

# VOZÍČKÁŘ

4 2013  
XXII. ROČNÍK

časopis nejen pro sedící



- Téma: Kariéra s hendikepem
- Ovládat vozík vkleče?
- Extra rubrika SPORT

[www.vozickar.com](http://www.vozickar.com)



# MANUS

## PROSTĚJOV

manuspv@manuspv.cz www.manuspv.cz

### výroba, montáž a servis

- šikmé schodiškové plošiny pro imobilní osoby
- svislé zvedací plošiny pro imobilní osoby
- domácí výtahy
- nájezdové rampy
- mobilní schodolezy

MANUS Prostějov, spol. s r.o.

Za drahou 4332/4, 796 87 Prostějov

tel.: 582 360 558, fax: 582 301 244

# život bez překážek



## THERA TRAINER

### THERA vital



### LÉČEBNÉ POHYBOVÉ PŘÍSTROJE THERA TRAINER® OD NĚMECKÉ SPOLEČNOSTI MEDICA

VÝVOJ NA ZÁKLADĚ 20 LETÝCH ZKUŠENOSTÍ

Každodenní cvičení na přístroji Thera:

- redukuje křeče
- podporuje sílu a vytrvalost
- omezuje poruchy prokrvení
- odstraňuje edémy
- zamezuje ztuhlosti kloubů
- zlepšuje metabolismus
- omezuje bolestivé symptomy

Všechny přístroje jsou podporované elektromotorem.

Rádi Vám poradíme  
s možnostmi finanční podpory.

Výhradní dovozce pro ČR a SR:

**PROORMEDENT, s.r.o.**  
Modřanská 621/72  
143 00 Praha 4  
Česká republika  
Tel.: +420 241 403 520  
GSM: +420 725 005 501  
Email: info@proormedent.cz

Zastoupení pro SR:

**PROORMEDENTSK, s.r.o.**  
Klariská 7  
811 03 Bratislava  
Slovenská republika  
GSM: +421 911 023 366  
Email: info@proormedent.sk

www.proormedent.cz • www.proormedent.sk  
www.thera-trainer.cz

proormedent

# SPOLEČNÝ NÁVRAT K POHYBU





mám důvod k oslavě, právě totiž píše desátý editoriaal ve Vozičkáři. Už deset čísel jsme s redaktory, s grafikem i korektorkou, dále pak s tiskárnou i distribuční firmou dotáhli společně do zdárného konce.

Teď už můžu zodpovědně říct, že každé číslo Vozičkáře je kouzelné a vzniká samo, bez většiny zásahu redakce. Až mě to někdy děsí...

Ne že by se texty napsaly samy, zas až tak moc na pohádky nevěřím. Věřím ale tomu, že velké množství kvalitního materiálu se sportovní tematikou není náhoda. „Už hodně dlouho jste sport zanedbávali, tak teď koukejte udělat něco extra!“ vzkázal nám časopis prostřednictvím plné e-mailové schránky s texty o vodáctví, rybaření, sledge hokeji, orientačním běhu, o handbicích. Čtvrté číslo mělo být sportovní, tak tedy je. Rubriku osobnost jsme protentokrát sloučili, protože osobnostmi jsou všichni zde představovaní sportovci. Extra sport, extra inspirace, extra motivace jen pro vás!

Stejně tak se číslo Vozičkáře vzpouzelo, když jsme se snažili napsat články, které prostě do obsahu nesedly a které vyžadují podobou extra přílohu. Ne a ne například najít psychologa, který by se uměl vyjádřit k tématu závislosti hendikepovaných na rodinných pečovateli. Ne a ne najít personalistu, který by popsal pohyb lidí se zdravotním postižením na kvalifikovaném pracovním trhu. Ne a ne najít básníka, který by pro vás napsal reflexní poemu. „Na to si dejte čas, to se nesmí odfláknout. Teď to zkrátka bude o sportu,“ komunikovala s námi „Čtyřka“. A my jsme byli rádi, protože aspoň takto můžeme uvést naše posily – Alex Videmannovou, která bude spravovat právě sportovní rubriku, i Magdu Hankovou, všestranně nadanou redaktorku (píše o svém kamarádovi, který studuje ve Státech, o barevných tejpách a o dalších tématech – více na webu [www.vozickar.com](http://www.vozickar.com)).

Stávám se tedy v tuto chvíli pozorovatelem života každého čísla a moc mě to baví. Je to napínavé. I po deseti editorialech.

Aneta Vidurová

P. S. Nenechte se mýlit, že si v Lize jen tak sedím u kávy a čekám v klídku na Pětku. Co nevidět bude na světě naše další dílč – změněný, přehledný a atraktivní web [vozickar.com](http://vozickar.com). Zároveň vás srdečně zvou na jedinečnou akci do brněnské Vaňkovky, na nové stránky fotosoutěže i do Bezbariérového divadla Barka, s níž bojujeme o grant nadace Vodafone a které v příštím roce velkolepě oslaví své dvacetiny.

## Z obsahu

<b>Liga informuje</b>	<b>2</b>
Fotosoutěž slaví. Novým webem .....	2
Přisedni si. Liga vozičkářů ve Vaňkovce .....	2
Nabízíme kurz pracovníkům v sociálních službách a pečujícím osobám .....	2
<b>Legislativa</b>	<b>5</b>
Jaké změny nás čekají od roku 2014? .....	5
<b>Téma</b>	<b>6</b>
Kariéra i s hendikepem .....	6
Job Fair otvírá cestu k zaměstnání .....	6
Grafik či účetní? Specializované kurzy otvírají brány k novému zaměstnání .....	7
Tři tipy jak najít dobrou práci .....	8
<b>Aktuálně</b>	<b>10</b>
Při žádosti o průkaz se už nebude provádět sociální šetření v bydlišti žadatele .....	10
<b>My se světem, svět s námi</b>	<b>12</b>
Nechodit – neslyšet – nevidět aneb výstava Moje cesta .....	12
<b>Být zdraví a v kondici</b>	<b>14</b>
Strava a vyměšování lidí s poškozenou míchou .....	14
Tejpy: barevná pomoc od bolesti .....	14
<b>Psychologie, vztahy, sex</b>	<b>16</b>
Z bariérové základní školy až na prestižní univerzitu v USA .....	16
<b>Technologie</b>	<b>17</b>
Vozík vkleče? Zajímavý nápad české designérky ....	17
Trendy evropského trhu ortopedických vozíků .....	17
Vychytávky pro vozičkáře – bowling .....	18
Certifikace bezbariérovosti budov na Slovensku .....	18
<b>Slovenský periskop</b>	<b>19</b>
Úroveň cestování na Slovensku stúpa vďaka novým eurovlakom .....	19
Čičmany – návrat ke kořenům .....	19
<b>Kultura</b>	<b>20</b>
Tip na výlet: Zámek Lysice je k vozičkářům vstřícný	20
V Horáckém muzeu kralovaly loutky .....	20
<b>Sport Extra</b>	<b>22</b>
Vnitřní pocit je rozhodující .....	22
Patříme k nejlepším na světě a na paralympiádě v Soči to chceme potvrdit .....	24
Tiší blázní na vozíku: na ryby bez bariér .....	28
Louise Huntová – tenisový šampión na vozíku .....	29
Hurááá na vodu! .....	30
<b>Inzerce</b>	<b>32</b>



str. 2



str. 13



str. 17



str. 24

**VOZÍČKÁŘ** je periodikem registrovaným MK ČR pod číslem E 6250.

Adresa redakce a vydavatele: Liga vozičkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno, [www.ligavozic.cz](http://www.ligavozic.cz), ☎ 537 021 493, IČ: 0049 94 12

Soukromá inzerce, objednávka časopisu: ☎ 537 021 493, [info@ligavozic.cz](mailto:info@ligavozic.cz)

Šéfredaktorka: Aneta Vidurová (ata), ☎ 725 022 259, [vozickar@ligavozic.cz](mailto:vozickar@ligavozic.cz) Počítačové zpracování: Vladimír Ludva

Tisk: Tiskárna Helbich, a.s. Rozesílka: BM marketing, s. r. o.

Jazyková korektura: Marie Fišerová Obsahová korektura: Hana Valová

Kresby na obálce: děti v rámci kampaně Přisedni si

Firemní inzerce zajišťuje BASS, spol. s r. o., Hana Valová, ☎ 608 635 561, [hana.valova@ligavozic.cz](mailto:hana.valova@ligavozic.cz)

Vozičkář vychází v nákladu 2900 výtisků 5x ročně, fyzickým osobám je zaslán bezplatně, v ostatních případech předplatné činí 230 Kč na rok. Uzávěrka příštího čísla je 5. 11. 2013.

Názory obsažené v článcích nemusejí být shodné s míněním redakce, ručí za ně jejich autoři. Redakce si vyhrazuje právo finálních úprav všech přijatých textů.

Realizaci časopisu podporují:



Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Vládního výboru pro zdravotně postižené občany



## Fotosoutěž slaví. Novým webem

Uzávěrku letošního ročníku fotosoutěže už máme za sebou. Nicméně tím to pro vás, pro čtenáře časopisu *Vozíčkář*, nekončí. Letos jsme totiž připravili velkou novinku, a to možnost hodnotit každou fotografii i na webu. Zkuste si zahrát na porotce a hlasujte na webu [www.nejennakolech.cz](http://www.nejennakolech.cz).



Proč je dobré si roli porotce vyzkoušet? Z několika důvodů. Poskytnete tak zpětnou vazbu autorům fotografií, můžete se prostřednictvím komentářů seznámit se zajímavými lidmi, zhlédnete výstavu všech fotografií letošního ročníku a v neposlední řadě pomůžete výherci k získání divácké ceny. A to se vyplatí! Navíc, pokud pošlete na uvedenou kontaktní adresu stručný popis toho, jak se vám hodnotilo a která fotka se vám zdála nejlepší, zařadíme vás do slosování o literární ceny – vybraný porotce získá literární trilogii Stiega Larssona a CD z vydavatelství Radioservis.

## Přisedni si. Liga vozíčkářů ve Vaňkovce

*Přisedni si. Touto přátelskou výzvou nabízí místo k odpočinku i k debatě lidé s hendikepem. Ve dnech 17.–19. října se bude v centru Brna v Galerii Vaňkovka konat velké setkání, kde bude právě hendikep hrát hlavní roli. Kampaň Přisedni si organizuje Liga vozíčkářů a zve na trh s výrobky chráněných dílen, na odborné i populárně-naučné konference, na workshopy i na zábavné dětské odpoledne všechny, kteří se v oblasti sociálních služeb pohybují, ale především ty, kteří svět lidí s hendikepem neznají. Zahajme společně dialog, který má smysl.*



Nezisková organizace Liga vozíčkářů se letos spojila s **Galerií Vaňkovka** a s **Občanským sdružením Práh**, aby společně uspořádali ojedinelou akci s názvem **Přisedni si**, která propojí brněnské neziskovky, politiky, lidi s hendikepem, studenty, alternativce i dětské a dospělé návštěvníky Vaňkovky. Cílem tří říjnových dnů plných informací i zábavy je především sdílení zkušeností a inspirace.

Na programu je nejen prodej výrobků chráněných dílen, koncerty, divadelní představení a rozhovory na pódiu, výstava toho nejlepšího z **fotosoutěže Život nejen na kolech**, netradiční veřejná sbírka na podporu **Bezbariérového divadla Barka**, integrační program a soutěže pro děti, prezentace sportů pro hendikepované, ale i **setkání odborníků** s hendikepovanými návštěvníky. Chceme, aby se zde potkali ti, co něco umí, s těmi, co něco potřebují. Často by se například studenti architektury nebo informačních technologií rádi pustili do smysluplných projektů, jenže nemají inspiraci a podnět, kam své síly směřovat. Proto se v tomto termínu uskuteční i workshopy v terénu. Studenti budou například vymýšlet způsoby, jak zpřístupnit lidem na vozíku kino Scala.

Odborné přednášky zase nabídnou netradiční témata i moderní formáty. V blocích zaměřených na **technologie, asistenci, na zaměstnávání, na bariéry ve veřejném prostoru i na psychologické či sexuální aspekty života s hendikepem** vystoupí odborníci z celé České republiky. Zároveň bychom tímto chtěli vyzvat všechny, kteří by chtěli na tuto konferenci přijet, podělit se o své poznatky a získat inspiraci ze světa hendikepu i pro svůj obor činnosti, aby neváhali a zúčastnili se. Připravujeme i moderní formáty prezentací – tzv. **Pecha Kucha Night**.

Bližší informace sledujte na webových stránkách [www.ligavozic.cz/přisedni-si](http://www.ligavozic.cz/přisedni-si) nebo kontaktujte **Anetu Vidurovou**, vedoucí programu **Prezentace a osvěta**, tel.: 725 022 259, e-mail: [aneta.vidurova@ligavozic.cz](mailto:aneta.vidurova@ligavozic.cz).

Liga vozíčkářů tuto akci organizuje v rámci projektu Pro Váš úsměv, který finančně podporuje Úřad vlády ČR.



kuze, v níž si účastníci mohou předat zkušenosti, názory, mohou se vyjádřit k tomu, co je pálí. Konference se uskuteční v **Café Práh a v sále o. s. Slévárna Vaňkovka**.

### Tematické bloky čtvrtek 17. 10. 2013

**1. blok:** zaměstnávání

**2. blok:** bariéry

Od 16.30 setkání s politiky, moderuje Tomáš Cikrt

### pátek 18. 10. 2013

**1. blok:** dopoledne – asistence, odpoledne – technologie

**2. blok:** psychologie, vztahy, sex, rodičovství  
Od 19.30 **Pecha Kucha Night** (krátké a netradiční přednášky ze sociální oblasti – s vozíkem na jachtě, netypické chráněné dílny, zajímavá technologická řešení, příběhy...)

## Nabízíme kurz pracovníkům v sociálních službách a pečujícím osobám



Tento projekt je spolufinancován z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu České republiky.

Liga vozíčkářů obdržela již potřetí za sebou podporu na vzdělávání z Evropského sociálního fondu ČR v rámci Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a díky tomu vám může nabídnout účast v projektu **„Vzděláním ke kvalitní péči“**.

V rámci projektu se uskuteční akreditovaný kurz určený pracovníkům sociálních služeb a osobám pečujícím. Úspěšní absolventi kurzu získají osvědčení, které jim umožní výkon činnosti **„pracovníka v sociálních službách“** dle zákona č.108/2006 Sb.

V rámci projektu budou realizovány celkem 4 běhy kurzu v těchto obdobích:  
listopad 2013 – únor 2014  
duben 2014 – červenec 2014  
září 2014 – prosinec 2014  
únor 2015 – květen 2015



Hodinová dotace kurzu je celkem **150 hodin** (100 hodin teoretické výuky a 50 hodin praxe). Výuka teoretické části bude probíhat formou několika víkendových bloků v čtrnáctidenních intervalech v sídle Ligy vozíčkářů v Brně. Pro úspěšné ukončení kurzu je nutné absolvovat alespoň 80 % teoretické výuky a úspěšně složit závěrečnou zkoušku. **Účast na kurzu je ZDARMA!**

Pro bližší informace ohledně kurzu a přihlášení kontaktujte koordinátorku projektu Hanu Valovou (tel.: 608 635 561, e-mail: hana.valova@ligavozic.cz).

## Rodicemshendikepem.cz

Těhotenství. Porod. Péče. První krok... Jak to udělat, aby dítě ani hendikep nepřerostly přes hlavu? Víte, jak na to? Bavme se o tom.

Živá a otevřená diskuse na [www.rodicemshendikepem.cz](http://www.rodicemshendikepem.cz) nabízí radu, podporu, inspiraci i vám.



## Bára a Josef

Fenka Bára už od konce srpna pomáhá doma svému páníčkovvi Josefovi z Kytína z Mníšku pod Brdy. Děkujeme všem dárčům a sponzorům a přejeme oběma pohodové dny a spoustu radosti v rodině. Kříženka zlatého retrívra a labradora Bára je pátým psem, kterého trenéři z Ligy vozíčkářů vycvičili pro klienta přesně na míru. Pokud máte zájem o bezplatný výcvik asistenčního psa, stačí se na nás obrátit.



## PSÍ ŽIVOT

### Co není noční můrou trenéra asistenčních psů

Když chodíme po městě s pejsky označenými dečkou „ve výcviku“, lidé se s námi často dávají do řeči, obdivují jejich práci i práci naši. Většina z nich se po chvíli zeptá, jak se nakonec dokážeme s vychovaným a vycvičeným psem po tolika společných měsících rozloučit a předat ho klientovi. Vždycky mi na chvíli bleskne hlavou, jestli přece jen nemají pravdu, jestli mě to občas netrápí víc, než je zdrávo. Ale nakonec jim znovu vysvětlím, jak to doopravdy je.

Ve skutečnosti jsou trenéři na dočasný pobyt psích světců u nich doma zvyklí. Každý se tu situaci kdysi, při výcviku svých prvních psů, naučil zvládat. I když i teď, po létech praxe, po složené závěrečné asistenční zkoušce trenér i pes cítí, že něco končí a něco se změní. Večer před předáním psa klientovi si říkám: „Tak dneska jdeme na poslední společnou procházku, zítra už půjdeš na procházku s novým páničkem.“ Také psi většinou předem vycítí, že od složení zkoušek se k němu trenér chová jinak, že už ho najednou nebere jako dospívající štěně, ale jako psiho profesionála, se kterým už společně něco prožili a který je připraven vyrazit sám do světa. Musím přiznat, že kdyby bylo po našem, nechali bychom si je všechny, chlupáče, protože ze všech těch psích pubertáků nakonec vychováme dobré psy. Taková velká smečka by byla skvělá. Ale nesmíme se tomu poddávat, od toho tu nejsme. Musíme při tom všem myslet na klienty a těšit se už předem z toho, jak to asi bude novému páničkovi s pejskem fungovat a co dobrého do života jim to oběma přinese.

A to je právě ono: horší než rozloučení s vycvičeným psem je pro nás pomyšlení, jak se klient dokáže s pejskem sžít, jak si spolu porozumí a jestli jim co nejdřív začne všechno klapat. Doma tomu říkáme, že to je jako vdávat dceru, a podle mě je to docela dobré přirovnání. Ze zkušenosti vím, že tohle je na naší práci, na pomoci lidem prostřednictvím asistenčních psů, největším problémem.

Hodně klientů má podvědomou představu, že v psovi dostanou novou kompenzační pomůcku, která, když už byla jednou pro ně připravena, jim bude sloužit stále stejně. Pes je ale živou bytostí. A i když prošel všestranným výcvikem, i když jsme se ho snažili co nejlépe stabilizovat a připravit na všechny možné životní situace a i když na závěr složil náročnou zkoušku, vedle nového pánička bude dál žít svůj život a bude se stále vyvíjet.

Výcvik psa není jednou provždy ukončený proces a vycvičený pes není napro-

gramovaný stroj. Soužitím se svým novým člověkem se pes buď zlepšuje, nebo naopak převládá vnitřní útlum a pes naučené věci zapomíná a jeho chování se mění k horšímu. Žádný pes nezůstane delší dobu na stejné úrovni, stejně jako člověk. Buď zraje, nebo uvadá.

Než tohle klient opravdu pochopí a doštane se mu to pod kůži, zažije větší či menší krizi vztahu se psem. U někoho přijde po pár týdnech soužití, u někoho později, ale téměř nikomu se v nějaké podobě nevyhne. Je na člověku, jak rychle tu situaci dokáže přejít a jejich vztah stabilizovat. Jen na něm. Pes zůstane psem a nikdy člověku žádné naschvály dělat nebude, i když to z lidského pohledu někdy tak vypadá.

Ale pak se začnou věci lepší, ti dva si konečně porozumí, a to je pro nás ten pravý výsledek a odměna. Možná to je trochu patetické, ale tak to je. Takže ta trocha patosu v naší práci je o kousek jinde, než si většina lidí myslí.

*Ing. Ivan Benda, trenér asistenčních psů,  
tel.: 725 466 206*

## Rekondice pro lidi i pro psy

Dalo by se mluvit a mluvit, v tomto případě psát a psát. Rekondice, které pořádají naši trenéři asistenčních psů, už patří mezi nejúspěšnější akce roku. Platí to i letos. Ze snímků i z ohlasů je totiž zřejmé, jak pohodově týden v Poslově mlýně u Doks uběhl.

**Více fotografií na [www.ligavozic.cz](http://www.ligavozic.cz).**



# Svoboda pohybu.

## Nájezdová FLEXI RAMPA

Snadná přeprava vozíčkáře.

- Jednoduchým pohybem lze rampa sklopit do roviny
- Žádné omezení zavazadlového prostoru
- Rychlá montáž



Úpravy vozidel bez omezení

konto  
bariéry  
**77**

Naším cílem je zlepšení života handicapovaných lidí a jejich plnohodnotné zapojení do života. Proto z každé zakázky přispíváme na konto bariéry.

pro více informací volejte na: **381 278 043**  
nebo navštivte naše internetové stránky



## Jaké změny nás čekají od roku 2014?

V senátu je nyní návrh novely zákona o dávkách pro zdravotně postižené, který by měl vrátit zpět některé změny dané sociální reformou. Jedná se především o změny přiznávání **průkazů osob se zdravotním postižením** a v **příspěvku na mobilitu**.



