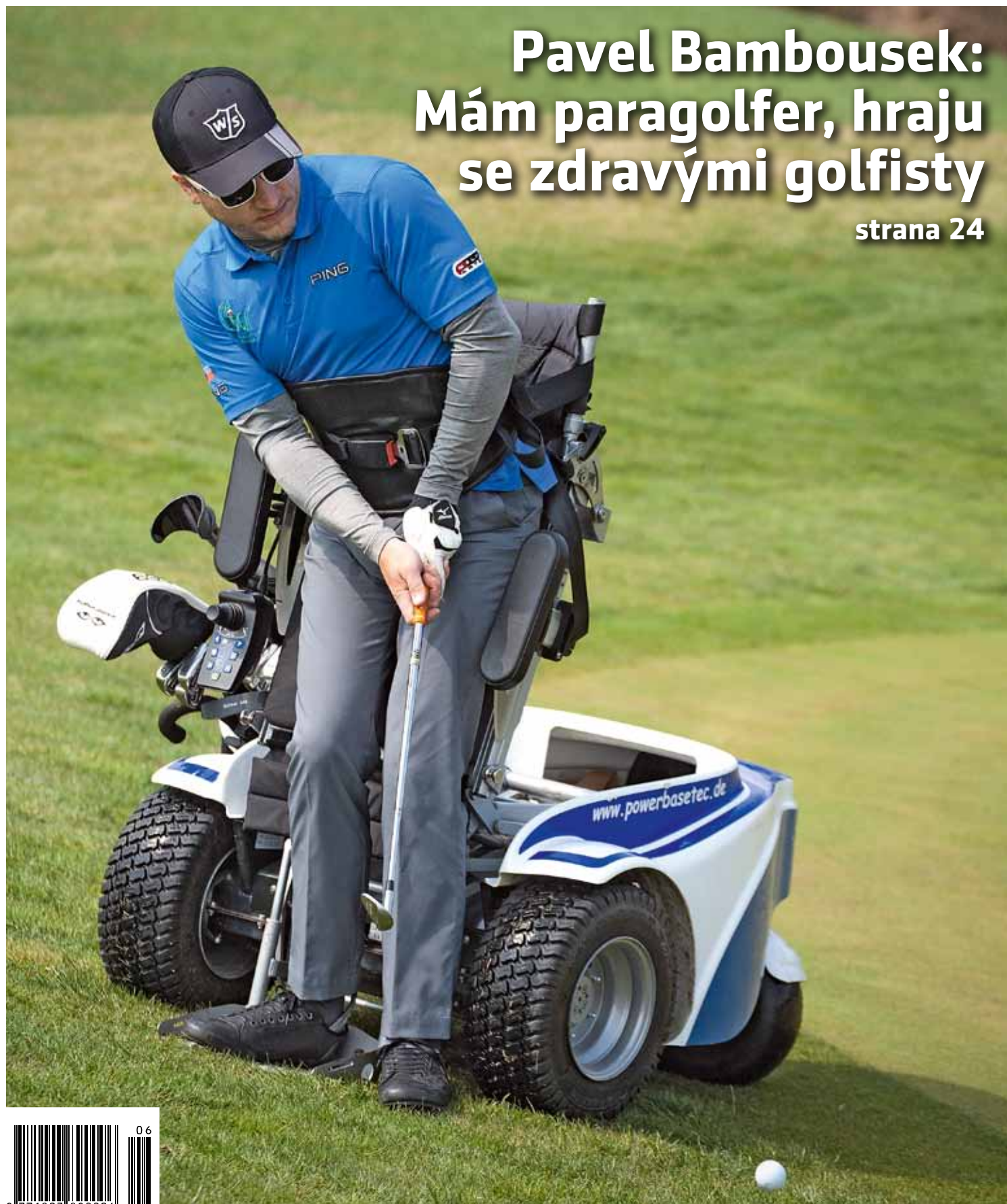


Pavel Bambousek: Mám paragolfer, hraju se zdravými golfisty

strana 24



ŘEŠENÍ PRO KAŽDOU BARIÉRU

Individuální přístup a vysoká odborná kvalifikace našich pracovníků jsou klíčem k řešení vašich potřeb.

PRODUKTY PRO SVOBODU POHYBU

Široký sortiment zařízení, která umožňují překonávat veškeré architektonické překážky.

OVĚŘENÁ KVALITA

Kvalita, bezpečnost a bezproblémový provoz.

PRINCIP PARTNERSTVÍ

Můžete se spolehnout, že se svým problémem nezůstanete nikdy osamoceni.



Přinášíme životní změnu.

Snažíme se ulehčit návrat do plnohodnotného života, umožnit úspěch v práci, začlenit se do kolektivu.

Již od roku 2000 jsme s vámi i v těch nejobtížnějších životních situacích.

Pro více informací volejte zdarma
zelenou linku **800 100 659**
nebo navštivte www.vecom.cz.

PRAHA
Ovenceká 32, 170 00 Praha 7

Tel.: 233 383 325
Fax: 233 383 360

HAVÍŘOV
Příčná 2, 736 01 Havířov-město

Tel.: 596 820 270
Fax: 596 820 291

BRNO
Lípůvka 397, 679 22
Tel.: 516 413 778, Fax: 516 413 779
E-mail: vecom@vecom.cz
<http://www.vecom.cz/>

G.O.L.F.



Podle jedné z teorií je golf zkratkou slov *Gentlemen Only Ladies Forbidden*. Volně přeloženo: pouze pro pány, ženám zakázáno. Od doby, kdy tahle hra nebo (jak někteří tvrdí) spíše společenská událost vznikla, se ale mnohé změnilo, a tak dnes už je kupříkladu nejúspěšnějším českým golfistou právě žena – Klára Spilková.

Z pohledu historie pak docela nedávno vzniklo slovo *handigolf*. Je to výraz pro hru lidí s fyzickým handicapem. V Česku není neúspěšný, za těch pár let, co u nás lidé s postižením golf hrají, získali několik titulů mistrů Evropy.

Není náhoda, že Klára Spilková se stala jednou z tváří českého *handigolfu*. Na mezinárodních turnajích (14. až 16. června se opět sjedou do Darovanského Dvora u Plzně *handigolfisté* téměř z celé Evropy) předává ceny a propaguje jej i jinde a jinak.

Handigolf, ostatně jako řada dalších sportů, lidem s postižením pomáhá víc, než se na první pohled může zdát. Mezi těmi, kteří jej hrají nebo zkoušejí hrát, většina hovoří o poznání, že nejde o zábavu zbohatlíků, což si v Česku stále ještě myslí hodně lidí, ale že je finančně srovnatelný například s lyžováním (a to přece i sudiči golfu berou jako něco normálního a přirozeného). A že jim umožňuje nejen rehabilitaci, ale i rovnocenně hrát se zdravými golfisty. Přinášíme proto na stranách 24 a 25 příběh Pavla Bambouska, jemuž kromě jiných pomohlo i Konto Bariéry po úrazu páteře k aktivnímu sportu.

Sport je i lékem na civilizační choroby, jímž se věnujeme ve více textech. Mají mnohdy společného jmenovatele – nezodpovědnost vůči sobě samým. Socioložka Jiřina Šiklová například v pravidelném sloupcu tvrdí, že pokud si diabetik s těžkou nadváhou objednává v cukrárně jeden dort za druhým, vlastně zneužívá daňové poplatníky, kteří participují na jeho léčbě. Lékařka Lia Vašíčková zase zmiňuje pacienty plicního oddělení, kteří si chodí před nemocnici zakouřit.

Sport je pochopitelně jen součástí terapie. Pokud ale navíc dokáže vychovávat lidi ke slušnosti, dávat přednost slabšímu a morálku staví nad sportovní výsledek, jako tomu u *handigolfu* je, pak nezbyvá než si přát, aby nad golfem slunce nikdy nezapadalo.

Přeji vám inspirativní čtení. ▶

JINDŘICH ŠTĚPÁNEK

OBSAH

DOBŘE ZPRÁVY

Cinemaklub CIHLA 2015	
Výstava Senior – Handicap	
Benefice Černých koní	
Fimfárum Olomouc	
111 kilometrů okolo Prahy	4–5

ANKETA

Umějí se lidé už lépe chovat ke svému zdraví?	6
---	---

TÉMA: CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Jan Hruša: Sport je dobrá záminka	8–10
Epidemie se (zatím) šíří	11–12
Oči jsou vašim obrazem	13–14
Jak projasnit náladu	15
Deprese jako civilizační choroba	16

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Slunce: Nastaly konečně lepší časy?	17–18
-------------------------------------	-------

TIP NA VÝLET

Výlet mezi rybníky	19–21
--------------------	-------

UMĚLCI KONTA BARIÉRY

Kamila Ženatá: Moje světy jsou teď větší	22–23
--	-------

PŘÍBĚH KONTA BARIÉRY

Na sjezdovce i na greenu, všude jako doma	24–25
---	-------

NOVÉ ZAHRANIČNÍ TECHNOLOGIE

Elektrosvaly na pomoc	26–27
-----------------------	-------

AUTO-MOTO

Rid-e: Zábavná i praktická motorka	28–29
------------------------------------	-------

NA CESTÁCH

Letem světem Řeckem	30–31
---------------------	-------

KONTO BARIÉRY MELANTRICHOVA 5, PRAHA 1

Čím žije nadace v těchto dnech	33
--------------------------------	----

PORADNA

Proč o koupi vozidla na (pro) dítě musí rozhodnout soud?	34–35
--	-------

VAŠE FOTOGRAFIE

Přišlo jaro	36–37
-------------	-------

KŘÍŽOVKA O CENY

	38
--	----



JAN HRUŠA: SPORT JE DOBŘÁ ZÁMINKA STR. 8



TIP NA VÝLET VÝLET MEZI RYBNÍKY STR. 19



PŘÍBĚH KONTA BARIÉRY NA SJEZDOVCE I NA GREENU, VŠUDE JAKO DOMA STR. 26

Vydává Spolek přátel Konta Bariéry ve spolupráci s Nadací Charty 77

Šéfredaktor: Jindřich Štěpánek (e-mail: jindrich.stepanek@muzes.cz, mobil: 722 966 233)
 Redakce: Zdeněk Jirků (e-mail: zdenek.jirku@muzes.cz),
 Štěpán Beněš (e-mail: stepan.benes@muzes.cz),
 Radek Musilek (e-mail: radek.musilek@muzes.cz),
 Jan Šilpoch (e-mail: jan.silpoch@muzes.cz)
 Manažerka redakce: Kateřina Uhrová (e-mail: katerina.uhrova@muzes.cz, mobil: 722 966 510).

Korektorka: Martina Čechová
 Adresa redakce: Melantrichova 5, 110 00 Praha 1
 Mobil: 722 966 510. Telefon: 224 242 973
 Web: www.muzes.cz. E-mail: info@muzes.cz

Redakční rada časopisu Můžeš: MUDr. Alena Dermerová, PhDr. Jiřina Šiklová, CSc., Mgr. Tomáš Cikrt, PhDr. Martin Kovář, Mgr. Sri Kumar Vishwanathan, Lenka Kohoutová, Mgr. Jan Šesták, MUDr. Jiří Soukup

Nevyžádané příspěvky se nevracejí.
 Cena jednoho výtisku je 30 Kč, pro předplatitele 20 Kč.
 Celoroční předplatné 240 Kč.
 Zvýhodněné dvouleté předplatné 380 Kč.
 ISSN 1213-8908. Toto číslo vychází v červnu 2015.

Vychází za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR a Ministerstva pro místní rozvoj ČR.

Art director: Jiří Bušek. Grafická úprava a sazba: Jan Bělovský.
 Tisk: Grafotechna Print, s. r. o., Lýskova 1594/33, Praha 9-Stodůlky

Rozesílá Postservis Praha, Poděbradská 39, Praha 9

Volný prodej: Česká pošta, s. p.
 Foto na titulní straně: Jan Šilpoch

AUTO-MOTO RID-E: ZÁBAVNÁ I PRAKTICKÁ MOTORKA STR. 28

můžeš / číslo 6 - 2015

Cinemaklub CIHLA 2015



FILMOVÉ PŘEDSTAVENÍ ve Světozoru podpoří Akce Cihla. Foto: archiv Akce Cihla

V Malém sále pražského kina Světozor se 10. června od 20.45 hod. uskuteční projekce dokumentu Happily ever after (2014, režie: Tatjana Božić, Chorvatsko). Filmové představení je součástí projektu Cinemaklub Cihla, neboť výnos ze vstupného půjde na konto sbírky AKCE CIHLA, což je celostátní benefiční sbírková a osvětová kampaň na podporu moderních sociálních služeb pro lidi s mentálním postižením pořádaná a koordinovaná organizací Portus Praha, z. ú. Podrobnosti najdete na www.akcecihla.cz. Diváci, kteří na tuto projekci přijdou, mohou vyhrát ve slosování kávovar Nespresso. ▶

Výstava Senior – Handicap



SOUBOR několika výstav láká seniory k aktivnímu životu. Foto: archiv Výstaviště Lysá n. L.

Výstaviště Lysá nad Labem pořádá 11. června výstavu Senior – Handicap, která je zároveň spojena s výstavou Šikovné ruce našich seniorů, Lázeňským veletrhem a výstavou květin časného léta.

I letos najdou návštěvníci v odborné části výstav Senior – Handicap a Lázeňský veletrh

MŮŽEŠ

**ZAJÍMAVÉ ČTENÍ
PRO HLAVU I SRDCE!**
Informace, servis.

**Čtěte Můžeš
na www.muzeš.cz**

**VÁŽENÍ ČTENÁŘI,
své postřehy a názory
nám pište
na info@muzeš.cz
nebo na adresu redakce
časopisu MŮŽEŠ,
Melantrichova 5,
110 00 Praha 1.**

nabídku pomůcek a služeb pro různé druhy handicapů, zdravotní poradny a nabídku lázeňské léčebné, rehabilitační či relaxační péče. A rovněž tu budou vystavovatelé se zbožím nezbytným pro každodenní život. Zároveň zde mají možnost prezentovat svou práci domovy důchodců a ústavy sociální péče. A nejen to. Na stáncích nabídnou i výrobky svých klientů, což jim může přinést peníze, tolik potřebné třeba k rozšíření arteterapie či dalších zájmových činností. V předchozích letech dokonce některá zařízení díky svým prezentacím našla sponzory. Další podrobnosti se dočtete na www.vll.cz/veletrh-210. ▶

Benefice Černých koní

Na výstavišti Zahrady Čech v Litoměřicích se 13. června uskuteční 2. ročník Benefice Černých koní. Jejich cílem je v první řadě vytváření podmínek handicapovaným bikerům. Nicméně stejně důležité je pro ně propojovat tzv. svět zdravých a handicapovaných, ukázat oběma stranám, že jsou si nejen rovny, ale že pro sebe mohou být velkým a významným přínosem. A právě na této vlně vzniká tato benefice. Výraz Černý kůň je převzat ze sportovního slovníku právě pro svůj význam. Jedná se o sportovce nebo tým, který svou nezlomnou vůlí a tou-



ČERNÍ KONĚ podporují handicapované bikery. Foto: Ladislav Polnický

hou nic nevzdávat předem si na svou stranu přikloní publikum, které mu fandí, a z dané soutěže díky tomu získá maximum.

Letos svoji akci přesunuli z Terezína do Litoměřic a doufají, že bude přístupná většímu množství lidí. Vše začne otevřením areálu v 9.00 hod. V průběhu dne proběhne otevřený závod pro širokou veřejnost se statusem MČR v horské cyklistice handicapovaných. V areálu se uskuteční dětský závod pod vedením Tomáše Slavaty podpořený návštěvou dětí z dětských domovů z okolí Litoměřic. Po skončení sportovní části dne a vyhlášení výsledků odstartuje kulturní část programu, která se protáhne až do brzkých ranních hodin. Vítězek bude rozdělen mezi Černé koně a nadaci Tomáše Slavaty. Pevně věříme, že dofouknete kola, naleštíte škrpály a dorazíte nás, Černé koně, podpořit.

Těšíme se na vás!

Váš realizační tým. www.cernikone.cz ▶

Fimfárum Olomouc



V OLMOUCI se mohou těšit na festival tvořivosti a fantazie. Foto: archiv Spolu Olomouc

SPOLU Olomouc ve spolupráci s Domem dětí a mládeže Olomouc pořádá ve dnech 19.–21. června festival tvořivosti a fantazie lidí s postižením i bez pod názvem Fimfárum. Místem konání je DDM Olomouc, třída 17. listopadu 47 a Bezručovy sady.

Připravena je nabídka různých tvořivých činností inspirovaných múzou Thálie, kterou řecká mytologie považovala za múzu básnictví, komedie a zpěvů. Thálie znamená sváteční, kvetoucí, a tak bude možné

prostřednictvím tvořivých dílen i doprovodného programu zažít hravé a sváteční chvíle s divadelní tematikou a užít si kvetoucí olomouckou přírodu.

Nástin programu:

Pátek – slavnostní zahajovací večer v DDM Olomouc

Sobota – tvořivé dílny: divadelní – s večerním představením; taneční; výtvarně tvořivé apod.

Neděle – výlety – Pevnost poznání – Korunní pevnůstka v Olomouci; projížďka na raftech historickou Olomoucí; prohlídka Domu přírody Litovelského Pomoraví apod.

Podrobný program bude uveřejněn na webových stránkách www.spoluolomouc.cz

Festival je koncipován jako volně přístupný veřejnosti.

SPOLU Olomouc je nestátní nezisková organizace, která už 20 let podporuje lidi se zdravotním, primárně mentálním postižením, při seberealizaci v běžném prostředí města Olomouce a okolí. ▶

111 kilometrů okolo Prahy



HEŘMAN VOLF skrže sport propaguje integraci lidí s postižením. Foto: archiv Cesta za snem

Vozíčkář Heřman Volf a jeho realizační tým ze sdružení Cesta za snem po úspěšné realizaci čtyř velkých cest Evropou na handbiku přichází s dalším projektem, jehož cílem je integrace osob se zdravotním postižením prostřednictvím sportovních aktivit. V rámci akce Okolo Prahy napříč handicapu objedná okruh okolo Prahy v délce cca 111 km na kolech, kolečkách, koloběžkách, bruslích atd. Aby tato myšlenka mohla být realizována, bude okruh rozčleněn na menší části – etapy – a propojen jako štafeta. Vybrané etapy budou patřit lidem se zdravotním a psychickým postižením, ale i bez něj. Zaštitovat je budou příslušné nadační fondy nebo profesní organizace. Vybrané úseky budou vždy uzpůsobeny fyzickým možnostem účastníků.

Start je naplánován na 24. června od 8.00 z areálu Jedličkova ústavu a škol v ulici U Jedličkova ústavu. Akce bude součástí sportovně zábavního dne Prázdniny nanečisto. Přejezd bude na stejné místo okolo 17.30 h. Více informací na www.cestazasnem.cz/projekty. ▶

Fanyнка na vozíku

Chtěl bych vám i hokejové fanynce na vozíku Jarce napsat, že jí fandím! Viděl jsem ji i při televizním přenosu v televizi a musím říci, že si vážím lidí, kteří ani přes svůj nelehký osud neztrácejí chuť do života, umí se s ním prát a přitom si zachovávají dobrou náladu. Asi to bude znít jako banální fráze, ale z takových lidí bychom si měli brát příklad. Zároveň je dobrá zpráva, že ji ostatní berou úplně normálně. Díky tomuhle příkladu jsem si poněkud poopravil mínění o lidech, kteří chodí do tzv. kotle, kde se podle vašich slov cítí jako doma. Ať se tedy paní Jarce daří!



S pozdravem Karel Čihák, Plzeň

Vážený pane Čiháku, díky za milá slova. Vůbec nemějte obavy, že znějí jako banální fráze. Je hezké slyšet o tom, jak může být člověk s postižením pro ostatní inspirativní svým přístupem k životu. Setkání našich reportérů s paní Jarkou bylo sice poměrně krátké, ale i oni nabyli dojmu, že jde o dámu s chutí do života, která se nedala svým osudem zlomit. Jaký lepší příklad si vybrat za vzor?
(red)

Moskevská ulice

Četl jsem váš text o rekonstrukci pražské Moskevské ulice. Autorovi věřím, že ji poctivě prošel a napsal o svých zkušenostech, nicméně já tu ulici znám také. Neříkám, že nedošlo ke zlepšení, ale ať mi někdo vysvětlí, proč není možné při tak velké stavební akci odstranit alespoň většinu bariérových vstupů do přilehlých obchodů? Je to opravdu tak nemožné, jak tvrdí realizátoři projektu? Jestli ano, pak je něco špatně. Nejsem architekt ani stavař, ale selský rozum mi říká, že nějaké řešení by přece mělo existovat. K čemu je mi bezvadně opravený chodník, když po něm mohu jezdit jen od výlohy k výloze a mlsně nahlížet dovnitř, co bych si koupil, kdybych se na vozíčku dostal dovnitř.
Pěkný den!



Ondřej Novotný, Praha

Vážený pane Novotný, podle tehdejší místostarostky Prahy 10 Ivany Cabrnchové bylo předem s vlastníky jednotlivých

objektů jednáno, ale neexistuje způsob, jak někoho ke spolupráci v této oblasti přinutit. To byl hlavní důvod. Zároveň by to nebylo technicky tak jednoduché, jak se může na první pohled zdát. Tím nechceme situaci obhajovat, ale spíš osvětlit objektivní důvody, které pravděpodobně vedly k jejímu vzniku. Je otázkou k diskusi, jak postupovat v podobných situacích příště, jak motivovat vlastníky, případně uvažovat o změně legislativy. Paní Cabrnchová je v současné době senátorka, má tudíž k legislativnímu procesu velmi blízko. Zkuste se obrátit na ni.
(red)

Vozíčkář, nebo chodec?

