.

Rukavice přetlumočí svému nositeli konverzaci v každodenním životě. Využití umělé inteligence umožní nejen poslouchat a převést informaci do vibrací, ale i shrnout to, o čem se mluví. Tím by se v mnohém ulehčila komunikace a začlenění hluchoslepých do běžných konverzací.

Zdroj: <https://textiletechsource.com/2025/05/22/new-e-textile-helps-deafblind-people-understand-live-conversations>



VZKAZY MOUDRÝCH

„Je-li zdravý kořen, i strom je zdravý. Je-li pěkné jaro, bude pěkná úroda. Čím je kořen pro strom, jaro pro úrodu, tím jsou první chvíle dne pro celý den.“

JOSEF HLOUCH (1902–1972)

český profesor, teolog a vysokoškolský pedagog



Jablečný dort

A je to tady, vážení papající, po zimě ze sebe silou mocí střásáme nadbytečná kila, přitom potřeba mlsat je nepotlačitelná. A teď, babo, rad' co s tím. Tak dobře, já vám poradím – uděláme si jablečný dort. Lehounký, osvěžující, (téměř) přirozeně sladký a neuvěřitelně chutný, to se budete až za ušima olizovat!

Připravíme si 1 kg jablek, ½ l vody, 10 dkg cukru (nemusí být). Jablka oloupeme, zbavíme jadřinců a vše vaříme až do úplného rozvaření jablek. Odstavíme z plotny, rozmixujeme (nemusí být). Teď dáme do kastrolku ¼ l vody a do něho rozmícháme 3 vanilkové pudinky. Rozvařenou či rozmixovanou jablečnou hmotu opět přivedeme k varu a za stálého míchání do ní vlijeme rozmíchané pudinky. Za chvíli se vytvoří hustá kaše, mícháme alespoň 3 minuty a odstavíme. Na dno dortové formy nasypeme piškoty, zalijeme jablečnou hmotou, opět piškoty, zakončíme jablky. Šup s tím po vychladnutí do lednice, nejlépe přes noc, ale stačí pár hodin, než dortík ztuhne. Vyklopíme, ozdobíme domácí šlehačkou (nemusí být) a olizování až za ušima začíná... Podobně můžete vytvořit místo dortu třeba poháry, chutnají stejně a ještě máte jistotu, že si každý na posezení sní jen ten svůj, nikoliv celý dort.

Tak do toho, vážení gurmáni, a pokud byste třeba na poprvé potřebovali pomoc, naši teréňáci vám určitě budou rádi k ruce ☺.

*Zdena Jelínková
šéfredaktorka Doteků*

DOTEKY. Časopis LORM z.s., Jaro, číslo 126. Vychází čtvrtletně
Uzávěrka příspěvků do čísla Doteky 127/Léto 2026 15. 4. 2026

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),
Mgr. Hana Dvořáková (metodička)

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, 150 00 Praha 5

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

Náklad: 90 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 zapůjčení v Poradenském centru LORM. 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