**Průkazy osob se zdravotním postižením** se budou nově přiznávat opět dle konkrétních zdravotních indikací uvedených v prováděcím předpisu k novelizovanému zákonu. Návrh vyhlášky však není prozatím k dispozici. Obecně se v novele o průkazech OZP definují jednotlivé kategorie hendikepu – TP, ZTP a ZTP/P. Ve zkratce lze uvést, že držitel průkazu TP má středně těžké funkční postižení pohyblivosti, orientace či poruchu autistického spektra, přičemž při pohybu v exteriéru má méně výrazné problémy s orientací a pohybem. Člověk, který má ná-

rok na ZTP průkaz, se v exteriéru pohybuje s většími obtížemi, nicméně v interiéru je schopen se orientovat a fungovat bez větších komplikací. Ti, kteří mají nárok na průkaz ZTP/P, mají zvláště těžké nebo úplné funkční postižení pohyblivosti či orientace a nevládají tyto aktivity v exteriéru ani v interiéru. Konkrétní znění těchto definic si můžete přečíst na webu [www.vozickar.com](http://www.vozickar.com) nebo na informačním portálu Poradny pro život s postižením ([www.ligavozic.cz/ip](http://www.ligavozic.cz/ip)).

Nárok na **příspěvek na mobilitu** by již neměl být vázán na nevládnutí základní životní potřeby mobility anebo orientace, které se nyní posuzují také pro nárok na příspěvek na péči, ale měl by se nově vázat na vlastnictví průkazu ZTP či ZTP/P, který bude přiznán dle kritérií účinných od 1. 1. 2014.

Nově by na příspěvek na mobilitu v daném kalendářním měsíci neměl mít nárok ten člověk, který je po celý uvedený měsíc hospitalizován. Např. pokud pacient nastupuje do nemocnice v září a vrací se v listopadu, nenáležel by mu příspěvek na mobilitu za měsíc říjen. Pokud však pacient do zařízení nastupuje anebo vystupuje např. první či poslední den v měsíci říjnu, může příspěvek na mobilitu pobírat v nezměněné výši i za měsíc říjen.

Na základě žádosti příjemce příspěvku na mobilitu by pak mohl být příspěvek vyplácen zpětně čtvrtletně (tzn. 1 x za 3 měsíce v celkové částce 1200 Kč).



Lucie Marková

vedoucí programu  
Poradenství a informace Ligy vozíčkářů  
bezplatná linka 800 100 250  
[poradna@ligavozic.cz](mailto:poradna@ligavozic.cz)  
[www.ligavozic.cz/poradna](http://www.ligavozic.cz/poradna)

**Aktuální informace, články, nabídky a osobní inzerce pro vás denně přibývají na**

**www.vozickar.com**

# ŽIVOT BEZ BARIÉR

SENIOR • HANDICAP • KID

18. – 20. října 2013

pátek - sobota 10.00 – 18.00 hod., neděle 10.00 – 16.00 hod.

Doprovodný program:

- interaktivní výstava „Oči nevidomých - uši neslyšících“
- tvořivá dílna pro všechny „Tvoříme s Kaštanovým krámkem“
- přednášky • semináře • ukázky výcviku asistenčních psů

Výstaviště Černá louka Ostrava

[www.cerna-louka.cz](http://www.cerna-louka.cz)

ORGANIZÁTOR:



HLAVNÍ PARTNER:



PARTNEŘI:



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



OSTRAVA!!!

## Kariéra i s hendikepem

### Ladislava Pořízková: Když vozík úspěchu nevedí

Po maturitě jsem chtěla zachraňovat svět, říká o sobě Ladislava Pořízková. Měla v plánu odjet na misi někam do zahraničí jako zdravotní sestra. Když jí to nevyšlo, chtěla pracovat s postiženými dětmi. Všechno vlastně směřovala k tomu, co věděla už od dětství, že chce pomáhat druhým.

Po neúspěšném přihlašování na specializované školy a práci v různých stacionářích uvažovala ještě o studiu rehabilitace. Všechno se však začalo měnit, když Ladislava najednou přestávala chodit. Verdikt byl nekompromisní. Roztroušená skleróza. V 18 letech se jí převrátil život vzhůru nohama. Teď byla ideální možnost využít životní motto: „Nevzdám to a bojuji s pomocí druhých, kterým na mně záleží a mají mě rádi.“



Právě společnost druhých a neustálý ruch kolem Ladku nabíjejí. Věř, že nemoc ji zklidnila a do jisté míry ukázala, kam dál směřovat. Musela se svůj hendikep naučit číst, porozumět mu. Jak sama říká, bude to celoživotní čtení, ale baví ji. Chvilí je to detektivka, chvíli sitcom. Horor to prý ještě nebyl. Je vidět, že mladá Pražanka přistupuje k životu se zdravým optimismem. Pomohla založit neziskovou organizaci Seppia, která se zabývá celoživotním vzděláváním zdravotníků prostřednictvím on-line kurzů. Tady v současné době také pracuje a snaží se do organizace zapojit všechny generace. Do jisté míry si splnila svůj dětský sen – pomáhá lidem.

Ve volném čase se věnuje tenisu na vozíku. Je 155. na žebříčku ITF. Pokud má možnost, opouští Prahu, protože město ji dusí. Na druhou stranu si však uvědomuje, že ve městě jsou pro vozíčkáře dobré možnosti a tím pádem také lepší podmínky k boji, kterému se říká život.

### Jan Bouma: IT specialista i s berlemi

Honza jako každý malý kluk chtěl být popelářem. Jen přemýšlel, kam by si umístil berle. Potřebuje je, má totiž dětskou mozkovou obrnu. Brzy však zjistil, že popelářský vůz nebude v jeho životě hrát takovou roli. Mnohem důležitější se ukázal být počítač. Asi kolem dvaceti let se začal o oblast IT více zajímat. „Došlo mi, že by se tím dalo docela dobře žít.“



Ještě na střední si založil firmu, takový malý obchod s počítači. „Jelikož jsem nebyl plnoletý, firma byla oficiálně bratrova, ale v podstatě jsem si to řídl celá sám,“ popisuje mladý muž.

Od roku 2009 má vlastní živnostenský list na správu dat a úložišť, zpracování videa, hudby. Pokud budete potřebovat nový počítač, postaví vám ho.

Za největší úspěch považuje to, že si firmu dokázal udržet i při studiu. Čerstvý bakalář speciální pedagogiky dokonce nějakou chvíli dobrovolničil v Lize vozíčkářů – vedl kurzy počítačové gramotnosti.



V současné době pracuje na dohodu v jedné slovenské bezpečnostní agentuře jako odborník na šifrování a správu sítí. „Chtěl bych si však najít něco v Brně a v klidu přitom dodělat magistra,“ plánuje vozíčkář.

Od počítačů si Honza odpočine při lyžování nebo při jízdě na čtyřkolce. Nebojí se a do všeho jde naplno. (lb)

## Job Fair otevírá cestu k zaměstnání



Je něco po desáté hodině dopolední a na vysoké škole ekonomické panuje čilý ruch. Víc než budoucí ekonomové za to může už čtvrtý ročník Job Fair bez bariér. Akce, kterou pořádá Konto Bariéry, si klade za cíl zprostředkovat setkání firem s hendikepovanými lidmi. „Job Fair je šance porozhlédnout se po možnostech, které se na trhu práce nabízejí,“ potvrzuje Tomáš Pik. Ten zároveň na akci zastupuje občanské sdružení Pestrá společnost. „Hledáme kolegy na místo koordinátora dobrovolníků a také někoho do PR,“ řekl dále.

Hledání nového místa a navazování kontaktů je společný jmenovatel celého čtvrtečního dopoledne. I když vlastně daleko přesnější by bylo použít slovní spojení „první pracovní místo“. Účastníci Job Fairu jsou totiž povětšinou studenti, kteří se na zaměstnání teprve připravují.



„Máte s sebou životopis?“ ptá se usměvavá slečna u stánku jedné banky. „Příští rok budu maturovat,“ podává spolu s životopisem odpověď slečna na vozíku. Podobných rozhovorů je k vidění více. A lze věřit, že nezůstane jen u nich. Sice neexistuje žádná oficiální statistika, kolik lidí právě díky Job Fairu získalo práci, pokud však jde o nastartování budoucí kariéry, je to ideální možnost.

„Většina našich poboček je bez bariér, proto chceme ukázat, že pozice pro hendikepované nabízíme. Někteří vozíčkáři si myslí, že práce v bance je pro ně nedosažitelná. Máme však kolegu na vozíku, který ostatní doslova nadchnul svým nadšením,“ řekla Veronika Žídková z Komerční banky.

Letošního veletrhu se zúčastnilo 16 vystavovatelů. „Hodně si vážím toho, že velké firmy mají zájem zaměstnávat lidi s postižením,“ zmínila Marie Svobodová z Konta Bariéry. Bylo možné popovídat si se zástupci ČSOB, RWE, Mc Donald's, GE Money Bank nebo AB Facility a dalšími.

Součástí Job Fairu byly také přednášky a workshopy o vzdělávání hendikepovaných



zaměstnanců nebo o tom, jak se správně připravit na pohovor. „Žádný zaručený trik neexistuje. Dobře však funguje být upřímný

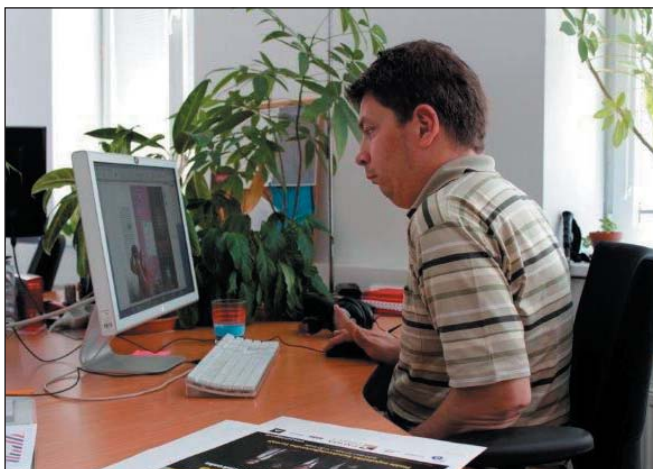
a zároveň důvěřovat sám sobě,“ uzavírá přednášející Veronika Račmanová.

Ladislava Blažková

## Grafik či účetní? Specializované kurzy otvírají brány k novému zaměstnání

Cesta k lukrativnímu zaměstnání, které člověka naplňuje, vede přes specializaci. Platí to o zdravých uchazečích i o lidech s hendikepem. Takové úzce profilované kurzy začalo v tomto roce nabízet lidem se zdravotním postižením občanské sdružení Via Lucis, a hned velmi úspěšně.

Ti, kteří se přihlásili do kurzu Pracovník grafického studia, nyní končí své odborné praxe u firem. „To, že jsou účastníci kurzu v reálném pracovním prostředí, se ukazuje jako správná cesta. Pro všechny je to výborná pracovní zkušenost, která má velký pozitivní dopad na jejich sebedůvěru a sociální kontakty. Několik z nich dostalo i nabídku další spolupráce,“ pochvaluje si Lucie Speratová z Via Lucis.



Jedním ze spokojených praktikantů je i Ondřej Hohl, který sice nenašel práci, ale grafikou by se chtěl v budoucnu rozhodně žít. „S kurzem jsem maximálně spokojený, i když si myslím, že by mohl pokračovat nejméně jednou tak dlouho a stále bych zdaleka nepoznal všechny možnosti tří grafických programů (Photoshop, Illustrator, InDesign). Ale

pokud si člověk osvojí základy a pochopí filozofii ovládnání a práce s těmito programy, zbytek je schopen objevit sám důkladnou praxí,“ uvažuje. Ve velké reklamní společnosti, kde Ondřej získával zkušenosti, sice kladli důraz především na výkon, ale i s tím se praktikant vyrovnal. „Rychle jsem pochopil, že k požadované efektivitě práce mám ještě daleko, ale na druhou stranu jsem si se vším poradil sám, i když to trvalo déle,“ hodnotí.

Podle poptávky bude Via Lucis vypisovat v Praze další kurzy. Jedinou šanci mají v těchto dnech ti, které zajímá účetnictví a činnosti potřebné pro práci v administrativě. „V těchto dnech vyhlášíme dva nové kurzy: Účetnictví s využitím výpočetní techniky a Administrativní pracovník. Uzávěrka přihlášek je 10. 10. 2013. Přihlášky a podrobné informace o kurzech zájemci naleznou na webových stránkách [www.vialucispraha.cz](http://www.vialucispraha.cz),“ uvedla L. Speratová a vzvala lidi, kteří chtějí získat nové životní příležitosti, k účasti.

(ata)

## V zákulisí hvězd či podepsané tričko pro práci

Je mnoho charit a mnoho kampaní. Srdcerváči vynikají hned z několika důvodů. Netradiční jméno, netradiční způsob a netradiční záměr. Pokud chce totiž dárci podpořit rozvoj pracovních míst a podnikatelských příležitostí pro lidi s hendikepem, má dvě možnosti – buď daruje dárek či nevšední zážitek, nebo si právě v této bohaté nabídce vybere a přispěje. Začínající podnikatel tak

nemusí s bariérami bojovat alespoň v začátcích sám.

V nabídce netradičních dáreků je možné najít například tričko s podpisem Andrého Agassiho a Steffi Grafové, účast v zákulisí koncertu kapely Tata Bojs, rekvizity z filmu, zahájení Mezinárodního festivalu v Karlových Varech nebo exkluzivní pronájem Kina BIO OKO jen pro plátce. Mnoho dalších více či

méně „bláznivých“ dáreků lze zakoupit na stránkách [www.srdcervaci.cz](http://www.srdcervaci.cz) a spojit tak příjemné s užitečným. Za touto geniální myšlenkou stojí Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením. V kampani Srdcerváči však vystupují konkrétní lidé, kteří svým osudem chtějí motivovat lidi s postižením, aby se nebáli a začali podnikat a objevovat nové možnosti na trhu.



## GLOSA

## Dáme práci zdravotně postiženým!

Obávám se, že podobnými hesly budou naše smysly opět oblažovány v následujících dnech lítého předvolebního souboje. Nejedem politik by totiž byl rád vnímán jako dobrodinec a chlebo-dárce, který chce dát šanci i lidem s „nelehkým osudem“. Takové populistické sliby ovšem mají jepičí život a zmíněný politik by musel mnohokrát mávnout kouzelným proutkem, aby jim dostál.

Na úřadech práce se denně prodlužují fronty zdravých lidí, kteří marně hledají práci, a zdravotně postižení patří k nejtěžší skupině zaměstnatelných. Naši hendikepovaní sice mají velkou chuť pracovat, možná více kvůli pocitu užitečnosti než kvůli finančnímu příjmu, ale přiznejte si, že většinou nemají na trhu práce co nabídnout. Touha po práci je sice velká, bohužel není přímo úměrná množství dovedností využitelných v praxi. Znalosti cizích jazyků a výpočetní techniky například nedosahují větší hloubky, a to bohužel i u některých absolventů středních škol.

Nutnost snížit nezaměstnanost hendikepovaných za každou cenu vyřezala v minulosti až do absurdního řešení, kdy se z tělesně postižených udělaly jen cvičené opičky. Nejprve bylo potřeba najít hendikepovaného, na kterého se vyřídil příspěvek od státu na podporu zaměstnanosti. Následně se vymyslela podřadná práce, na kterou nebyla třeba vůbec žádná kvalifikace, aby ji mohl dělat skutečně každý. Šlo například o kompletování krabiček s tampóny nebo bezduché opisování telefonního seznamu. Tato práce pro práci měla zcela nulový společenský užitek. Všechny ty krabičky s tampóny, které zaměstnanci pracně plnili celý měsíc, udělal stroj za pár hodin. Všichni ale byli spokojeni. Zaměstnanci dostávali peníze za práci, kterou nikdo nepotřeboval, a politici se chlubil, že jim v tabulkách klesá nezaměstnanost postižených. Kdo se ovšem nejvíce tetelil štěstím, byli vypečení zaměstnavatelé, kteří si nechávali i více než polovinu ze státního příspěvku, a vzhledem k tomu, že takových zaměstnanců měli desítky, přišli si měsíčně na slušné živobytí.

Dnes už tyto praktiky díky novele zákona nejsou v takové míře možné. Společnost by se měla snažit využít inteligence, schopností, umu a píle postižených, využít skrytý potenciál, a ne jim potichu dávat almužnu. Je mi proto velice sympatický projekt Srdcerváči, o kterém najdete článek v tomto čísle. Pomocí sbírky a grantu podpoří vznik nových pracovních míst. I stát by si z tohoto projektu měl vzít příklad, určitě by se mu investice do rozumné rekvalifikace a do dotací na rozjezd soukromého podnikání brzo vrátila.

Mám proto vždy radost, když se dozvím, že postižený člověk je úspěšným ředitelem firmy nebo že je nezbytným členem pracovního kolektivu či úspěšným vysokoškolským studentem. Až bude těchto lidí kolem nás víc, podnikatelé ztratí strach zaměstnat postiženého.

Michael Vidura

„Jsem zdravotně postižený, ale vydělávám si na sebe poctivou práci. Víme, jaké to je stát na vlastních nohou a chceme tento pocit zprostředkovat všem zdravotně postiženým, kteří ještě práci nemají,“ uvádí tým. Vozíčkář Jakub Koucký například vede grafickou firmu i občanské sdružení Adrenalin bez bariér. Ivana Kalenská se poprala s rakovinou a dnes pracuje jako rehabilitační terapeutka. Libor Nováček musel změnit zaměstnání po onemocnění páteře. Sice nepracuje manuálně, ale vede celou výrobu, komunikuje se zákazníky. Nevidomý Martin Štěpánek se prosadil jako spolujednatel společnosti Tecum, s. r. o., kde se věnuje přípravě masérů. Irena Dančicovou vyřadila z aktivního života schizofrenie. I tak si ale našla příjemnou práci v obchůdku.

Kdo by chtěl chytit příležitost za pačesy a využít podpory v začátku například

na výbavu kanceláře nebo na propagaci, na vytvoření pracovního místa nebo na realizaci dalšího projektu na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením, má možnost ještě do 1. listopadu 2013. Poté se grantové kolo uzavře. E-shop s dárky ale bude fungovat dál.

Za první týden se v kampani podařilo vybrat 60 000 korun. Daří se tak oslovit společnost a spolu s příležitostmi rozšiřovat i poselství celé kampaně. „Váš finanční příspěvek se vám bohatě vrátí. Zdravotně postižení, kteří pracují, nejenže vytvářejí užitek dané firmě, ale navíc platí daně a nejsou závislí na sociálním systému. Počítejme s nimi. Zdravotně postižených je v ČR více než milion,“ uzavírají Srdcerváči.

(ata)

Neváhejte - katalog otevřen pouze do 30.11. 2013

**Vyberte si dárek nebo zážitek, který jinde nenajdete.**

Jakub Koucký - Srdcerváč



## Tři tipy jak najít dobrou práci

Hana Potměšilová vede Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Jejich zkušenosti je možné shrnout v následujících třech stěžejních radách:

**1) Získejte nové dovednosti, sebevědomí, znalosti. Věděli jste, že jako osoba se zdravotním postižením máte nárok na bezplatnou rekvalifikaci? Na úřadu práce se můžete informovat o nabídce, s výběrem může pomoci úředník nebo sociální pracovník některé z organizací, která zdravotně postiženým pomáhá s přípravou na zaměstnání. Mezi ně patří Nadační fond pro zaměstnávání OZP, Liga vozíčkářů (v Jihomoravském kraji a kraji Vysočina), Agentura pro nesyblující, Konto bariéry atd.**

**2) Zkoušejte další možnosti. Pracovní rehabilitaci, podporované zaměstnávání, chráněný trh práce. I s tím vám poradí úřad práce. „Nebojte se se svým životopisem, ve kterém mimo jiné uvedete, že jste osoba se zdravotním postižením, oslovit největší zaměstnavatele v regionu. Běžný trh práce osoby se zdravotním postižením hledá. Pro firmy totiž znamená zaměstnání zdravotně postiženého člověka mnohasettisícovou úsporu ročně,“ podotýká H. Potměšilová.**

**3) Nenechte se využívat a nebojte se. Za každou práci (i za práci na zkoušku) vám náleží plat. Zaměstnavatel po vás také nemůže chtít, abyste mu vraceli část mzdy jako „poplatek“ za to, že vám dává práci. Podle Ústavy ČR má také každý právo na svobodnou volbu povolání a přípravu na něj, jakož i právo podnikat a provozovat jinou hospodářskou činnost. Nebojte se, že byste přišli o invalidní důchod, protože začnete legálně pracovat. Pokud by se tak stalo, jedná se o nezákonné jednání.**

Na závěr Hana Potměšilová radí začít si podnikat na sebe, založit si živnost a uplatnit se v oboru. „Je to nejlepší cesta jak si vyzkoušet, co zvládnete. Na rozjezd podnikání můžete požádat o dotace. S dotacemi a přípravou podnikatelského plánu vám poradí spádový úřad práce,“ uzavírá.