Píšu vám v reakci na sloupek Martina Kováře o chodcích, cyklistech, vozíčkářích a dalších osobách v silničním provozu. Často se setkávám s dotazy kamarádů, jak to vlastně je s pitím alkoholu na vozíku. Jestli jsem na tom elektrickáku chodec nebo řidič, jestli mohu pít, a po několika pivech už žertuji, že mi seberou řidičák atd. Někde jsem slyšel, že se to odvíjí od rychlosti jízdy. Když jedete do 6 km/hod., což je rychlost chůze, jste prý chodec a můžete vesele konzumovat. Pojedete-li ale rychleji, už by to mohl být problém. Dokonce jsem četl na internetu, že v Německu policie po opakovaných opileckých incidentech zakázala jednomu vozíčkáři jízdu s elektrickákem na veřejnosti. Nicméně všechno jsou to takové informace... jedna paní povídala. Berte to opravu jen jako můj příspěvek do diskuse. A ačkoliv na sebe také kvůli své káře nerad upozorňuji – podobně jako sloupku autor –, reflexní prvky raději používám. Ještě by mě něco přejelo – a byl bych nadosmrtní mrzák!



Petr Pála, Jihlava

Vážený pane Pálo, věřím, že i ostatní čtenáři ocení váš nadhled a smysl pro humor stejně jako my v redakci. Otázku postavení vozíčkáře v silničním provozu se pokusím někdy v budoucnu na našich stránkách seriózně probrat. Máte pravdu, že chodící lidé se na to často ptají, a sami uživatelé vozíků v tom, jak vidno, nemají také jasno. Díky za podnětný příspěvek do diskuse!
(red)

Své postřehy a názory nám pište na info@muzes.cz nebo na adresu Redakce časopisu Můžes, Melantrichova 5, 110 00 Praha 1. ▶



EVŽEN HRNČIŘ
přednosta Kliniky pracovního
a cestovního lékařství,
FN Královské Vinohrady

Různí jedinci mají velmi rozdílný přístup ke svému zdraví, a statistiky, které by tuto problematiku detailně analyzovaly, prozatím patrně neexistují. Jsem toho názoru, že u řady skupin naší populace se přístup k vlastnímu zdraví v posledních letech významně zlepšuje.

Mnozí lidé si začínají uvědomovat, že jejich zdraví je hodnota, která jim umožňuje dosahovat slušného výdělků a využívat dříve netušených nebo nedostupných životních radostí, jakými jsou např. cestování do exotických zemí, používání dokonalých automobilů nebo bydlení v nádherných domech. S tím koreluje i má zkušenost, že lepší přístup ke svému zdraví mívají lidé s vyšším vzděláním a s vyššími příjmy (je mezi nimi menší procento kuřáků a obézních, více využívají preventivních zdravotnických programů apod.). I v této oblasti je ovšem stále možné všelicos zlepšovat a zásadní roli by v tom měla mít zdravotnická osvěta. ▶



LENKA ŠEDOVÁ
Centrum prevence civilizačních
chorob, Jihočeská univerzita

Na tuto otázku se nabízí celá řada odpovědí. Neřekla bych, že by se situace v péči o zdraví lidí nějak výrazně změnila. Myslím, že moderní medicína skvěle léčí civilizační choroby, ale selhává podpora a motivace člověka-pacienta ve změnách životního stylu, který výrazně tyto nemoci ovlivňuje.

Tento fakt nám potvrzují statistiky o výskytu civilizačních chorob, které jsou bohužel na vzestupu. Změna, kterou po našich pacientech zpravidla v rámci léčby chceme, vyvolává pocity nejistoty a strachu.

Domnívám se, že problém není v tom, že by dnes lidé informace neměli; problémem začíná být, jak s těmito informacemi naloží ve svém životě. Zdraví se cítíme, dokud se neobjeví nemoc; teprve tehdy většina z nás začne přemýšlet, co udělat pro to, abychom byli zase zdraví. ▶



VLADIMÍR VALENTA
hlavní hygienik ČR a náměstek
ministra zdravotnictví pro ochranu
a podporu veřejného zdraví

Lépe možná, ale správně určitě ne; přitom zdraví je to nejcennější, co každý z nás má, a je základním předpokladem všech lidských činností i úspěchů. Bohužel většinou je pokládáme za samozřejmost – nejčastěji dokud neonemocníme. I když rizikové a podporující faktory nemocí jsou dobře známé, nerozhodují se lidé ve prospěch svého zdraví často správně. Rizikové chování je u většiny faktorů (kouření, alkohol, obezita...) v ČR mnohem horší než v jiných státech Evropy. Chování ke svému zdraví je spojeno s neznalostí a podceňováním zdravotních rizik a nízkou odpovědností k vlastnímu zdraví. Negativní roli hraje i to, že společnost a zdravotnictví jsou orientované více na nemoci a jejich léčbu než na ochranu a podporu zdraví a prevenci nemocí. To se odráží i v tom, že lidé chodí málo na pravidelné preventivní prohlídky. Proto ministerstvo zdravotnictví podporuje řadu preventivních programů, které mají motivovat občany k péči o své zdraví. ▶



MIROSLAV ZAVORAL
přednosta Interní kliniky
1. LF UK a ÚVN Praha

Řada lidí se o to nepochybně snaží a současný stav medicínského poznání jim k tomu dává řadu možností. Mnoha nemocem již lze úspěšně předcházet, ať už vhodným životním stylem nebo preventivními lékařskými vyšetřeními. Od 1. 1. 2014 probíhá v ČR tzv. adresné zvaní občanů k účasti na preventivním vyšetření nádoru tlustého střeva a konečníku, děložního čípku a prsu.

Aktivní přístup pacienta dále vyžadují takzvané civilizační choroby, např. vysoký krevní tlak, nemoci oběhového systému – mozkové příhody a ischemická choroba srdeční, obezita a s ní související cukrovka 2. typu a další. Jejich počet v západních zemích bohužel stále narůstá. Mezi rizikové faktory patří příjem kaloricky bohatých jídel živočišného původu, stres, nedostatek pohybu, konzumace alkoholu a cigaret. Je tedy zjevné, že bez zásadního osobního vkladu každého pacienta se v jejich léčbě neobejdeme. Zatím se to však nedaří tak, jak bychom si jako lékaři přáli. ▶

Umějí se
lidé už lépe
chovat
ke svému
zdraví?

DOBŘÍ ZPRÁVY

TURISTIKA BEZBARIÉROVĚ.

Nový projekt mapující obtížnost turistických tras pro handicapované výletníky v oblasti Krkonoš a Broumova bude dostupný v červnu. Elektronická kniha a zároveň tištěná publikace se zmapovanými trasami, značenými podle obtížnosti, je dílem Jakuba Víka z Hradce Králové. Povoláním geoinformatik se projektu věnoval ve volném čase a sám všechny trasy prozkoumal – některé i za pomoci několika spolupracujících vozíčkářů. Inspiraci pro svůj projekt čerpal v zahraničí, v ČR ale podobných iniciativ existuje více, ať už

v Krkonoších, Jizerských horách nebo na Šumavě.

ŠKOLA ČEKÁ. Otevření Vyšší odborné školy pro tlumočníky českého znakového jazyka v Královéhradeckém kraji zdržuje dosud nevyřízená akreditace oboru. Pokud vše půjde podle plánu, škola se prvním zájemcům otevře už letos v říjnu a obor bude nabízet jednou za tři roky. Impulsem pro založení školy je permanentní nedostatek kvalifikovaných tlumočnicků českého znakového jazyka, založení velmi podporují i sami tlumočníci, kteří se dnes znakovému jazyku

mohou učit jen na jednom z oborů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy nebo na kurzech, které si musí sami hradit.

PODVODNÍCI V LIBERCÍ. Další případ podvodu, zneužívajícího zdravotního handicapu, se objevil na Liberecku. Podvodníci, údajně mladá žena s mužem, vydávající se za neslyšící, se snaží z kolemjdoucích vymoci peníze na stavbu centra pro neslyšící. Vyžadují peníze na ruku. Policie k případu uvedla, že nikdo nepodal trestní oznámení, podvodníci si ale podle všeho zatím přišli na několik tisíc korun.

Místní organizace před podobným jednáním varují.

LEHČÍ BYDLENÍ. Nové chráněné bydlení pro nevidomé a neslyšící vznikne v Pržně na Beskydsku. Rekonstruovaný objekt v areálu Náš svět má nabídnout bydlení třem lidem trpícím hluchoslepou v kombinaci s mentálním postižením. V objektu, který dříve sloužil jako domek správce areálu, vzniknou samostatné pokoje, společenská místnost a kapacita pro denní dohled odborného personálu. Projekt získal dotaci ve výši 1,7 milionu korun. ▶ (šb)

Nově můžete časopis Můžeš i poslouchat!

Audioverze časopisu v elektronické podobě je určena jednak slabozrakým či nevidomým a jednak k poslechu z mobilu či jiného přehrávače MP3, při jízdě autem, o víkendu či na dovolené, poslouchat ji lze i z počítače.

Reportáže a další články pro vás namlouvají
Jan Kačer, Nina Divišková,
Roman Hájek a Martin Kubačák.

Audioverzi naleznete zdarma na
www.muzes.cz a ve službě **Audiotéka**.
K dispozici bude vždy první den v měsíci,
tedy ve chvíli, kdy vychází tištěný Můžeš.

Audioverzi lze aktivovat na
www.audioteka.cz/muzes
audioteka.cz



Podrobné informace na lince zákaznické podpory Audiotéky +420 597 490 445
a e-mailové adrese podpora@audioteka.cz

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS MŮŽEŠ

Výhodné předplatné na dva roky za 380 Kč!

Pokud si předplatíte Můžeš na dva roky,
ušetříte proti ročnímu předplatnému
100 Kč a proti volnému prodeji **280 Kč**.



Objednávám předplatné
časopisu Můžeš

- roční předplatné za 240 Kč
 dvouleté předplatné za 380 Kč

FORMA ÚHRADY: složenkou převodem (uvedte jméno a celou adresu)
číslo účtu: 772772772/0800 fakturou

Vyplněný objednávkový kupon zašlete na adresu:
Redakce časopisu MŮŽEŠ, Melantrichova 5, 110 00 Praha 1

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

ČÍSLO POPISNÉ:

NÁZEV ORGANIZACE:

PSČ:

MĚSTO:

TELEFON:

Proč si předplatit časopis Můžeš:

1. Přispějete tím na Konto Bariéry.
2. Ušetříte, při předplatném na dva roky je to 280 Kč.

Chcete-li
roční předplatné
změnit na zvýhodněné
dvouleté, kontaktujte
bezplatnou linku
České pošty
800 300 302

- Nejdůležitějším aspektem sportu je setkávání lidí a jejich přátelství.
- Sport dokáže vytáhnout z deprese a dodat nový impulz do života.
- Pozitivní příklady lidí s podobným osudem dokážou nastartovat k aktivitě.

Jan HRUŠA:

Sport je dobrá záminka

Text: RADEK MUSÍLEK
Foto: JAN ŠILPOCH

Fakulta tělesné výchovy a sportu a lidé s postižením. Někomu to může znít jako protimluv, nemyslíte?

Někomu možná, ale takový člověk o problematice sportování lidí s postižením nic neví. Za třicet devět let své praxe v tomhle oboru jsem už potkal hodně příběhů, v nichž sport sehrál velmi pozitivní roli. Před jedenácti lety se nám navíc podařilo založit Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů Univerzity Karlovy v Praze. Když zalistuji výročním kalendářem s fotkami z různých akcí, každý obličej na nich ilustruje takový příběh.

Víte, je to oboustranně užitečné, když se zdraví sportovci setkávají s těmi, kteří mají nějaké postižení. Když jsme pořádali společný kurz studentů s postižením i bez něj, nikdy se nestalo, že by někdo odmítl druhému pomoci. Taková zkušenost se přece hodí i mimo sportovní prostředí. Naše společnost ji potřebuje.

Někteří intelektuálové přitom nad sportem ohruzní nos a ptají se, proč právě sport se těší takové oblibě (nejen) u lidí s postižením, proč se víc neprosazují i jiné aktivity. Čím si tu oblibu vysvětlujete?

Sport dokáže úžasným způsobem navracet chuť do života. Dává radost z pohybu, sou-

těžení, zažívání úspěchu, překonávání výzev a snad ze všeho nejvíc tvoří partu. Lidé se díky sportu setkávají, baví, cestují. Potkají nové kamarády s postižením i bez něj. Po náročném dni na sjezdovce nebo na lodi se večer sedne ke stolu s kytarou. Kdo by to neměl rád? Můžete to brát i tak, že sport je vlastně dobrá záminka. Jezdí s námi i ti, které baví celková atmosféra víc než sport sám o sobě.

Stává se, že poprvé přijde smutný a zapšklý člověk po úrazu. Časem však dojde k téměř zázračnému obratu. Stane se z něj vitální usměvavý optimista. To nedělá sport sám, ale společnost lidí kolem něj.

Takže nejdůležitější je setkávání?

Ano! Víte, ti lidé jsou jinak izolovaní. Sedí někde uzavřeni do své deprese a jsou bezradní. Za velmi podstatné považují vytváření různých spolků. Nemusí jít přitom jen o sportovní oddíly. Ve sdruženích dochází k výměně informací, novým podnětům a inspiracím. Správný impulz dokáže člověka nastartovat a odrazit ode dna. Skvěle fungují příklady, které táhnou. Když se člověk čerstvě po úrazu setká s někým, kdo si prošel stejným osudem, ale funguje naplno dál, může to mít velký psychotherapeutický efekt. Bez spolků je problém dostat se k lidem, kteří potřebují podporu druhých.

Za moc hezký příklad považují organizaci No Food, No Stress, která sdružuje lidi po amputaci dolních končetin a jejich blízké. Takový spolek tady dlouho chyběl. Setkával

info

Kdo je PaedDr. Jan Hruša, CSc.

Pedagog, aktivista a metodik v oblasti sportu lidí s postižením.

Na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK vzdělává budoucí učitele a instruktory tělesné výchovy osob se specifickými potřebami. Vede Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů Univerzity Karlovy v Praze, pořádá pravidelné kurzy a sportovní aktivity doma i v zahraničí. Je autorem řady metodik.

Narodil se v roce 1947. Měl se stát strojařem konstruktérem, celoživotně se ale věnuje sportovním aktivitám. Sám aktivní sportovec vystudoval ve svých třiceti letech FTVS, kde od té doby působí na katedře sportů v přírodě. Jeho doménou je lyžování, jachting a kanoistika.

jsem se s řadou dychtivých amputářů hlavně po autonehodách, kteří by chtěli něco dělat, ale chyběla nějaká jednotící platforma. Objevili se tu ale našťástí lidé jako Andrea Brzobohatá, Petr Částka a další, což je přesně příklad lidí, kteří svým příkladem druhé táhnou. Chodí za nimi i do nemocnice. To považuji za neskutečně užitečné – vyprávět svůj příběh a ukázat východisko.

Zmiňujete amputáře, se kterými momentálně spolupracujete asi nejvíc, ale určitě nejsou jediní, že?

To rozhodně nejsou. Já mám vždy taková období, kdy se intenzivněji věnuji určité skupině, protože mám pocit, že to v dané chvíli nejvíc potřebuje. Podobně jsem se takhle v minulosti zaměřil na vozíčkáře nebo nevidomé. S nimi pracuji samozřejmě stále, ale teď žiju asi nejvíc lyžováním po amputaci dolní končetiny nebo končetin. >>

Když jsme pořádali společný kurz studentů s postižením i bez něj, nikdy se nestalo, že by někdo odmítl druhému pomoci. Taková zkušenost se přece hodí i mimo sportovní prostředí.



NÁHODNÉ SETKÁNÍ

s lidmi po amputaci dolní končetiny Jana Hruša přivedlo před téměř čtyřiceti lety ke sportu handicapovaných.



» Mým oborem je přitom lyžování, jachting a kanoistika.

Vnímáte nějaký rozdíl v přístupu lidí s různými handicapy?

Nevidomí lidé milují běžky nebo tandemovou cyklistiku. Jsou šťastní, když se jim někdo věnuje. Nejde přitom o pokoreň nějakých obřích výkonů. Prostě si to užívají. Řekl bych, že právě lidé bez zraku jsou trvale nejděčnější, protože jsou u sportování nejvíc závislí na pomoci druhých. Amputaři a samostatní vozíčkáři jsou v tomhle ohledu daleko nezávislejší. Ale každý člověk je individualita, a tak lze těžko hovořit o nějaké všeobecné platné tendenci. Je to jako u všech ostatních lidí. Někdo se nadchne, jiný méně a další třeba vůbec.

Je těžké motivovat k nějaké sportovní aktivitě?

Přiznám se, že já se setkávám spíš už s těmi motivovanými. Věnuji se tolika aktivitám, že už nemám kapacitu ještě hledat a přemlouvat ty, kteří nemají zájem, i když spolupracuji na různých přednáškách a workshopech, které vlastně takový účel do značné míry naplňují. Tuhle úlohu musí plnit právě ty spolky a lidé, jako je Andrea Brzobohatá, která za těmi handicapovanými půjde a zvedne je ze židle.

Vy se věnujete nejen samotným lidem s postižením, ale také vzdělávání těch, kteří s nimi budou jednou pracovat nebo už pracují. Co táhne vaše studenty k oboru aplikované tělesné výchovy



Dělám to, co mám rád, a naplňuje mě předávat to dál. Učit lyžovat zdravého člověka je snadné. Ale naučit to někoho, kdo nemá obě nohy, to už je výzva!

a sportu osob se specifickými potřebami?

Někdy je to osobní zkušenost s nějakým sportovcem na vozíku, někdy ti lidé už pracují v určité organizaci s tímto zaměřením, jiní chtějí rozšíření své kvalifikace, a v neposlední řadě tu máme studenty, kteří sami mají nějaké postižení. Nebo je to tak nějak v rodině. (Jan Hruša se obrací na svého syna Filipa, který tento obor také studuje a právě přišel do místnosti.)

A co přitáhlo vás samotného?

Já měl být původně konstruktér strojař, ale nějak jsem cítil, že to není ono, a přestoupil

jsem na fakultu tělesné výchovy a sportu. Před čtyřiceti lety jsem se na horách náhodou potkal se skupinou lyžařů po amputaci. Začalo mě to hrozně zajímat. Viděl jsem, že pro tyhle lidi se tu nic nedělá, a to byla výzva. Chtěl jsem vytvořit sportovní metodu pro všechny typy postižení. To bylo na začátek trochu velké sousto, tak jsem psal diplomku právě o lyžování těch amputařů.

Takže jste se velkým obloukem vrátil k původní inspiraci.

Dělám to, co mám rád, a naplňuje mě předávat to dál. Učit lyžovat zdravého člověka je snadné. Ale naučit to někoho, kdo nemá obě nohy, to už je výzva! Podívejte na tohle (Jan Hruša pouští na počítači video a zaníceně ho popisuje). Tenhle chlapík jede poprvé na obou lyžích, přestože nemá jednu nohu. A tenhle zase jako jeden z prvních na světě lyžuje s oboustrannou amputací na sériových protézách!

Prostě mi připadá smysluplnější pomáhat těm, kdo to mají těžší. Zajistit všechny doprovody, zázemí i vybavení. A nejdůležitější jsou pro mě právě ty první kroky začátečníka. Chci toho člověka vést a vidět jeho zářící oči, že dokázal něco nového. Něco, o čem si myslel, že to vůbec není možné. Často jde o hledání způsobů, jak to udělat. To má pro mě ten správný náboj. Nic proti vrcholovému sportu, ale ten mě zdaleka neláká tak jako tohle. ▶



www.muzes.cz
www.audioteka.cz/muzes



Kdo zneužívá spoluobčany

Také vás štve, když vaše kamarádka s těžkou nadváhou si v kavárně objedná další kus dortu, a přitom si stěžuje, že je diabetička a musí si několikrát denně píchat inzulín? Mě to štve a mám chuť poznamenat, že touto nekázní komplikuje život nejen sobě, ale i nám, daňovým poplatníkům.

Tato neodpovědnost některých spoluobčanů opravdu vadí. Vychovávat dospělé ale nejde. Jsou svobodní, mají právo o sobě rozhodovat a chovat se neodpovědně. Mají právo, bohužel, ubližovat sobě samým, a nepřímo tím i celku. Je dosti nemocí, úrazů a civilizačních chorob, kterých se člověk nemůže vyvarovat. Hraje v tom roli genetika, celkové stárnutí populace, nebezpečí v práci a dopravě, a na pomoc potřebným má a musí mít společnost finanční prostředky. Mnohé z nás tyto nesnáze postihnou a zmúrní je může jedině lékařská péče. Ti, kteří vědí, co by měli dělat, jak by měli žít, a přesto to nedělají, vlastně zneužívají ostatní spoluobčany. Na léčení pak mají nárok již jen proto, že jsou to lidé žijící v relativně velice bohaté střední Evropě. A k interiorizovaným, tedy zvnitřněným hodnotám evropské kultury, patří pomoc i vzájemné pojištění v neštěstí. Kdysi to byla povinnost obce. Ten, kdo mohl prokázat, že se v té či oné obci narodil, tedy měl tam domovské právo, mohl tam spoléhat i na určitou, a třeba jen minimální, pomoc od sousedů. Mnoho toho nebylo, ale umřít hladem ho nenechali, a dokonce se obec musela postarat i o děti takového člověka. Pokud ale ten člověk vědomě porušoval své zdraví, byl znám jako opilec, rváč, násilník, mohli ho sousedé vyobcovat – tedy zbavit ho domovského práva, a pak se už nemuseli o něj starat. Kdo ale o tom dnes rozhodne?

A tak raději než soudit a případně pomoc odejmout platím sem tam za zaviněné neduhy svých sousedů a tiše a někdy i nahlas jim nadávám. Ale i to patří k evropským hodnotám. Hubovat, odsuzovat, a přece jen pomoci. Je za tím rozporným jednáním mé dobré srdce, nebo skrytá obava, že jednou i já se mohu dostat do podobné situace –, a pak bych taky nechtěla být vyhoštěna? Asi obojí. Tak ty peníze zase dám. Pro dobré svědomí i pro naději, že třeba i mně bude jednou pomoheno. ▶

Autorka je socioložka, členka rady Konta Bariéry.



www.muzes.cz
www.audioteka.cz/muzes

- Nebezpečí, které nebolí.
- Vysoká úroveň české diabetologie.
- Počet amputací by mohl začít klesat.

Epidemie se (zatím) šíří

Text: ZDENĚK JIRKŮ
Foto: JAN ŠILPOCH

V naší zemi žije kolem 800 000 diabetiků a pravděpodobně dalších 200 000 netuší, že tuto nevyléčitelnou nemoc má. Cukrovka totiž neboli, jen plíživě ničí důležité orgány našeho těla – např. cévy v nohou, očích nebo ledvinách, a postupně může vést až ke smrti. Dosud se přesně neví, co onemocnění způsobuje, lépe řečeno co přesně vede k oslabení nebo ztrátě schopnosti slinivky břišní vytvářet nenahraditelný inzulín. Nevyléčitelná nemoc ale nemusí vést k ošklivým následkům. Je-li včas poznána, dobře léčena, pacient dodržuje zdravý životní styl, diabetik ani nemusí být nemocný. Může pracovat, sportovat, užívat si všechny radosti života.

Předsedkyně České diabetologické společnosti, přednostka Centra diabetologie Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze (IKEM) prof. MUDr. Terezie Pelikánová, DrSc., říká: „Je bohužel pravda, že přes světovou úroveň naší diabetologie – máme totiž nastaven takový systém péče, který není v evropských zemích ani v USA běžný – jako bychom v něčem stáli na místě. Myslím tím myšlení, chcete-li kulturu pacientů.“

Tisíckrát můžete opakovat, že obezita, nedostatek pohybu, nezdravá strava a kouření

jsou téměř zaručenou cestou k diabetu a jeho komplikacím, stejně se znovu a znovu potkáváme s naprosto nezodpovědnými lidmi. Proč? Podle mě je veřejné mínění deformováno třeba reklamou. Co denně vidíte na obrazovkách, billboardech nebo v novinách? Reklamy na cukrovinky, čokolády, limonády... Stejně tak různé volně prodejné léky a doplňky stravy. Co je opravdu účinné, to platí pojišťovny a do žádné reklamy to nesmí. Takže nepřeháním, když řeknu, že reklama je zaručeným zdrojem informací o potravinách, kterých bychom se měli spíše vyvarovat.“

Přestože naše republika není velká, česká diabetologie umí i těm svým často nezodpovědným pacientům pomáhat operativně. Institut klinické a experimentální medicíny je obecně populární svým transplantačním programem. Avšak nejen srdce nebo játra, ale velmi často diabetem doslova zničené ledviny společně se slinivkou tu nacházejí nové příjemce, aby doslova otočily jejich život k lepšímu. V přepočtu na obyvatele jsme v transplantacích slinivky a Langerhansových ostrůvků (právě ty jsou zdrojem přirozeného inzulínu) na prvním místě v Evropě.

Příběh pana Josefa

Vysoký, štíhlý a usměvavý Josef pochází z východních Čech. Zrovna v den naší návštěvy ho propouštěli po retransplantaci slinivky. >>



TEREZIE PELIKÁNOVÁ VĚŘÍ, že jsme na hraně obratu – dlouholetý program už přináší výsledky.



ŘEKLI BYSTE,
že takto vypadá pacient
po dvou transplantacích?
Pan Josef je ve skvělé formě.



**NA VOZÍKU
JEN DOČASNĚ.**
Naši čtenáři
dobře vědí,
jaká je to výhra.

» Původně dostal novou ledvinu a slinivku před šesti lety, nyní jeden orgán přestal pracovat. Ale vše dopadlo dobře a pan Josef odjíždí za svou ženou a dcerou. Obvyčejný člověk, původně soustružník a řidič, dnes invalidní důchodce, sice bude muset po celý život brát důležité kombinace léků, ale jako zkušený pacient dobře ví, že to zvládne. Takže má jediný problém – už by uvítal první vnuče. Tento příklad ukazuje nejen vysokou vědeckou úroveň IKEM, ale také obrovské náklady z veřejného zdravotnictví, které na léčbu následků diabetu věnujeme.

Asi dvě třetiny nákladů, které stojí léčba cukrovky, se vydají na její komplikace: poškození srdce, ledvin, očí. Správná léčba jim může předejít. S tím však kontrastuje přístup mnoha pacientů, kteří nad nebolestivou nemocí mávnou rukou, na pravidelné prohlídky a krevní testy nechodí, pochutnávají si na nezdravých potravinách a nápojích – a doufají v zázrak. Důsledky jsou velmi vážné a někdy nepomůže ani sto profesorů, zejména když člověk přichází ve velmi zanedbaném stavu. Také zdravotní pojišťovny nikoho nemotivují, aby žil zdravěji. Politici to od nich ani nechtějí. Stát raději platí následky, místo aby podporoval prevenci.

Jsou i dobré zprávy

V našem životě i v medicíně trvají zcela přirozeně některé věci dlouho. První rozsáhlý diabetologický program zahájilo naše zdravotnictví už v osmdesátých letech minulého století. A teprve nyní se dostavily první efekty. Prodloužila se průměrná délka života nemocných s cukrovkou, je téměř stejná jako u zdravých, a doprovodné projevy – vysoký krevní tlak, množství tuků v krvi atd. začínají u českých diabetiků dosahovat lepších hodnot. Diabetická centra v celé republice umějí už také mnohem lépe čelit hrozivému následku neléčené choroby – tzv. diabetické noze. Ročně musí být kvůli diabetické noze amputováno 8000 pacientů. Těžký zánět nervů totiž vede k úplné ztrátě

citlivosti, a nemocný si pak nevšimne, že si nohu poranil – může se vážně popálit o topení, může si způsobit velké infikované rány, když se mu do boty dostane střepek, může se dožít vážného postižení jen kvůli malému kamínku. Cukrovku vždy provází i postižení cév, takže se noha hůře prokrvuje. Těžká infekce, a doslova otrava, mívala po léta jedinou léčbu – část nebo celou končetinu amputovat. Dnes jsme úspěšnější v léčbě bez skalpelu nebo jen s mnohem s menším chirurgickým zásahem:

„Úspěch začíná u každodenní prevence – pečlivá prohlídka a mytí nohou, vhodné boty a respekt k pokynům lékaře. Dnes umíme zlepšit průtok krve končetinou, třeba i by-passy, potlačit infekci antibiotiky, lépe čistit postižená místa, máme nové způsoby, jak nohu odlehčovat, prostě můžeme amputaci odsunout až na poslední místo. Zkoušíme stále nové metody. Diabetes postihuje pořád mladší a mladší ročníky. U lidí v produktivním věku, s malými dětmi a velkými životními plány, je pak částečná nebo úplná amputace nejen vážný zákrok z hlediska medicínského, ale i sociálního. Takže tato společenská souvislost naprosto mění náš

pohled na rizika tzv. diabetické nohy. Byla bych ráda, kdyby změnila i pohled pojišťoven a některých kolegů v terénu, abychom mnohem častěji odvraceli radikální zákroky a končetiny lidem zachránili.“

Pan Michal má docela štěstí

Už devatenáct let si musí bývalý hutník z Poldovky čtyřikrát denně píchat inzulin. Ani jsme nepřijali nabídku podívat se na kůži na jeho břiše. V poslední době mu přibýly obrovské bolesti v nohou, hlavně v noci. Špatně fungující céva ve stehně se stala bariérou pro dobré okysličení celé končetiny. A prsty začaly odumírat. Bez skalpelu to nešlo, hrozilo i nevratné poškození a amputace v bérce. Zprůchodnění tepny zabralo a máme před sebou dalšího pacienta s úsměvem; už se těší na chůzi po svých a na návrat domů, i když bude muset chodit na kopytu, jak sám říká. Nyní se po oddělení pohybuje na vozíku a dobře si uvědomuje, jaký je to rozdíl.

Program léčby komplikací diabetu v IKEM je ambiciózní a úspěšný plán, který má přinést a už přináší novou funkci současné medicíny – nejen zahraňovat životy, ale pokud možno udržet jim vysokou kvalitu. Nejde jen o samotné pacienty, amputace nohy vždy přináší zásah do života celé rodiny, někdy dramatické změny v životní úrovni, v bezbariérovém uspořádání bytu, v dostupnosti sociálních kontaktů. Bez přehánění můžeme říci, že každá alespoň částečně zachráněná noha není jen soukromé vítězství. Terezie Pelikánová má krásné přání: „Denně zažíváme velkou vděčnost našich pacientů. Dobře si uvědomují, co jim mohlo hrozit, a věří, že už bude lépe. Chtěla bych, aby se stali také jistými symboly nezbytnosti odpovědného vztahu k vlastnímu zdraví. Takový vztah totiž žádnými léky ani skalpely nikdy nenahradíme.“

info

Kdo je prof. MUDr. Terezie Pelikánová, DrSc.

Přednostka Centra diabetologie Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze. Předsedkyně České diabetologické společnosti.

Autorka pěti monografií a mnoha desítek článků v odborných časopisech. Působí v řadě českých a mezinárodních odborných společností.

Vedle vědeckých aktivit se věnuje každodenní praktické péči o diabetické pacienty.



www.muzes.cz
www.audioteka.cz/muzes



Zdravotnictví, starej se!

Téma civilizačních chorob je dnes skloňováno zepředu dozadu a hovoří se o nich stále. O čem se hovoří podstatně méně, je zodpovědnost za vlastní zdraví. Není to pohodlné, populární ani příjemné. Znamená to, že se musí každý z nás zamýšlet, co dělá pro své zdraví, přiznat si své chyby, něco si odříci, přeorganizovat svůj den, změnit jídelníček, více se pohybovat... Pro mnoho z nás samé nepopulární činnosti.

Pacient-diabetik na inzulínu, má-li pravidelnou a přesně dávkovanou stravu a pravidelný pohyb podle svých tělesných možností, obvykle používá méně inzulínu – to je má konkrétní zkušenost z předchozího pracoviště. Při pravidelném režimu a rehabilitaci jsme obvykle dávky inzulínu většině pacientů snižovali. Kolik lidí, kteří trpí bolestmi zad, pravidelně každodenně cvičí i v období, kdy se obtíže zmírňují? Před pavilonem plicních onemocnění pravidelně vídám pacienty, kteří si chodí zakouřit. Každoročně se stává mnoho úrazů všeho druhu pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek. Toto téma se řešilo na kongresu IX. setkání spinálních jednotek, který proběhl v dubnu v Harrachově.

I z ostatních pracovišť mají varující počty pacientů, jimž se úraz stal v ebrietě (opilsti). Výsledkem není jen vynaložení finančních nákladů na léčbu spinálního traumatu v akutní fázi, pohyb na spinální a následně i spinální rehabilitační jednotce, tedy šest až devět měsíců hospitalizace. Nutné je připočítat i náklady na invalidní důchod, příspěvky na péči, další kompenzace a samozřejmě i na výpadek daní, které by dotyčný člověk zaplatil v odvodech. Ze svých daní platíme za všechny, kteří nejsou ochotni si něco odříci, kteří nejsou ochotni se chovat zodpovědně vůči svému zdraví.

Mnoho chorob nejsme schopni ovlivnit v jejich vzniku, ale určitě můžeme dodržovat doporučení a řídit se radami, co dělat, aby nám bylo lépe a choroba měla co nejmenší důsledky. Je na každém z nás, jak bude svůj život organizovat. Až si budete krájet „light bůček“ (light proto, že je nakrájený tence), tak současně naplánujte pohyb, abyste vydali energii. Zatím to je jen na vás. Možná se podaří, že zdravý životní styl bude „in“ a stane se módou. ▶

Autorka je lékařka,
členka rady Konta Bariéry.



www.muzes.cz
www.audioteka.cz/muzes

- Přední česká oftalmoložka o obyčejných souvislostech.
- Začíná obrat v chování pacientů?
- Máme pozoruhodnou odbornou péči.

Oči jsou vaším obrazem



SKVĚLE VYBAVENÁ PRACOVISTĚ, skvělí lékaři... Kdy budou i pacienti skvěle ukáznění?

Text: DRAHOMÍRA BARÁKOVÁ
Foto: JAN ŠILPOCH

Jak jsou na tom české oči? Za poslední roky sledujeme příznivý jev – přichází k nám stále více pacientů, kteří se opravdu starají o svůj zrak, přicházejí s obtížemi včas, jsou také dobře informováni a vedou s námi dialog o svých potřebách a problémech. Pozorujeme, že informovanost pacientů má neustále vzrůstající tendenci.

Na internetu dnes surfují lidé všech věkových skupin, ať jsou to studenti, lidé v produktivním věku nebo senioři. Přesto je patrný určitý rozdíl mezi nároky u pacientů, kteří přicházejí na zákrok v rámci zdravotního pojištění (např. na operaci šedého zákalu), a těch, kteří jsou ochotni do svého zdraví investovat a požadují řešení, které navíc odstraní i závislost na brýlích či kontaktních čočkách (např. laserové refrakční zákroky, implantace prémiových nitroočních čoček). Tyto zákroky nejsou hrazeny ze zdravotního pojištění, a klienti si tak ▶▶



Dnes celá řada seniorů neváhá zaplatit si za kvalitní zdravotní péči a část svých úspor místo do dětí a vnuků vloží do svého zdraví.



info

Kdo je Doc. MUDr. Drahomíra Baráková, CSc.

Primářka oční kliniky Gemini v Praze. V letech 1980–2003 pracovala na Oční klinice 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a ve FN Královské Vinohrady.

V letech 2003–2013 působila v Evropské oční klinice Lexum, kde zastávala funkci lékařské ředitelky. Specialistka na mikrochirurgii oka, chirurgii šedého zákalu, nitrooční refrakční zákroky, nádorová onemocnění oka u dospělých a sonografii oka a očnice.

Úzce spolupracuje s Oční klinikou dětí a dospělých FN Motol, kde se specializuje na operační řešení vrozeného šedého zákalu u dětí. V rámci České republiky zavedla implantaci nitroočních čoček u novorozenců. Celkem provedla téměř 25 000 nitroočních, laserových a plastických zákroků, z toho přes 20 000 operací katarakty.

» musí celý zákrok platit. Kdo by si myslel, že naši klienti patří pouze ke středním a vyšším příjmovým skupinám, je na omylu.

Dnes celá řada seniorů neváhá zaplatit si za kvalitní zdravotní péči a část svých úspor místo do dětí a vnuků vloží do svého zdraví. Platí to však i naopak. Nezdědka se setkáváme s případy, kdy finančně zajištěné děti rády a ochotně zaplatí svým rodičům např. operaci šedého zákalu s implantací multifokální čočky, a dopřejí jim tak kvalitní vidění na všechny vzdálenosti bez brýlí.

Ale i tak to ukazuje jistý obrat – lidé se zajímají o své zdraví, o dobrý životní styl a jsou mnohem odpovědnější než dříve. Proto často můžeme odvrátit vážné poškození zraku i případnou slepotu. Pomáhá nám i použití moderních technologií, ještě před pár lety nemyslitelných – např. šedý zákal dnes operujeme řezem do dvou milimetrů, dříve byla rána desetkrát větší. Ránu už nešíjeme a pacient může jít po zákroku domů. K tomu si připočtete vytvořenou možnost před tím nevidanou – operovala jsem i stoletou pacientku, ale i čtrnáctidenního novorozence s vrozenou kataraktou. Bohužel dosud neznáme přesný mechanismus příčin, které k šedému zákalu vedou, ale známe rizikové faktory – věk, cukrovka, vysoký krevní tlak, obezita, a také kouření nebo alkoholismus.

Věk se prodlužuje, oči se ozývají

Už jsem říkala, že s přibývajícím věkem oči mohou přestávat dobře sloužit. Statistika je jasná – v populaci nad 75 let je zákal čočky prokazatelný až u 90 procent lidí. Operace šedého zákalu je v civilizovaném světě vůbec nejčastějším operačním zákrokem u osob starších 65 let. Zhoršené vidění v souvislosti se zákalem oční čočky je však

dnes velmi dobře operačně řešitelné. Hlavní nebezpečí ze současného demografického vývoje hrozí jinde – věkem podmíněná makulární degenerace sítnice.

Vyskytuje se po padesátém roce života a její příčina není dosud zcela objasněna. Předpokládá se, že její podstatou je poškozený gen, který řídí látkovou výměnu v sítnici. Onemocnění má dvě formy – suchá je méně agresivní, vlhká způsobí vážné poškození zraku skoro u všech postižených. Riziko této nemoci zvyšuje kouření, ultrafialové světlo, a strava chudá na antioxidanty, vitamin C, betakaroten, měď, lutein. Prevence? Silné zastoupení ryb, citrusů, zeleniny, ořechů a mléčných výrobků v potravě. Léčba této nemoci je problematická, její možnosti jsou omezené. Neléčená makulární degenerace může vést až k praktické slepotě. Jistou léčbu vlhké formy už dnes máme – aplikace léčiv injekcí přímo do nitra oka, do sklivce. Bohužel se jedná o velmi nákladné přípravy, ne vždy hrazené pojišťovny. Tato léčba nevede sice k úplnému vyléčení, ale ve většině případů dokáže zpomalit progresi onemocnění a udržet potřebné vidění co nejdéle. Přitom platí jako u většiny onemocnění: čím dříve problém zachytíme, tím je léčba úspěšnější.

Musím ale říci, že zaběhané představy o bezmocných seniirech přestávají platit. Dnes se setkáváme s velmi aktivními a informovanými lidmi, kteří chtějí onemocněním předcházet, ptají se, a doslova vyžadují odbornou radu, a také hodně vědí o zdravém životním stylu. Nejen oční lékaři, ale celá medicína by potřebovala takových pacientů víc, mnoho nemocí by se podařilo odvrátit, kdyby se lidé aktivně zajímali i o nebezpečí, které jim hrozí až třeba za deset nebo dvacet let. Možná je to i tím, že běžný občan málo cítí souvislost mezi svým zdravím a komfor-

tem svého života. Proto bychom měli znovu hledat, jak pacienty opravdu zainteresovat na vlastním zdraví. Prospěch by měli oni i celé zdravotnictví.

Špičková oftalmologie bydlí v Česku

V naší zemi je dnes už dost pracovišť, kde umějí oční lékařství doslova na světové úrovni. Jak v soukromé, tak i ve veřejné sféře najdeme specialisty, kteří úspěšně operují na prestižních klinikách v Evropě i USA. Také naše vybavení v ničem nezaostává. Příkladem může být velmi časté onemocnění – diabetická retinopatie, která může končit slepotou. Při počtu nemocných s cukrovkou v naší zemi jde o statisíce ohrožených. Léčba diabetické retinopatie zahrnuje laserové ošetření sítnice, aplikaci speciálních látek injekcí do nitra oka nebo náročnější operace sítnice a sklivce.

A zase – nejlepší prevencí je kompenzace diabetu, tedy dodržování diety, léčby a disciplína pacienta. Dobré výsledky máme i v léčbě zeleného zákalu, který rovněž patří k častým příčinám slepoty. Dostupnost špičkové péče, postupná pozitivní změna v chování pacientů a vynikající úroveň našich pracovišť mě vedou k celkem optimistickému konstatování – naše oči mohou dobře sloužit i do vysokého věku, nemusí se stávat překážkou v práci, osobním či veřejném životě. Ale i nadále bude velmi často platit – oči nebudou nikdy jině než jejich nositel. V dobrém, ale i špatném... ▶

(Záznam a mezititulky z)



www.muzes.cz
www.audioteka.cz/muzes



- Smutek dokáže být užitečný.
- Co udělat pro zlepšení nálady.
- Návykové látky invaliditu neřeší.

Jak projasnit náladu

Text: KAREL NEŠPOR
Foto: JAN ŠILPOCH

Smutek je normální a často i užitečný. Např. člověka, který ovdověl, přestává spousta věcí zajímat. To mu umožňuje soustředit se na zvládnutí krize. Dokáže se tak lépe přizpůsobit nové situaci. Podstatné je to, že svoji náladu můžeme sami zlepšovat, a to mnoha způsoby, a není vždy nutné se uchýlovat k užívání antidepresiv.

Krátkodobý smutek v důsledku nějaké nepříjemnosti

Paní Marcela přišla o kočičku, kterou měla ráda. Není divu, že je smutná. Je to normální a zdravý smutek, z něhož se člověk poměrně snadno zotaví. Léčba antidepresivy by zde neměla smysl. Léky by totiž zabraly asi za tři týdny. V té době už bude paní Marcela v pohodě. Doma bude mít roztomilé koťátko a její náladu se vrátí k normě.



info

Kdo je Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Psychiatri specializovaný na léčbu návykových nemocí. Vede od roku 1991 primariát mužského oddělení závislostí Psychiatrické nemocnice Bohnice a také přednáší pro zdravotníky v rámci jejich vzdělávání.

Do roku 2006 působil ve funkci vědeckého sekretáře Společnosti návykových nemocí České lékařské společnosti a byl koordinátorem Evropského akčního plánu o alkoholu SZO pro Českou republiku.

Co všechno paní Marcela udělala, aby si zlepšila náladu:

- Pořádně uklidila byt. Fyzická aktivita (chůze, cvičení, uklízení atd.) prokazatelně mírně smutek i úzkost.
- Svěřila se nejlepší kamarádce. Dobré vztahy chrání proti stresu i smutku. Někdy projasní náladu i telefonát nebo krátká textová zpráva.
- Paní Marcela je mediálně gramotná. Ignoruje televizní násilí, skandály a pošetilé mladíky, kteří se mlátí hokejkami. Ráda si naproti tomu poslechne třeba hezkou hudební nahrávku.
- Paní Marcela občas chodí do kostela. Zjistilo se, že duchovní život prospívá nejen duši, ale také tělesnému zdraví.

Co dalšího ještě mohla paní Marcela udělat:

- Mohla se naučit nějakou relaxační techniku. Na adrese www.drnespor.eu jsou volně ke stažení relaxační nahrávky. Lze si je stáhnout a vyzkoušet. Tu, která se nejvíce osvědčí, je pak dobré používat denně.
- Správné dýchání by se mělo dít převážně do dolní části hrudníku a do břicha. Takové dýchání uklidňuje a je efektivní. Zklidňuje i prodloužený výdech, jak se často praktikuje v józe.
- Pomáhá pohodové prostředí. Může se jednat o např. vlastní domov nebo přírodu. Pomůže dokonce i jen to, že si člověk takové prostředí představí.
- Prospívá úsměv a smích. Smát se je možné i bez důvodu, více viz moje kniha Léčivá moc smíchu.