Zdroj: [www.prace.cz/ozp](http://www.prace.cz/ozp) (portál, kde se denně objevují desítky nabídek práce pro zdravotně postižené lidi z celé České republiky. Firmu totiž na rozdíl od jiných portálů zadání inzerátu nic nestojí. Kromě toho na tomto portále najdete řadu praktických článků a tipů v sekci Poradna pro OZP).

(ata)





Opel **HANDYCARS**

# SVOBODNÝ POHYB BEZ BARIÉR.

**Program mobility osob se zdravotním postižením.**

Držitelům průkazů TP, ZTP a ZTP/P poskytujeme slevu na vozy všech typů. Nabízíme také spotřebitelský úvěr s nízkým úrokem, servis s prioritní obsluhou a řadu dalších výhod, které najdete na webové stránce Opel Handycars.

**6** let  
záruka\*



OPEL Pojištění

OPEL Finance

[www.opel-handycars.cz](http://www.opel-handycars.cz)

Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub>: 4,1–7,6 l/100 km, 109–169 g/km.

\*Dvouletá výrobní zákonná záruka a dále čtyřletá smluvní záruka Opel ve spolupráci se společností CG Car Garantie Versicherungs-AG. Všechny osobní vozy Opel jsou k dispozici s automatickou převodovkou.



Wir leben Autos.



## „Při žádosti o průkaz se už nebude provádět sociální šetření v bydlišti žadatele,“

říká vozíčkářka Jana Hrdá, místopředsedkyně Národní rady osob se zdravotním postižením.

### ■ Jaká je hlavní příčina toho, že jednotné posuzování pro přiznání příspěvku na péči a pro přidělení průkazu osoby se zdravotním postižením je nespravedlivé?

Obávám se, že najít opravdu spravedlivý systém je téměř nemožné. Zvolit jednotná kritéria pro tak neobyčejně složitou oblast, jako je život, jenž se posuzuje, se vlastně nedá. Přesto je nutné, aby posuzování bylo individuální, nezávislé, objektivní, změřitelné, opakovatelné, srozumitelné pro posuzované osoby a kontrolovatelné. Současný způsob posuzování nic z toho nesplňuje.

Ze systému šestatřiceti úkonů u příspěvku na péči se přešlo na „deset oblastí“. Ty však nepostihují ani způsob života lidí s postižením, ani způsob zajišťování potřeb. Oblasti jsou nesourodé a svou šíří a významem nesusměřitelné: kupř. oblékání a obouvání v porovnání s komunikací.

Použití jednoho způsobu posuzování pro příspěvek na péči i pro průkaz OZP přineslo potíže žadatelům, před nimiž Národní rada předem varovala. Šlo zejména o nemožnost správného posouzení, což vedlo k hromadnému odebírání průkazek, a také o zcela zbytečné a s lidskými právy kolidující zkoumání skutečností, jež neměly s účelem průkazu nic společného (sociální šetření ve vlastní domácnosti apod.).

### ■ Otevřelo takto koncipované posuzování prostor pro nezodpovědné chování posudkových lékařů a sociálních pracovníků?

V samotné účasti lékařů posudkové služby v posuzování pro sociální účely, tedy pro příspěvek na péči, vidím dva velké problémy. Jednak nesmyslnost aplikace lékařské vědy na řešení sociálních dopadů zdravotního postižení. Medicína totiž může zabránit poškození organismu nebo jej vyléčit, ale nemůže pacienta navrátit ke zdravému životu. U člověka s postižením dochází ke změnám zejména v účasti na životě společnosti, jež má a může svou odborností řešit právě sociální práce. Výše zmíněná nesmyslnost aplikace medicíny při posuzování vede k vytěsňování účinných způsobů pomoci při prevenci sociálního vyloučení. Celá naše dlouholetá jednání s odborem posudkového lékařství ministerstva práce a sociálních věcí provázejí opakovaně invektivy a pohrdání sociální prací. Arogance přetížených a odborně zaostrávajících lékařů – posudkářů je podpořena ještě nesrozumitelností nového systému posuzování.

Druhým problémem je „zamrznutí“ celého systému a trvání na údajně exaktním zkoumání souvislosti zdravotního postižení s jeho dopadem na život člověka. Posuzování člověka pro příspěvek na péči by mělo být multifunkční a měla by z něj vyplývat dlouhodobá podpora vedoucí k sociálnímu začlenění.

### ■ Můžeš zmínit konkrétní případy lidí, které jednotné posuzování poškodilo?

Uvedu některé výmluvné dotazy posouzených osob nebo jejich rodičů. Pozoruhodné je, že lékaři posudkové služby nedodržují zákon ani vyhlášku, a dokonce ani svá vlastní pravidla.

„Existuje ještě nějaká metodika k posuzování stupně postižení? Posudkový lékař nám totiž nechce uznat za nezvládnutou například životní potřebu stravování, protože se syn po DMO nají lžící. Nezajímá ho, že si sám nenabere jídlo a nenalije pití, nenaporcuje jídlo. Platí ještě, že když nesplňuje některý z úkonů, nesplňuje celý bod?“

Kromě toho, že se nezohledňuje standardnost provedení úkonu, jak nařizuje zákon, neuznává se ani rodičem uvedená zákonná podmínka, kdy nesplňuje-li žadatel některý z úkonů, nesplňuje celý bod.

„Mezi tím pobíháním a házením hračkami jsme s přítomnými lékařkami vážně hovořily na téma, že si přece nemůžu myslet, že tomuhle dítěti uznáme jako nezvládané oblékání. To, že se samo neoblékne, není argument. A diskutovaly jsme o rozdílu mezi dopomocí při oblékání zdravého pětiletého dítěte a autistického dítěte, které vůbec necítí potřebu být oblečené. S vážnou tváří tvrdily, že rozdíl mezi malým autistou a normálním dítětem tedy skutečně nevidí. Bylo to pro mě velice vyčerpávající a nedůstojné.“

Přítom v příloze metodiky lékařské posudkové služby je jasně napsáno, že čtyřleté až pětileté dítě bez postižení se z velké části samo oblékne.

„Mám dceru s diagnózou atypický autismus a ADHD. Skoro v každém papíru od lékaře, který šel k lékařské posudkové službě, je zmíněno, že je nutná dopomoc a dohled atd. při všem, ale v posudku se píše: ‚Není důvod nezvládat základní životní potřebu stravování, neboť motorika horních končetin je v normě.‘ Je zřejmé, že posudková komise nezohlednila problémy s jemnou a hrubou motorikou, uvedené ve zprávách. Nedošlo ani k řádnému prošetření mých námitek, ani nebyly řádně zohledněny všechny lékařské zprávy, ani nečetli posudek vydaný Speciálně pedagogickým centrem. Ve vyjádření komise dále stojí: ‚U posuzované bude zřejmě samozřejmostí dopomoc a ještě intenzivnější péče a zaučení v rámci sebeobslužných úkonů, a to zejména výchovným působením v rodině.‘ Jako by nevěděli, že dceřina porucha je naprosto neovlivnitelná výchovou, nelze ji léčit, jen zmírňovat symptomy (např. agresí), že psychická porucha jednoznačně znamená, že problémy v sebeobslužnosti nejsou problémem výchovným, nýbrž zdravotním. Zamítili nám i odvolání. Nemohu ani do zaměstnání, školka je jen na čtyři hodiny a dceru musím dovážet se dvěma přestupy či dopravovat autem, máme omezenou dostupnost autobusu, jejsme z města.“



Miloš Pelikán

Z dotazu je zřejmá naprostá neodbornost lékařů ve vztahu k diagnóze autistického spektra a také urážlivé jednání s matkou, která si něco takového nezaslouží. Vždyť přišla s důvěrou požádat o pomoc!

### ■ Co v téhle záležitosti podnikla Národní rada?

Je třeba zdůraznit, že my jsme od počátku opakovaně odmítali změny vnucené při reformě ministra Jaromíra Drábka, jejichž součástí bylo také posuzování pro příspěvek na péči a průkaz OZP. Všechny změny, jež byly nakonec zakotveny v legislativě, byly výsledkem dlouhých a urputných jednání, při nichž se bojovalo o slovíčka.

Jakmile došlo ke změnám na ministerstvu, snažilo se vedení Národní rady věci napravit. Poměrně brzy se podařilo zvrátit naprosto nevyhovující systém posuzování pro průkazy. Při žádosti se již nebude provádět sociální šetření v místě bydliště žadatele. Způsob hodnocení bude podle skutečné diagnózy a zdravotního stavu. Tudíž se již nebude používat oněch deset životních aktivit, podle nichž se hodnotí nárok na příspěvek na péči. Dojde také k tomu, že držitelé sKaret budou vyzváni, aby uvedli způsob výplaty sociálních dávek, protože tzv. technické účty k sKartám končí. Pokud lidé sKartu měli jako průkaz OZP, budou vyzváni úřadem práce, aby ji vrátili, a bude jim vydán papírový průkaz OZP. Senát schválil v září novelu zákona v podobě, kterou předtím schválila Poslanecká sněmovna.

### ■ Novelu musí ještě podepsat prezident. Jaká je naděje, že žádoucí změny budou účinné od 1. ledna příštího roku?

Velká. Domnívám se, že už nelze udělat víc pro to, aby se účinnost změn urychlila.

### ■ Jak bude vypadat nová situace? Půjde o pouhý návrat do stavu před lednem 2011, tedy před Drábkovu reformu, nebo schválené změny obsahují důležité novinky?

Opět se zavádí samostatné řízení nároku na průkaz OZP na základě posouzení zdravotního stavu. Nové řešení obnovuje třístupňovou závažnost funkčních poruch, pohyblivosti a orientace. Ministerstvo práce k tomuto návrhu zákona ještě vydá vyhlášku k vymezení stavů, které se považují za podstatné omezení pohyblivosti nebo orientace pro účely nároku na průkaz OZP. Je to princip, který jsme celou dobu prosazovali. Současně se mění příspěvek na mobilitu: bude poskytován osobám, které jsou starší jednoho roku a jsou držitelé průkazu ZTP nebo ZTP/P.

Ministerstvo v rozsáhlém pozměňovacím návrhu prosazovalo, aby osoby starší 18 let, které mají průkaz ZTP z důvodu praktické nebo úplné hluchoty, neměly nárok na příspě-



vek na mobilitu. Tento návrh odůvodňovalo tím, že používají veřejnou hromadnou dopravu, na kterou mají z důvodu vlastnictví průkazu slevu. Národní rada připravila pozměňovací návrh, který podal poslanec Roman Sklenák. Odůvodnění znělo, že neslyšící držitelé průkazu ZTP sice opravdu mají slevu, ale často s nimi musí cestovat průvodce, který jim

pomáhá v komunikaci. Za tohoto průvodce musí neslyšící hradit plné jízdné. Osoby, které jsou prakticky nebo úplně hluché, tedy budou nadále pobírat příspěvek na mobilitu.

Dále se nám podařilo prosadit, že zdravotním postižením odůvodňujícím příznáním příspěvku na zvláštní pomůcku (na pořízení motorového vozidla) bude také anatomická

ztráta dolní končetiny ve stehně, ať s možností oprotézování, nebo bez této možnosti.. Znamená to, že nárok se posuzuje nikoliv podle možnosti oprotézování, nýbrž podle výšky amputace. Byl tak zohledněn argument Národní rady, že žádná protéza není plnohodnotnou náhradou končetiny.

## Příručka pro tetraplegiky vysvětluje, radí, nabádá a motivuje

Zejména lidem s poškozením míchy v krční oblasti je určena loňská publikace *Vše okolo tetraplegie*, která obsahuje důkladný a přehledný souhrn informací a rad. Autorkou je Zdenka Faltýnková, zkušená fyzioterapeutka a ergoterapeutka.

Už při letmém prolistování je jasné, že jde o příručku velmi potřebnou. Zmíněná skupina osob má totiž kromě zdravotních a sociálních problémů společných všem vozíčkářům i specifické potíže dané typem a rozsahem postižení. A právě v brožurě najdou tetraplegici mnoho rad, návodů a pokynů, které jim autorka „ušila přímo na míru“.

Například v kapitole *Funkční ruka tetraplegika* jsou detailně popsány jednotlivé stupně jejího postižení a možnosti, jak dosáhnout maximálního zlepšení jejích funkčních schopností. Podobně důkladně a zároveň srozumitelně jsou pojednány komunikační dovednosti, používání vozíku, přesuny, ná-

cvik katetrizace či nácvik mobility. Nechybí kapitola o léčebném pobytu v rehabilitačním ústavu a o důvodech, proč cvičit i doma. To vše je shrnuto v *Části praktické*, které ovšem předchází *Část obecná*.

V ní čtenář najde zasvěcený a přitom srozumitelný výklad o míše a jejím poranění z hlediska anatomie, fyziologie a medicíny. Dozví se, jakou funkci má mícha, co se stane při jejím poškození a jaké jsou důsledky jejího poranění v krční oblasti. Nechybí pojednání o spasticitě a možnostech jejího ovlivnění, o dekubitách, popáleninách, omrzlinách, zlomeninách a řídnutí kostí. Kromě objasnění jednotlivých zdravotních komplikací se autorka věnuje i možnostem léčby a prevence. Samozřejmě zmiňuje i vhodné pomůcky, obvykle plně nebo částečně hrazené zdravotní pojišťovnou.

Kromě osvěty a mnoha užitečných informací, podnětů a rad vybavila Zdenka Faltýnková svou příručku i výrazným motivačním nábojem. Jednak do ní zařadila několik autentických příběhů lidí s poraněnou míchou, kteří dokázali svou nelehkou situaci zvládnout a snaží se žít i na vozíku naplno, a jednak požádala o předmluvu nemocničního kaplana Vítězslava Vursta, který už několik let pravidelně dochází na spinální jednotku Fakultní nemocnice v Motole.

Šedesátistránkovou brožuru *Vše okolo tetraplegie* vydala Česká asociace paraplegiků za finanční podpory Úřadu vlády ČR a Vládního výboru pro zdravotně postižené občany. Objednat si ji můžete na telefonu 775 980 952 či e-mailu [czepa@czepa.cz](mailto:czepa@czepa.cz). Získáte ji zdarma, uhradíte jen poštovné.

(mp)



NUOVO CAFFÈ  
if you love coffee

děláme  
s úsměvem  
nejen kávu

NUOVO CAFFÈ s.r.o.  
Prodejní a předváděcí centrum | V Újezdech 2, Brno  
tel.: 549 273 013 [www.napojveautomaty.cz](http://www.napojveautomaty.cz)

RUČNÍ OVLÁDÁNÍ NA MÍRU  
individuální úpravy automobilů

[www.rucniovladani.cz](http://www.rucniovladani.cz)

VLASTNÍ KONSTRUKCE, VÝROBA A VÝVOJ

Nakladač vozíku do odsuvných dveří - oceněný exponát  
na veletrhu Reahaprotex 2013 v Brně

Vlastní odtahová služba  
Technici s dlouholetou praxí  
Špičkově vybavená dílna  
Osobní přístup v takřka rodinném prostředí firmy

Tel. / mob.: +420 321 781 363 / +420 608 977 274  
Provozovna: Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem  
E-mail: [info@rucniovladani.cz](mailto:info@rucniovladani.cz)  
[www.rucniovladani.cz](http://www.rucniovladani.cz)

Zastoupení pro Slovensko  
Tel.: +420 608 977 274, e-mail: [malina@rucniovladani.cz](mailto:malina@rucniovladani.cz)



## Nechodit - neslyšet - nevidět aneb výstava Moje cesta

V červnu se proměnil Křížkův pavilon pražského Výstaviště v Holešovicích v životní každodennost, potřebnost, zábavu i sportovní vyžití lidí se zdravotním postižením. Konala se zde totiž výstava Moje cesta, která měla aktivně zprostředkovat školákům i veřejnosti svět lidí s hendikepem.

### Mluvit s námi

Vždyť to známe všichni na vlastní kůži. Soucit, lítost, útěcha, přemrštěná gloriola, jindy zase uhýbavé pohledy, tápání a odmítnutí komunikace až po vulgární nadávky. To vše chtěla změnit osvětová kampaň, za kterou stojí Nadace Sirius, dlouhodobě se snažící všemi dostupnými prostředky zlepšit postoj veřejnosti ke komunikaci se zdravotně postiženými.



Tématem první vlny kampaně byla **neadekvátní pomoc**, která měla upozornit a předcházet situacím s bezhlavou a sponzátní pomocí veřejnosti bez našich potřeb. Od zimy na obrazovkách ČT běžely spoty létajících „normálních“ lidí společně s chodícími, kteří představovali postižené. Komunikáční blok byl z těchto spotů velmi dobře rozpoznatelný a dnes je již vžitý i populární název – Chodící lidé.

Tématem druhé vlny se stal **soucit**. Jak dlouho již voláme a chceme, aby veřejnost s námi hendikepovanými jednala jako se sobě rovnými? Možná generace.

Kampaně jsou vzájemně provázány. Aktivity zaměřené na děti a mládež (jejíž součástí je i výstava Moje cesta) se pro změnu opírají o výsledky monitoringu problematiky dětí se zdravotním postižením, který proběhl již v roce 2010. Výsledky výzkumu ukázaly, že přístup veřejnosti vůči dětem se zdravotním postižením i postiženým obecně je jedním z nejzávažnějších a nejcitlivějších problémů. Dalším stupínkem byly následné workshopy na školách zaměřené na komunikaci s lidmi se zdravotním postižením a tvůrčí výzva pro žáky a studenty základních a středních škol.

### Cesta správným směrem

Společným jmenovatelem a cílem výzvy bylo uvědomit si, že na své cestě životem jsme každý z nás občas schopni se s obtížemi vypořádat sami, jindy potřebujeme pomoc druhých. Tvůrčí výzva vybízela žáky a studenty k výtvarnému, textovému či fotografickému ztvárnění, jak malí i velcí překonávají určité životní překážky. Od ledna do března děti vytvořily 340 výtvarných děl a textů. To už byl základ a první krok k interaktivní výstavě. Na jedné z porad odborné rady projektu vyslovila projektová manažerka Petra Weissová nápad uspořádat výstavu vytvořených prací. Ostatní přísedící se okamžitě přidali. Postupem času se nejednalo pouze o malou výstavku, ale obrovskou interaktivní expozici pod názvem Moje cesta, rozpínající se na ploše o rozloze 1350 m<sup>2</sup>.

Začátek jednoduchý nebyl, dokonce bych ho označila za velice dramatický. Druhého června mělo dojít k slavnostnímu otevření, když počasí ukázalo svoji moc. Záplavy, které v roce 2002 celou tuto část pražského Výstaviště zničily, znovu udeřily. Výzva provozovatelů zněla jasně: Povodňová evakuace! Nezbylo než rozdělit úkoly a v co možná nejkratším čase vyklidit vše, co se dalo odvézt. Počasí se částečně umoudřilo (pro změnu nastala tropická vedra) a o týden později o těchto nesnázích nikdo nevěděl. Všichni opět na svém místě přivítali první návštěvníky. A že jich nepřišlo málo! Za tři týdny na výstavu zavítalo celkem 7297 lidí z celé ČR, denní rekord přitom dosáhl počtu 560. Ohlasy veřejnosti byly veliké. Dokonce jsem zažila příhodu, kdy předem neohlášená třída svorně žadonila, že expozici musí také vidět.

### Hlavní aktéři – školáci

Výstava byla rozdělena do několika částí umožňujících stát se během dvou hodin tělesně, sluchově či zrakově postiženým.

Žádné „depky“ se však neobjevily. Naopak, každý přišel s nadšením a snahou si vše osahat a vyzkoušet. Přibližně 45 dobrovolníků, převážně z řad studentů různých vysokých škol včetně několika hendikepovaných, prošlo před zahájením výstavy náročným školením. Stáli doslova na každém rohu v typických blankytně mod-

rých tričkách se žlutým trojúhelníkovým symbolem chodícíide.cz. Celkem se jich na přípravách výstavy podílelo 150. V dopoledních hodinách převážně provázeli předem objednané školní třídy, po třetí odpolední pak rodiny s dětmi, babičky a dědy s vnoučaty. Někteří středoškolská návštěvníci se na výstavu vrátili se svými kamarády. Dobrovolníci stále ochotně doplňovali výklad faktickými ukázkami. Na výstavě byl postaven autentický bezbariérový byt, kterým pravidelně provázel vozíčkář Lukáš. Ten v kuchyni předváděl pohyb na vozíku a nabádal děti, ať se zkusí dostat do ledničky, umýt nádobí nebo vykonat běžnou ranní očistu v koupelně. Dvanáctileté Ivana s Evou prozrazují, že netušily, jak některé maličkosti jsou pro vozíčkáře složitější, než si původně myslely.