Velká zátěžová životní událost

Sem patří např. ovdovění nebo náhle vzniklá invalidita. Truchlení je za této situace naprosto normální. Názory na léčbu se různí. Někteří doporučují psychoterapii, jiní léky, další nepovažují léčbu za nutnou. Určitě je správné se vyhnout alkoholu a jiným návykovým látkám. Vytvářejí v této situaci rychleji závislost a truchlení komplikují.

Typické truchlení probíhá v následujících stadiích: popření, smlouvání, smutek a přijetí. Zjistilo se, že lidé, kteří ochrnuli nebo oslepli, to zprvu nesli těžce. Jenže po roce se jejich životní spokojenost vrátila na stejnou úroveň, jako když byli zdraví.

Depresivní porucha

Ke zhoršení nálady zde často dojde i bez zjevného důvodu. Smutek různé intenzity přetrvává zpravidla dva týdny, ale často podstatně déle. Objevují se např. pocity viny, snížené sebevědomí, pesimismus, poruchy spánku a nechutenství. Při léčbě se kromě výše uvedeného používá psychoterapie nebo antidepresiva. Rozhodnutí, zda užívat antidepresiva, je závažné. Jedná se sice o léky poměrně bezpečné a nenávykové, ale jejich účinek se dostavuje až po týdnech pravidelného užívání. Vysazování antidepresiv může být spojeno s komplikacemi a mělo by být pod dohledem lékaře. Užívat antidepresiva nahodile a nepravidelně nemá smysl. ▶

Zdraví není samozřejmostí

Zdraví je věc (pokud je tak můžeme nazvat), která nebyla každému dána při jeho narození. Není samozřejmostí. Je to cosi, o co musíme stále, po celý život pečovat. Dá se říci, že je to jedna z nejcennějších věcí, které máme. Ne nadarmo si s přítipkem přejeme zdraví.

Pro lidi, kteří žijí s nějakým handicapem, ať již vznikl nemocí či úrazem nebo z nějaké jiné příčiny, je zdraví o to cennější. Každá nemoc, i sebedanlnější, je pro nás náročnější a může mít další důsledky, které se „zdravým“ lidem vyhnou. Samozřejmostí v péči o naše zdraví musí být preventivní prohlídky a zdravý jídelníček. Nemyslím tím, aby každý z nás byl pod dozorem dietologa, ale všichni jistě víme, které potraviny by se měly konzumovat méně a které více.

Dalším faktorem, který nás zdravotní stav ovlivňuje, je životní styl. Stres, kouření, nedostatek spánku nám jistě neprospívají.

Jak jsem již řekla, zdraví není samozřejmostí a stejně tak není samozřejmostí poskytování zdravotní péče, která rozhodně není zadarmo, jak se obecně říká. Měli bychom si to uvědomit při každé návštěvě lékaře. Regulační poplatky měly právě ten smysl, aby si to lidé uvědomili. Aby se pacienti podíleli, byť minimální částkou (symbolicky), na péči o své zdraví. Můžete namítnout, že si zdravotní péči předplácíte placením zdravotního pojištění. To je bezesporu pravda, ale mnohdy zdravotní péče stojí více, než jsme zaplatili na daních. Spoluúčast, stejně tak jako péče o vlastní zdraví, je rovněž ve všech vyspělých zemích samozřejmostí.

Náš systém zdravotního pojištění je solidární. Ti šťastnější, rozuměj zdraví lidé, kteří nečerpají zdravotní péči, přispívají na péči těm nemocným. Kdybych generalizovala, mohla bych říci, že ti zodpovědní platí péči těm, kteří o své zdraví tolik nedbají. (Jsem si plně vědoma toho, že to rozhodně neplatí ve všech případech; vrozené a některé další nemoci si nikdo nezpůsobí sám.) Měli bychom si uvědomit, že přístupem ke svému zdraví ovlivňujeme to, kolik peněz v systému zdravotního pojištění zůstane pro ty méně šťastné. ▶

Autorka je senátorka.



www.muzes.cz
www.audioteka.cz/muzes

- Jde vlastně také o módní téma.
- Těžká deprese je bolest duše.
- Depresím lze předcházet.

Deprese jako civilizační choroba

Text: MARTIN HÝŽA
Foto: ARCHIV REDAKCE

Takzvaných civilizačních chorob je dnes známa celá řada a jedná se do značné míry o módní téma. Jsou to např. ateroskleróza, infarkt myokardu, hypertenze, diabetes, onkologická onemocnění a další. Jejich společným rysem je to, že se vyskytují ve vyšší míře v rozvinutých zemích v porovnání se zeměmi rozvojovými, chudými. Tudíž je nasnadě uvažovat o významném vlivu prostředí (a menším např. genetickém) na jejich rozvoj.

Jednou z civilizačních chorob je i deprese, jejíž celoživotní výskyt je např. v USA či Francii okolo 20 % ve srovnání např. s Čínou (6,5 %) nebo Mexikem (8 %). Přesto má depresivní porucha uváděnou dědičnost okolo 30–40 %. Jak vysvětlit tento rozpor? Týká se samotného pojmu deprese, jenž má v ústech psychiatra zcela odlišný význam než v hovorové řeči. Ruku na srdce: kdo z nás někdy nemá depku? A kolik lidí z našeho okolí jí má třeba denně?

V jazyce odborníků je deprese příznak, obecně pokles nálady, který se může vyskytovat u mnoha duševních poruch a může mít různou hloubku. Pojem skutečné, těžké deprese, které se říká také bolest duše, se s běžně užívaným výrazem nedá srovnávat.

Je prokázáno, že fyzická aktivita způsobuje v mozku podobné změny jako antidepressiva.

Uvedené studie, které sledovaly výskyt deprese, tedy ve velké většině nacházely lehčí formy deprese (rozhodně ale ne naše ranní depky), které se vyskytují převážně jako reakce na nějakou nepříznivou životní situaci (momentální nebo dlouhodobou). Tyhle formy bychom mohli označit za civilizační chorobu a další pojednání bude věnováno právě jim.

Jak si ale vysvětlit nárůst depresivní nálady v rozvinuté bohaté společnosti? Na první pohled paradox: vždyť ve srovnání s rozvinutým světem se máme ve všech ohledech lépe: drtivá většina má co jíst, pít, má kde bydlet, netrpí zimou, máme mnohem vyšší průměrný věk, špičkovou lékařskou péči, průmyslný systém vzdělávání... A přesto nám zjevně ke spokojenosti něco chybí.

Pro dnešní společnost je charakteristické, že je zaměřena na jednotlivce, na individuální výkon a úspěch. Jsme vychováni k soutěživosti, srovnávání se s ostatními. Důraz je kladen na ekonomické výsledky, a tím je celý život velmi redukován. Vždy se pak najde dost jedinců, kteří tomuto tlaku podlehnou, nechají se unést proudem a věnují celé své úsilí tomu, co od nich tento trend vyžaduje. Že jde o poměrně snadné, je nasnadě. Podívejme se na každodenní zprávy o růstu HDP – kolik je dost? Jak vysoké číslo znamená štěstí, spokojenost, radost?

A stejně je to se všemi dalšími měřítky životního úspěchu člověka. Psychologické teorie pak hovoří o důsledcích redukce životního stylu a smyslu na profesní úspěch. Trpí rodinný život, člověk nevytváří skutečné a hluboké vztahy, nemá čas na hodnotnou kulturu či náboženství. Tyto změny v moderní společnosti jsou podloženy studiemi. Snad je to daň za svobodu, kterou nám dává technická vyspělost.

Hledáme-li řešení problému, rozvinuli jsme si schopnost vytvářet nové specializace a nové instituce. Částečně pak nadužíváme i psychiatrickou či psychologickou pomoc tam, kde by jinak stačil selský rozum, více citu a pochopení mezi lidmi. Máme přece diagnózy, máme škály, statistiku, máme představu o biologické podstatě deprese – a předepsat antidepressiva je tak snadné!

Zlepší nám náladu, potlačí úzkost,lepší spánek, zklidní. Spoustě lidí zlepši kvalitu života, pomohou překonat těžké životní situace. Jsou poměrně dobře snášena.

Statistiky nám říkají, že antidepressiva někdy v životě užívala téměř čtvrtina Američanů. Jde o dramatický nárůst spotřeby v celé naší civilizaci v posledních desetiletích (v některých populacích až desetina-sobný). Lze najít hranici mezi tím, kde tyto léky skutečně pomáhají, a tím, kde nám třeba brání najít lepší řešení problému? Vztít třeba krizi jako příležitost ke změně? Ze zkušenosti však víme, že ne každý lékař má v terénu čas a zkušenost se těmito problémy podrobně zabývat, natož odolávat přímým žádostem pacientů, kteří si přijdou pro něco na spaní.



info

Kdo je MUDr. Martin Hýža

Lékař, zástupce přednosty pro výchovnou a vědeckou činnost psychiatrického oddělení Fakultní nemocnice Ostrava

Závěrem si dovoluji připomenout ještě jednu léčebnou možnost, která stojí jako chudá sestřička upozaděna za psychofarmaky a psychoterapii. Je totiž prokázáno, že fyzická aktivita způsobuje v mozku podobné změny jako antidepressiva: zvyšuje obrát serotoninu, noradrenalinu a stimuluje růst nervových vláken, dokonce zabraňuje úbytku počtu neuronů. Teorie o vzniku endorfinů je obecně známá a přináší nám další benefit ve zmírnění bolestí. Nehledě na psychologické aspekty cvičení, zvýšení sebevědomí, vytvoření nových sociálních kontaktů a další. V jedné studii bylo cvičení stejně účinné v léčbě deprese jako podávání léků. Navíc tím, že si lidé na cvičení zvykli, měli nižší procento návratu depresivních příznaků proti druhé skupině, která již léky nebrala (a samozřejmě necvičila).

Positivní zpráva pro duševně zdravého člověka je ta, že depresivní poruše (alespoň té lehké) lze účinně předcházet. Budeme-li si držet psychickou pohodu, nepřetěžovat se, věnovat čas hodnotným zálibám a budovat kvalitní vztahy, budeme-li pravidelně udržovat i fyzickou kondici, pak jsme proti této civilizační chorobě celkem dobře chráněni, a hlavně – náš život dostane zcela jiné zabarvení. A můžeme to udělat hned teď. ▶



www.muzes.cz
www.audioteka.cz/muzes

- Přejichod financí na kraje vypadá zatím nadějně.
- Osvědčená neziskovka a komunitní plánování.
- Odměňování v sociálních službách se nezlepšuje.

Slunce: Nastaly konečně lepší časy?

Text: ZDENĚK JIRKŮ
Foto: JAN ŠILPOCH

Ve středočeské Unhošti mají náměstí ozdobené perlou, kterou nestvořilo moře, ale lidé. Centrum služeb Slunce všem tu už deset let nabízí chráněné bydlení, aktivační služby pro seniory a lidi s různým postižením, sociální poradenství a osobní asistenci, podporované zaměstnání, chráněné bydlení a množství dalších služeb. Nejoblíbenější je kavárna a rychlé občerstvení, už dlouho pevný bod nákupů a vycházek zdejších obyvatel.

Celé to kdysi doslova vydupala ze země zdejší ředitelka Blanka Dvořáková; jen její zásluhou vznikla první speciální škola pro postižené děti zblízka i zdaleka. Dnes



Naši klienti i jejich rodiny by si zasloužili, aby péče o ně byla aspoň trochu společensky oceněna.

je Slunce nejen osvědčenou, ale v mnoha případech i inspirující součástí českého neziskového sektoru. Sektoru, který si už od začátku roku klade vážnou otázku – změni přesun financování sociálních služeb ze

státu na kraje naší existenci? V dobrém, nebo ve zlém?

Blanka Dvořáková má první zkušenosti: „Ročně potřebujeme na centrum služeb zhruba 17 milionů, na školy stejnou částku. Podle zákona, který, doufám, nebude změněn, bychom stávajících 14 milionů státního příspěvku pro školy měli dostávat dál. Zbytek doplatí rodiče a použijeme i další zdroje. U sociálních služeb jsme se trochu báli, ale zdá se, že se na kraji rodí systém víceletého financování, což jsme po léta chtěli. Zatím ale nevíme, jaké budou konkrétní zaručené částky...“

Bude komunitní plánování spolehlivé?

Ředitelka je celoživotní optimistka, aktivně pracuje v radě komunitního plánování na >>



OSVĚDČENÁ POSÁDKA

kavárny a cukrárny. Tady se nenabízejí jen lahůdky, ale i radost ze života...



BLANKA DVOŘÁKOVÁ JE MOTOREM, který se nezadrhne. Ale jednou podobní oběťavci odejdou.

Moje zkušenosti se samosprávou by vydaly na knihu, a tak dobře vím, že krátkozraká politika preferování sociálních služeb podle provozovatele je hloupá. Kdyby přežily jen krajské a státní organizace, musely by se postarat i o naše dosavadní klienty... A jestli tohle v nějakém kraji chtějí, nevidí si na špičku nosu.“ Skromně už ani nedodá, že sama má skvělé výsledky při shánění sponzorů, že pěkné peníze přináší nejručnější aktivity – od kavárny přes trhy až po usilovnou práci s místními samosprávami. Však Slunce sídlí v obecním objektu za symbolické nájemné a obec se částečně stará i o opravy.

Co není vidět

Tým Blanky Dvořákové není skupinka nadšených amatérů, kteří mají pomoc druhým jako koníčka. Nadšení je nezbytné, ale dnešní předpisy by ani nedovolily, aby jedinou kvalifikací pracovníků sociálních služeb byl soucit. Naopak: pravidelné kontroly dbají na obnovování kvalifikace, na přesné plnění požadavků zákona a vyhlášek. A kdyby někdo nesplnil vysoká kritéria? Doplatila by na to celá neziskovka... A kdyby se zjistilo, že zdejší platy vůbec neodpovídají vysoké kvalifikaci zaměstnanců Slunce? Nestalo by se nic, jako se nestalo dosud. Protože proč by měl mít zdejší středoškolák nebo vysokoškolák s patřičnou praxí alespoň celorepublikový průměr? To není problém státu ani kraje, paní Dvořáková! Poradte si!

Ředitelka by si poradila, ale potřeba služeb je tak vysoká, dosavadních klientů je mnoho a další přibývají, takže vždy dostanou přednost jejich zájmy. Tak vysvětluje i další poučení z mnoha let sociální práce: „Kdo to jen trochu zkusil, vidí, že v neziskovkách si nikdo nemůže řešit svou tíživou materiální situaci. Před lety takové pokusy byly, ale nutně zkrachovaly. Náš sektor asi nikdy nebude příliš přitažlivé místo pro zaměstnání. Škoda. Naši klienti i jejich rodiny by si zasloužili, aby péče o ně byla aspoň trochu společensky oceněna.“

Důležité upozornění v zemi, kde přibývá seniorů, kde se chceme chlubit tradiční humanitou, kde stále někdo vážně pokyvuje hlavou a upozorňuje, že jsou i jiné hodnoty než peníze. Jsou, ale mají-li postižení a další kategorie občanů slušně žít, musí jejich pečovatelé dostávat alespoň drobek z miliard, které ve veřejných zakázkách odlétají na vzdálené ostrovy. ▶

» kraji i v Kladně, vůbec se nebojí nových postupů a s úlevou pohřbívá dosavadní praxi, kdy museli žádat znovu a znovu každý rok, aby až do poslední chvíle nevěděli, zda prostředky přijdou nebo jim zůstanou prázdné ruce. Konečně – takové chvíle prožívali první tři měsíce letošního roku. Zachránil je jejich vlastní nadační fond, ze kterého si mohou půjčit, ale pečlivě dbají, aby se všechno vrátilo, protože člověk nikdy neví...

Účetní výkazy jsou sice důležité, ale na Slunci jsou závislí lidé s mentálním postižením, děti ve školách a jejich rodiny, seniři i další.

Všichni potřebují odbornou pomoc, někteří ubytování, jiní práci, další třeba jen každodenní dovážku oběda. Asi těžko by přijali nejjednodušší řešení – na tři měsíce zavíráme, musíme na ulici! Takže možnost získat jakousi jistotu na pár let dopředu je opravdu dobrá novinka, ale neposlouží spíš krajským organizacím na úkor neziskovek? „První jednání ukazují, že kraj nechce rozhodovat podle provozovatelů, ale podle kvality a dlouholetých zkušeností. Víím o neziskovkách, které se zatím ani do komunitního plánování nechtějí zařadit. Asi vědí proč...“



Moje zkušenosti se samosprávou by vydaly na knihu, a tak dobře vím, že krátkozraká politika preferování sociálních služeb podle provozovatele je hloupá.

DARUJTE MŮŽEŠ

**CHCETE
PŘÍBUZNÝM
ČI ZNÁMÝM
UDĚLAT RADOST?**

**Darujte zvýhodněné
předplatné
časopisu Můžeš.**

**K dispozici je certifikát
s předplatným na dva roky
a darujícímu se tím
předplatné automaticky
ještě sníží.**



**Zvýhodněné předplatné
na dva roky je 380 Kč.
Kdo daruje certifikát
s tímto předplatným,
získá další předplatné
na dva roky za 350 Kč.**

**Podrobnosti
v redakci Můžeš
na tel.: 224 242 973
a adrese info@muzes.cz**

- Klub českých turistů značí trasy vhodné pro vozičkáře.
- Cesta Krajem Emy Destiniové vyžaduje doprovod nebo elektrický vozík.
- Můžete zvolit různě dlouhé varianty trasy.

Výlet mezi rybníky



V LUTOVÉ se naplňují představy o romantice jihočeské vesnice.

Text: RADEK MUŠÍLEK
Foto: JAN ŠILPOCH a RADEK MUŠÍLEK

Okolo Třeboně se podle lidové písně pasou koně. Já jsem na své cestě tímto koutem republiky viděl pastviny poseté výhradně kravami. To však není nejdůležitější zjištění. Mým cílem bylo prozkoumat turistickou trasu pro vozičkáře vedoucí mezi tak typickými jihočeskými rybníky. Byl jsem však předem varován kolegou Martinem Kovářem, který se ji pokusil projet na silničním handbiku, že nemá s dobře sjížděnou stezkou nic společného.

Bezbariérový penzion

Klub českých turistů v rámci projektu Turistika pro všechny od roku 2008 vytváří značené trasy vhodné pro vozičkáře. Tato jihočeská byla nazvána Krajem Emy Destiniové a funguje už bezmála pět let. Nabízí tři různě náročné varianty výletu v délce od devíti po čtyřicet kilometrů.

Začátek je v osadě Lutová patřící pod Chlum u Třeboně. Zdejší návěs je jako vystřižená z reklamního letáku na jihočeskou vesničku, i když většinu domů už prý obývají luftáci z velkých měst. Především se ale v Lutové na kopečku nachází penzion Vyhlička, který je zcela bezbariérový a patří k oblíbeným destinacím řady lidí s postižením. Není divu, když je jeho provozovatelem pan Peter Šichtanec, který sám sedí na vozíku, a proto ví, co takový host s postižením potřebuje. Navíc přidá i informace o trase včetně letáku s popisem trasy.

Manželé Šichtanecovi přebudovali objekt bývalé školy na ubytovací zařízení, kde pohodlně složí hlavu deset vozičkářů s doprovodem, ba i víc, což je na domácí hoteliérské poměry úctyhodné. Navíc jim patří i nedaleký dům na návsi, který se jmenuje Rosnička, a také nabízí bezbariérový nocleh. Právě před tímto objektem stojí informační tabule s mapou a oficiálním startem vozičkářské trasy.

Vybaven předběžným varováním, nepříznivou předpovědí počasí a dvouletým synem na odrážedle rozhodují se pro nejkratší devítikilometrovou cestu. Podmračená



Jižní Čechy,
a konkrétně Třeboňsko,
za návštěvu rozhodně
stojí.

obloha doslova vyhrožuje čerstvým jarním deštěm. Brzy se však ukáže, že je to ta lepší varianta. Parný slunečný den by byl spíš nevýhodou. Zapotil jsem se i bez něj, ačkoliv začátek trasy tomu nenapovídal.

Po směru šípek jsme vyrazili z návsi na málo frekventovanou asfaltovou silnici jižním směrem k rybníku Starý Kanclář. Cesta vede lesem a pastvinami. Neoplývá žádným velkým převýšením, takže první >>



Občasný průjezd louží byl za momentálního počasí samozřejmostí stejně jako zablácené a promočené rukávy mé bundy.



MARTIN KOVÁŘ
na silničním handbiku
s povrchem některých úseků
trasy spokojen nebyl.

kilometr a půl je pohodový. Vezu se sám na mechanickém vozíku a předháním se se synem, který dokáže sounožným odrážením vyvinout překvapivě vysokou rychlost. Kus za námi jde manželka s kočárkem.

Mezi rybníky

Na rozcestí U Kanclíře odbočujeme doprava na lesní cestu. Tato odbočka je značena šipkou s červeným vozíčkářem, zatímco ta s modrým pokračuje dál po silnici. Červená trasa je sice obtížnější, nicméně v tomto úseku představuje zkratku mezi rybníky. Po třech a půl kilometrech se napojíte na modrý okruh, po kterém se pak vrátíte do Lutové. To ale hodně předbímám, protože teprve od sjezdu na lesní cestu to začne být zajímavé, a to v dobrém i ve zlém.

Procházíte krásnou přírodou, kde se střídají lesy, mokřiny, louky a rybníky. V některých úsecích vás voda obklopuje z obou stran. Tu a tam se nad hladinou mrskne ryba, každou chvíli proletí nějaký vodní pták. Přitom o člověka skoro nezavádíte, nebo alespoň my jsme se pozdravili jen s několika cyklisty. Určitě zapomeňte na výdobytky civilizace v podobě restaurace nebo toalety. Nanejvýš tak osamocené stavení.

Bohužel jak pestrá je příroda, tak pestrý je i povrch cesty. Rozpadající se asfalt přejde

NĚKTERÉ SCENÉRIE
působí jako vystřižené
z filmové pohádky.



NEJDELŠÍ ÚSEK TRASY dovede návštěvníky až k místům spojeným s Emou Destinnovou.



prakticky v kamenitou lesní cestu. Ta se na několik stovek metrů vylepší, abyste se následně zase drncali po dalších nerovnostech nebo překonávali odpor promoklé hlíny na nepříliš zpevněné cestě. Mezi rybníky pak kličujete středovým travnatým pásem a výmoly v písčitém podloží. Občasný průjezd louží byl za momentálního počasí samozřejmostí stejně jako zablácené a promočené rukávy mé bundy. Dítě jsme vcelku záhy naložili do kočárku, protože na odrážedle se mu jelo nevalně.

Když dojdou síly

Fyzicky zdatný vozíčkář by měl dokázat každou jednotlivou část této trasy zvládnout. V součtu kilometrů jde však o velmi namáhavou záležitost, přestože jedete prakticky po rovině. S častými zastávkami kvůli odpočinku nám devět kilometrů zabralo tři a půl hodiny. Závěrečná pasáž okruhu už sice vede po krásně hladké silnici, jenže paradoxně do táhlého kopce před vjezdem do Lutové od severu. Zde jsem kapituloval a požádal manželku o pomoc. Jednak už jsem necítil ruce, a navíc začalo pršet, takže mi prokluzovaly obruče kol. Vytvořili jsme tedy vláček, kdy já tlačil kočárek a žena mě. Posledních pár desítek metrů trasy odbočuje v Lutové ze silnice. Vede vás po louce ke kostelu na kopci, pod nímž už stojí penzion Vyhlídka. Jenže závěrečný sjezd po kamenité cestě zavání pádem. Doporučuji oželet cestu ke kostelu a pohodlně sjet po silnici zpět na náves, odkud je to k Vyhlídce sice do kopce, jenže po asfaltu a bez rizika. Ostatně



UKAZATELE ČERVENÉ A MODRÉ
vozičkářské trasy fungují jako dobrá navigace.



Klub českých turistů v rámci projektu Turistika pro všechny od roku 2008 vytváří značené trasy vhodné pro vozičkáře. Tato jihočeská byla nazvána Krajem Emy Destiniové a funguje už bezmála pět let.

po účinně zkušnosti bych volil opačný směr celé trasy.

Všichni tři se po návratu svalujeme do postelí a usínáme za praskání dřeva v kachlových kamnech. Mám dobrý pocit ze slušného sportovního výkonu, ale do další pěší túry už se nehodlám pustit. Nevyužiji ani nabídky paní Šichtanecové na zapůjčení elektrického vozíku, který je k tomuto účelu v penzionu k dispozici. Prostě a jednoduše neprobádaný zbytek modré trasy projedu autem. Kupodivu to jde, aniž bych někde porušil zákaz vjezdu. Nejdelší provedení červené trasy pak vede až k pomníčku Emy Destiniové. Tam jsem dojel vozem po regulární silnici mimo značenou trasu. Závěrečný pěší půlkilometr lesem k nenápadnému památníčku a informační tabuli o světoznámé pěvkyni už byl po předešlé zkušenosti



TYPICKÝ VÝJEV PRO TŘEBOŇSKO
– vodní hladina rybníka a cesta lemovaná stromořadím.

V TÉTO FÁZI
se nám ještě jelo dobře, náročnější pasáže bez asfaltu měly teprve přijít.



PENZION VYHLÍDKA
v Lutově je bezbariérový. Není divu, když má majitele na vozíku.

hračka. Drobné nerovnosti nás už přece nerozhází! V této oblasti však už počítejte s výrazně rušnějším turistickým provozem, především v podobě cyklistických skupin. Také tu už potkáte civilizační výdobytky, jako je třeba restaurace a penzion U Emy Destiniové.

Jsou i jiné varianty

Při motání mezi lesy a rybníky zjišťuji, že je zde řada cest s daleko příznivějším povrchem, což mi potvrdil i Martin Kovář, znalec tohoto regionu. Podle jeho slov i mé zkušenosti je vyznačená trasa dobrá pro elektrický vozík nebo terénní handbike. Sám vozičkář na mechanice bez doprovodu by se na ni raději ani neměl vydávat. Stačí nepozornost a může přijít pád, mohou také dojít

síly. Navíc některé sjezdy jsou bez pomoci až nebezpečné, přestože drtivá většina trasy je rovinatá. Koneckonců, když Peter Šichtanec coby konzultant projektu projížděl varianty navržené Klubem českých turistů, používal při tom právě elektrický vozík.

Jižní Čechy, a konkrétně Třeboňsko, za návštěvu rozhodně stojí. Krásná příroda ozdobená malebnými staveními má pro vozičkáře kouzlo i svým rovinatým reliéfem. Trasu Krajem Emy Destiniové lze brát jako inspiraci, ale s přihlédnutím k reálným vlastním silám. Nebojte se hledat nové cesty. A určitě bych se neomezoval na jedinou návštěvu. ▶



www.muzes.cz
www.audioteka.cz/muzes

- Umění může být obrazem nejniternějších pocitů.
- Sebepoznání a reflexe jsou důležité pro každého z nás.
- Podoba světa by se měla změnit.



KAMILA ŽENATÁ
je všestranná umělkyně,
která neztrácí dobrou náladu.

Kamila ŽENATÁ:

Moje světy jsou teď větší

Text: ŠTĚPÁN BENEŠ
Foto: JAN ŠILPOCH

Váš umělecký záběr působí tak pestře, že je těžké zaměřit se na jednu věc. Malujete, píšete, pracujete s prostorem i multimédií. Jak se v běhu času formovala Kamila Ženatá, jakou jste dnes?
Dětství jsem prožila v domě se zahradou. Ta zahrada měla dvě části – jednu slunnou,

přístupovou, plnou květin, voňavého šeríku a růží, druhou tmavou, tajemnou, plnou stínů, vysoké trávy, keřů a stromů. I takové bylo moje dětství. Šťastné, ale i velmi osamělé. Výraznou osobou mého dětství byla babička. Čítávala mi stohy pohádek. Později jsem někde zalezlá a maluji si obrázky. V pubertě jsem začala obývat pokoj v prvním patře zmíněného domu. Vytvořila jsem si v něm svůj svět plný obrazů, hudby, knížek a fotografií.

Psalas jsem – a to i po zdech – kreslila jsem, poslouchala muziku. Až do svých sedmnácti let jsem se nedokázala rozhodnout, kým bych chtěla být. Zcela určitě to byl Michal Ambrož (později kapelník skupin Jasná páka, Hudba Praha), kdo mě dovedl do ateliéru ke svému strýci, mistru Janu Zrzavému v Okrouhlici a později i v Praze, a zapříčinil tak, že jsem se nakonec rozhodla pro AVU. Někdy mi přijde, že pořád sedím v tom pokoji v prvním patře; jenom ty „moje světy“ jsou teď v daleko větším rozsahu a dosahu. Pořád kombinuji své vyjádření do nějaké – pro mne – smysluplné inscenace, souboru, do kterého se dá vejít. Ať je to obraz dvourozměrný či prostorový.

Jak si vybíráte témata svých prací?

Vybírám si taková, která mě zasahují a připadají mi podstatná. Zájem o ně mě vede dál – dozvědět se více, získat větší zkušenost, znát teoretické základy. Zabývám se vztahy, souvislostmi, pamětí, vzpomínkami, působením, proměnami, jevy až fyzikálního charakteru. To vše dohromady mi dává nějaký smysl. Sebepoznání pojmám jako výzvu – ne jenom sama pro sebe, ale jako nezbytnou podmínku pro přežití lidstva. Zajímají mě motivy, důvody, příčiny, emoce, nevědomí, důsledky.



PODZIMNÍ LES,
olej na plátně, 2011



ČERVENÝ LES, olej na plátně, 2012

Zaujal mě váš projekt Nauč se stát na jedné noze, inspirovaný čínskou Knihou proměn. Co všechno bylo jeho současť a podařilo se – podle vás – přenést poselství k současnému uspěchanému divákovi, který už není na témata spojená s podstatou bytí zrovna nejcitlivější?

Knihy proměn je kniha velké moudrosti, popisující jevy a děje na základě souladné proměny, respektování řádu a sil, které působí kolem nás. Principy energie, která hýbe světem. Byl to můj první multimediální projekt. Kamera přenášela hladinu Vltavy na podlahu galerie. Osm videí bylo promítáno na osm obrazů, osm základních hexagramů; pohybující se, proměňující se obraz na statické neměnné plátno. V té době jsem cvičila tai-či u Mistra Qin Ming Tanga, takže jsem měla bezprostřední zkušenost i inspiraci.

Obávám se, že přenášení poselství, na které se ptáte, je zjevně snaha ne příliš viditelná. Vnímám ji jako součást uvědomovacího procesu, který se netýká jen mne. Dnes

již každý soudný jedinec ví, že svět, v kterém žijeme, nemůže v této podobě přežít. Zvyšování zisků, plýtvání, zahlcenost vším možným, odtrženost od přírody, neschopnost podřídit se a vnímat přírodní cykly jako danost. Nedávno jsme hovořili o jednom muži, který trpěl depresemi a říkal, že už ho nebaví ani práce na zahrádce, protože se tam tak dře, a pak přijde podzim a zima – a vše je fuč a na jaře musí začít znova. Marnost nad marností. Nic nemá cenu. Když vypěstují růže – nestanou se nesmrtelnými. V tomto postoji je obsaženo velké nepřijetí. Dokonce i ročních období. Ale také lidské bezmoci a dočasnosti.

Na čem pracujete teď?

Můj poslední projekt se jmenuje Horizont událostí a jeho první část měla vernisáž 20. května v Karlin Studios ve sklepě. Je to projekt, který volně navazuje na předchozí, který se jmenoval Ženský dvůr a instalovala jsem jej předloni v Malé pevnosti v Terezíně a pražské galerii DOX. Zabývala jsem se v něm transgeneračním přenosem traumatu, nicméně Horizont událostí je již o současnosti.

Vytvořila jsem experimentální skupinu žen, které svolily, že zapůjčí ke zveřejnění svá svědectví, která zaznamenávají jejich proměnu během sebepoznávacího terapeutického procesu. V Karlin Studios bude vystavena první část, příští rok druhá v Domě umění v Brně, a potom se projekt zase vrátí do Prahy. Paralelně k výstavě se odehraje i divadelní hra, kterou píše Lenka Lagronová, ke každé výstavě jedno dějství. Inscenovat ji bude divadlo Letí.

Když mluvíme o projektech a výstavách, často skloňujete slovo terapie. Doporučila byste umělecké vyjádření jako terapii každému?

Nedomnívám se, že každý jedinec má schopnost být umělcem, ale ani ne napří-

klad matematikem, gymnastou či fotbalistou. K tomu je potřeba mít asi nějaké vlohy, talent. Nicméně k sebevyjádření, což není umělecký počin, není potřeba tak mnoho. Odvaha a možnost zpětné reflexe. Neverbální techniky odkrývají nevědomé obsahy a jsou dobrými vodítky dozvědět se o sobě to, co běžně bývá skryto. Ano, tak toto bych určitě doporučila.

Vaše práce jsou zastoupeny po celém světě. Jak na vás cizí země působí? Co třeba takové Japonsko, země poměrně dost odlišná od nás?

V Japonsku jsem byla jenom jednou, takže mé vzpomínky jsou letmé, přesto však intenzivní. Tokio je zajímavé město, ve kterém pulzuje pohyb, spěch, rychlost, světla, davu lidí. Pamatuji si vzorně uhrabaný písek v parcích, čisté trávníky a polévku miso. Nezapomenutelné zážitky jsem si odnesla z Kjóta, z buddhistických zahrad a chrámů. Pečlivost, s jakou se mniši starají o zahrady, bere dech. Soustředěnost a vnímavost, opakovaná péče, jsou v jakémsi hlubokém protikladu proti povrchnosti, lajdáctví a nevšímavosti. Ano. To mě oslovilo. Trpělivost opakovat stejné věci, každý den, obyčejnost, jednoduchost. Překvapily mě modré střechy domů, které jsem viděla cestou z okna šinkansenu. ▀


info

Kdo je Kamila Ženatá (*1953)

Česká všestranná vizuální umělkyně a skupinová psychoanalytička. Absolventka AVU, na umělecké scéně se pohybuje od roku 1980.

V roce 2007 zakládá občanské sdružení Schrödingerova kočka, které jí pomáhá s realizací výtvarných a multimediálních projektů; je taktéž autorkou několika knih. Vystavuje doma i v zahraničí, její práce jsou i ve sbírce Národní galerie ve Washingtonu.

Tvoří v ateliéru v pražském Karlíně.

 www.muzes.cz
www.audioteka.cz/muzes

Konto Bariéry
pořádalo v prosinci 2014
12. aukční salon výtvarníků.

Doprodej všech nevydražených uměleckých děl najdete tradičně na www.kontobariery.cz.

- Cestu sportovně založeného mladíka přetřel pád z mostu.
- Dlouhé měsíce rehabilitace se vyplatily.
- K milovanému lyžování se vrátil, přidal i golf.

Na sjezdovce i na greenu,

Text: ŠTĚPÁN BENEŠ
Foto: JAN ŠILPOCH

Na smlouvanou schůzku přichází energický mladý muž, který se s pomocí dvou francouzských holí pohybuje tak svižně, že se zdá, jako by ho dobíhat museli spíše ostatní chodci. Nad berlemi by možná leckdo ohrnul nosem, třicetiletý Pavel Bambousek si ale možnost „chodit po dvou“ tvrdě vydřel měsíci přísné rehabilitace. Jako aktivní sportovec se takového úsilí nezalekl, výčet jeho aktivit ostatně vydá za dva.

Od mala se věnoval basketbalu i házené, jezdil na skateboardu, v šesti jej táta naučil jezdit na motorce. Od první třídy tužil kondici v kurzech karate, v zimě lyžoval a piloval jízdu na snowboardu. V jedenácti začal jezdit závody s buginou, o tři roky později závodil v Trabantu Crossu, a nakonec v šestnácti vyměnil motorsport za latinské a standardní tance. Než se stačila jeho taneční kariéra rozjet stejně jako na závodním okruhu, šlápl osud na brzdu.

Nešťastný pád

„Byla to normální klukovina,“ shrnuje mladý sportovec, kterému se odmala přezdívá Bambus, události vedoucí k jeho úrazu. Na konci horkého srpna 2002 se v České Lípě snažil s kamarádem stopnout některé z projíždějících aut. V létě jich jezdilo jen málo, proto začali kluci z nudy lézt po zábradlí. Pavlovi se smekla noha a následoval pád na staré kolejiště pod mostem. Probral se až v nemocnici v České Lípě.

Z úvodního zmatku a operu, způsobeného léky na bolest, jasně vystupovala jedna jediná věc: nemohl pohnout nohama. Lékaři mluvili o poranění páteře. Po různých vyšetřeních se naštěstí ukázalo, že mícha není úplně přerušena, a tak následovala operace, při níž se podařilo vyjmout většinu úlomků roztržité kosti. Postavím se znovu na nohy? Následovat měly tři měsíce nejistoty, než opadne míšní otok.

V době, kdy to Pavel potřeboval nejvíce, vznikala v liberecké nemocnici spinální jednotka. V její péči strávil dva měsíce, podporovala jej rodina včetně sestry, a Pavel, který se v té době pohyboval na vozíku, se nepouštěl naděje na co nejlepší stav, na to, že se znovu postaví na nohy. Pečlivě rehabilitoval, a jak byl naučený ze sportu, sledoval svůj progres. Chůzi trénoval na chodbě, ze začátku čtvrtku, pak půl, po několika týdnech i několik délek za den. „Kromě toho, že se mícha nepřerušila úplně, jsem měl také štěstí, že se mi úraz stal v sedmnácti letech. Mladé tělo dobře regeneruje, a měl

GOLF NENÍ ŽÁDNÁ PROCHÁZKA.

Pavel Bambousek je ale zvyklý, že takový není ani život.



Chůzi trénoval na chodbě, ze začátku čtvrtku, pak půl, po několika týdnech i několik délek za den.



Na Zbraslavi si na drivingu půjčoval paragolfer, který vlastní Konto Bariéry. Dnes už má svůj, starší. Konto Bariéry mu ale ke golfovému rozvoji pomohlo zakoupením nových baterií.

všude jako doma



ZAPSAT VÝSLEDEK A POKRAČUJEME. Na greenu je dnes mladý sportovec jako doma, věnuje se ale i reprezentačnímu lyžování.



jsem navíc ze sportování dobrou kondici,“ vzpomíná Pavel. Půl roku pak strávil tréninkem v Lázních Košumberk, domů se poprvé podíval až na Vánoce. A dlouhá cesta jej ještě čekala – teprve dva roky po úrazu byla chůze natolik dobrá, aby se definitivně obešel bez vozíku.

Na doporučení podobně handicapovaných kamarádů, se kterými se při svém rehabilitačním okruhu potkal, nakonec navštěvoval ambulantně i pražské Centrum Paraple. Tady také nasbíral tipy, co si jak ulehčit a jak se k novému životu postavit. Začal jezdit autem upraveným pro svůj handicap a pomalu se vracel i k tomu, co miloval odjakživa – ke sportu. Nejdříve vyzkoušel florbal na vozíku, brzy zaslechl o možnosti lyžovat na speciální lyži pro handicapované, které se říká monoski. Půjčil si ji hned první zimu a vyrazil s tátou do Janských Lázní.

Během víkendu, kdy se s novou pomůckou seznamoval, v něm místní klub lyžařů, SK Akáda Janské Lázně, rozpoznal talent a už Pavla nepustil. Nastoupil do oddílu, odjel na první soustředění a dnes jezdí jako reprezentant i mistrovství v okolních státech – v Německu, Rakousku, Polsku, ve Francii, Itálii i na Slovensku. A co paralympijské hry? „Zatím jsem mohl jet na troje, ale všechny mi utekly. Na ty první jsem byl moc mladý, o Vancouver jsem přišel díky

sporům mezi sportovními federacemi, do Soči jsem neodjel kvůli zranění ramene. Trvalo mi pak dvě sezony, než jsem se dostal na svou původní výkonnost,“ líčí mladý sportovec.

Technika i emoce

Přestože patří lyžování mezi jeho velké vášně, přidal k nim Pavel ještě sport, který se od zasněžených vrcholků hor už asi nemůže více lišit: golf. „Přivedl mě k němu Mirek Lidinský, prezident České golfové asociace handicapovaných, shodou okolností také aktivní lyžař. Často mi o golfu vyprávěl, ukazoval mi paragolfer (speciální vertikalizační vozík, který umožňuje vozíčkářům odpalovat ze vzpřímené polohy a pohybovat se po hřišti se vším vybavením – pozn. autora). První zimu mě nepřesvědčil, ale tu další už jsem slíbil, že si to přijedu zkusit. První míčky jsem odpálil pod vedením profesionálního trenéra Petra Němcce na prvním Mistrovství České republiky handicapovaných golferů Czech Disabled Golf Masters 2011 na Darovanském Dvoře. Docela mi to šlo,“ směje se Pavel.

Sport ho zaujal, trénovat začal hned další sezónou. Na Zbraslavi si na drivingu půjčoval paragolfer, který vlastní Konto Bariéry. Dnes už má svůj, starší. Konto Bariéry mu ale ke golfovému rozvoji pomohlo zakoupením

nových baterií. „Ty staré už nestály za nic, nechaly by mě klidně ve štychu uprostřed hřiště. Takhle můžu odjet klidně 18 jamek,“ směje se Pavel. Golf si velmi pochvaluje, prý na léto neměl žádný sport, kterému by se pravidelně věnoval. „Moc mě baví fakt, že handicapovaní golfisté nemají žádné úlevy z pravidel. Také na hřišti se běžně pohybujeme mezi zdravými hráči a celé to do sebe perfektně zapadá. Žádné negativní reakce jsem nezaznamenal,“ pochvaluje si Pavel. „V televizi vypadá golf spíše jako taková aktivnější vycházka do přírody. Trénovat se ale musí tvrdě a na hřišti hraje roli kromě technického umu i celá řada emocí. Není to tak jednoduché, jak se může zdát,“ dodává.

Pokud by byl golf na paralympijských hrách, Pavel by se o ně určitě rád pokusil. Plánuje na novou sezónu je ale hlavně snížit handicap. Myšleno hlavně ten golfový. Jiný totiž ve svém životě mladý sportovec zase tolik nereflakuje: studuje na Metropolitní univerzitě Praha, pracuje v ústředí VZP na pražských Vinohradech a žije sám v bytě ve třetím patře bez výtahu. Nerozum? Když Bambuse poznáte blíže, ani vám to tak nepřijde. „Beru to jako další rehabilitaci,“ směje se. ▶



www.muzes.cz
www.audioteka.cz/muzes

- Elektropohony vozíčkářům pomáhají.
- Systémů je na výběr hned několik.
- Pojišťovny zatím všechno nehradí.



Elektrosvaly na pomoc

Text: ŠTĚPÁN BENEŠ

Foto: MAXMOBILITY, RIOMOBILITY

Pohyb na mechanickém vozíku je bezesporu fyzicky náročnější než na jeho větším elektrickém bratru.

Ve všem ostatním má ale vozík mechanický, pokud jej uživatel fyzicky zvládne, výhody: velikostí počínaje, vahou a obratností konče. O skladnosti pro přepravu ani nemluvě. Proč tedy nespojit výhody obou světů a nenechat elektronické svaly, aby vám s výpravou za čerstvým vzduchem trochu pomohly?

Elektronický silový asistent. Tak se jmenuje kategorie přístrojů, které něco podobného umějí. Známé jsou už několik let, na českém trhu je distribuují většina prodejců kompenzačních pomůcek. Říká se jim také

elektrobubny; to proto, že je svým tvarem připomínají. Takový buben se nainstaluje do výpletu kol na mechanickém vozíku, baterie se umístí na speciální konstrukci za zadovou opěrku. Ze středu bubnu vychází na několika místech spojovací tyče zakončené běžnou obroučicí (není tedy zachycena na obvodu ráfku). Jakmile se uživatel dotkne obroučce a zabere vpřed, elektronika zařízení rozpozná pohyb a elektromotor pohybu pomůže s otočením kola. Je to podobné jako posilovač řízení v autě.