Také oddělení věnované sluchovému postižení bylo účelově zaměřené. Ve třech kabinách návštěvníci díky speciálním sluchátkům prožívají nejrůznější sluchové vady. Nadšená skupina třetáků po tlumočnici opakuje základní fráze ve znakovém jazyce. Po jednotlivých pokusech odezírání ze rtů se setkávají s hudbou pro neslyšící. Všichni jsou velice překvapeni, že znakový jazyk je v každém státě jiný a v rámci našeho státu navíc podléhá různým dialektům.

V oddělení zrakového postižení čekala na další skupinu druháků Veronika, sama nevidomá. Spolu s dětmi prochází uměle vytvořeným tunelem v naprosté tmě, přitom jim prezentuje, jak se mají orientovat pomocí slepecké hole. Některé děti vstoupit do tmy odmítají a raději usedají k přístroji s Braillovým slepeckým písmem. Malý Lukáš s Danem se snaží napsat na přístroji svá jména, ale ve frontě již stojí další jejich spolužáci, každý tak zvládl jen dvě písmena. Během toho se dozvídají, že tento vynález z roku 1829 jeho autor Louis Braille vymyslel v pouhých 16 letech poté, co v dětství ztratil zrak.



Alexandra  
M. Videmannová





### Volnočasové aktivity

Asi největší ohlas měla u dětí speciálně vyrobená dráha, kde si na vozíčku nebo pomocí slepecké hole mohly vyzkoušet různé druhy terénu a překonávat „normální“ překážky na ulici. I ti silnější jedinci měli problémy s přejetím dřevěného můstku, štěrkového nebo písečného pruhu. Reálný model ulice pokračoval fungujícími semafovy s křižo-



vatkou až po schody s nájezdem a následným vjetí do domovních dveří. Stejnou dráhou procházela při přednášce i Jitka Lebedová, která se v rámci doprovodného programu výstavy bravurně zhostila neformální diskuse o vodicích a asistenčních psech. Navzdory vlastnímu hendikepu, jako nevidomá, vybudovala úspěšnou agenturu na výcvik psů – Pes Pro Tebe. Se svými svěřenci má za sebou velké sportovní úspěchy včetně titulu mistryně světa a vicemistryně Evropy v Paraagility. Ale nebyla sama, kdo z významných hostů na výstavě vystupoval. Svůj životní příběh představila atletka Anežka Vejražková, šachista a hráč boccii Radek Procházka, sledge hokejista Tomáš



Kvoch či nevidomý hrolezec Honza Říha. Sama jsem se účastnila setkání se souborem VerTeDance, který spolupracuje s tanečníky s tělesným postižením.

Nesmím zapomenout ani na sekci věnovanou rozmanitým pomůckám a vynálezům. Nalezli jste tu počítač s hlasovým výstupem ovládaný očima, vibrační budík, který pomáhá při ranním vstávání neslyšícím, mobilní telefon pro nedoslýchavé osoby či párovač ponožek, který zrakově postiženému pomůže, aby z domova neodešel v jejich různobarevném provedení.

Ale co bych to byla za „sportáka“, kdybych se nezastavila ve sportovní sekci s několika hřišti. Školáci se doslova prali o možnost zahrát si na vozíku basketbal, sledge hokej či stolní tenis. Bez dechu jsem pozorovala dvanáctiletou Anetu, jak svým spolužákům jasně naznačuje, kdo je na hřišti „pánem“. Z deseti pokusů vstříbila z vozíku šest košů!

Během focení na schodech jsem také málem přišla o svůj stálý módní doplněk, francouzské hole. Než jsem se nadála, staly se středem pozornosti třetáků, kteří se s nimi vydali na dráhu výstavy. Litovala jsem, že jim hole musím vzít pro svoji stálou potřebu a pocit být součástí této neobyčejné akce.

Během focení na schodech jsem také málem přišla o svůj stálý módní doplněk, francouzské hole. Než jsem se nadála, staly se středem pozornosti třetáků, kteří se s nimi vydali na dráhu výstavy. Litovala jsem, že jim hole musím vzít pro svoji stálou potřebu a pocit být součástí této neobyčejné akce.

Během focení na schodech jsem také málem přišla o svůj stálý módní doplněk, francouzské hole. Než jsem se nadála, staly se středem pozornosti třetáků, kteří se s nimi vydali na dráhu výstavy. Litovala jsem, že jim hole musím vzít pro svoji stálou potřebu a pocit být součástí této neobyčejné akce.

Text a foto: Alexandra M. Videmannová



**Exelle**

skládací rám



**Tekna**

skládací rám i opěrka



**Yoga**

skládací rám i opěrka



**Ego**

skládací rám i opěrka



**Evolution**

nastavitelný pevný rám



**Energy**

pevný rám svařený na míru



**RR Play**

nastavitelný sportovní vozík



**RR Game**

sportovní vozík svařený na míru



## Strava a vyměšování lidí s poškozenou míchou

### 2. díl: Program vyprazdňování střeva

Jak jsem vysvětlila v prvním díle, následkem poranění míchy dochází k mnoha nepříznivým změnám v činnosti řady orgánů člověka. Patří k nim neurogení střevní porucha, u níž jsme rozlišili dva typy v závislosti na výšce poškození míchy: reflexní spastické střevo a areflexní chabé střevo. Pro jedince s poškozenou míchou se postupně mohou „neposlušná“ střeva stát hlavním problémem



narušujícím každodenní život. Proto je zvládnutí problému s vyprazdňováním jedním z prvních úkolů celého zdravotnického týmu v rámci komplexní péče o pacienty na spinálních jednotkách.

Porucha citlivosti dané oblasti, narušené volní ovládnutí análního svěrače i pohybové omezení nedovolují zpočátku spinálnímu pacientovi samostatně zvládnout vyprazdňování střev. Obvykle je při těchto intimních úkonech nutná asistence zdravotníka. Tetraplegici s poškozením krční míchy zůstávají v určitém rozsahu závislí na pomoci rodiny nebo asistentů i po návratu do běžného života.

V tomto díle se budu věnovat tématu **rehabilitace střevní činnosti**, která je stejně důležitá jako pohybová léčba. Mluvíme o **programu vyprazdňování střeva**, který je pro každého pacienta individuální nejen

z důvodu výšky a rozsahu míšního poškození, ale i kvůli stravovacím a vyprazdňovacím návykům před ochrnutím.

### Rané stadium

Několik týdnů po poškození míchy (v období míšního šoku) je postižena střevní peristaltika (pohyby střevní svaloviny), stolice ve střevech městná a ta se roztahují. Proto je potřeba je pravidelně denně či obden vyprazdňovat pomocí klyzmatu. Pokud je stolice nahromaděna v ampule konečníku, je třeba ji prsty odstranit a následně opatrně aplikovat nálev. Konzistenci stolice je třeba regulovat zejména dostatečným příjmem tekutin, složením stravy (doporučuje se strava bohatá na vlákninu s přísadkou psyllia, jemné přírodní vlákniny) a prostředky pro změkčení stolice (osvědčeným projímadlem je laktulóza).

### Navazující péče

Po odeznění míšního šoku se obnovuje reflexní činnost míchy. V této době lékař zjistí vzhledem k výšce míšní léze prostřednictvím neurologického vyšetření typ střevní dysfunkce (spastické či chabé střevo) a spolu s ostatními členy zdravotnického týmu vytvoří program vyprazdňování. K jeho zvládnutí musí pacient být již schopen přijímat potravu ústy a spolupracovat.

**U obou typů neurogení střevní dysfunkce** je třeba si uvědomit, že člověk po míšním poranění necítí stolicí v konečníku a není schopen vědomě iniciovat defekaci. Plegik se musí naučit předvídat potřebu vyprázdňování, a proto je třeba vypracovat přesný harmonogram, jak bude defekaci provádět náhradním způsobem. Pro vyprázdňování střev si každý musí určit pravidelný časový interval (denně či obden): například po snídani či po večeři. U někoho lze využít tzv. gastrokolického reflexu: po požití jídla či určitého nápoje se zvýší střevní peristaltika a stolice se posune ke konečníku.

Zpočátku, z důvodu nutné imobilizace pacienta, probíhá vyprazdňování na lůžku. Ke stimulaci peristaltiky s následným vyprázdňováním střeva se využívají nejčastěji bisacodylové, u některých jedinců glycerinové čípky. Je-li konečník plný, nejdříve je třeba stolicí manuálně odstranit a teprve pak zavést čípek. Někdy je třeba ještě digitální stimulace, prováděná zavedením prstu navlečeného v rukavici a masírováním svěrače kruhovými pohyby. Stimulace podporuje peristaltiku a vyprázdňování celého tlustého střeva a lze ji opakovat podle potřeby 3x či 4x po desetiminutovém intervalu. Konečník je zprvu nutné vyprazdňovat i vícekrát denně, aby se zabránilo unikání stolice, která nemůže být vnějším svěračem zpočátku zadržena. Při tréninku střevní činnosti spinální pacienti postupně využívají jak reflexní činnosti míchy, tak zbylých pohybových schopností i obvykle změněného zbytkového čítí. Jako novinku někteří para i tetraplegici využívají systém Peristeen, který vyvinula společnost Coloplast, ale v Česku není zatím distribuován.

Pokud vás zajímají konkrétní postupy při vyprazdňování u lidí se spastickým střevem a u lidí s chabým střevem, pokud se chcete dozvědět, jak konkrétně probíhá takzvaná defekace při těchto typech nefunkčnosti střev a jaké podmínky tetraplegici při vyprazdňování potřebují, přečtěte si další díl seriálu nebo kompletní článek na webu [www.vozickar.com](http://www.vozickar.com) v rubrice ZDRAVOTNICTVÍ.

Zdeňka Faltýnková  
e-mail: [faltynkova@czepa.cz](mailto:faltynkova@czepa.cz)  
telefon: 607 453 501



Zdeňka Faltýnková

### Vysvětlivky

**Ampula konečníku:** rozšířená část konečníku

**Distenze:** roztažení, rozepětí nějakého orgánu

**Klyzma:** klystýr, výplach tlustého střeva

## Tejpy: barevná pomoc od bolesti

Tejpy jsou vyrobeny na bázi bavlny a mají podobné elastické vlastnosti jako kůže, takže dobře přilnou. Umí ulevit od bolesti! Sahá tedy po nich nejen stále více sportovců, ale i lidí, kteří se s bolestí potýkají.

Zatejpot, otejpot, tapovat – zkrátka a dobře zalepit. Tak by se ve stručnosti dala vystihnout podstata metody zvané kineziotejping, kterou vymyslel japonský chiropraktik dr. Kenzo Kase a jejíž účinky světu poprvé představil již před čtyřiceti lety. V evropských zemích však slaví úspěch zhruba posledních deset let a cílová skupina, která se dobrovolně nechá „zkrášlit“ růžovým, modrým či tělovým páskem s lebkami anebo leopardími

motivy, je stejně tak pestrá jako kineziotejpy samotné. Ostatně, posuďte sami: můžeme je vidět na loktech tenistů, na bříchách budoucích maminek, ale i zádech či tvářích těch, kteří se vypořádávají se zdravotním postižením. Rozšířit řady příznivců této metody ale můžete třeba také vy. „Kineziotejping je totiž vhodný pro všechny věkové kategorie,“ doplňuje Eliška Peterková z Kineziotaping Praha.

### Jak to funguje?

Pokud tedy i vás sužuje zdravotní neduh a nebojíte se vyzkoušet něco nového, vyhledejte odborníka, který se na kineziotejping zaměřuje. Pakliže usoudí, že by tejpy mohly mít ve vašem případě kladný efekt, nezbyvá než se přesvědčit o jejich účincích na vlastní kůži. A to doslova. Tato metoda, jež je obvykle součástí či doplňkem



Madgalena Hanková



komplexní léčby, je totiž založená na lepení pružných pásek na kůži tak, aby došlo ke zmiřnění bolesti. Podle směru nalepení pásek a zvoleného napětí tak může dojít k aktivaci či naopak uvolnění svalů. Kromě toho však může být účinným pomocníkem při zmiřňování otoků, vyhlazování jizev anebo při bolesti břicha v těhotenství. K dobru připišme kineziotejpům ještě to, že díky svým elastickým vlastnostem člověka nikterak nelimitují při pohybu a každodenních aktivitách včetně koupání. „Navíc má minimum kontraindikací a aplikace trvá jen několik minut,“ uzavírá výčet pozitiv na adresu této metody E. Peterková.

### Zatejpot se dá skoro vše

Není tedy divu, že mnozí klienti přicházejí na aplikaci tejpů opakovaně a vnímají ho



jako originální a nepřehlédnutelný doplněk, kterým se mnohdy rádi pochlubí, a to i přesto že jejich nalepení není hrazeno pojišťovnou. Kompenzací ale budiž fakt, že ho lze aplikovat takřka na jakoukoliv část těla. „Nejčastěji však používáme tuto metodu při chronických bolestech zad, šíje a ramen, při obtížích kloubních, zejména kolen, loktů, kotníků, ale také pro úlevu přetížených svalů, např. lýtkových nebo stehenních,“ upřesňuje E. Peterková. Výjimkou ovšem nejsou ani poněkud choulostivější či viditelnější partie. Jmenujme například hýžděový sval či obličej.



### Využití kineziotejpů u tělesně postižených

Positivní účinky kineziotejpů jsou ovšem zaznamenány také u klientů s tělesným postižením. Pomocí nich se totiž dá alespoň částečně vyzářat na některé nepříjemné následky parézy, spasticity anebo mozkové obrny. Svě o tom ví i Ludmila Ječná, ergoterapeutka v Janských Lázních, kde se metoda kineziotejpování stala mezi pacienty velmi populární. A to nejen mezi těmi, kteří se vypořádávají s následky úrazů či vleklé nemoci, ale také mezi těmi, jejichž zdravotní obtíže lze považovat za klinické „Dosud jsem nejčastěji tejpovala hemiparetické končetiny a na předloktí tzv. rukavičkou,“ říká, avšak dodává, že výjimkou nebyli ani lidé s obrnou lícního nervu nebo bolestmi beder. Jednou z těch, která vsadila na „barevnou první pomoc“, je i třidvacetiletá Marie, která je na vozíku a jejíž záda dvakrát měsíčně kráší několik sytých růžových pásků. „Nebýt tejpů, zřejmě bych se spazmů na rukách a bolesti beder už nezbavila. Hodně mi pomáhají od bolesti, což je to hlavní,“ dodává, zatímco se objednáva na další aplikaci a zvědavě obhlíží novou, takřka rockerskou pásku s lebkami.

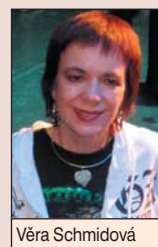
Magdalena Hanková

**Člověk hendikepovaný pozná své skryté zdroje sil, teprve když se s ním jedná jako s normálním.**

Gottfried Keller

## GLOSA

### Příběh: Chlap jako motivace



Věra Schmidová

V tomto příběhu jsem sice hlavní roli nehrála, ale celý se odehrával před mýma očima.

Jednou do nemocnice, kde jsem zrovna ležela, přijali devadesátiletou babičku. Stala se z ní moje spolupacientka na pokoji. Její šedesátileté dceři řekli, že tam s ní být nemusí, že sestry jsou studované, a tudíž si s ní hravě poradí. Neporadily – babičku nemohly donutit vstát z postele, zaryté odmítala se umýt, převléknout a nemocniční stravu, tu už vůbec do ní nedostaly.

Dcera, která se o ni doma starala a moc dobře věděla, jaká je s ní práce, se přišla na třetí den zeptat, jak si tedy s babičkou poradily. Sestry uznaly, že situace je nad jejich síly, a paní Dceru přijaly, aby se o stařenku starala.

„Ale žádné násilí nebo zvedání hlasu,“ řekla rázně staniční sestra.

„Nebojte, není potřeba.“ Chvilí přemýšlela, pak ale dodala: „Nevím, jak vy, ale já bych v životě na matku ruku nezvedla. A ani hlas.“

Její příchodem se rázem vše změnilo.

„Mami, vstáváme, je ráno. Umývat, oblékat.“

„Ani mě nenapadne,“ bránila se stará žena.

„A co bych se umývala, nejsem prase.“

Tím považovala rozhovor za skončený a přetáhla si peřinu přes hlavu.

„Mami, přijde chlap.“ Nevěřily jsme vlastním uším, ale zabralo to. Babička vykoukla z peřin: „Chlap?“

„Ano. A mladý! Pan doktor. Fešák, fešák! Bude se chtít na vás podívat.“

„Na mě?“

Paní Dcera přikývla: „A na koho? Snad ne tady na mladou,“ spiklenecky na mě mrkla.

Zabralo to. Babička se celá vydrhla, oblékla si čisté pyžamo a čekala.

S příchodem snídaně nastala situace velice podobná:

„Odneste si ten nemocniční blivazl!“

Paní Dcera na chodbě převzala od sestry talíř se snídaní a vešla na pokoj:

„Mami, ten mladý pekař od rybníku vám přinesl čerstvé rohlíky. Jen pro vás.“

Staré ženě se rozzářily oči: „Ten svalovec?“ A snídaně v tu chvíli zmizela v jejích útrokách.

Večer nás ale čekalo divadlo nejlepší:

„Mami, umývat.“

„Ani náhodou. Neskládala jsem uhlí, nebyla jsem v poli.“

„Ale tady ve vedlejším pokoji jsou mladí chlapi.“

„A myslíš... že by v noci?...“

Sestry nevěřily vlastním očím, jak se stará žena neustále umývá a dožaduje čistého pyžama. A bez křiku. Člověk jen musí mít tu správnou motivaci.



## Z bariérové základní školy až na prestižní univerzitu v USA

Neobyčejný pohled na svět, vyslyšení výzev, optimismus, touha po úspěchu a cílevědomost. Nechte se inspirovat i vy, změňte své myšlení, změňte svůj přístup k hendikepu, vyplácí se to.

Jednadvacetiletý Patrik Procházka má od narození kvadruparetickou formu mozkové obrny. Jeho hendikep ho však nepřipravil o entusiasmus, ambice a touhu pomáhat druhým lidem. Jeden velký sen si přitom už splnil – studium na prestižní internátní

keré informace, byl si stoprocentně jistý, že by rád strávil čtyři středoškolská léta právě na Open Gate a že udělá maximum proto, aby se tak stalo. „Jedinou možností, jak se na Open Gate dostat, byl přestup. Jenže se tam spolu se mnou hlásilo devět dalších



škole Open Gate v Babicích a následně na floridské Lynn University. Cesta za kvalitním vzděláním se však neobešla bez překážek a komplikací. S čím se musel student prvního ročníku psychologie a managementu vypořádat?

„Svůj hendikep beru spíš jako zajímavou zkušenost než jako obtíž. Vnímám to jako příležitost si své cíle opravdu zasloužit,“ přibližuje svou životní filozofii Patrik, který se narodil v sedmém měsíci těhotenství. Další komplikace v podobě zápalu plic a následného křísení se však dostavily ještě v nemocnici o pár týdnů později. Ač se prvotně zdálo, že jedinou chlapcovou zdravotní obtíží bude revma, později se ukázalo, že správná diagnóza zní: dětská mozková obrna. Patrik ale komplikace a překážky související se svým hendikepem bere pozitivně a s nadhledem. „Všechno se dá překonat – čím je překážka těžší, tím je pro mě zajímavější a nesmírně obohacující.“

Jak se odvíjela jeho cesta do školy v USA? Na základní školu začal Patrik chodit v rodné Banské Bystrici, po přestěhování do České republiky nastoupil na základní školu v Praze. Ta nebyla bezbariérová, a tak měl třídu až v prvním patře budovy. Pomohla mu maminka, kterou později škola zaměstnala jako vychovatelku, takže jedinou úpravou byla nová madla na toaletách. Jakmile se Patrikova povinná školní docházka chýlila ke konci, stále častěji se vynořovala otázka, kam dál. O elitní škole Open Gate, která své brány otevřela v roce 2005 a kde se vyučuje v anglickém jazyce, sice již slyšel, ale nedokázal si představit, že by se jednou mohl stát jejím studentem. Ve dvanácti se mu tam totiž ještě nechtělo. Když si ale později zjistil veš-

keré informace, byl si stoprocentně jistý, že by rád strávil čtyři středoškolská léta právě na Open Gate a že udělá maximum proto, aby se tak stalo. „Jedinou možností, jak se na Open Gate dostat, byl přestup. Jenže se tam spolu se mnou hlásilo devět dalších uchazečů, a bylo volné jen jedno místo. Ale šel jsem si za tím a ono volné místo jsem dostal,“ popisuje začátky mladík a dodává, že samotné přestupové řízení sestávalo ze tří částí – z IQ testů, pohovoru a z testů studijních předpokladů.

Otevřeně však přiznává, že čtyři roky strávené tady nebyly snadné, protože bylo vidět, že někteří lidé nesouhlasí s jeho přítomností. Ale ani tato skutečnost jej neodradila a učil se naplno. Vcelku bezproblémové studium ovšem narušila operace česek v Motole, již podstoupil před třemi lety. Na první pohled běžná operace se totiž kvůli přerušení nervu na noze zkomplikovala, takže tehdy čerstvě plnoletý Patrik strávil dva týdny na JIP a další tři měsíce mu dělaly společnost pouze zdi nemocnice. „Měl jsem pocit, že se nedožiju rána,“ vzpomíná na nepříjemné bolesti. I v té době ale plnil veškeré studijní povinnosti, a to formou individuálního vzdělávacího plánu. „Já jsem učitelům posílal splněné úkoly e-mailem, oni mi posílali zpátky svoje hodnocení a také další úkoly. V matematice jsem se ale nevyhnul komisionálnímu přezkoušení.“ I přes veškeré peripetie se probojoval až do maturitního ročníku a poslední rok dokonce působil ve studentské radě, kde zastával funkci prvního místopředsedy.

Po úspěšném složení mezinárodní maturity a díky stipendiu Nadace Zdeňka Bakaly a Konta Bariéry si Patrik jako svou alma mater vybral Lynn University, jež se nachází v Boca Ratonu na Floridě. Jaké to bylo opustit domovinu a odletět tisíce kilometrů daleko? „Je důležité v sobě najít odvahu a sílu neúnavně překonávat všechny překážky, a zároveň mít podporu okolí,“ říká mladík, který v současnosti bydlí ve Státech na bezbariérové koleji. Pochvaluje si nejen dveře na dálkové ovládání, ale také snadno přístupné okolí. „Florida je placatá, takže je pro lidi pohybující se na vozíku ideální,“ doplňuje. Přiznává ale, že si za svým snem šel i přesto, že mnoho lidí nevěřilo, že tuto životní výzvu zvládne. Po roce stráveném

za oceánem však už ví, že jde o nejlepší rozhodnutí, jaké kdy udělal.

„Jsou tu nejen skvělé studijní podmínky, ale i dokonale otevřené prostředí. Lidé se tady více tolerují, druhé za jejich úspěchy obdivují a navzájem se podporují. Z akademického hlediska oceňuji možnost kombinace předmětů dle zájmu a zkušené vyučující. Jedním z mnoha důvodů, proč jsem si vybral právě Lynn, je také to, že tu studuje zhruba 2000 studentů. Jde tedy o malou univerzitu s individuálním přístupem,“ upřesňuje důvod své volby Patrik. Na přednáškách se setkává se studenty z různých ročníků, se kterými se vzájemně ovlivňují a inspirují. Nadto si již od prvního ročníku může volit oborové předměty a díky malým studijním skupinkám získává potřebnou zpětnou vazbu. Chválu pje také na průběh testů, které může, stejně jako ostatní studenti, vyplnit v testovací místnosti.

Tady totiž není časově limitován. „Považuji to za velice dobré, protože si myslím, že čas není na testu nejdůležitější proměnnou. Mnohem důležitějším faktorem je znalost a možnost dát do testu všechno, co víme.“ Kromě toho oceňuje zkušené přednášející, kteří



do výuky přinášejí příklady z vlastní klinické praxe, a širokou škálu předmětů z oboru psychologie. S úsměvem však dodává, že jej zaujaly úplně všechny předměty, neboť si je mohl sám a bez jakéhokoli omezení vybrat.

Po prázdninách Patrika čeká nástup do druhého ročníku. Chce si však zapsat předměty navíc, aby mohl finančně náročné studium ukončit dříve. A co plánuje pak? Konkrétní vize si zatím schovává ve své hlavě a postupně směřuje k jejich realizaci. Prozdil ale, že jeho hlavním cílem je inspirovat lidi kolem sebe, a to zejména k bezbariérové komunikaci mezi lidmi se zdravotním znevýhodněním a bez něj, která v Česku zatím chybí. Kromě toho se chce zasadit o zkvalitnění a zpřístupnění potřebné zdravotní péče. Je tedy dost možné, že o Patrikovi a jeho úspěších v budoucnu ještě uslyšíme.

Magdalena Hanková

## Vozík vkleče? Zajímavý nápad české designérky

Proč na vozíku jen sedět, když to jde i jinak? Bourat stereotypy a přicházet s novými nápady – přesně to se očekává od mladé generace designérů. V praxi to dokázala realizovat naše úspěšná designérka s mezinárodními zkušenostmi – Věra Kunhartová a její ortopedický vozík Seiza.

Čerstvá absolventka Fakulty umění a designu Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem svojí diplomovou prací vzbudila mimořádnou pozornost. Tak invenční řešení zásadní inovace ortopedického vozíku se nevidí každý den. Koncept



řešení zaujal i na Univerzitě v britském Loughborough, kde ho autorka skoro půl roku testovala. Po jejím návratu jsem požádal slečnu Kunhartovou, aby čtenářům časopisu Vozíčkář svou novinku představila.

### ■ V čem je váš nápad unikátní?

Vozík Seiza je unikátní především možností změnit polohu ze sedící na klečící. Polohování má významný medicínský benefit a mimo jiné napomáhá pravidelné cirkulaci krevního oběhu a slouží jako prevence následných onemocnění (vzniku dekubitů, flebotrombózy...). Další výhodou je usnadněná manipulace s vozíkem, která byla docílena změnou pozice hnacích kol, zvětšením jejich průměru a náklonem pro lepší otočný moment. Celkově je vozík navržen tak, aby maximálně splňoval potřeby aktivního uživatele, byl co nejvíce odlehčený s použitím moderních materiálů a technologií a možný sestavit i přenastavit přímo na míru uživatele.

### ■ Jak se na tuto koncepci tvářili skuteční vozíčkáři?

Bylo těžké přesvědčit lidi, kteří jsou na vozíku celé dny, aby začali přemýšlet o docela jiné koncepci. Na druhou stranu každý, koho jsem oslovila, se mně snažil být nápomocný, jak nejvíce mohl. Někteří z nich se dokonce natolik nadchli novým nápadem polohování, že se do toho se mnou ponořili naplno. Přišli se spoustou rad a nápadů. Myslím, že byli nadšení hlavně z nového pohledu na věc, která se už léta vyrábí bez velkých změn.

### ■ Vyrobita jste krásný prototyp. Kolik vás to stálo času a peněz?

Celý projekt byl zdoluhavý a rozsáhlý. Trvalo mně několik měsíců, než jsem vůbec našla správný směr. Dá se říct, že vše vznikalo na principu „pokus-omyl“ – neustálého testování, předělávání a výroby nových zkušeb-

ních prototypů. Ta spousta hodin cestování po Anglii i po Čechách za konzultacemi s uživateli, fyzioterapeuty, konstruktéry a dalšími se nedá spočítat. Výsledek odevzdaný v rámci roční diplomové práce, který spočíval ve funkčním ergonomickém prototypu, prezentačním modelu 1:3 a všech tiskovnách, byl jen zlomek z celkového množství práce. Je těžké vyčíslit finance, ale do 100 000 Kč mnoho nezbylo.

### ■ Jaký připravujete vašemu vozíku další osud?

Plánů mám spoustu a rozhodně vozík nenechám usnout v šuplíku. Nejen že to je věc,



kteří jsem se během své designérské činnosti věnovala nejdéle, ale také si myslím, že stojím za to, dotáhnout ji do konce a vyplnit tak další mezeru na trhu. Kromě pokračování ve vývoji se účastním designérských soutěží a plánuji konferenci s uživateli a odborníky. Na současnou verzi vozíku je třeba ještě spousta práce a výzkumu, než bude možno vyrobit první 100% funkční prototyp. Největší kámen úrazu jsou ale samozřejmě finance, které proces zpomalují.

Autorka v sobě objevila nespornou schopnost aplikovat zásady konceptu Disruption, čili zpochybňování zavedených pořádků, jak propaguje generální

ředitel TBWA Jean-Marie Dru. Bylo by určitě potěšující, kdyby se s výsledky její práce mohli vozíčkáři seznámit v praxi co nejdříve. Do té doby si podrobnosti o zajímavém řešení mobility SEIZA můžete prohlédnout na stránkách <http://www.coroflot.com/verakunhartova/Seiza>. Za úspěšnou práci na novém konceptu ortopedického vozíku je Věra Kunhartová nominovaná do soutěže o Národní cenu za studentský design 2013.

Petr Šika



Petr Šika

## PŮSOBÍ VÁM SCHODY PROBLÉM?



Stannah nabízí schodišťové sedačky na všechny typy schodišť.

**Pro ZTP občany je možnost získat státní peněžní příspěvek!**



Zavolejte na naše bezplatné telefonní číslo

**800 196 196**

[www.stannah.cz](http://www.stannah.cz)

**Stannah**

Jsmo přímí výrobci a specialisté na nejprodávanější schodišťové sedačky na světě!



## Trendy evropského trhu ortopedických vozíků

Na vývoji evropského trhu ortopedických vozíků je zajímavé, že se ho krize dotýká jen okrajově a nepřímo. Pozitivní vyhlídky stabilního růstu podporuje v první řadě fenomén dneška – stárnutí populace. Ukazují se však i zajímavé vývojové trendy u konkrétních tržních segmentů.

Podle agentury McKee a spol. se v Evropě odhaduje počet osob používajících ortopedický vozík na 1,9 % populace. Údaj však zahrnuje jak osoby upoutané na ortopedický vozík trvale, tak osoby využívající tuto kompenzační pomůcku pouze dočasně. Podíl elektrických vozíků se na celkové produkci vozíků drží okolo 27 %.

Krize nekrize, spotřeba ortopedických vozíků v Evropě totiž neustále roste. Celkový výhled do roku 2015 podle Frosta & Sullivana počítá s průměrným růstem počtu prodaných vozíků ve výši 3,7 %. V celkové hodnotě to pro rok 2015 prezentuje částku 680 milionů €.

Ve vývoji segmentu mechanických ortopedických vozíků se profilují růstové trendy u vertikalizačních vozíků a bariatických XXL vozíků. Laika možná překvapí, že každý desátý vozík je dětský a že nadpoloviční podíl trhu mechanických vozíků tvoří dražší sportovní a odlehčené typy. Prodej standardních vozíků stagnuje.

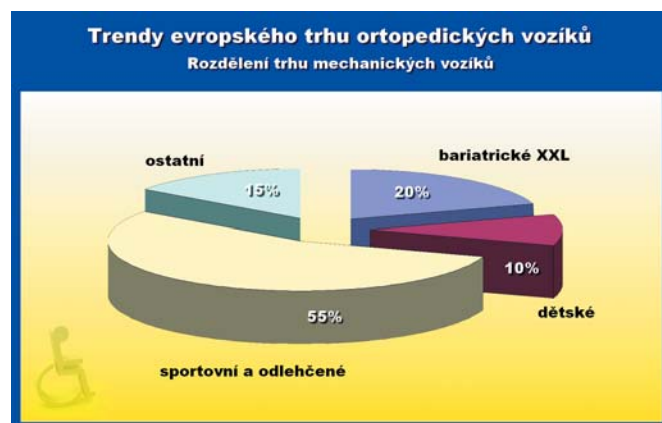
Roste i trh doplňkové výbavy. Podle uživatelského výzkumu analytiků z F&S považuje individuálně nastavený anatomický sedák 93 % uživatelů za nejdůležitější doplněk.

Největším trhem kontinentální Evropy je Německá spolková republika, kde se prodává 15 vozíků na 10 000 obyvatel. V porov-

nání s Velkou Británií má ale Německo stále co dohánět, protože tam se na stejný počet obyvatel daří prodávat 44 vozíků.

Pro úplnost ještě dodávám, že sedmičku světových lídrů ve výrobě ortopedických vozíků tvoří Invacare, Drive Medical, Handicare, Medline, Merits, Meyra a Sunrise Medical.

Petr Šika



## Vychytávky pro vozíčkáře - bowling

Bowlingové dráhy u nás rostou jako houby po dešti a jejich obliba neustále stoupá. Ačkoliv se jedná v dřtivé většině případů

o novostavby pro sport, jejich bezbariérovost je leckde problematická. Ovšem i tam, kde se vozíčkář dostane bez problémů na dráhu, ještě nemá vyhráno.

Standardní šířky drah jsou totiž z hlediska vozíčkářů někud „bariérové“, protože neumožňují zaujmout na vozíku ideální místo k hodu.

Řešení je patrné z obrázku. Jednoduchá trubková konstrukce se namíří požadovaným směrem a koule se nechá jednoduše sklouznout směrem proti kuželkám.

Rychlost „hodu“ se koriguje pouze

sklonem konstrukce. Jedinou nevýhodou je nemožnost udělovat kouli boční rotaci, ale to už je vyšší „bowlingová“, že?

Vášniví hráči si dokonce mezi trubky montují miřidla. Jak? To vám neprozradím, protože na to přijdete určitě brzy sami.

(peš)



**Zajímají vás další novinky ze světa technologie? Sledujte web [www.vozickar.com](http://www.vozickar.com) a články Petra Šiky.** Dozvíte se:

- jaké existují typy rukavic pro vozíčkáře
- jaké vozíky se objevují ve světových reklamách
- že rampa může být i slepá
- že australští vězni vyrábějí levné vozíky
- že je možné ovládat vozík jen jednou rukou, a přesto jet rovně
- jak neuvěřitelně dokážou úředníci řešit bezbariérovou vyhlášku

## Úroveň cestovania na Slovensku stúpa vďaka novým eurovlakom

Nasadenie nových prímestských a regionálnych vlakov prináša na železnice komfort, na ktorý sme zvyknutí z vyspelých krajín sveta. Na slovenských železničiach premáva už 24 nových jednotiek, ktoré boli obstarané v rámci Operačného programu Doprava. V nasledujúcich rokoch pribudnú ďalšie.

Desať dodaných elektrických poschodových jednotiek jazdí na tratiach: Nové Mesto/Váhom–Žilina–Košice, Košice–Lipany, Košice–Čierna nad Tisou a Žilina–Čadca. Dieselové motorové jednotky, ktorých bolo doteraz dodaných sedem kusov, premáva na tratiach v okolí Humenného, Prešova a Košíc. Zvyšných 5 kusov bude premávať na tratiach medzi Novými Zámkami, Nitrou a Prievidzou. Sedem vlakov typu push-pull jazdí na tratiach: Kúty–Štúrovo, Nové Zámky–Komárno, Bratislava–Nové Mesto/Váhom.

V nových vlakových súpravách cestujúcich už na prvý pohľad príjemne prekvapí veľkorysý osobný priestor, ako aj priestor na batožinu. Vozne sú vybavené jednotným typom pohodlných mäkkých sedadiel a pre každé dvojseďadlo je k dispozícii zásuvka

pre napájanie osobného počítača. V lete cestujúci určite ocenia účinné vetranie a klimatizáciu, v zime zase dobre fungujúce kúrenie. K celkovému pohodliu cestujúcich prispieva aj nízka hladina hluku. Samozrejmosťou vozňov je vlakový „rozhlas“ a informačné LED tabule, ktoré informujú o najbližších cieľových staniaciach. Výrobca týchto moderných súprav myslel aj na bezpečnosť cestujúcich. Vo vlaku monitorujú situáciu kamerové systémy.

### Lahšie cestovanie pre imobilných cestujúcich

Nové vlakové súpravy okrem komfortu cestovania prinášajú výhody aj pre imobilných cestujúcich, uľahčujú im napríklad nástup a výstup. Vysoké schodíky, ktoré sťažovali

nástup do vlaku aj zdravým cestujúcim, nahradili široké nízkopodlažné vstupné dvere. Tie umožňujú rýchly, pohodlný a bezpečný nástup cestujúcich aj s batožinou.

Pre imobilných spoluobčanov rezort dopravy pripravuje aj ďalší projekt v rámci Operačného programu Doprava. V snahe zjednodušiť cestovanie vlakom imobilným cestujúcim pripravuje projekt zavedenia zdvíhacích plošín v 40 železničných staniaciach.

Tzv. malý projekt s celkovými nákladmi 1,35 milióna eur už ministerstvo dopravy schválilo. Hoci prijímateľom pomoci sú Železnice Slovenskej republiky, je to spoločný projekt so ZSSK. Obsluhu plošín budú zabezpečovať zamestnanci ZSSK v spolupráci so zariadeniami sociálnych služieb, prípadne obcami. *Michal Gabčo*

## Čičmany - návrat ke kořenům

Čičmany sú malá horská rázovitá slovenská dedinka v Žilinskom kraji uprostred nádherných slovenských hôr. Je to kraj chránenej krajinskej oblasti Strážovských vrchov, kde sa do dnešného dňa chovajú ovce, takže na každom kroku sa stretnete s možnosťou kúpiť výrobky s bryndze. Čičmany sú najvyššie položenou obcou v Žilinskom kraji, kde sa pôvodní obyvatelia zžili s chatármi a veľmi radi uvítajú aj turistov.

Nachádza sa tu aj penzión Dom sv. Bystríka, ktorý je postavený v blízkosti kostola. Budova penziónu bola kompletne zrekonštruovaná a prestavaná, dnes slúži predovšetkým pre záujemcov o duchovné cvičenia a obnovy, lyžiarske a turistické zájazdy, firemné akcie, ale aj individuálne pobyty ([www.bystrikpenzion.sk](http://www.bystrikpenzion.sk)).

V penzióne je viacero bezbariérových izieb, na vozíku sa dostanete do každého

priestoru penziónu, či je to jedáleň, kaplnka, spoločenská miestnosť s detským kútikom alebo zimná záhrada. Personál penziónu je ochotný splniť vám každú požiadavku a strava sa vyrovná hotelovým štandardom, hlavne keď vám ju pripravujú milé a sympatické panie kuchárky, pre ktoré nie je problém odložiť obed, aby ste si ho ohriali neskôr v kuchynke, ktorá je na každom poschodí.

Nádherné okolie penziónu ponúka nezabudnuteľné vychádzky do okolia s krásnymi výhľadmi na okolité lesy a prechádzky po dedine ponúkajú na obdiv nádhernú ľudovú architektúru s typickými ornamentmi na čičmianskych dreveniciach. Dolná časť dediny je vyhlásená za chránenú pamiat-



kovú zónu ľudovej architektúry. Za návštevu určite stojí aj „Radenov dom“ a návšteva Drevenice u Ondreja.

Miestni obyvatelia sú veľmi milí, pohostinní a k turistom prívetiví, veľmi radi sa s každým porozprávajú.

Aj minuloročná letná olympiáda v Londýne, prostredníctvom slovenských reprezentantov, šírila slávu Čičmian, pretože návrhári slovenských uniforiem pre športovcov sa nechali inšpirovať práve čičmianskymi výšivkářskymi vzormi, ktoré sú typické svojou geometrickou ornamentikou. *(mg)*

# Motren

## Český výrobce léčebných pohybových přístrojů Kalpe

# Rotren



Rotren Solo

### Léčba s přístroji Motren - Rotren

sníží výskyt křečcí, zlepšuje hybnost a zamezuje stuhlosti, podporuje krevní oběh a srdce, zvětšuje objem svalové hmoty a omezuje bolestivé symptomy

**Přístroje jsou podporovány elektromotorem a umožňují pasivní i aktivní cvičení dolních a horních končetin.**

- záruční doba 3 roky = vysoká kvalita, krátká dodací lhůta
- pomůžeme Vám s financováním nákupu přístroje
- vyzkoušejte přístroj zdarma u Vás doma
- nejnižší ceny na trhu! přístroje od 7.985,- Kč včetně DPH

**Výroba, prodej, půjčovna a servis pro ČR a SR**



Motren Duo 1



BEZBARIÉROVÉ  
DIVADLO  
**BARKA** ŘÍJEN  
www.ligavozic.cz 2013

**13** **Benefiční představení NOVÉ** 17.00  
NE **AKROPOLIS**

**BRNĚNSKÉ POVĚSTI**

O brněnském kole, Tři hádanky, O zazděné panně na Veveří uvede divadélko Fortel složené z vidicích a nevidomých herců. Výtěžek tohoto benefičního představení bude použit na práci s nevidomými herci. [www.akropolis.cz](http://www.akropolis.cz), dobrovolné vstupné

**14** **BENEFICE NA PODPORU** 19.00  
PO **ČINNOSTI BEZBARIÉROVÉHO**

**DIVADLA BARKA**  
**Divadlo Jára Pokojského**  
**BALADA PRO BANDITU**  
/Milan Uhde, Miloš Štědroň/

Zabili, zabili, chlapa z Kolčavy... nestárnoucí muzikálový příběh Nikolaj Šuhaje, Eržiky a celé zakarpatské vesnice Koločava, tentokrát v nešedním nastudování Divadla Jára Pokojského, diváky přenesou o sto let zpět v čase. O tragické lásce, o hořkosti zrady i o rezignaci vyprávějí herci na vozíku i bez. DJP soubor Archy Community, občanského sdružení věnujícího se lidem s tělesným postižením.