Šikovní kolečko

Moderní variací na elektrobubny napevno instalované ve výpletu kol je výrobek americké firmy Max Mobility s názvem SmartDrive. Černě zbarvené opláštěvané kolečko se připojuje ze zadní části vozíku doprostřed mezi zad-

ní kola, obvykle na trubku spojující osu kol. Od osy pak vlastní vahou dosedá na povrch pod sebou, je však pohyblivé, a tak zvládá vyrovnávat nerovnosti nebo i seskok z obrubníku. Výrobce sám udává, že pro připojení je lepší vozík s pevným rámem, SmartDrive ale prý pasuje i na ty se skládací konstrukcí.

Moderní Li-ion baterie, která udržuje motor SmartDrivu v chodu, je podlouhlého placatého tvaru s tloušťkou jen několik centimetrů. Z vrchní části na její povrch dosedá přítlačný mechanismus; po jeho přizvednutí zasune uživatel baterii pod sedačku vozíku, tlak ji pak připevní na místě z vrchní strany sedačky. Celý systém obvykle překryje antidekubitní sedačka. Baterie působí pod sedačkou velmi nenápadně, konektor mezi ní a SmartDrivem lze odpojit a kolečko s motorkem na přepravu snadno sundat, i když baterie zůstává na místě. Celý systém doplňují ještě dvě ovládací tlačítka, každé po jedné straně rámu vozíku přibližně v místě, kde se nacházejí brzdy.

Celý pohon funguje zajímavě intuitivně. Motor se rozběhne při pohybu obručením vpřed a pak již pracuje sám, dokud uživatel opět kola nepřibrzdí. Není tedy vůbec třeba zabírat, vozík jede sám, zasáhnout se musí až při změně směru nebo zastavení. Jak moc motor zabírá, přitom závisí na rychlosti, s jakou uživatel na obroučici zabere. Pomalý záběr rovná se pomalá jízda motorku, rychlý záběr je pro rychlou jízdu.

Rychlost lze také postupně zvyšovat: pomalým záběrem začít, rychlejším pokračovat. V interiéru se motor odpojuje

NEHCETE-LI VŠECHNO NA VOZÍKU ODDŘÍT,

nechte elektřinu pracovat za vás. Pohodlí nabízejí různé pomůcky, například elektrohandbiky americké firmy Riomobility.





Není vůbec třeba zabírat, vozík jede sám, zasáhnout se musí až při změně směru nebo zastavení.

jednoduchým zabrzděním kol, v exteriéru ho uživatel odpojí rychlým stiskem jednoho z tlačítek. Je to proto, že v exteriéru je potřeba častěji měnit směr přibrzděním jedné z obrouč, a motor by se tedy, pokud by byl zapojen v interiérovém režimu, neustále vypínal. Režim interiér/exteriér se střídá stiskem tlačítek; zvolenou variantu indikuje svítící nebo blikající dioda.

Jak to celé funguje, můžete vidět na názorných videích na stránkách společnosti www.max-mobility.com. Kolečko pohání 250W motor, baterie se nabíjí pouhých pět hodin a na jedno nabití udává výrobce asistenci až na několik dní – podle vyřízení. Kolečko je opatřeno speciálními válci po celém svém povrchu, jež dovolují otočit se na místě, aniž by mechanismus drhnul. Pozor si uživatel musí dát jen při otáčení u zvýšených ploch, kde by se kolečko mohlo zaseknout. Pokud si ale ovládání výrobku trochu procvičí, nic mu už nestojí v cestě. Výrobce také chystá na trh nový model SmartDrivu. Podle informací z americké centrály bude baterie integrována přímo v pohonné jednotce, nebude tedy už nutné připojovat ji externě. Ovládání pohybu má být vyřešeno přes bezdrátový Bluetooth náramek na zápěstí, který bude citlivě detekovat pohyby uživatele a odesílat patřičné příkazy řídicí jednotce. Přesné datum uvedení na trh výrobce neposkytl – stejně jako cenu nového modelu.

V ČR zatím distribuuje první model kolečka SmartDrive společnost Provozejky, cena je však poměrně vysoká. Komplet pořídíte za bezmála 120 tisíc korun. Americký výrobce na svých



MODERNÍM ELEKTROPONEM pro mechanické vozíky je skladný SmartDrive. Při nakládání do auta jej snadno sundáte, na vozíku navíc působí nenápadně.



Stačí přidat

Dostupnost různých elektromotorů se v ČR rozšířila hlavně s nabídkou elektropohonu pro jízdní kola. Sety motorů s bateriemi, od menších 250W až po kilowattové siláky, jsou ke koupi už od 15 tisíc korun, a vybízejí tak i k domácím konstruktérským pokusům. Inspirací pro ně může být například výrobek americké firmy Riomobility, která se zabývá výrobou malých handbiků připojitelných na přední stranu mechanického vozíku. I takový systém je už známý a v ČR dostupný, americký výrobce však pod názvy FireFly a eDragonfly prodává i modely s elektromotorem.

Umístěn je na ose kola, baterie je upevněna vertikálně na konstrukci. V prvním jmenovaném případě jde vlastně o elektrickou motorku, která jede sama, konstrukce je tedy ukončena říditky a nezbytnými brzdami. eDragonfly naopak více připomíná běžný handbike, uživatel tedy šlape rukama a elektromotor mu pouze pomáhá.

Oba stroje se připojují do připravených úchytů na přední straně rámu vozíku, malá přední kolečka se zvednou nad povrch a nahradí je jedno velké přední. V případě FireFly umí motor vyvinout rychlost až 18 kilometrů za hodinu, při běžném zatížení (zastavování a rozjezdy, kopce) vás dovezte až 24 kilometrů.

Asistenční elektromotor u eDragonfly bude uživateli pomáhat od 34 do 64 kilometrů – podle toho, jakou sílu si uživatel na pomoc povolá. Baterie se nabíjí čtyři hodiny. FireFly přijde u amerického výrobce na 1950 dolarů, eDragonfly na 2500 (při současném kurzu přibližně 57 tisíc korun, respektive 65 tisíc v druhém případě). Dodává se i do České republiky, poštovné vyjde na přibližně 5000 korun, je ale potřeba počítat i s doplacením cla a daní.

V době uzávěrky tohoto textu avizovala uvedení přídatných handbiků včetně verze s elektropohonem na český trh společnost Medicco. Řada produktů se jmenuje Attitude a k dispozici jsou modely od 96 do 155 tisíc korun. ▶

stránkách uvádí možnost hrazení zdravotní pojišťovnou, v ČR zatím pojišťovny oficiálně pomůcku nehradí. Distributor pracuje na tom, aby se tak dělo; poskytl nám také informaci, že jednomu klientovi jeho pojišťovna vyhověla. O pomoc zatím můžete žádat jen nadace.

VÝROBCE UVEDE BRZY NA TRH

nový model SmartDrivu. Baterie bude integrována, ovládání na chytrém náramku na zápěstí.



www.muzes.cz
www.audioteka.cz/muzes

- Tříkolka pro handicapované se začíná vyrábět ve Velkém Meziříčí.
- Konstruktorem je bývalý motocyklový závodník Ivo Kaštan.
- Jmenuje se Rid-e a má přinášet nejen zábavu, ale také praktickou pomoc.

Rid-e: Zábavná i praktická motorka

Text: PETR BUČEK
Foto: AUTOR

Ačkoliv se Ivo Kaštan vydal mezi roky 1996 a 2009 devětkrát v sedle těžkého závodního motocyklu na trať slavného dakarského závodu, jeho srdce patří malým lehkým motorkám. Jednu z nich spojil s invalidním vozíkem a vymyslel zábavné vozítko pro handicapované. Právě rozjíždí výrobu.

V nevelké budově na okraji Velkého Meziříčí Ivo Kaštan a jeho malý tým ani ne deseti lidí ladí poslední detaily na stroji pro lidi s postižením. Speciální vozík s elektrickým pohonem dostal jméno Rid-e. „Podle zákonů se jedná o kolo s přídatným elektromotorem, který má výkon 800 wattů. Maximální rychlost je omezena na 25 km/h,“ vysvětluje Viera Kaštanová, manželka závodníka, konstruktéra a zároveň členka týmu připravujícího výrobu stroje, který má zpříjemnit a rozveselit život lidem na vozíku.

Bývalý závodník má v ústech fajfku a v klidné atmosféře vymýšlí vylepšení konstrukce zadní brzdy. Na otázku, jak ho napadlo sestavit vozík Rid-e, odpovídá: „Věnoval jsem se rizikovému sportu, devětkrát jsem jel Dakar a nejen tam jsem viděl polámané páteře a jiná zranění. Motoriky patří k mému životu a zabýval jsem se tím, jaké to je, když celý život jezdíte, a najednou po úrazu nemůžete.“

IVO KAŠTAN
ladí poslední detaily svého vynálezu, za pár týdnů chce začít s běžnou výrobou.



S Rid-e se u nás byl projet kamarádův syn. Jeho táta mi pak říkal, že ho po pěti letech viděl znovu se smát.

Pocit spojený s jízdou na jednostopém stroji je podle Iva Kaštana tak jedinečný, že se s ním nedá jednoduše rozloučit. „Vitr vám fouká do tváře a můžete si jen tak zajet, kam chcete. Nejen motorkáři jsou však v nebezpečí a myšlenku, aby se vám to nestalo, s sebou vozíte neustále.“

Při svých procházkách do trafiky pro tabák do fajfky Ivo Kaštan pravidelně potkával člověka na elektrickém vozíku. Jezdil tak pomalu, že to motorkáře zvyklého na vysoké rychlosti zaujalo. Začal přemýšlet o něčem rychlejším, robustním a stabilním, aby se s tím dalo vyjet na polní nebo lesní cestu.

Na svezení s těžkým závodním motocyklem Ivo Kaštan dnes už jen vzpomíná. Mnohem raději má malé motorky, které před

více než 45 lety vyráběla Honda pod jménem Monkey (Opice). Dnes už je sice Honda pro evropský trh nevyrábí, její místo však nahradily repliky. Pohodlně se na ní jezdí po silnici i v terénu, a když je třeba, majitel ji celkem snadno popone nebo naloží do auta. Rid-e vychází z elektrické verze populární malé motorky Dax.

Lehký, obratný a přitom ve srovnání s elektrickými vozíky rychlý stroj představuje Kaštanův vynález Rid-e. Vozíčkářům má zrychlit pohyb a působit radost. „Byl se s ním u nás projet kamarádův syn. Jeho táta mi pak říkal, že ho po pěti letech viděl znovu se smát,“ říká Ivo Kaštan. A svezení nabízí každému zájemci. Stačí napsat nebo zavolat do jeho velko-meziričské dílny.



Na cyklostezku, do lesa i na silnici

Rid-e je podle legislativy „kolo s přídatným pohonem“. Jezdit se s ním smí na silnicích, na cyklostezkách i po polní nebo lesní cestě. Kam může kolo, tam je možné vydat se také za říditky tohoto speciálu pro vozíčkáře. Řidičský průkaz ani pojištění není zapotřebí. „Hodí se však pojištění zodpovědnosti za škodu třetím osobám, které je součástí například pojištění domácnosti,“ radí Viera Kaštanová.

Cyklistickou přilbu potřebují děti do 18 let, doporučit ji je však vhodné všem jezdčům na tomto stroji. Podle Iva Kaštana letos najde jeho vynález první stovku majitelů, a to z Česka i ze zahraničí.

Omezovač drží na uzdě maximální rychlost tříkolky. Kdo však chce jezdit rychleji než 25 km/h, může to vyzkoušet jeho jednoduchým odpojením. Rid-e zvládne podle konstruktéra i padesátikilometrovou rychlost. „Na veřejné komunikaci či cyklotrase však smí jen pětadvacítka,“ říká Viera Kaštanová.

Konstrukce je velmi jednoduchá. Zadní část tvoří vozík od firmy Kury. Podle přání může dostat například terénní pláště z horského kola. Zkušební stroj, který Kaštanova firma ukázala redakci Můžeš, měl sportovní autosedačku. Má výborné boční vedení, které se hodí při ostřejších manévrech. Při těch je

**NAPŮL MOTORKA,
NAPŮL VOZÍK.**

Rid-e je podle zákonů kolem s přídavným elektromotorem.



dobré nezapomínat, že model Rid-e je tříkolkou. Přesto je podle Iva Kaššana velmi stabilní. Bývalý závodník s ní najel přes tisíce kilometrů v nejrůznějším terénu a vydal se na ní třeba také na výlet po historickém centru Prahy.

Zájemce o velkomeziříčské vozítko bude moci vybírat mezi bubnovými a účinnějšími kotoučovými brzdami, volit bude možné typ sedadla i barvu stroje. Vozík je vpředu spojený s přední částí malého motocyklu s elektrickým pohonem. Elektromotor od belgického dovozce motorek je v předním kole, akumulátor sídlí pod sedačkou. Celý stroj lze rozpojit a vozík používat samostatně.

Dozadu za sedadlo je také možné naložit druhý, složený vozík. Většina majitelů asi bude na stroj Rid-e předsedat ze svého vozíku, a ne jej rozpojovat a spojovat.

Baterii lze dobít z běžné zásuvky. Nabití trvá okolo čtyř hodin. Plný akumulátor vystačí podle způsobu jízdy a náročnosti terénu i na 100 kilometrů. Záleží na zvolené baterce. Někomu bude stačit levnější, která tomuto speciálnímu stroji zajistí menší jízdní dosah.

Cena tohoto vozítko, které prý nemá ve světě obdoby, činí podle zvolené výbavy okolo 150 tisíc korun. „Na dvě třetiny ceny, na celou přední část použitou z motocyklu, je možné použít státní příspěvek na pořízení motorového vozidla,“ uvádí Ivo Kaššan. V takovém případě lze také požádat o vrácení DPH z této sumy. Pokud zájemce využije příspěvek (který pak 10 let však nesmí použít například na zakoupení běžného auta), přijde ho model Rid-e na padesát tisíc korun.



BÝVALÝ ZÁVODNÍK na těžkých strojích má dnes v oblíbě malé motorky. Rid-e vznikl na základech jedné z nich.

Autor tohoto článku vyzkoušel vozík Rid-e při krátké projížďce v okolí dílny, kde se připravuje jeho výroba. Stroj působí robustním dojmem s velmi dobrým zpracováním. Plyn se ovládá stejně jako u motocyklu na pravé rukojeti, s pomocí páčky na levé straně se brzdí. Osmdesátikilogramový stroj je lehký, elektromotor rychle ukazuje svou sílu.

Kaššanův model Rid-e vozíčkáře zavede do míst, kam se kvůli svému postižení dlouho nepodívali. Například na celodenní výlet po cyklostezce. Přídavnou sedačku ani zastřešení svého vozítko Ivo Kaššan neplánuje. Výletníkům však na přání za sedadlo dodá uzamykatelný, voděodolný kufr, známý z motocyklů. ▶



V pohybu

Mobilis in mobili aneb Pohyblivý v pohyblivém – psal již dávno Jules Verne kapitánu Nemovi, což se mi zdá příznačné. Futuristické přístupy k možnosti pohybu nepohyblivých mě vždycky zajímaly.

Když se konstruktéři nebojí souboje se zkušebními a normami, a uživatelé pak nemají obavy z nepohodlí nekompenzační pomůcky, bývá z toho vždycky pěkný technický kousek.

Hlavně se pak dostává ten pocit do té doby nemožného – z toho, jak mu technika zase pomohla k normálnímu pohybu, který mu jednoho dne pánbůh vzal.

Většina nadšených výrobců skončila ve stadiu prototypu nebo v užívání načerno jednotlivcem na násvi. Přesto se některé vehikly dostaly do provozu, zejména pak, když se k vývoji dostali i sami uživatelé s handicapem.

Je na místě zmínit historickou osobnost v Čechách, konstruktéra pana Vojtěcha, který různá motorová přibližovadla stavěl a popularizoval. Má mnoho následovníků a všeumělců, kteří chtějí zatopit nadnárodním korporacím, jež za neskutečné ceny prodávají elektrickáky, skútry, přídavné adaptéry nebo rovnou vozítka pro handicapované.

Nesmyslné ceny se odvíjejí vždy od toho, že je prodávají pod záštitou té „nutné“ pomůcky stavěné na míru, a také toho, že na to těm postiženým někdo přidá. Tu stáť, tu Konto Bariéry, tu mecenáš z regionu. Pravda je samozřejmě jiná – materiál a cena práce použité na skútru nebo biku odpovídá mainstreamovému businessu pro nepostižené, pouze ta marže dominujících nadnárodních kartelů je násobně vyšší.

Když to vidí někdo normální, motorkář z Dakaru nebo řemeslník z vesnice, řekne si: „To přece není možné, budu to pro ty potřebné vyrábět!“ Jde to od srdce, většinou; většinou to však také má jepičí život.

Prokousat se k sériové výrobě, do katalogu pojišťoven a povědomí spotřebitelů je bez masivního kapitálu nebo spojence nemožné. Je z toho cítit dobrý úmysl nebo empatie. Každý z nás se ve svém oboru setká s někým potřebným. Takže za všechny ty znovu motorkáře, tříkolkáře, čtyřkolkáře, bikery, letce, námořníky, prostě znovu pohyblivé: „Díky vám, jimž není fuk, že nechceme být nepohybliví, díky za to!“ ▶

Autor je bývalý automobilový závodník, člen rady Konta Bariéry.

- Ulovit chobotnici nebývá jednoduché.
- Píchlou pneumatiku opraví kdekdo.
- Hory na Krétě jedině jeepem.

Letem světem Řeckem



JIŽNÍ KRÉTA
plná serpentín, hor a včelích úlů.

Text: MARTIN KOPEČEK
Foto: AUTOR

Kam pojedeme letos? „Nevím, tam, kde to nebude stát moc peněz,“ odpovídám přítelkyni Simoně a připravuji si krabičkovou rybářskou výbavu – co kdyby. V posledních letech jsme při hledání dovolené na poslední chvíli dvakrát zvolili Řecko. Nelitujeme! Při odletu do tří dnů kolikrát padají ceny i o 50 procent. Dopředu stačí nahlásit, že chcete pokoj se širšími dveřmi v přízemí kvůli vozíku, a může se vyrazit.

Divoký Limnos

Snídáme, pozorujeme prázdnou pláž a užíváme si zasloužené dovolené. Je září, sezona koupačů pomalu končí. Překonávám kousek písčité pláže a hurá zaplavat si v Egejském moři. Simona se sluní na písku, a tak společně s dalším hotelovým hostem bereme harpunu a vyrážíme se šnorchly na lov chobotnic. Proplouváme nad podvodními útesy, hledáme díry a malé hrady, které si tito hlavonožci staví. Pro jednu se musím potopit asi do čtyř metrů, nechce se pustit.

Chapadly se omotala uvnitř skrýše. Nakonec ji společnými silami zdoláváme. Okamžitě mi leze po ruce a snaží se najít brýle, ale už jí to není nic platné. Po dvou hodinách, celí rozmáčení, vylézáme z vody asi se třemi úlovky přísátými na rukou. Chobotnice nejsou žádní obři, váhově něco



PŘÍSTAV HORA SFAKION
– i já byl na chvíli kavárenským povaleč.

přes půl kilogramu, na větší jsme nenarazili. Snad jsem i rád, protože kousek přes tři kila vás může i utopit. Je proto nutné mít u sebe i nějaký nůž, kdyby si vás chtěla omotat a přidržet v jeskyni.

Házíme s kořistí o kameny, aby změkla – něco na způsob naklepávání řízků, jak zpovzdálí komentují naše drahé polovičky. Ruka mi odchází ani ne v polovině našeho snažení. Po půlhodině je nakonec hotovo a dáváme kuchařce maso zamrazit pro pozdější úpravu.

Po několika dnech lenošení a rybaření pronajímáme na dva dny malý litrový hyundai a vyrážíme na vlastní pěst po ostrově. Daleko jsme nedojeli, po dvaceti



HISTORICKÁ CHANIA
a podívána na osvětlené fotografie ponořené v moři.

kilometrech slyším nelibý zvuk od pneumatik. Někde jsme vzali hřebík. Kolo sice zatím drží, ale známky podfouknutí začínají být docela viditelné. Zdarma raději zařizujeme opravu u blízké benzinky.

Turistů si zde váží a takovou věc berou za natankování jako samozřejmost. Můžeme směle pokračovat dál. Projíždíme osamocené pláže, navštěvujeme vinařskou usedlost, nakupujeme u místních vesničanů ovoce a obědváme v tavernách. Zdejší víno je báječné a řeckým salátům propadáme. Čím déle jsme na ostrově, tím více u nás stoupá v ceně. V některých oblastech jsme úplně sami, při jednom takovém přesunu na historické vykopávky nás asi 10 kilometrů brzdí

DVA CIZÁCI
jako naháněči
místních ovcí a koz
na Limnosu.

serpentinami místní zelinář. Auto máme plné prachu, a aby toho nebylo málo, zastavuje na uzoučké cestě a jde sbírat melouny.

Je to drobnější postarší Řek opálený od slunce, s tmavými vlasy. Mává na nás. Jako odměnu za čekání nám uřezává velký meloun a Simona s tímto bodrým človíčkem prohazuje pár přátelských pozdravů. Dostáváme tip na překrásné odlehlé pláže. U jedné takové nacházíme v přilehlém potoku želví kolonii.

Pozorujeme vodní podívanou a mlčky jen sedíme bez hnutí, abychom pořídili co nejlepší snímky. Kousek od hotelu je půjčovna čtyřkolek. Domlouváme dobrou cenu a dvě helmy. Prodávač je trochu nejistý, když vidí, že mám vozík. Nicméně na smluvený den nám přistavuje stroj před hotel a předává mi klíče. Teď se chci zase vyřadit já a na tři dny vyrážíme vějířovitě na sever ostrova. Číňan asi o 450 ccm se s námi žene po klikatých opuštěných cestách. Nasáváme vůni benzínu a vše v nás adrenalin.

Míjíme hluboké strže a stoupáme na špičaté hřebeny s úžasnými výhledy. Projíždíme horskými usedlostmi a probíjíme se stádem ovcí, abychom navštívili ty nejvzdálenější kouty ostrova. Zastavujeme i v hlavním městě ostrova Myrina a vydáváme se na večerní procházku po promenádě. Je zde nádherný výhled na místní pevnost a silnici lemují spousty taveren. Jednu vybíráme a usazujeme se na terase nad mořem. Reflektory namířené do moře přitahují mořské ryby, a tak při popíjení místních okurko-alkoholických koktejlů pozorujeme tu nádhru.

Dovolená nám pomalu končí, předposlední večer nám v kuchyni připravují úlovky. Jídlo je báječné, spousta zeleniny v omáčce na víně s paprikou. Maso je delikátní a je to opravdu silný gastronomický zážitek.

Kréta – i cesta může být cíl

Po pár dnech, kdy jsme se až znechutili množstvím lidí v plné sezoně na severu Kréty, si půjčujeme terénní auto. Za zmínku ze severu snad stojí pouze návštěva paláce Knossos s bájným Minotaurem a plavba lodí na pevnost Gramvousa, kde se dá příjemně potápět u potopeného lodního vraku. Naším



HODINA ČEKÁNÍ V KOLONII: pomalu na břeh, ale v mžiku do vody.



Zdejší víno je báječné a řeckým salátům propadáme. Čím déle jsme na ostrově, tím více u nás stoupá v ceně.

cílem jsou nyní pláže v jižní části ostrova s koupáním v Libyjském moři, a především výjezd do místních hor v pohoří Lefka Ori.

První den trávíme koupáním na západním pobřeží. Všude samý turista. „Nic pro mě,“ hlásím a hned druhý den přejíždíme na jih. Krajina začíná být rozmanitější. Horským sedlem se dostáváme až do přístavu Hora Sfakion a užíváme si ledové kávy v místní taverně. Cesta s mnoha serpentinami na jih trvala asi dvě hodiny. Odměnou nám je oblast méně zasažená návštěvníky.

Po osvěžení pokračujeme dále do hor, i když jsme tuhle cestu neplánovali. Vydali

jsme se naším Jimmym 4 x 4 podle mapy někam, kde by se dalo dostat co nejvýše. Vjíždíme do městečka Anopoli.

Uchvacuje nás svou přirozeností; takhle si představuji Řecko. Konají se zde zrovna velkolepé svatební přípravy a cestou potkáme velký průvod svatebčanů. Stoupáme z městečka do hor, cesta se mění v docela náročný výjezd a zapínám pohon všech kol. Auto se rázem mění v divokého oře a je nám dobrým společníkem. Citelně se ochlazuje, ale je to příjemné.

Projíždíme okolo všudypřítomných věličích úlů, nádherně zde voní květena a každou chvíli zastavujeme nasát tu báječnou atmosféru v území nikoho. Potkáváme jen místního včelaře. Ani nevíme, kam jedeme, hlavně že benzinu je dost. Občas míjíme napajedla pro dobytek, občas se prodíráme piniovými háji. Simona bravurně zvládá auto i v těžkých pasážích a dostáváme se nad okolní terén, stromy postupně ustupují nízké kleči. Výhledy jsou úžasné a před námi pořád vyčnívají nedostupné vrcholky zdejších dvoutisícovek.

Čas ubíhá hrozně rychle, míjíme protiječnou jeep a ptáme se na cestu. Místní Řek nás posílá ještě dál, že tam je to opravdu parádní. Pokračujeme. Cesta se pořád přitěsňuje, je nutné být obezřetný hlavně v zatáčkách. Brzda, plyn! Spojka dostává zabrat. Občas z cesty trčí velké balvany a občas uletí kus cesty po stráni dolů. Začíná se smrákat. Auto musíme vrátit do devíti večer, nezbyvá nám tedy mnoho času. Na jedné z mnoha náhorních plošin zastavujeme a smiřujeme se s tím, že dál už jet nemůžeme. Děláme poslední fotky při západu slunce, obracíme auto a pomalu se suneme z velkého převýšení kolem 1600 metrů nazpět k moři.

Doma zjišťujeme, že jsme jeli do sedla pod nejvyšší vrcholky Kréty a že teprve tam byly ty nejkrásnější výhledy a případné treky. Dodnes se nám při vzpomínce na tuto dovolenou jako první vybaví ten malý kousek, podle mapy asi dva kilometry, který nám chyběl k cíli. ▀



www.muzes.cz
www.audioteka.cz/muzes

NABÍZÍM ZAMĚSTNÁNÍ

■ Hledáme telefonistku na komunikaci s klienty a přijímání objednávek (brigáda, cca 3 hod./den). Požadujeme: příjemný hlasový projev, dobrý přístup k internetu a PC, spolehlivost a pečlivost. Práce z domu, vhodné pro zdravotně postižené (podmínkou: dobrý zrak, sluch a neomezená schopnost práce na PC). Brigáda na DPP, ŽL. Odměna 90 Kč/hod. Martina. slamova@tiptv.cz **Zn.: 21042015**

■ Přijmeme do pracovního poměru pracovníka/ci na pozici: Úklid – Olomouc. Počet míst: 2. Směnnost: jednosměnný. Vyhrazeno pro OZP. Pracovní úvazek: zkrácený 4–6 hod./den. Mzda: 53,10 Kč + osobní ohodnocení. Nástup ihned. Tel.: 723 612 506, popřípadě zaslat životopis na e-mail info@forcorp.cz **Zn.: 16042015**

■ Náplň práce – koordinační a řídicí činnost operačního střediska. Nabízíme zázemí stabilní společnosti, zajímavé finanční ohodnocení, možnost pracovního růstu, zaměstnanecké benefity. Požadujeme zkušenosti v bezpečnostní službě, trestní bezúhonnost, práci na PC, samostatnost, spolehlivost, komunikativnost. Náborový příspěvek 5000 Kč. Tel.: 800 111 112, e-mail: nabor@m2c.eu **Zn.: 14042015**

■ Hledáme osobní asistentku na 4 hodiny denně (cca od 15–19 hod.) v pracovní dny a jeden celý víkend v měsíci, výjimečně též v nočních hodinách (návštěva kina). Holčička je šest let, mentálně odpovídá 1,5–2 roků. Epileptické záchvaty má zhruba dvakrát do měsíce. Pokud není nemocná, trvá záchvat cca dvě minuty s bezvědomím. Holčička je společenská, komunikativní, ale řeč má špatně srozumitelnou, je veselá a hyperaktivní. Potřebujeme dopomoc při všech úkonech samoobsluhy (i inkontinence) a při volnočasových aktivitách. Podle dohody bychom uvítali občasnou výpomoc s půlročním miminkem a úklidem. V současnosti by asistence probíhala v Praze 10–Hostivaři, od půlky roku se stěhujeme do Prahy 10–Strašnic. Máme zájem pouze o dlouhodobý pracovní vztah. Zašlete nám prosím životopis a případné dotazy. janneuwirth@seznam.cz **Zn.: 12042015**

■ Přijmeme do pracovního poměru pracovníka/ci na pozici: Úklid. Pracoviště: Karla Čapka 2459, Písek 397 01. Počet míst: 2. Směnnost: jednosměnný (odpolední směny). Pracovní úvazek: zkrácený 3 hod./den. Mzda: 53,10 Kč + osobní ohodnocení. Nástup podle dohody. Požadujeme: čistý trestní rejstřík. Práce pro osoby plně invalidní, osoby se zdravotními postiženími (osoby částečně invalidní) a osoby zdravotně znevýhodněné. Pracovní poměr na dobu určitou s možností prodloužení. Nutno uvést, o jaké pracoviště máte zájem. Prosíme, nechoďte na pracoviště, kontaktujte osobu se tam nenachází. Tel.: 723 612 506, popřípadě zaslat životopis na e-mail info@forcorp.cz **Zn.: 13042015**

■ Přijmeme do pracovního poměru pracovníka/ci na pozici: Marketingový pracovník – Olomouc. Náplň práce: Spolupráce na vytváření a připomínkování marketingových aktivit společnosti. Realizace a vyhodnocování svěřených marketingových aktivit. Podpora obchodního týmu (např. vytváření vhodných propagačních materiálů). Správa webových stránek a profilu společnosti. Příprava podkladů, prezentací apod. Požadujeme: min. SŠ vzdělání. Délka praxe min. dva roky v oblasti marketingu. Znalost digitálního prostředí. Řidičský průkaz skupiny B, časová flexibilita. Analytická schopnost pracovat s daty, důslednost, prezentační dovednosti, grafické schopnosti, samostatnost, svědomitost, kreativita, fantazie, vysoké pracovní nasazení. Komunikativní, vyjednávací a organizační schopnosti. Obchodního ducha. Mzda: od 15 000 Kč + osobní ohodnocení. Nástup podle dohody. Vhodné i pro OZP! Pracovní poměr na dobu určitou s možností prodloužení. Pokud vás náš inzerát zaujal, zašlete prosím životopis s motivačním dopisem na adresu: info@forcorp.cz, do předmětu uveďte pracoviště Olomouc. **Zn.: 15042015**

SEZNÁMENÍ

■ Milá a sympatická žena, která toužíš po milém a sympatickém muži a nechceš již být na radosti života sama. Chceš-li být mou princeznu, jsou tyto řádky určeny právě tobě. Bylo mi již 50, jsem po operaci nohy po úrazu. Jsem z Plzeňského kraje. vaclavdvacetjedna@seznam.cz **Zn.: 03042015**

■ Ahoj, hledám nějakou společenskou slečnu nebo třeba i samotářku, ale prostě normální, alespoň trochu hezkou slečnu, která ví, co chce od života. Když se ti bude chtít, tak napiš a když ne, tak radši ne. Záležejí na tobě. Doufám, že tento inzerát některé slečny neodradil a když pošleš fotku, budu rád. Najdu tě? xneradj@seznam.cz **Zn.: 0204215**

■ Mám 39 let a hledám kamarádku na vozíku z Brna a okolí. nowale@seznam.cz **Zn.: 30042015**

■ Je ti někdy smutno, rád bys občas někam jel třeba vlakem, nebo někam šel kamkoliv, a nemáš s kým? Já to tak cítím. Je mi 65 let, menší postavy, bydlím na Kolínsku a touto seznamkou se to pokouším změnit. Já vím, je to těžké v tomhle věku, ale nebylo by pěkné si zpříjemnit život? Myslím, že stojí ještě za to zamyslet se nad sebou. babibajaja@seznam.cz **Zn.: 24042015**

■ Je máj, lásky čas, a já bych rád našel nějakou milou kamarádku, přítelkyni, lásku? Kdo ví, jaký se z pár písmenek může vyklubat vztah. Nejlépe po amputaci nebo na vozíku. pajda@volny.cz **Zn.: 25042015**

■ Ahoj. Život utíká, až se jeden nestačí divit. Pojď, pokusíme se ho chytit. SŠ/51/173/70. Vlastní RS a k chůzi potřebuji FH. Píšeme si? Kdo ví? milan.hasan@seznam.cz **Zn.: 27045015**

MŮŽEŠ

INZERÁTY MŮŽETE POSÍLAT na internetovou adresu info@muzes.cz nebo písemně na adresu Redakce Můžeš, Melantrichova 5, 110 00 Praha 1

■ Hledám touto cestou hodného přítele, kterému nevaďí mé postižení; jsem po operaci páteře, jsem z Brandyse, do Prahy jezdím do práce v chráněné dílně, mám ráda vše, jsem soběstačná, může být i vozíčkář, napište na e-mail. skape-rova@seznam.cz **Zn.: 26042015**

■ Vážené ženy či slečny, předmětem mého inzerátu je, že bych si s vámi rád psal o životě, jako třeba postřehy či co jste zažily atd. Nechám to čistě na vás, co mi napíšete. Jsem ID 3. stupně, jestli vám to nevaďí. Těším se na vaše odpovědi. pospisil81@seznam.cz **Zn.: 28042015**

■ Ahoj, moc rád bych se seznámil s milou slečnou z Prahy, nekuřačkou, ve věku 20–30 let, na pěkac a časem i něco víc. Moje míry jsou 172/76/26. Těším se, až se mi ozveš:-) Raiman@centrum.cz **Zn.: 29042015**

■ Hledám kamaráda – chybí mi někdo, s kým bych si mohla psát, případně chodit na procházky aj. Jsem převážně v Praze, 36 let. Léčím se dlouhodobě na psychiatrii, ale někdo na mně obvykle nic nepozná. em79@centrum.cz **Zn.: 30042015**

■ Jaro ve dvou. Bylo mi již 50 a chybí mi milá žena, které bych pomáhal, která by mi dávala radost ze života a kterou by těšilo, že má sympatického muže. vaclavdvacetjedna@seznam.cz **Zn.: 01052015**

■ Jsem muž z Prahy, 192/112/52, po amputaci prstu a kousku nártu, hledám ženu stejného osudu mezi 52–62 lety, jsem kuřák a bydlím na obytné, Praha a okolí, tel. 702 617 137, budu se těšit na odpověď. Libor.medved.Samiec@gmail.com **Zn.: 02052015**

KOUPÍM, PRODÁM

■ Prodám mechanický transportní skládací vozík. Nosnost 80 kg. Minimálně používaný, jako nový. PC 4500, nyní 2500 Kč. alzbeta.sodomova@seznam.cz http://www.dmapraha.cz/katalog/invalidni_voz%C3%ADky/0/624?no-refresh=YES **Zn.: 09042015**

■ Prodám antidekubitní podsedák ROHO. Nový, nepoužívaný, nevyhovuje mi. Čtyřkomorový. Rozměr 39,5 x 38,5 x 5,5 cm. Foto e-mailem. Cena: 4000 Kč. Kontakt: 777 152 450. **Zn.: 10042015**

■ Prodám zachovalý mechanický vozík Kury Tango, šíře sedačky 38 cm (mezinožní klín, opěrky proti převrácení, blatníčky, bezpečnostní pás, kryty kol). Cena 3500 Kč. Tel.: 777 861 741, e-mail: jitkadenkova@seznam.cz **Zn.: 01052015**

■ Prodám el. vozík Otto Bock B400, použitý, levně, Praha-10, Vinohrady. Potřebuje nové baterky. mcnister@gmail.com **Zn.: 02052015**

NABÍZÍM, HLEDÁM

■ Nabízím výuku nebo doučování anglického jazyka v úrovni od začátečníků až do středně pokročilých (včetně přípravy k maturitě). Lze se zaměřit na konverzaci nebo gramatiku – podle potřeby a domluvy. Cena: 200 Kč/hod. Tel.: 728 886 274. Lokalita: Celá Praha. NEDOJÍZDÍM.frantova.barbora@seznam.cz **Zn.: 07042015**

■ Nabízím své služby jako pečovatelka nebo osobní asistentka. Jedná se o několik hodin denně včetně sobot a nedělí, záleží na dohodě. Vzdělání i dlouholetou praxi mám. Č. Budějovice a okolí. Tel. 606 840 094. dasa.olsiak@seznam.cz **Zn.: 31032015**

■ Pracuji jako asistentka pro lidi s mentálním postižením s kombinovanými vadami. Našel by se někdo, kdo by mě rád zaměstnal, anebo ví o kontaktu na zaměstnavatele? Prosím především Prahu :-). Děkuji moc za váš čas a spolupráci :-). Jana.kapralova@centrummartin.cz **Zn.: 09052015**

■ Jsem handicapovaná žena na invalidním vozíku. Hledám spolehlivého osobního asistenta/asistentku na občasnou pomoc s hygienou, administrativou a s přesunem na osobní a kulturní akce, na úřady a do školy. Momentálně potřebuji asistenci 2x týdně na cestu z Neratovic do Prahy a po Praze prostřednictvím MHD. Jedná se o dlouhodobou brigádu. Hodinová mzda 100 Kč. V případě zájmu mě kontaktujte na e-mailu barochova.dita@seznam.cz nebo na telefonu 607067753. **Zn.: 01052015**

■ Vozíčkář ZTP/P shání asistenci na dovolenou ve Francii, Côte d'Azur – Azurové pobřeží v Provence (Saint Tropez). Ve vši slušnosti! Hledám mladou, štíhlou, empatickou pohodařku se smyslem pro humor, aktivní řidičku, která má ráda moře, víno, ryby, sýr. Termín: 12. 6. – 28. 6. 2015. Děkuji za odpověď – robertantonin@seznam.cz, popř. [mob.: 775 975 699](mailto:mob.:775975699) **Zn.: 02052015**

■ Taky už ti odrostly děti a máš najednou spoustu volného času? Máš ráda výlety do přírody a zvířata? Ráda zajdeš do divadla na drama nebo na koncert vážné hudby či folku? Podíváš se raději na mír než na nějaký seriál? Tak napiš :-). Jsem 48/160/85. Pracuji jako účetní. Mám postiženou ruku, ale i tak jsem optimistka. Hledám kamarádku z Karlových Varů. lichnovskak@seznam.cz **Zn.: 03052015**

Více inzerce na www.muzes.cz

- Dejvické je lidské.
- Do Národní kroniky bylo uloženo čtyři sta vzpomínek.
- Nové nápady mají přinést Kontu Bariéry nové dárce.

Čím žije nadace v těchto dnech



NA JEVIŠTI DEJVICKÉHO DIVADLA SE SEŠLA BÁJEČNÁ SPOLEČNOST.

Lenka Krobotová drží v ruce šek a z tváří všech herců je vidět, jakou radost mají z toho, že tenhle večer nejen hráli, ale také pomáhali.

Foto: Jan Šilpoch

Začnu dobrou zprávou. Nejnovější průzkumy říkají, že Češi na dobročinnost přispívají stále více. Data potvrzují to, co v Kontu Bariéry otevřeně říkáme již několik let. Krize nás nezlomila, lidé pomáhají a přispívají. Jedním dechem ale dodávám – musíte jim umět nabídnout dobrý produkt a dobrý prodejní kanál.

Schválně používám tyto termíny, dobročinnost je při shánění peněz v podstatě obchodem s příběhy, s emocemi. My samozřejmě za tímto obchodem vidíme jednotlivé lidské osudy, ale potenciálním dárčům je musíme umět nabídnout. Stejně jako způsob, jak účinně, transparentně, rychle, a hlavně jednoduše pomoci.

Připlať za vstupenku 200 korun a pomoz

Kulturní představení pražského Dejvického divadla, beznadějně vyprodaná inscenace Ucpanej systém, přinesla postižené sedmičlenné Adélce Axmanové ze severní Moravy více než 24 000 korun. Iniciativa Miroslava Kroboty, k níž se přihlásili všichni kolegové a kolegyně, divadelní a televizní hvězdy – Ivan Trojan, Lenka Krobotová, Martin Plechát, Hynek Čermák, Martin Myšička,



Dobročinnost už nepotřebuje hledat nové cesty od dárců k potřebným. Potřebuje dobré příběhy a ručitele jejich pravdivosti.

Jaroslav Plesl a další. Nabídl divákům možnost koupit spolu se vstupenkou dárkový certifikát v hodnotě 200 korun. Jeden, dva, tři...

Nakonec se jich prodalo více než 130 a Konto Bariéry s Adélčinou maminkou radostně převzalo dárkový šek. Adélka je už díky umělcům a jejich obdivovatelům v láních a absolvuje speciální procedury, jež nehradí pojišťovna a na které rodina neměla peníze. Výnikající zpráva.

Velké dějiny tvoří i malé vzpomínky

U příležitosti ukládání zhruba 400 příspěvků do trezorů a badatelen Národního muzea jsme veřejnosti připomněli, že již tři roky nadace organizuje projekt SenSen pro senzační seniory, jehož významnou součástí je Národní kronika. Nyní je pro všechny připraveno nové téma – Sňatky z lásky a rozumu. Kopíruje téma dvou velkých výstav, které Národní muzeum připravuje na rok 2016.

Nesbíráme jen originální příběhy, ale spolu s Národním muzeem vítáme třeba i svatební oznámení, vzorky šatů nebo jiné památné předměty. Třeba na půdě v krabici po babičce nebo prababičce něco takového najdete a stanete se součástí velké výstavy. A to přece stojí za to. Generální ředitel Národního muzea Michal Lukeš totiž oznámil, že u každé tematické výstavy bude zřízen koutek Národní kroniky, kde můžete na místě zapsat své vzpomínky a uplatnit se tam i vaše rodinné památky.

Nadace musí mít pro dárce punc důvěryhodnosti

Díky dlouholeté existenci a aktivitě máme jeden problém. Skoro na jakýkoliv nový způsob shánění financí odpovídáme: To už jsme zkusili. Je to tak, za více než dvacet let trvání Konta Bariéry jsme v této oblasti byli inspirátory a inovátory. Abychom tuto pozici neopustili, sezvali jsme pracovní skupinu skvělých byznysmenů, které navíc můžeme považovat za své příznivce a přátele.

Jsou to lidé, kteří vědí, jak těžké je peníze vydělat. A jak těžké je následně je smysluplně rozdělit nebo investovat. Martin Roman, Vratislav Randa, Jiří Devát, Ondřej Fryc, Michaela Jorgensen, Jakub Havrlant, Martin Kúšik... To je malý výčet otevřených hlav, které posuzovaly, jaké nápady od našich přátel z agentury CreativeDock přinesou Kontu Bariéry nové dárce a nové příspěvky.

A na druhou stranu – které mají menší naději na úspěch. Tu nejlepší cestu ještě hledáme. A přitom je pozoruhodný názor především z okruhu teenagerů – staňte se puncem důvěryhodnosti pro kontakty na sociálních sítích a v podobném prostředí. Dobročinnost už nepotřebuje hledat nové cesty od dárců k potřebným. Potřebuje dobré příběhy a ručitele jejich pravdivosti. Bude právě tohle naše nová funkce? Uvidíme... ▶

Hezký slunečný červen
přeji všem čtenářům Můžeš.

Vaše Božena Jirků,
ředitelka Konta Bariéry
bozena.jirku@bariery.cz



- Dva právní předpisy komplikují život rodičům.
- Jaké jsou podmínky příspěvku na motorové vozidlo.
- Úřady práce by měly pomoci rodinám již při žádosti o příspěvek.