<http://archa-community.cz/>

Výtěžek tohoto výjimečného benefičního představení bude použit na podporu provozu Bezbariérového divadla BARKA, [www.divadlobarka.cz](http://www.divadlobarka.cz), otevřeného kulturního prostoru, který provozuje Liga vozíčkářů [www.ligavozic.cz](http://www.ligavozic.cz). Benefiční představení podpořila Nadace DIVOKÉ HUSY, díky níž bude výtěžek ze vstupného zdvojnásoben. [www.divokehusy.cz](http://www.divokehusy.cz)

**NATŘIKRÁT 2013**

XV. ročník Mezinárodního festivalu současného tance a pohybového divadla NATŘIKRÁT 17.–26. 10. 2013 [www.natrikrat.cz](http://www.natrikrat.cz)

**17** **Petra FORNAYOVÁ (SK)** 20.00  
ČT **VŠETKO, ČO MÁM RADA**

**23** **Eva KLIMÁČKOVÁ (SK/FR)** 20.00  
ST **MOVE**

**19** **VELKOLEPOST** 19.00  
SO **NEVYLÉČITELNÝCH**

„Všichni jsou hloupi a vy jste prostě jako ostatní.“ Skoro mladistvý gentleman, obdařený značnou výškou a pronikavým blankytně modrým pohledem, hledá půvabnou, samostaně smyšlejší dámu, jež častuje hudbě a poklidným večerům. Značka: Tradiční rodinný život u mne vskutku nenaleznete! Hra o mezilidských vztazích a také o tom, v čem si sami překážíme a v čem pomáháme. Hrají: Lubomír Friml, Marta Bařňová, Jaroslav Fibinger, Eliška Petulová, Robert Vrba a další. Režie: Kateřina Petrášková. Uvádí SUUD (Soubor unikátně unylných divadelníků). [www.suud.cz](http://www.suud.cz)

**21** **Benefiční představení** 17.00  
PO **pro HOSPIC sv. ALŽBĚTY**

Amatérský divadelní soubor TAK JO  
Dárek z pekla /Jana Blažková/ režie: Jana Blažková. To chcete říct, že tu máte princeznu a ta vám tu bude vařit a uklízet? No, to tedy chci vidět, jak vám tu princezna posluhuje. Ta určitě neumí uvařit ani vodu, protože ty, co to umí, se jakživ do pekla nedostanou. Hele, hele, neboj se, jó, Lucifer ví, co dělá... Veselá kostýmovaná pohádka s písničkami a tanečními vsuvkami o rozmazené princezně, zamilovaném princovi a peklu plném nejenom čertů, ale i čertic. [www.takjo.com](http://www.takjo.com) [www.hospicbrno.cz](http://www.hospicbrno.cz)

**24** **Benefiční představení** 19.30  
ČT **pro HOSPIC sv. ALŽBĚTY**

POSTEL PRO ANDĚLA /Jaroslav Koloděj/  
režie: Jana Blažková  
Máme v chalupě Pytláka. My se dohadujeme, kdo nechal zvednutý prkýnko na hajzlu, a on si zatím, pod mojí vlastní střechou, užívá s naší vlastní dcerou... s tou, kterou jsem vypíplal odmalíčka, pearsing jsem jí nechal nastříhat – a teď ji snad musím zastříhat. Situační komedie plná vtipných skečů o tom, že není radno dotýkat se andělů ani na zem spadlých, a co teprve do nich střílet! [www.takjo.com](http://www.takjo.com) [www.hospicbrno.cz](http://www.hospicbrno.cz)

## Tip na výlet: Zámek Lysice je k vozíčkářům vstřícný

S návštěvou hradů a zámků mívají vozíčkáři potíže. Většinou je odradí četné schody, kterými tyto památkové objekty přímo oplývají. Přesto se paní Eliška Trnečková z Brna chtěla alespoň jednou podívat do Státního zámku v Lysicích u Blanska, který je známý bohatě zařízenými interiéry, promenádní kolonádou a nádhernou zahradou.

Na splnění jejího přání měli zásluhu tři lidé. Nejprve provozní Lenka Nečasová, která po předchozí domluvě zajistila program i průvodce. Paní Eliška Trnečková v doprovodu své dcery Věry přijela do Lysic sedmého července. Před zámkem na ně čekal průvodce Zdeněk Šturma. „Tlačit vozík v jemných oblázcích dalo docela zabrat, ale díky panu Šturmovi jsme to dobře zvládli. Pomohl nám i překonat pár schodů, které bránily v přístupu na prohlídkovou trasu. Jeho výklad a znalosti – to byl vynikající zážitek. Pak nás průvodkyně Eliška Náhlíková provedla zahradou – pohledem z kolonády. Nevěděla jsem, co obdivovat dřív více – krásu zahrady, viditelnou péči o ni či znalosti průvodkyně. Ani jsem netušila, že i přes hendikep invalidního vozíku toho tolik uvidíme

a ještě více si budeme odnášet. Nádherný kulturní a vzdělávací zážitek, ale co víc – zkušenost, že i v dnešní bezohledné době stále existují ochotní a vstřícní lidé, připravení pomoci,“ dozvěděla jsem se od paní Věry Trnečkové.

A teď už víte, proč vám návštěvu barokního zámku v Lysicích mohu s klidným svědomím doporučit. Je ale dobré domluvit se na ní předem, aby probíhala k vaší naprosté spokojenosti.

Věra Rudolfová



## V Horáckém muzeu kralovaly loutky

Přes léto navštěvují Horácké muzeum v Novém Městě na Moravě především rodiny s dětmi. A tak jeho pracovnice měly dobrý nápad – uspořádat o prázdninách výstavu loutek, které se zvláště těm nejmenším stále líbí. Ostatně líbí se i nám dospělým, protože si můžeme s nostalgií vzpomenout na vlastní mládí a návštěvy loutkového divadla. Proto jsem se jedno srpnové odpoledne na zmíněnou výstavu zajela podívat.

Chvilí jsem dětské návštěvníky pozorovala. Když přišli na výstavu, nevěděli, kam se podívat dřív. Loutek tu bylo přes sto čtyřicet, ať už marionety, maňásci, loutky v korunoutu, javajky (to jsou loutky vedené zespodu) nebo celá loutková divadla. Holčičkám se nejvíce líbily princezny, Sněhurky, baletky a pochopitelně princové a rytíři. Kluci nejdříve postávali před vitrínou, kde byli fotbalisté španělského klubu FC Barcelona. Hráči slavného klubu, ač dřevění, vypadali jako živí. Měli opravdu podobu konkrétních fotbalistů a na drescech jména – takže tu byl třeba Lionel Messi nebo Victor Valdes.

Pro děti připravili v muzeu soutěžní test. Měly například určit, kolik fotbalistů je na výstavě, nebo napsat, jestli našly nějaké

zvířátko. Patřím mezi „dospěláky“, ale test jsem si zkusila taky. Fotbalistů bylo jedenáct. Pokud jde o zvířátka, našla jsem prasátko, pejska a kocoura v botách. (Taky draka, ale nevím, jestli patří mezi zvířátka.) Děti určitě odpověděly správně na další otázky. Odpovědí byla pořádná hromada. Na závěr výstavy je pořadatelé slosují a výherce dostane za odměnu krásnou loutku.

Hlavním překvapením výstavy ale pro mě byl samotný vystavovatel. Loutky totiž pocházely z firmy Království hraček, která sídlí ve Vojnově Městci. Před pěti lety získala statut chráněné dílny, protože zaměstnává především lidi se zdravotním postižením. A jsou moc šikovní. Za šestnáct let trvání firmy už vyrobili víc než půl milionu loutek.

V roce 2004 jejich loutky reprezentovaly Českou republiku na světové výstavě hraček v New Yorku. Od roku 2009 spolupracuje firma se španělským klubem FC Barcelona. Vyrobí pro něj loutky fotbalistů, o které je v prodejních suvenýrů velký zájem.

Po zhlédnutí novoměstské výstavy se ani nedivím. Asi se do Vojnova Městce brzy vypravím, abych vám o Království loutek mohla napsat více.

Věra Rudolfová



# HELIUM® & XENON®

## GENERATION 2013

„Exklusivní Odlehčený paket“ ZDARMA

Spinergy kola

+

karbonové blatníky

+

karbonová stupačka na  
Vašem novém vozíku Helium  
nebo Xenon

Platí pro všechny objednávky  
odeslané do 31. prosince 2013.

# JIVE & SALSAS

Exkluzivní nabídka elektrických  
vozíků!

Objednejte si vozík Quickie Salsa-R nebo Salsa-M a získáte elektrické polohování a zvedání sedu zdarma!

Objednejte si vozík Quickie JIVE-R/F nebo JIVE-M a získáte elektrické polohování sedu zdarma!

Vyzkoušejte si Váš nový vozík!



800 900 809

info@medicco.cz

Chcete jako první a v předstihu dostávat aktuální informace o našich produktech a promoacích?

Zaregistrujte se na našich stránkách [WWW.MEDICCO.CZ](http://WWW.MEDICCO.CZ)!



## Vnitřní pocit je rozhodující

a to jak v životě, tak na závodní trati...

Do historie českých orientačních závodů se navždy zlatým písmem zapíše **Jana Kostová**, která na Mistrovství světa ve finském Vuokatti získala pro české barvy zlatou medaili. Tato devětatřicetiletá hendikepovaná sportovkyně, reprezentující SKV Praha, patří u nás i ve světě v trail orienteeringu k těm nejlepším.



Jana, která své dětství prožila v Hradci Králové, odmala sportovala. Rodiče si přáli, aby se sestrou nezhálely a měly nějakou pravidelnou aktivitu. V první třídě začala orientačním během, který ve 12 letech vyměnila za volejbal. Po střední škole šla do Prahy studovat vysokou školu ekonomickou. Vydělávala si brigádami, aby s určitostí zjistila, že účtárna nebude pro její budoucnost to pravé ořechové. Před obhajobou inženýrského titulu již pracovala jako produkční. Profesně měla velice dobře rozjetou kariéru, organizovala kongresy, konference a mítinky pro zahraniční firemní klientelu. Práce ji nesmírně bavila a takřka pohltila veškerý čas. Možná vysoké pracovní nasazení si vyžádalo svoji daň či osud zasáhl a chtěl, aby se na chvíli zastavila.

Co přišlo potom, se dozvíte z následujícího rozhovoru.

### ■ Jak dlouho jste na vozíku? Co bylo příčinou a jaký následek na vaši pohyblivost má tato událost?

Na vozíku jsem od září 2005. Tenkrát mi bez příčiny praskla cévní malformace v hrudní části míchy. Začalo to bolestí zad, která se během týdne stupňovala a postupně měnila v ochrnutí dolní části těla. Protože zakrvácení bylo uvnitř míchy, lékaři to nechtěli operovat. Čekalo se, až se krevní výron vstřebá. I když se po pár dnech začala hybnost pomaloučku vracet v podobě záchvěvů pohybu palce na pravé noze, malíčku na levé, postup byl velice pomalý. Nikdy jsem se již hybností nevrátila zpět do původního stavu, mícha je zakrvácením poškozená. Svaly fun-

gují velice omezeně a na normální chůzi to nestačí. Většinu času tak trávím na mechanickém vozíku.

### ■ Neměla jste pocit, že když nebudete chodit, že tím život končí?

Nemám povahu jen tak něco vzdávat. Navíc mi pomáhal fakt, že se mi stav průběžně zlepšil. Sice jsem netušila, kam až se dostanu, ale každodenní malé pokroky psychicky hodně pomáhaly.

### ■ Co přátelé, jak reagovali? Jak se zachoval váš zaměstnavatel?

Maminka i sestra byly pro mne velkou oporou a kamarádi se snažili v rámci svých možností být stále poblíž. Dveře se v nemocnicích s návštěvami netrhly. Můj tehdejší zaměstnavatel – Welcome Touristic Praha – se ke všemu postavil naprosto úžasně. Přišli za mnou do nemocnice hned na začátku, nechali mi mobil i notebook s internetem, abych mohla být v kontaktu se světem. Podporovali mne celé dva roky až do návratu.

### ■ Taková podpora zaměstnavatele je ojedinělá...

Máte pravdu, mé místo mi drželi celou dobu a po dvou letech rehabilitací jsem se do své pů-

vodní práce vrátila na částečný úvazek a pracovala až do svého odchodu na mateřskou dovolenou. Po mateřské jsem se tam už nevracela, chtěla jsem být především mámou a měla jiné životní plány. S příchodem dětí na svět se mi upravily životní hodnoty, takže se teď snažím mít čas hlavně na ně a manžel. Snažím se neobětovat sama sebe ani moji rodinu pro práci. To je moje priorita.

Zpětně si uvědomuji, že do sledu událostí zasáhla i hospodářská krize, ubylo práce a ani já jsem již nebyla schopná ji odvádět plnohodnotně. Přeci jen Praha je stále velice bariérová a „běhat“ po ní s klienty a ukazovat jim její krásy, to není pro vozíčkáře plně realizovatelné. Teď svoje zkušenosti úročím pro SKV Praha.

### ■ Můžete to více rozvést?

Sportovnímu klubu vozíčkářů Praha nyní pomáhám s firemním fundraisingem. Starám se o firemní dárce, sháním nové a udržuji s nimi stálý kontakt. Zajišťuji i produkci jednotlivých akcí a navazuji na své zkušenosti z minulosti. Zabezpečuji naši prezentační činnost i akce pro firemní partnery. To zahrnuje vše kolem logistiky jako například zajištění místa, lidí, techniky atd.

V listopadu nás například čeká jubilejní 10. benefiční florbalový turnaj, kde si hráči 12 firemních týmů změří své síly spolu s vozíčkáři. Součástí bude bohatý doprovodný program. Snažíme se také prezentovat náš klub na základních, středních i vysokých školách či rehabilitačních ústavech ve formě přednášek anebo ukázek našich sportovních aktivit na akcích pro veřejnost.

### ■ To je hezký oslí můstek, jak se zeptat kdo vás přivedl ke sportu na vozíku. Jakými sporty jste prošla a u jakého zakotvila?

Vždy jsem ke sportu měla kladný vztah, i když kvůli pracovnímu nasazení na něj nebylo moc energie ani času. S vozíkem na-



šťestí přišly další možnosti a příležitosti. Když člověk chce, tak si cestu najde. Stačí mít otevřené oči a připojený internet. V Rehabilitačním ústavu v Kladrušech se snaží každého vozíčkáře seznamovat s různými sporty a ani já nebyla výjimkou. Během pobytu bylo dost času vyzkoušet kdeco. Účastnila jsem se i všesportovního kurzu v Parapleti, kde jsem se mimo jiné dostala též k orientáku na vozíku a k trailu. Pohrávala jsem si rovněž s myšlenkou věnovat se atletice a oštěpu. Pak ale zvítězila úplně „jiná disciplína“ – rodina a narození dvojčat. K trail orienteeringu jsem se tak dostala později a za žádný jiný sport bych ho neměnila. Od roku 2011 také vedu orientační oddíl našeho klubu SKV Praha.

■ **Jakých úspěchů jste v této sportovní disciplíně dosáhla a kterého si nejvíce vážíte?**

Vážím si každého výsledku, za který se nemusím stydět. A i když mám obrovskou radost ze svého nedávného vítězství a zisku zlaté medaile z MS v parakategorii, není to pro mě sportování rozhodující. Důležitý je fakt, že ve Finsku byl můj výsledek srovnatelný s nejlepšími závodníky v kategorii Open (pozn. redakce: závodníci bez hendikepu, případně závodníci s hendikepem, kteří chtějí v dané kategorii soutěžit), a na to jsem hrdá.



■ **Každý takový výsledek není zadarmo, jak často a kde trénujete? Jaké závody vás čekají?**

Pro trail jsou nejdůležitější praktické zkušenosti přímo v terénu. Postavit závody nebo i trénink je časově velmi náročné a většina lidí, kteří věnují trailu svou energii a čas, tak činí ve svém volném čase. Kapacity jsou poměrně omezené. Pokud se chci zlepšovat, musím nutně jezdit na závody. Těch ročně absolvuji okolo 10 až 15, což je ve srovnání se severňany málo. Poměřovat se s trailovou špičkou, respektive sbírat zkušenosti, tak jezdím 2x až 3x do roka i do zahraničí.

Některé schopnosti a dovednosti je možné trénovat na počítači. Na stránkách [www.trailo.it](http://www.trailo.it).

cz v sekci „zkuste si“ je velké množství závodů i on-line trenažér. Mně osobně při těchto trénincích hodně chybí třetí rozměr, potřebuji pro lepší orientaci prostorovost. Přesto mi hodiny u počítače hodně daly. Trénovat a hrát si s trailem je možné i na [www.trailo.it](http://www.trailo.it), kde jeden z italských kolegů čas od času organizuje on-line soutěže.

Nejbližší závod je v říjnu v okolí Dobrušky, kde se bude konat Mistrovství republiky. Co se týká zahraničí, příští rok nás čeká v dubnu ME v Portugalsku, kde jsem ještě nikdy nebyla, a v červenci MS v Itálii, kde jsem letos absolvovala tréninkový kemp se závody a moc se do těchto míst těším. Je zde krásně...

■ **Vyburcujete se k výkonu spíše při závodech, nebo máte lepší výsledky při tréninku?**

K dobrému výkonu potřebuji trochu nervozity. Pak jsem schopna se více soustředit a nedělat zbytečné a hloupé chyby. Když reprezentuji Českou republiku, umím se nějak vybičovat a podat lepší výkony. Platí nepsané pravidlo, že mi jdou nejlépe mistrovské závody jako ME a MS než závody domácí.

■ **Doporučila byste orientační závody i dalším vozíčkářům? Co pokládáte za největší přednosti tohoto sportu?**

Orienták je obecně skvělý sport, který mohou dělat doslova celé rodiny. Není výjimkou potkat na závodech tři různé generace. Zároveň klasický rychlostní orientační závod vozíčkáři mohou realizovat jen ve sjízdných terénech, třeba v parcích a městech, trail orienteering nás naopak vrací do lesa. Protože se trailO organizuje velmi často paralelně se závody běžeckými, není tento sport izolovaný. Navíc nabízí možnost postupu, růstu až k reprezentaci na mistrovských závodech. Je možné se v něm realizovat a mít vyšší cíle. Jak už jsem naznačila, je trailO sportem, kde proti sobě soupeří lidé s hendikepem, i bez něj. Je to integrační disciplína, náročná zejména psychicky. Důležité je především dobré čtení mapy a terénu, schopnost soustředit se a rychle a správně se rozhodovat na základě určitých kritérií. Pro mě osobně je výzva porazit lidi, kteří mají mnohem větší zkušenosti z pěšího OB, mají víc možností dostat se do terénu.

■ **Dovedla byste formulovat, co vám hendikep do života přinesl a naopak co vzal?**

Přinesl mi jednoznačně manžela, dvojčata a spoustu nových příležitostí a přátel. Vrátil mi možnost znovu začít sportovat, navíc v disciplíně, kterou jsem jako malá začínala a měla ji moc ráda. A pokud bych pokračovala ve sportovní linii, vzal mi jednoznačně možnost do lesa prostě jen tak vběhnout. To mi chybí.

■ **Je něco ve vaší povaze, čeho byste se ráda vzdala a naopak co vyzdvihla? Jakých vlastností si na sobě nejvíce vážíte?**

Hm, mám sklon k pohodlnosti a potřebovala bych nad sebou bič. Po fyzické stránce bych



**JANA KOSTOVÁ**

**Rok a místo narození: 1974, Litoměřice**

**Vzdělání: VŠ (VŠE)**

**Stav: vdaná**

**Počet dětí: 2**

**Zájmy: cestování, orientační závody, rodina, čtení**

**Nynější město, kde žije: Praha**

**Současné zaměstnání: fundraising a produkce pro SKV Praha**

**Zaměstnání před úrazem:**

**organizace konferencí a mítinků pro zahraniční firemní klientelu**

měla na sobě více zapracovat. Rehabilitace nejsou dostatečně často a na četnější nejsou finance. Je třeba pravidelně cvičit doma, ale sama sebe prostě někdy nedonutím. A možná nejsem ani dost trpělivá. A co ještě neumím? Určitě sama sebe chválit ☺.

■ **Jaké máte plány do budoucna, ať již osobní, sportovní či pracovní?**

Líbilo by se mi, kdyby můj život nadále plynul tak jak nyní. Jsem šťastná a spokojená. V trailO bych pak ráda příští rok zopakovala na ME i MS svůj výkon. Tím nemyslím nutně získat medaili, ale zvládnout ho co nejlépe s co nejmenším počtem chyb. Když se podaří medaile, bude to super, ale více by mě potěšilo nedělat na trati chyby. Ještě se mi totiž nikdy nepovedl úplně čistý závod. To je můj sportovní sen. Ty soukromé si s dovolením nechám pro sebe.

■ **Existuje nějaké životní krédo, kterého se snažíte držet?**

Určitě by se hodila nějaká chytrá citace, ale nic duchapřítomného mne teď nenapadá. Asi je pro mne rozhodující, co cítím – jedu na svůj dobrý vnitřní pocit.