Proč o koupi vozidla na (pro) dítě musí rozhodnout soud?

Dobrý den, dnes se nám stala neuvěřitelná věc: v říjnu 2014 jsme žádali o příspěvek na motorové vozidlo na úřadu práce pro syna, který má dětskou mozkovou obrnu a je mu 10 let. Několik měsíců trvalo, než úřad v naší věci rozhodl a příspěvek nám přiznal, vybrali a koupili jsme auto a chtěli jsme ho zaregistrovat podle instrukcí z úřadu práce přímo na syna. Na registru vozidel nám ale pracovníci sdělili, že vozidlo na syna nemohou zaregistrovat bez přivolení soudu... Podali jsme tedy žádost, soudce nás upozornil, že souhlas soudu jsme měli mít již při koupi vozidla na syna, no a teď zase čekáme... Auto nám stojí již druhý měsíc na dvoře, a nemůžeme ho využívat k dopravě syna; co máme dělat?

Podobných příběhů jsme od ledna 2015 slyšeli mnoho, překvapení rodičů, že musí mít souhlas soudu se zakoupením vozidla na dítě a jeho následnou registraci, nebere konce – a obtížně se vysvětluje, že se jedná o nešťastný a nepromyšlený souběh dvou závazných právních předpisů.

Podmínky příspěvku na motorové vozidlo – zákon č. 329/2011 Sb.

Zákon č. 329/2011 Sb., o dávkách pro osoby se zdravotním postižením, který vznikl v rámci tzv. sociální reformy, je účinný již od 1. 1. 2012. Na základě tohoto zákona začaly úřady práce požadovat, aby zakoupené vozidlo bylo vždy přímo majetkem osoby s handicapem. A to i v případě, kdy osobou s handicapem v rodině je dítě nebo osoba omezená ve svéprávnosti. Provozovatelem vozidla pak v praxi bývá rodič či opatrovník. Důvodem tohoto nařízení je zřejmě fakt, že osoba s handicapem je povinna vozidlo po určitou dobu vlastnit, neprodát je a využívat ho k osobní dopravě. Ale ruku na srdce –

jak časté by bylo zneužití a prodej vozidla v rodině? Kterí rodiče by své dítě vystavili hrozbě vrácení příspěvku kvůli tomu, že prodali vozidlo určené k jeho dopravě?

Přivolení soudu k úkonu „neobvyklému“ – občanský zákoník č. 89/2012 Sb.

Zároveň občanský zákoník č. 89/2012 Sb., který je účinný od 1. 1. 2014, uvádí, že rodiče i opatrovníci mohou své děti či svěřence zastupovat ve věcech „obvyklých“; u věcí, které do tohoto ranku nespádají, by měli mít souhlas opatrovnického soudu. Koupě vozidla však podle výkladu zákona není věc obvyklá, a proto by ke koupi vozidla na dítě či osobu omezenou ve svéprávnosti měl existovat rozsudek opatrovnického soudu, který by rozhodl, zda je koupě v zájmu dítěte/osoby omezené ve svéprávnosti.

A co osoby omezené ve svéprávnosti?

Jak uvádíme výše, nutnost povolit soudně neobvyklý úkon se týká i opatrovníků osob s omezením svéprávnosti. Zde to možná dává větší smysl, protože musí existovat ochrana osob omezených ve svéprávnosti; opatrovník nemůže nakládat se jměním či majetkem této osoby bez omezení a opět může podnikat jen úkony „obvyklé“ a do určité částky (násobku životního minima) daného občanským zákoníkem.

Proč až nyní?

Nabízí se logická otázka: proč problémy začínají až nyní – od ledna 2015, když oba výše uvedené právní předpisy platí již několikátým rokem? Problematické situace si totiž všimli na registru vozidel, a od ledna



Ruku na srdce – jak časté by bylo zneužití a prodej vozidla v rodině? Kterí rodiče by své dítě vystavili hrozbě vrácení příspěvku kvůli tomu, že prodali vozidlo určené k jeho dopravě?

2015 pracovníkům systém údajně neumožňuje vozidlo u nezletilých či osob s omezením svéprávnosti zaregistrovat bez souhlasu soudu s tímto úkonem.

O vzniklém problému nyní informují registry vozidel, organizace, jejichž cílovou skupinou jsou osoby s handicapem, sami klienti, i např. veřejný ochránce práv, kam doputovalo několik podnětů. Uvidíme tedy, zda dojde ke změně souběhu těchto právních předpisů tak, aby rodinám ještě více nekomplikovaly již tak obtížnou životní situaci nebo aby alespoň docházelo k včasnému informování o této povinnosti, tzn. ideálně aby všechny úřady práce tuto skutečnost sdělovaly rodinám již ve chvíli, kdy žádají o příspěvek na motorové vozidlo. ▶

LUCIE MARKOVÁ
Poradenství Konta Bariéry
lucie.markova@bariery.cz

**CHCETE PŘÍBUZNÝM ČI ZNÁMÝM
UDĚLAT RADOST?**

Darujte zvýhodněné předplatné časopisu Můžeš.

**K dispozici je certifikát s předplatným na dva roky
a darujícímu se tím předplatné automaticky ještě sníží.**

**Podrobnosti
v redakci Můžeš**

**na tel.: 224 242 973
a adrese info@muzes.cz**

- Kdy je třeba vyměnit parkovací průkaz do auta?
- Lze prodat auto zaplacené z příspěvku od úřadu práce?
- Co je to zálohové výživné?

Odpovědi na otázky čtenářů

? Dobrý den, obec mě vyzvala v souvislosti s výměnou průkazu ZTP i k výměně parkovacího průkazu do auta; ten mám ale platný do roku 2020. Musím jít i tento průkaz vyměnit? Je pro mě fyzicky náročné na obec dorazit, takže pokud to není nutné, raději bych tuto cestu neabsolvoval. Děkuji za odpověď.

ODPOVĚĎ:

Dobrý den, ze zákona vyplývá pouze povinnost výměny průkazu TP, ZTP či ZTP/P, a to do data 31. 12. 2015. Bližší informace o této výměně jsme podali v Můžeš 4/2015. Co se týká výměny parkovacího průkazu (O7) před skončením doby platnosti, k této výměně neexistuje zákonný důvod. Ano, obce sice mají právo ověřit si, zda stále vlastníte platný průkaz ZTP či ZTP/P, nicméně vyžadovat výměnu platného parkovacího průkazu za nový by neměly. V případě, že s touto argumentací neuspějete, požádejte obec o písemné vyjádření k důvodu výměny a obraťte se s tímto vyjádřením a svým nesouhlasným stanoviskem na nadřízený orgán, tedy krajský úřad. ▶

? Dobrý den, před dvěma lety jsme obdrželi od úřadu práce příspěvek na motorové vozidlo ve výši 185 000 Kč pro handicapovanou dceru. Auto je ale velmi poruchové a nyní se nám naskytla možnost je prodat a známý nám nabízí možnost pronájmu podobného, ale spolehlivějšího vozu. Můžeme tuto „výměnu“ auta provést? Nehrozí nám nějaké sankce? Na co si máme dát pozor?

ODPOVĚĎ:

Dobrý den, bohužel vás asi odpovědi nepotěšíme. Pokud jste totiž na koupi vozidla čerpali příspěvek od úřadu práce, jste vázáni na základě zákona č. 329/2011 Sb. určitou dobu vozidlo vlastnit a využívat je k dopravě dcery. Pokud jste příspěvek získali v roce 2013, tedy podle nových pravidel tzv. sociální reformy (od 1. 1. 2012), jste dokonce vázáni lhůtou 10 let.

Pokud byste vozidlo prodali dříve než po uplynutí této lhůty, měli byste podle výše uvedeného zákona vrátit poměrnou část příspěvku na vozidlo. Chápu důvody, které popisujete a které vás přivedly k uvažování o změně, ale pokud tomu správně rozumím, nové vozidlo by nebylo vašim vlastnictvím, ale měli byste ho pouze v jakémsi nájmu.

Tím pádem by podle mého názoru ani nebylo možné udělat na ÚP výměnu spočívající ve vrácení poměrné části příspěvku na staré vozidlo a požádání o nový příspěvek na vozidlo nové. To by bylo možné pouze ve chvíli, kdyby i nové vozidlo bylo následně vašim vlastnictvím (či úplně přesně vlastnic-

tvím syna – vy (rodiče) byste byli provozovateli vozu).

Výše uvedené informace tedy prosím zvažte, abyste se následně nedostali do problémů s vrácením příspěvku. ▶

? Dobrý den, jsem samoživitelka a starám se o těžce postiženého syna; slyšela jsem o možnosti tzv. zálohového výživného; můžete mi prosím popsat, o co se jedná?

ODPOVĚĎ:

Dobrý den, zálohové výživné by měla být reakce státu na situace, kdy je sice soudem stanoveno výživné, ale povinný (např. rozvedený manžel) ho neplatí. Rodiny se v těchto případech často ocitají v neřešitelné situaci, protože nemají peníze na základní životní potřeby a stát po nich vyžaduje, aby si platbu výživného samy zajistily, což přes soud a např. exekuční příkazy trvá opravdu dlouho. Odborníci dlouho volali po změně a zálohové výživné by situaci částečně vyřešilo. Jedná se v podstatě o to, že stát převezme povinnost výživné platit a část peněz rodně proplácí, ve druhém kroku stát sám vymáhá výživné po osobě, která je měla z rozhodnutí soudu platit.

Upozorňuji ale, že podle mých informací má ministerstvo práce a sociálních věcí připraven teprve věcný záměr zákona, takže v této chvíli se tedy nejedná o uzákoněnou možnost. ▶

? Dobrý den, mám dceru na el. vozíku a dostala jsem na ni příspěvek na zvláštní pomůcku (auto) v plné výši, tj. 200 000 Kč. Podařilo se mi zakoupit (ojeté) auto za 199 999 Kč. Úřadu mám tedy vrátit jednu korunu českou, v tom nevidím problém. Jen mě zarazilo, když mi úřednice řekla, že jsem dostala 200 000 Kč a ty jsem měla utratit. Jsem teď celkem zmatená – a to se jedná jen o korunu (co by bylo, kdyby se mi podařilo koupit auto třeba o 20 000 Kč levněji). Nevím, jestli jsem já porušila nějaký zákon nebo jestli si jen úředníci nechtějí chystat papíry a doklady na vrácení 1 Kč úřadu. Moc děkuji za odpověď.

ODPOVĚĎ:

Dobrý den, moc mě mrzí, že jste se setkala s tak nevstřícným přístupem úřednice. Rozhodně jste nijak neporušila zákon, dostala jste sice příspěvek 200 000 Kč, ale pokud vozidlo stálo méně, nic se neděje, v souladu se zákonem je pouze třeba „nevyužitou část příspěvku“ vrátit úřadu práce, principiálně je jedno, zda se jedná o 1 Kč anebo

MŮŽEŠ

**ZAJÍMAVÉ ČTENÍ
PRO HLAVU I SRDCE!
Informace, servis.**

**Čtěte Můžeš
na www.muzeš.cz.**

**VÁŽENÍ ČTENÁŘI,
své postřehy a názory
nám pište**

na info@muzeš.cz
nebo na adresu redakce
časopisu MŮŽEŠ,
Melantrichova 5,
110 00 Praha 1.

**Pomozte nám
zlepšovat vaše MŮŽEŠ**

10 000 Kč. Naopak by stát měl být rád, že jste uspořila.

Jak uvádíte, za nepříjemným chování úřednice je zřejmě fakt, že bude muset provádět administrativní úkony kvůli jedné koruně, ale to vás nemusí trápit.

Variantou je také možnost domluvit se s dodavatelem vozu, že cenu „navyšší či zaokrouhlí“ o tu korunu na 200 000 Kč, ale nevím, zda je to v této chvíli ještě možné – to je na vašem zvážení a na domluvě s úřednicí i s dodavatelem. Držím vám palce, ať věc brzy dobře dopadne bez zbytečného stresu. ▶

Na vaše dotazy odpovídá
poradkyně Konta Bariéry Lucie Marková.
lucie.markova@bariery.cz



MARTINA KUBÍNOVÁ



VERONIKA RŮŽIČKOVÁ



MARTINA MALÁ



Přišlo jaro

Přišlo jaro a s ním i fotografická sezona. Martina Kubínová se vypravila do Polabí. Nebe s nádhernými mraky, v pozadí pole s kvetoucí řepkou a v popředí rozkvetlý strom. Moc dobře, že je mimo svislou osu, to by celou kompozici srazilo o stupeň níž. Kdyby ale autorka šla ke stromu blíže, dostala by se o stupeň výš. To, co se fotí, má být vidět pořádně. A „jít blíže“ je stará zásada dodnes platná.

Že je jaro tady, zachytila na své fotografii i Veronika Růžičková. I zde je rozkvetlá – snad – třešeň, zasazená do městského prostředí. Zajímavé je barevné podání fotografie. Možná nějaký filtr, jak už to bývá v době Instagramu zvykem. Myslím, že by se mi fotka líbila i bez filtru, je dobře, citlivě postavená a to je hlavní, filtr – nefiltr.

Jarní procházku vyfotila Jitka Fučíková. Tady je dobré dokumentovat, že se vyplácí jít proti pravidlům... Někdy. Když fotíme lidi, je správné je fotit zepředu. Tady jsou oba aktéři zezadu. Ale vzhledem k námětu je o to ta fotka silnější. Vynikl elektrický vozík, to mohutné technické zařízení, a vedle něho capka křehoulínky děvčátka. Výborná fotka!

Jaro na Letné v Praze fotila Martina Malá. V popředí tulipány, vzadu stromy a mezi tím socha. Ono je vždycky dobré si uvědomit, co fotím, a tomu přizpůsobit ostatní. Přímou na místě je situace jasná, ale nad fotkou jsem na rozpacích. Co se vlastně fotilo? Tulipány? Socha? Stromy? Fotka by měla být jednoznačná.

Jarní kolekci uzavřu fotografií Maxe Hedervářiho. Zde se dá mluvit o umění zkratky. Jaro, to nejsou jen rozkvetlé stromy, je to i doba deště a přepršek. Modré nebe se tu odráží v louži mezi dlažebními kostkami a ani ty nejsou vyfocené nahodile. Důležité jsou ty tři u levého okraje, jsou precizně vyrýsované a na nich kompozice stojí. Je to styl kompozice, kterému říkám – naprosto ne posměšně – tapeta. Využívá se zde působivosti strukturované plochy. Důležité je, aby všechno sedělo, a zde sedí, včetně kostky vpravo dole, která není uříznutá a dobře koresponduje se svými družkami vlevo.

Jarní kolekce byla tedy zatím bohatá. Jaro trvá a těším se na další fotky! ▶

Autor je novinář a spisovatel.



JITKA FUČÍKOVÁ



MAX HEDERVÁŘI

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

děkujeme, že posíláte snímky do rubriky Vaše fotografie na adresu www.muzes.cz. Jsou zde každému k nahlédnutí a Ondřej Neff z nich pravidelně vybírá ty nejlepší. Ty pak otiskujeme a autoři dostanou honorář.

Začátek léta nabízí skvělé příležitosti k zajímavým snímkům, a tak toho využijte. Fotografie prosím posílejte co největší.

Přeji vám dobré světlo. ▶ (jš)

POMŮČKA: ABAKA AVOT, PAKO TIN, VG	SMLUVENÉ SETKÁNÍ	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY FOTBA- LISTY PANENKY	OMASTEK	MANILSKÉ KONOPI	můžes	TYP ČÍNSKÉ OPERY	INICIÁLY KRÁSNO- HORSKÉ	2. DÍL TAJENKY	BRIT
DOMÁCKY SVATAVA						NUŽE (obecně) ŘÍMSKÝCH 54				
ČLEN AMERICKÉ POLITICKÉ STRANY										
JMÉNO HERCE PACINA			ÁBELŮV BRATR LAMA ALPAKA					INIC. GA- LATÍKOVÉ RUSKY „TAM“		
ZDRHO- VADLO				ZNAČKA KILOVOLTU PŘITAKÁNÍ			PLÁT NA KAMNECH BOŽSKÝ POKRM			
můžes	DOSNA TŘÍŠKA DŘEVA KE SVÍCENÍ					PÁNI NEODBOR- NIK				
PLETIVO POD KÚROU STROMŮ					ODBORNIK NA LADĚNÍ ČÁST ROSTLINY					
OTÁZKA PŘI SÁZCE				TKANINA K VYŠÍVÁNÍ ZNAČKA ŽILETEK						
ZVUK VEPRŮ			LETŇANSKÝ PODNIK OVANOUT					OSOBNÍ ZÁJMENO MASTNÁ KAPALINA		
LIDSKÝ JEDINEC							OTEC (řídce) ZNAČKA HEKTOLITRU			ASIJSKÉ POHOŘÍ
můžes	KLESAT	RUSKY „HLE“ 3. DÍL TAJENKY				RÁMUS LATINSKY „BEZ“				
VYJADŘO- VAT PÍSMEM					SNÍŽENÍ CENY HESLA					
ÚŘAD (z něm.)				SOLMIZAČ- NÍ SLABIKA ČTYŘI PÁRY			ÚKAZ KTERÁŽTO			
ZNAČKA DYSPROSIA			CHAPLINO- VA ŽENA HLAS OSLA				INICIÁLY KOSTELKY KÓD TUNISU			
POMOCNÁ ODBORNÁ PRACOV- NICE										
MORDA						KOŘENÍ (bedrník)				

můžes

**ZAJÍMAVÉ ČTENÍ
PRO HLAVU I SRDCE!**
Informace, servis.

**Čtete Můžes
na www.muzees.cz**

**NA CO SE MŮŽETE
TĚŠIT V LETNÍM
DVOJČÍSLE?**

• **Jak pomáhá
internet lidem
s postižením
při cestování**

• **Rozhovor
s divadelním
režisérem
Miroslavem Krobotem**

• **Tipy
na bezbariérové
letní festivaly**



**Jeden vylosovaný čtenář
získá za správně vyluštěnou křížovku
encyklopedii Velká kniha bylinek,
dva další luštitelé DVD s českými filmy.**

Správné řešení tajenky z předchozího čísla:
V MÁJI HŘÍMOTY NEDĚLAJÍ TRAMPOTY

LUŠTITELÉ – VÝHERCI:

Encyklopedie Velká kniha bylinek:
Jana Semanová
Tkalcovská 363
514 01 Jilemnice

DVD Mravnost nade vše:
Honzík Hruška
Družstevní 271
257 41 Týnec nad Sázavou

Filip Vejvančícký
Němčice 25
354 06 Kdyně

VÝHERCŮM GRATULUJEME!

Ceny pro vylosované úspěšné luštitelé poskytla Nadace Charty 77 – Konto Bariéry.

Správně vyluštěnou tajenku zašlete prosím
nejpozději do 15. června na adresu redakce:
Melantrichova 5, 110 00 Praha 1 nebo na e-mail: info@muzees.cz.

Provádíme veškeré úpravy vozidel pro tělesně postižené

INVACAR

Průmyslová 464
387 11 Katovice

www.invacar.cz

pište

info@invacar.cz

volejte

775 677 603

přijedeme

Vyzkoušejte si úpravu z pohodlí vašeho domova



Škoda Fabia III

RUČNÍ OVLÁDÁNÍ NA MÍRU SPECIÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL



nejširší sortiment, vlastní konstrukce, výroba a vývoj

náhradní vozidla a půjčovna vozidel vybavených ručním ovládním
vlastní odtahová služba
zajištění speciální autoškoly a kondičních jízd

Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem
Tel.: 321 781 363, mob.: 608 977 274
E-mail: info@rucniovladani.cz
www.rucniovladani.cz



JP SERVIS

ČINNOST JP SERVISU JE ZAMĚŘENA NA INDIVIDUÁLNÍ ÚPRAVY AUTOMOBILŮ
PRO OSOBY TĚLESNĚ POSTIŽENÉ, VYŽADUJÍCÍ PRO SVOJI MOBILITU (SAMOSTATNOST)
SPECIÁLNÍ PODMÍNKY + DOPROVODNÝ PROGRAM PŘÍMO SOUVISEJÍCÍ S TOUTO OTÁZKOU



Kompletní sortiment francouzské firmy **SOJADIS** (Elektronické ovládní plynového pedálu, Multifunkční ovladače na volant, ...)
Nakládání a kompletní řešení přepravy invalidních vozíků 1-180 kg! od profesionálů **Harmar AMERICA'S LIFT LEADER**
Laminované a 3D samolepky - Individuální výroba samolepek a polepů vozidla

Jsme schopni navrhnout a realizovat jakékoli úpravy vozu
[jsou-li možné na daném typu vozu] dle přání majitele tak, aby ovládní
a užívání vozu bylo co možná nejpohodlnější a nejbezpečnější



www.jpservis.eu

+420 606 613 239

Kompletní úpravy automobilů pro tělesně postižené osoby
Odvoz vozidla k úpravě a zpět je zajišťován vlastním odtahovým speciálem po celé ČR
18 let profesionální práce v oboru

Jan Píbal - JP SERVIS, Na Městečku 137, Štítkov, 387 51,
provoz: +420 383 393 249, mobil: +420 606 613 239, url: www.jpservis.eu, e-mail: info@jpservis.eu
Oficiální partner zajišťující přestavby vozů pro program OPEL HANDYCARS

OPEL HANDYCARS OPEL HANDYCARS
www.opel-handycars.cz



DARUJ KREV
S ČESKÝM ROZHŁASEM



Janek Kroupa
reportér Radožurnálu

Pomáhat je lidské

Jako reportér se obvykle zabývám nepěknými věcmi. Jsem neustále konfrontován s tím, že někdo někomu něco dát nechce. Lidé si ale také chtějí pomáhat. A to by si novinář měl pořád připomínat. Proto je pro mě například důležité věnovat se sportu a rodině. A udělat si čas, když mohu pomoci ostatním. Pomozte i vy. Darujte krev s Českým rozhlasem.

Přijďte 1. 6.–22. 6. 2015
Více na darujkrev.rozhlas.cz

☰ Český rozhlas

A Rh+

DARUJ KREV
S ČESKÝM ROZHŁASEM



**VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY**

MATTONI