Alexandra M. Videmannová

Foto: autorka, World Orienteering championships 2013

© Laiho a archiv Jany Kostové



## „Patříme k nejlepším na světě a na paralympiádě v Soči to chceme potvrdit“

s manažerem a trenérem Tomášem Zelenkou o nadcházející sledge hokejové sezóně

Byla to životní smůla, která ukončila kariéru talentovaného útočníka. V únoru 2001 hrál Tomáš Zelenka čtvrtfinále první hokejové ligy a stal se obětí faultu. Po sražení na mantinel ochrnil a musel se naučit žít na vozíku. Když se v polovině nultých let začalo v Česku uvažovat o vzniku sledge hokejové reprezentace, byl právě on jejím tvůrcem a hlavním trenérem. Za nějaký čas se začal věnovat hlavně manažerské činnosti a v národáku je nyní trenérovým asistentem.

Jen stěží se u nás najde člověk, který má o vozičkářském hokeji takový přehled jako T. Zelenka. A protože nová, paralympijská sezóna je za dveřmi, pořídili jsme s ním následující rozhovor.



■ **Sledge hokej u nás patří k rychle se rozvíjejícím vozičkářským sportům, v současnosti ho hraje už osm týmů. Co je jeho nejsilnější stránkou a co výraznou slabinou?**

Myslím, že předností je jeho atraktivita, která souvisí s faktem, že klasický lední hokej je naším národním sportem. A sledge hokej můžeme považovat za jeho modifikaci pro tělesně postižené lidi. Jde o hodně dynamický kolektivní sport, což je hlavně pro mladé a fyzicky zdatné vozičkáře hodně přitažlivé. Na druhou stranu je to obrovská dřina a všichni zájemci by si to měli uvědomit.

Za slabinu považuji nedostatek hráčů. V současnosti máme po republice osm klubů po dvanácti hráčích, mezi kterými však jsou i zdraví lidé. Přál bych si širší základnu jak na ligové, tak na reprezentační úrovni. Když to řeknu s nadsázkou: Kdyby v Česku najednou přibýlo padesát hráčů, tak já jako trenér a patron sledge hokeje bych byl nejspokojenější člověk na světě. Protože by se zvětšila konkurence v lize i národáku.

■ **Možná se vám další zájemci ozvou po přečtení tohoto článku. Co byste poradil vozičkářovi, který by to chtěl zkusit?**

Základní informace si může najít na internetu, může se také obrátit přímo na mě. Rád mu zprostředkujou možnost zahrát si v nejbližším klubu. Myslím, že se tam o něj velmi dobře postarají: půjčí mu sledge i výstroj a budou ho podporovat tak, aby si mohl tenhle sport opakovaně vyzkoušet bez větší finanční záteže.

■ **Ve druhé polovině září začne ligová soutěž. Která mužstva se v ní představí, kdo obhájí titul a kdo bude patřit k favoritům?**

Vypadá to, že se vrací éra triumfů Karlových Varů, které už vyhrály poslední ročník a asi budou největším adeptem na získání dalšího titulu. Hodně silné budou i Pardubice a Zlín, kterým budou na paty šlapat týmy z Prahy, Olomouce a Studénky.

■ **Jak liga probíhá?**

Každé mužstvo odehraje v sezóně nejdřív deset utkání v základní části, která obvykle trvá do půlky února, a potom dvě nebo čtyři v nadstavbové části. V nadcházející sezóně nejspíš budeme muset program zhušťit kvůli paralympiádě v Soči.

■ **Hrají se ligová utkání podle stejných pravidel jako mezistátní zápasy?**

Jen částečně. Na mezinárodní úrovni existují standardní pravidla, která musí dodržovat všechny týmy. V naší zemi jsme je trochu upravili: vzhledem k nedostatku hráčů jsme do sledge hokeje zapojili zdravé lidi. Většinou jde o rodinné příslušníky nebo kamarády hendikepovaných hráčů.

Na ledě mohou být v jedné chvíli maximálně dva zdraví hráči z jednoho týmu. Ovšem brankář musí mít vždy tělesné postižení. S těmito změnami souhlasili jak samotní hráči, tak vznikající sledge hokejové

kluby. Ani já v nich nevidím problém. Dokonce se to dá považovat za jakousi opačnou integraci.

■ **Jak velkou výhodou je pro tým zdravý hráč?**

Já si myslím, že sledge hokej paradoxně zvýhodňuje některé osoby s postižením, hlavně jednostranné amputaře. Protože čím jste kratší, tím jste na ledě pohyblivější a rychlejší, zatímco zdravý hráč má na sání před sebou nohy, které nemůže využít a které jsou pro něj vlastně přítěží. Tenhle názor by určitě podepsali skoro všichni sledge hokejisté.

■ **Zmínili jste lidi po amputaci. Kdo další si může zahrát?**

Všichni tělesně postižení muži, kteří mají zdravé ruce. Kromě amputařů tedy i paraplegici. Každý je do týmu začlenitelný, každý v něm může dobře plnit nějakou roli. Nejlepšími hráči bývají osoby po amputaci jedné nohy, protože mají zachovanou svalovou hmotu a na ledě jsou „lehčí“ a velmi obratní.

■ **Existují u nás hráči, kteří se sledge hokejem živí? Třeba ve vozičkářském basketbalu už profesionálové jsou, ale působí hlavně v zahraničí, třeba v Itálii.**

Z hlediska finančního zázemí na tom český sledge hokej není nejlépe. Já bych si strašně přál, aby fungoval na profesionální bázi,





protože kluci odvádějí hodně práce a mohli by za to být solidně ohodnoceni, aspoň na reprezentační úrovni. Ale na to zatím nejsou peníze.

V zahraničí je situace různá. Třeba v norském týmu je polovina hráčů profesionály. Hráči ze Spojených států jsou většinou studenti, které dostatečně podporuje jejich škola. A Rusko teď dává do vozíčkářského hokeje hodně peněz, protože velmi touží po úspěchu na paralympiádě.

#### ■ Co je největším problémem našeho národáku, když pomíneme ten nedostatek financí?

Že špičkové hráče nevyhledáváme, ale děláme. Prostě je vytváříme. Je to nutnost: sledge hokej je v Česku ještě stále mladým sportem s malou základnou. Takže si vytipujeme slibné jednotlivce a pak se z nich snažíme udělat hokejisty, zatímco v Kanadě či Americe si vybírají „hotové“ hráče z velmi široké základny. Na takovou úroveň bychom se chtěli u nás jednou dostat.



#### ■ V zimě se uskuteční paralympiáda v ruském Soči. Češi se podruhé probjovali mezi elitní osmičku týmů, a budou tedy ve hře o medaile. Co musel reprezentační tým udělat pro to, aby patřil k nejlepším na světě?

Ta cesta byla dlouhá a těžká. Někdy v roce 2006 se objevila skupina nadšenců, kteří měli slibný potenciál a byli ochotni hodně makat. Tým jsem sestavoval převážně já, protože jsem cítil, že právě reprezentace by mohla být mojí parketou. A měl jsem jako

bývalý hokejista hodně zkušeností a nápadů.

Ale k vaší otázce. Nejdřív jsme museli postoupit ze skupiny B. V áčku bylo zapotřebí zvládnout kvalifikaci na paralympiádu. No a v kanadském Vancouveru jsme v roce 2010 skončili pátí, což byl na nováčka výborný výsledek. Dalším úspěchem je už samotná účast našeho týmu na příštím paralympijském turnaji. Bylo by skvělé, kdybychom tam vybojovali medaili!

#### ■ Které země jsou považovány za sledge hokejové velmoci? A s kým budeme v Soči hrát v základní skupině?

Dominuje Kanada a Spojené státy. V poslední době k nim přibýlo Rusko, kde vložili do sledge hokeje obrovské investice a dělají všechno pro zisk zlata na příští paralympiádě. O kvalitách ruského týmu svědčí i třetí místo na letošním mistrovství světa. Z evropských států ještě musím uvést Norsko, Itálii, Polsko, Slovensko a Rakousko.

Na turnaji v Soči bude hrát osm týmů ve dvou základních skupinách. Zařazení do nich se odvíjí od výsledků z minulého roku: našimi soupeři tedy budou současní mistři světa Kanadané a Norové, poslední účastník vzejde z dodatečné kvalifikace. Do vyřazovacích bojů postoupí nejlepší dva ze skupiny. Odhaduju, že se o to popereme s norským týmem.

#### ■ V jaké fázi je budování týmu pro paralympiádu? A kdo v něm patří k největším hvězdám?

Složení národáku je v podstatě hotové. Musím dodat, že nominace se od vzniku reprezentace obměňuje minimálně. Dlouhodobě pracujeme se stejnými hráči, protože o další výrazné talenty je nouze. Logickým důsledkem této situace je vysoký věkový průměr národáku, který je hodně přes třicet let. Ale i nejstarší hráči jsou natolik fyzicky zdatní a zkušení, že se bez nich reprezentace zatím neobejde. Až v Soči se ukáže, zda musíme omladit kádr.

Největšími hvězdami jednoznačně jsou pardubický hráč Pavel Kubeš, Zdeněk Hábl ze Zlína a Michal Geier z Karlových Varů. Velkou oporou je i gólman Michal Vápenka z Prahy. Ale dobří jsou i ostatní hráči... Jsem moc rád, že se ve správný čas potkali tak schopní a odhodlaní lidé, že si zahrajeme už na druhé paralympiádě a účastníme se mistrovství světa skupiny A. To je velký úspěch už proto, že mezi sledge hokejovou elitou se chce probjovat dalších šest týmů – a do roka jich možná bude deset.

Miloš Pelikán

## Sledge hokej v kostce

### Zahraníčí

Sport vznikl ve Švédsku počátkem 60. let minulého století. Nadšenci v jednom tamním rehabilitačním centru vytvořili pomůcku, kterou nazvali sledge (anglické výraz pro sáně se dvěma noži a odpichovací hole s bodci). V roce 1969 se uskutečnilo první mezistátní utkání mezi týmy Norska a Švédska. Na počátku 80. let se hokej pro vozíčkáře objevil ve Velké Británii a Kanadě, zkraye 90. let přibýly Spojené státy, Japonsko a Estonsko. V roce 1994 se sledge hokej premiérově představil na paralympiádě, která se konala v norském Lillehammeru.



### Česko

První tým se objevil v roce 1999 ve Zlíně. V roce 2002 se přidaly Kolín a Olomouc, a tak se mohla uskutečnit první ligová soutěž Český pohár: vítězem se stali zlíňští Sedící berani. V roce 2004 byla založena Česká sledge hokejová asociace, rok nato se v naší zemi uskutečnilo mistrovství Evropy.

Velkým úspěchem bylo stříbro, které Česko vybojovalo v roce 2007 na mistrovství Evropy v Itálii. V roce 2011 ho ve Švédsku obhájilo. V roce 2009 hostila Ostrava světový šampionát skupiny A, považovaný za organizačně i divácky nejvydařenější v dosavadní sledge hokejové historii. Naše reprezentační mužstvo se na něm kvalifikovalo na paralympiádu v Kanadě, kde skončilo páté. Kontaktní osoba: Tomáš Zelenka, manažer a asistent hlavního trenéra národního týmu, mobil: 777 633 093, e-mail: tomas.zelenka@volny.cz.

### XI. zimní paralympijské hry

Významná akce se uskuteční v ruském Soči od 7. do 16. března 2014. V české výpravě bude dominovat sledge hokejový tým: kromě něj budou o medaili možná bojovat jen lyžaři. Češi se na paralympiádu kvalifikovali čtvrtým místem na dubnovém světovém šampionátu v Jižní Korei. Turnaj by měl být tahákem paralympiády, pořadatelé očekávají vysokou návštěvnost už na zápasech v základních skupinách.



## Unikátní závod napříč Českem a Slovenskem zaujal tisíce lidí a dovrší ho zážitkový víkend pro vozíčkáře

Heřman Volf, náruživý handbiker, Miloslav Doležal, producent a filmař, a nové občanské sdružení Cesta za snem. Tahle trojice funguje teprve půl roku, ale už o sobě dala pořádně vědět. Nejprve v červnu zorganizovala benefiční výstup Na Sněžku pro Simonku, dívku po amputaci nohy. A na přelomu července a srpna přichystala první ročník extrémního závodu OPEL HANDY CYKLO MARATON. Pojednává o něm následující rozhovor s oběma chlapíky.

■ U vzniku vašeho letního maratonu byla zajímavá inspirace. Byl jsi, Heřmane, pozván na slavný americký závod RAAM, ale musel jsi to odmítnout. O jaký závod jde? A jak by byla vypadala tvá účast v něm?

Je to jeden z nejslavnějších a nejtěžších cyklistických závodů vůbec. Přejíždí se napříč Spojenými státy z východního pobřeží na západní, a to nonstop. Jsou tam i týmy, kde je členem i člověk s postižením. Dostal jsem nabídku od Michala Jona, který objel svět na horském kole a je autorem Cyklofestu. Mně se to strašně líbilo, byl bych členem čtyřčlenného týmu jako jediný handbiker. Ale bylo tam tak vysoké startovní, že bych si kromě dovolené musel vzít úvěr v bance. Navíc se sám starám o dvě děti... Pozvání jsem proto odmítl. Ale dostal jsem nápad udělat něco podobného u nás.

■ Povídáme si dva týdny po skončení maratonu. Šest týmů, ve kterých spolu byli amatérští zdraví i hendikepovaní sportovci, závodilo od 31. července napříč Českem a Slovenskem. Na zvládnutí trasy měli cyklisté čtyři dny a noci nonstop. V základních rysech se tedy vaše akce nelišila od amerického modelu. Začlenili jste do ní nové, typicky české prvky?

Závod jsme koncipovali pro čtyřčlenné a osmičlenné týmy. Chtěli jsme, aby si to mohli vyzkoušet i ti, kdo na kole moc často nejezdí: v osmi lidech není maraton fyzicky tak náročný. Zato ve čtyřech už je to hodně o „opravdové“ cyklistice.

**Miloslav Doležal** natáčí o Volfových jízdách dokumenty, které opakovaně uvedla Česká televize. Nerozluční kamarádi s nimi také objíždějí republiku a na setkáních nejen s vozíčkáři nabízejí slovem i obrazem inspiraci k aktivnímu životu. Přípravu snímku o jízdě do Norska, kterou Heřman jel pro 18 pohybově postižených dětí, však provázely velké finanční potíže. Sdružení Cesta za snem proto nyní pořádá akci **Staňte se součástí dokumentárního filmu:** vyzývá lidi, aby se podíleli na jeho výrobě. Magnetem filmu nebude zmíněná jízda do Skandinávie: ta bude tvořit pozadí pro minipříběhy dětí na vozíku, které svou vitalitou a odvahou dokazují, že i nad postižením lze vyhrávat. Další informace najdete na stránkách [www.cestazasnem.cz/projekty](http://www.cestazasnem.cz/projekty).



Jeden ze závodníků týmu firmy Opel

Inspirovali jsme se délkou trasy. Ve Spojených státech ujedou cyklisté zhruba 4800 kilometrů a naším záměrem bylo, aby účastníci maratonu zvládli aspoň 2000 kilometrů – tedy skoro polovinu amerického závodu. A spojit Českou a Slovenskou republiku nám přišlo jako velmi vhodné řešení.

Stanovili jsme časový rámeček 111 hodin, aby závod byl přijatelný i pro méně zdatné cyklisty. Nakonec se ukázalo, že pro ně nebyl problém zvládnout závod za mnohem kratší dobu. Třeba vítězný tým Opel CS se v cíli, který byl v Praze na Černém Mostě, objevil už po třiašedesáti hodinách! Jeho členové se připravili opravdu důkladně, v závodu pak nasadili strhující tempo a zaslouženě vyhráli. Ale i všechny ostatní týmy jely rychle a v cíli se objevily mnohem dřív, než jsme čekali.

■ Na trase bylo osm povinných průjezdních míst, nutné bylo i dojet až do nejvzdálenějšího bodu ve Velkých Kapušanech, ležících u slovensko-ukrajinské hranice. Šlo například o Písek, Brno, Košice či Žilinu. Jak jste organizačně zajistili všechna ta místa?

Vyřešili jsme to šalamounsky. Samozřejmě jsme neměli lidi na to, aby tam byli přítomní. Ale napadlo nás využít vyhledávací zařízení. Každý tým měl štafetový kolík, kterým byl GPS lokátor o velikosti krabičky od sirek. Ten detailně evidoval trasu závodníků a taky zakresloval jejich pohyb na interaktivní mapě, umístěné na oficiální webové stránce naší akce. Lokátor fungoval tak spolehlivě, že se nedal oblafnout. Prozradil dokonce i to, že někdo z týmu omylem vjel na silnici pro motorová vozidla, kam cyklisté z principu nesmí. A tým za to byl potrestán penalizační hodinou.

Miloslav Doležal: Já k tomu musím podotknout jednu věc. Protože naším hlavním

partnerem byla firma Opel, udělali jsme některé průjezdní body v jejich prodejních pobočkách. Na dvou místech nám zařídili jakýsi podpůrný servis: nachystali občerstvení, mohli jsme se osprchovat... Myslím, že na tuhle pohodovou spolupráci v budoucnu navážeme.

■ Proč jste si vybrali právě automobilku Opel?

Bylo to naopak, jejich zástupci stáli o spolupráci s námi. Věděli o mých dosavadních jízdách na handbiku v rámci Cesty za snem a líbily se jim naše záměry. Opel letos v zimě zahájil program zaměřený na podporu lidí se zdravotním postižením, a tak hledal vhodného partnera ke spolupráci. Potěšilo mě, že na nabídku udělat společně maraton hned kývli. A dokonce postavili tým ze svých manažerů, jehož kapitánem byl ředitel českého a slovenského zastoupení Opelu, pan Pavel Šilha.

MD: Doplním aspoň zmínku o tom programu. Je dobrý už proto, že má široký záběr: je zaměřen na držitele všech tří typů průkazu, tedy TP, ZTP i ZTP/P, zahrnuje i rodiny se zdravotně postiženým dítětem.

■ Héřo, ty jsi závod vymyslel, výrazně ses podílel na jeho přípravě a byl jsi členem týmu Cesta za snem. Nakolik ty čtyři dny na přelomu července a srpna splnily tvou představu?

Nedělali jsme to pro sebe, ale pro širokou veřejnost. A chtěli jsme taky povzbudit vozíčkáře k aktivnímu přístupu k životu. Proto musel být v každém týmu jeden handbiker, proto jsme umožnili zájemcům sledovat závod on-line na počítači nebo mobilním telefonem. Prostě nejeli jsme pro sebe, ale pro druhé. To byla moje hlavní motivace. A protože naše akce měla velký ohlas, tak splnila svůj účel.

■ Můžeš být konkrétní?

Dostatečným důkazem byla velká sledovanost. V prvních hodinách po startu, který byl v Trojmezí u Aše, kvůli vysoké návštěvnosti dokonce spadl server a musela se zvýšit jeho kapacita. Během čtyř dnů se na webovou stránku závodu podívalo víc než 30 000 lidí. A další věc: velmi rychle vznikly fankluby jednotlivých týmů, stačilo dát první zprávu z trasy a několik fotek na facebook. Že naše

akce měla smysl, jsem si uvědomil i ve chvíli, kdy mi po skončení maratonu několik lidí na vozíku řeklo, že nic tak intenzivního a úžasného ještě nezažili.

MD: Pro veřejnost jsme taky na neděli přichystali zábavný program s prvky osvěty v cíli závodu, na parkovišti u Makra na Černém Mostě. Pomohlo nám s ním několik neziskovek, třeba Česká abilympijská asociace a Rehatom. Lidé si mohli vyzkoušet jízdu na handbiku nebo na mechanickém vozíku mezi překážkami, mohli se podívat, jak vypadá monoski či sánky na sledge hokej, byl tam i nevidomý masér. A odpoledne přijeli na kolech odpočatí závodníci, oblečení v dresech. Většinou to byli úředníci z různých firem, takže i pro ně byl program zajímavý, protože o lidech s postižením toho moc nevěděli.

**■ Pro několik lidí, kteří ochrnuli nedávno, celá akce skončí až v září...**

Společně s Centrem Paraple, Rehabilitačním ústavem v Kladru a spinálkou nemocnice v Motole jsme vybrali několik lidí krátce po úrazu. A každý přihlášený tým byl patronem jednoho z nich. No a v září jsme pro ně připravili zážitkový pobyt v přírodě, protože si uvědomujeme, jak důležité je pro každého, kdo je na vozíku teprve několik měsíců, zažít něco příjemného, radovat se z nových podnětů, samozřejmě v bezbariérovém prostředí. Ten víkend by prostě měl deset lidí s poraněnou míchou přesvědčit, že i oni si můžou užít spoustu zábavy, že můžou poznávat zajímavé lidi, zkoušet vozíčkářské sporty, pozitivně myslet a těšit se ze života. Budou tam s námi i zdraví cyklisté, kteří jeli ten letní závod – chceme tak propojit dva světy, přispět ke vzájemnému poznávání a snad i k novým kamarádstvím.

**■ Byl jsi členem týmu Cesta za snem. Šlo vlastně o „rodinný podnik“, neboť za něj jel i tvůj brácha a 75letý otec. Jak on zvládal tak náročný závod?**

Moc jsem chtěl, aby se táta postavil na start, protože se výrazně podílí na mých aktivitách už několik let. Odjel se mnou všechny cesty křížem krážem Evropou, jako parták v sedle. Jsem rád, že s námi byl, během závodu zdolal asi sto kilometrů, pochopitelně častěji střídal než mladší jezdci, ale vedl si dobře. Při zpáteční jízdě zlomil v Olomouci vidlici u kola a měl ošklivý pád, dokonce jsme při čekání v nemocnici uvažovali o odstoupení ze závodu. Ale on nás vyhecoval, abychom i bez něj dojeli až do Prahy.

**■ Ve vašem týmu tedy byla největší zátěž na třech lidech. Co bylo pro tebe vůbec nejtěžší?**

Celý závod byl záprah. Najel jsem na handbiku asi 530 kilometrů průměrnou rychlostí 23 kilometrů za hodinu, museli jsme se pravidelně a dost často střídat. Nejhorší ale nebyla únava z jízdy, ale málo spánku: každý z nás naspal tak dvě hodiny denně, protože někdo musel navigovat jezdce, připravit jídlo a řídit doprovodné auto. Někdy jsme se ani nestihli pořádně najíst... Byl to hodně náročný, ale i pěkný závod, se spoustou zážitků pro mnoho lidí. Za rok chceme připravit další, ještě dobrodružnější akci. I když s tím zase bude spousta práce a starostí.

**■ O minulých dálkových jízdách natočil Míla Doležal dokumenty pro Českou televizi. Bude něco i z letošního cyklomaratonu?**

MD: Využil jsem materiál, který natočily dva filmové štáby. Udělal jsem krátký, asi dvacetiminutový snímek. Možná ho promítneme v jednom pražském kině zároveň s premiérou celovečerního filmu o loňské Héřově jízdě do Norska pro 18 dětí na vozíku. Když všechno dopadne podle mých představ, pozveme lidi do kina ještě letos.

Miloš Pelikán



Špičkové sportovní a aktivní vozíky pro každého

Elite

NOVINKA



elitní vozík pro basketbal a florbal

Club Sport



univerzální, lehce nastavitelný vozík pro začínající sportovce

Interceptor



vynikající vozík pro basketbal, florbal a další sporty

Max Lite



ideální volba pro aktivní a náročné vozíčkáře

e-shop



na našich webových stránkách získáte rychle a výhodně náhradní díly

Kontaktujte nás

Zbyněk Sýkora

obchodní zástupce RGK pro Slovensko, Rakousko  
+420 775 310 221  
sykora@rgkczech.cz

František Šindelář

obchodní zástupce RGK pro Česko  
+420 601 382 934  
sindelar@rgkczech.cz



## Tiší blázni na vozíku: na ryby bez bariér

Jen si to představte: vstanete za svítání, sbalíte pruty a vydáte se na břeh rybníka vstříc novým úlovkům. A vězte, že ani zdravotní znevýhodnění nemusí být překážkou. Podmínky pro rybaření navzdory hendikepu se u nás totiž rok od roku zlepšují. Takřka 8000 evidovaných členů Českého rybářského svazu, kteří jsou držitelé průkazu ZTP či ZTP/P, jsou toho zájným důkazem.



Rybaření hendikepovaných se však v Česku začalo rozvíjet již mnohem dříve. Konkrétně v roce 1985, kdy byla založena Místní organizace tělesně postižených Kladruby, jež sdružuje hendikepované rybáře ze všech koutů ČR a která má k dispozici upravený revír Brodský a v něm hektarovou nádrž Záhorská. Kromě tohoto bezbariérového rybářského zázemí se však organizace může pochlubit také tím, že pořádá celou řadu místních závodů a soutěží, kde si sportovci mohou otestovat svůj rybářský um. Od roku 1999 se pak její nejlepší závodníci účastní Mistrovství světa v LRU hendikepovaných v plavané, kde slaví nemalé úspěchy. Ten poslední je navíc poměrně čerstvý. V srpnu totiž reprezentanti Martin Kovář, Jiří Havel a Radim Kozlovský v **Bosně a Hercegovině potvrdili svůj triumf z loňského roku a domů přivezli hned tři cenné kovy – zlatou, stříbrnou a bronzovou medaili.**

### Rybaření bez bariér

O zlepšení rybářských podmínek do takové míry, aby rybářského práva mohl aktivněji využívat každý hendikepovaný, však usiluje také projekt Rady Českého rybářského svazu „Rybaření bez bariér“. Ten spatřil světlo světa před třemi lety a jak již název napovídá, jeho cílem je jednak zmapovat pro rybáře na vozíku přístupná místa, ale také vytvořit další taková. Výsledkem těchto snah má být mj. interaktivní mapa evidující bezbariérové rybářské revíry. „Pro rybáře s hendikepem kromě toho budujeme různé sjezdy nebo zábradlí, aby se do často náročného terénu dostali i oni,“ popisuje podstatu projektu jeho tvůrce, Radek Sekera. Tato dobře přístupná místa jsou pak označena viditelným piktogramem. Avšak neznamená to, že by je nemohl využít také kdokoliv jiný. „Přijde-li např. rybář



na vozíku na takto označené místo a toto místo bude již obsazené jiným rybářem, může tohoto rybáře požádat o uvolnění místa,“ doplňují autoři piktogramu.

### Začínáme s rybařením

O tom, že se jim jejich vize daří, svědčí nejen to, že rybářů na vozíku přibývá, ale také to, že se o tomto sportovním vyžití začalo hovořit v médiích,

na internetu a sociálních sítích. Jak tedy začít? V první řadě je třeba říci, že rybaření nemusí být výlučně vnímáno jen jako sportovní aktivita či hobby. Může být také formou relaxace a životního stylu. V ideálním případě se pro vás stane kombinací výše uvedeného. „Mnozí z hendikepovaných objevili rybářství jako návrat do přírody po úrazu. Když jsem byl po úrazu poprvé u vody, tak jsem s úlevou zjistil, že to půjde. Má to velký resocializační moment – k vodě se dostat, a ještě nejdě bože chytit i nějakou rybu,“ uvedl pro časopis Můžeš paralympionik Martin Kovář. Ať už však rybaření podlehnete z jakéhokoliv důvodu, nemusíte mít obavy, že by vám hendikep bránil v cestě za pořádnými úlovky. Jednak u nás existuje zhruba dvacítko bezbariérových revírů, jednak je možné si zakoupit pomůcky, které vám pomohou překonat znevýhodnění. Důkazem budiž webová stránka Adaptive Fishing, Disabled Fishing, Handicap Fishing Equipment, která návštěvníky seznamuje zejména se speciálními rybářskými pruty, podběráky a držáky. Představme si například Power Fish'n, jenž lze zakoupit zhruba za 200 dolarů. Jedná se o rotující elektronický navigátor, za pomoci kterého vyrazíte na sladkovodní rybníky. Kromě toho tu najdete také další fixační pomůcky, díky nimž můžete využít i běžné rybářské náčiní. Více informací, tipů a inspirace najdete na webových stránkách adaptiveoutdoorsman.com.

### Kam vyrazit za úlovky

Jakmile budete mít k dispozici rybářskou výbavu a jako bonus i dostatek odhodlání, nezbyvá než se vydat na místo činu. Kde to ale přesně je? V loňském roce bylo na našem území evidováno 24 bezbariérových rybářských revírů, přičemž většina z nich se nachází poblíž Prahy (např. Rokytky 1, Vltava 6), v západních Čechách (Berounka 9, Klavava 1, Kočovský potok 1) a severních Čechách (Bílina 2, Labe 13, Kyjov). V těchto revírech je vhodná příjezdová komunikace a vyhrazené místo pro parkování. Samozřej-

mostí je také dobrý přístup k vodě na vozíku či za pomoci jiné kompenzační pomůcky. Převedení do praxe to znamená, že je zde stabilizovaná příjezdová cesta bez bahna, písku, výmolů a dalších možných komplikací. „Dále by tu měla být možnost zaparkování, zabrzdění vozíku na vhodném místě na břehu a možnost vylovení ryby pomocí běžného podběráku bez asistence další osoby,“ charakterizuje bezbariérové revíry Český rybářský svaz. Zoufat však nemusí ani ti, kteří se rozhodnou vyrazit do složitějšího terénu. Zde lze totiž nástrahy přírody překonat pomocí stabilní plošiny.



### Za úlovky do Břehů

Také vesnička Břehy na Pardubicku nabízí sportovní zázemí, kde není ani kompenzační pomůcka překážkou. Členové SKV Nezlo-mění se totiž zasadili o to, že v tamějším kempu Buňkov vyrostlo nejen prvotřídní sportovní centrum, ale nedávno také speciální rampa, jež vozíčkářům usnadní přístup k nádhernému rybníku. Příjemným bonusem je v neposlední řadě fakt, že vodní složení rybníka má výrazné léčebné účinky. Na březích rybníka v Březích tak spojí příjemné s užitečným.

### Bezbariérové rybaření v Austrálii

Nutno však podotknout, že rybaření hendikepovaných se hojně rozvíjí také v zahraničí. V západní Austrálii například funguje asociace Fishers with Disabilities Association, která sdružuje cca 600 000 hendikepovaných rybářů a připravuje pro ně pestrou škálu aktivit – od rybaření z břehu až po výlovy na upravených lodích. Kromě toho zajišťuje rybářské kompenzační pomůcky, asistenci při chytání a neustále rozšiřuje bezbariérové revíry. Jakmile tedy budete mít dostatek úlovků z českých rybníků, další cíl je jasný.

Magdalena Hanková

## Louise Huntová - tenisový šampión na vozíku

Dvaadvacetiletá Louise Huntová je dcerou bývalého britského plochodrážního jezdce Tima Hunta. Tento sportovec má něco společného i s Českou republikou – závodil v osmdesátých letech v Pardubicích na Zlaté přílbě. Louise se narodila s poměrně vzácnou nemocí Spina Bifida – je ochrnutá od pasu dolů. Díky pevné vůli a pomoci rodičů se vypracovala na jednu z nejlepších tenistek na vozíku v Anglii i na celém světě.

### ■ Narodila jste se s nemocí, která vám znemožnila chůzi. Jaké jste prožila dětství a dospívání? Omezoval vás hendikep v něčem? Kdy jste ho nejvíce pocítila?

Vždycky jsem si byla vědoma svého postižení. Jsem opravdu šťastná, že mám milující rodiče, kteří mé limity a zdravotní omezení přede mnou nezastírali a moc mě podporovali. Žila jsem vždycky velice pestrým životem, takže si nemyslím, že bych něco propásla. Pouze v jednom případě jsem si uvědomila, že jsem jiná. To bylo, když jsem nastoupila na střední školu a nemohla jsem se zúčastnit všech sportovních aktivit v tělocviku. Protože jsem vždycky měla ráda sport, bylo to pro mě nepříjemné a hodně mě to rozhodilo. Nikdy jsem nechtěla nic vynechat, ale musela jsem přijmout fakt, že třeba rugby hrát nemůžu. Ale jakmile jsem zjistila, že je tady pár věcí, které dělat nemohu, vynahradila jsem si to v jiném odvětví života, v jiném sportu.

### ■ Proč jste si vybrala právě tenis?

Zkoušela jsem hodně sportů, když jsem byla malá, protože mám ráda pohyb a fyzickou námahu. Vybrala jsem si tenis, protože byl nejtěžší a nejvíce mě bavil. Až když jsem se začala zlepšovat, zjistila jsem, že je možné na něm postavit i kariéru. Pokládám se za šťastného člověka, protože moje vášeň se stala i mojí prací, ale do tohoto stavu jsem dospěla až po spoustě práce a velkém odhodlání. Mám samozřejmě i jiné ambice, které chci realizovat po tenise, ale teď žiji svůj sen.

### ■ Vrcholový sport není jednoduchá věc. Únava, nekončící tréninky, porážky, nedostatek sponzorů... Zažila jste chvíli, kdy jste chtěla, jak se říká, hodit ručník do ringu?

Jako každý sportovec jsem měla dobré a špatné dny. Když byly ty špatné, měla jsem například špatný zápas nebo mizerný trénink, říkala jsem si, jestli to má vůbec smysl. Ale netrvalo dlouho, abych si vzpomněla, že je to ve srovnání s ostatními věcmi prkotina a zítra bude určitě lepší den.

### ■ Jak dlouho hrajete vlastně tenis? Kterého úspěchu si vážíte nejvíce?

Tenis na vozíku hraji od svých pěti let. V elitní soutěži hraji posledních šest let a loni jsem

se kvalifikovala na Paralympijské hry v Londýně jako 18. nejlepší na světě. To je zatím můj největší úspěch. Jsem na třetím místě mezi ženami ve Velké Británii. Hraji na patnácti až dvaceti turnajích ročně, a to na různých místech světa. Loni jsem hrála v Austrálii, Německu, USA, Brazílii, Jižní Africe, Japonsku, Koreji, Izraeli, Belgii a v Polsku. K dnešnímu dni jsem vyhrála přes 30 světových titulů ve dvojicích a 15 v jednotlivcích a vyhrála jsem rovněž 4 tituly v družstvech. Měla jsem to štěstí, že jsem se setkala s mnoha osobnostmi ze sportu – s Andy Murray, Lennox Lewis, anglickým ragbyovým mužstvem atd. Také jsem se potkala s televizními hvězdami. Vrcholem pro mě bylo pozvání do Buckinghamského paláce na Garden party, kterou pořádala královna a kde jsem potkala královskou rodinu.

### ■ Procestovala jste celý svět. Poznala jste někde rozdíl v službách nebo v postoji k lidem na vozíku?

Ano, cestovala jsem po mnoha zemích věta a rozdíl ve službách postiženým jsou drastické. Země jako USA nebo Čína jsou extrémně připravené pomoci, vždycky zajistí, aby vaše potřeby byly splněny, a chovají se k vám s respektem. Zacházejí například opatrně s mým vozíkem, asistenti poslouchají moje požadavky. V mnoha zemích jsem se však setkala s nezájmem o mé potřeby, poničili mi vybavení a mluvili se mnou jako s mentálně postiženým, který neví, co je pro něj dobré. To je a byla vždycky velice frustrující zkušenost.

### ■ Integrace lidí s postižením u nás byla, jak jsme si povídali, hlavně v komunistickém režimu neznámý pojem. I dnes v postoji k postiženým lidem většina lidí tápe. Jak jste své místo ve společnosti obhájila vy? Dal vám někdy někdo zakusit pocit méněcennosti?

Stejně jako většina tělesně postižených lidí jsem se i já setkala s diskriminací a předsudky. Spolužáci mě zesměšňovali ve škole, ale to jsem překonala tím, že jsem se jim postavila čelem. Od toho dne se to již neopakovalo, začali mě respektovat. Začali mě brát jako Louisu, a ne jako „tu na tom vozíku“.

Moje sportovní úspěchy během školních let mně v tom výrazně pomohly. Musím říct, že škola a univerzita mě vždycky podporovaly a chápaly všechny aspekty života na vozíku.

Obchody, kina nebo letiště bývaly místa, kde jsem nebyla nikdy vítána nebo mě brali jako přítěž. Známým příkladem jsou například toalety pro tělesně postižené, které se často používaly jako sklady. Když jsem personál požádala, aby věci odstranili, protože potřebuji na WC, dívali se na mě s despektem. Situace se ale nyní dost zlepšuje.



### ■ Co byste chtěla dělat v budoucnu? A co byste poradila mladým lidem, kteří se příliš věnují svému hendikepu a zapominají na své možnosti?

Stále ještě soutěžím a ráda bych pokračovala ve své práci pro vládu, pro charitu a zúčastňovala se motivačních setkání a přednášek. Chtěla bych inspirovat ostatní, pomáhat jim využívat potenciál a být nejlepší ve svém oboru.

A moje rada mladým lidem s postižením? Čeká vás spousta překážek a nástrah, ať fyzických nebo citových.

Občas přijměte pomoc, není to hanba. Když vás něco vytrhne z vaší poklidné zóny, může vám to otevřít obzory pro nové světy a nová poznání. Ignorujte negativitu. Jste jedineční, unikátní, takže si toho užívejte. Přijdou smutné chvíle, kdy si budete myslet, že překážky nikdy neskončí, ale slibuji vám, že se přes to přenesete a utvrdí vás to jako osobnosti. Berte to jako benefit pro váš další život. Řčení říká: „Co tě nezabije, to tě posílí.“ Musíte si zažít špatné dny, abyste ocenili ty dobré. Život je totiž jen série momentů.

Vítek Formánek

# INVACAR

Průmyslová 464  
387 11 Katovice

**Veškeré úpravy vozidel pro tělesně postižené**

pište  
info@invacar.cz

volejte  
775 677 603

přijedeme

**www.invacar.cz Vyzkoušejte si úpravu z pohodlí vašeho domova**



## Hurááá na vodu!

Na vodu už jezdím jenom s Vendou, s Vendou, do kanoe nevlezu už s Bendou, s Bendou, Jenda Benda nemožný je zadák, nemá vlohy a je laj-, laj-, lajdák...



Určitě jste poznali známou píseň Ivana Mládky pod příznačným názvem – Jez. Ale proč začínám článek o letních aktivitách zrovna touto písní? Jsem takový „Benda“, který se v přírodě stále jen kochá. Proto jsem jako zadák naprosto nemožná. Přiznávám, že také nechci přijít o své milované foťáky, které bych jistě na prvním jezu utopila. Usoudila jsem, že mé místo je doma u PC.

### Vodácká posedlost

Náš národ je vodáctvím proslulý. I když je na světě mnoho překrásných dravých řek, jen stěží najdeme takovou „masovku“, jakou každoročně vytvoří u jezů tisícovky nespoutaných vodáků, kteří sbalí to nejnужnější a vyrazí spolu s kamarády na některou z řek. V české historii jde jednoduše o tradici, děděnou z otců a matek na dcery a syny. Stejně tak se stalo zvykem, že vozíčkáři spolu s věrnými asistenty (bez nichž by se na vodě neobešli) jezdí každé léto na vodu s outdoorovým oddílem SKV Praha.

### Přehled sjetých řek

Vodácká sezóna začala v půli července víkendovým sjetím řeky Ohře z podhradí překrásného hradu Loket, Svatošskými skalami až do Karlových Varů a následující den pak k proslulým, dnes již polorozpadlým lázním Kyselka. Kurz byl díky nekončícím přívalům deště a následným záplavám přesunut z červnového termínu. Odměnil se nejen překrásnou přírodou, ale i slunečným počasím. Kurz byl organizován společně s občanským sdružením Okolo a mimo asistentů řeku sjeli 3 kvadruplegici – Míša Krunclová, která byla na vodě poprvé, Tomáš Půčálka a Filip Mergenthal. Ke skupině se nakonec přidal i o berlích chodící Jirka Bajer. Duší akce byl Honza Malík, který společně s vodákem tělem i duší Jarkem Střížem zajistil nejen cenné rady, ale především potřebné vodácké vybavení, které aktéry bezpečně přivedlo až k cíli. Nesmíme zapomenout ani další více méně zkušené vo-

dáky a zároveň asistenty Jitku, Martu, Petra, Vítka, Adélku a Jiřinku, kteří se svého úkolu chopili s plným nasazením.

U druhého vodáckého kurzu konaného za hranicemi naší republiky v Rakousku koncem července se zastavíme podrobněji v naší reportáži. Řeku Salzu totiž sjíždějí vozíčkáři každoročně. Pokud to počasí dovolí, někteří nadšenci se sem

vrací neorganizovaně i na podzim.

Do třetice všeho dobrého byl týdenní kurz na Slovensku na začátku srpna. První den se vyplouvalo po Čiernom Váhu z Kráľovy Lehoty až po Liptovský Hrádok. Druhý den se pokračovalo do Liptovského Mikuláše, kde odpoledne přímo na cvičném kanálu proběhl praktický výcvik záchranných technik asistentů i sebezáchraza vozíčkářů na divoké vodě. Přednášek se ujali zkušení vodáci Miroslav Dobrovolný a Radek Popovský. Poslední třetí den jsme částečně trávili přejezdem ke vzdálené pohraniční říčce Dunajec, která protéká národním parkem Pieniny. Zde jsme absolvovali 20 km dlouhou trasu z Červeného Kláštoru do polského Krościenka. Jistým zážitkem byl stálý doprovod turistů, kteří si zaplatili nezapomenutelnou jízdu na plitích, řízených místními krojovanými jinochy, kteří svázané lodě podobně vorům ovládali mistrně. Kurzu se celkem zúčastnilo 10 vodáků, z toho 3 zkušení hendikepovaní – Miloš Bauer (paraplegik), Jirka Bajer (DMO) a Marek Hurt (podkolenní amputace). Jedinou nepřijemností bylo „utopení“ dvou foťáků s cennými dokumentačními fotografiemi (ještě že jsem nejela!!!).

### Salza je živel

Nevím už, pokolikáté sjíždějí letos někteří vozíčkáři rakouskou řeku Salzu, ale z historického hlediska patří tato řeka k těm nejoblíbenějším a nejnavštěvovanějším. Horská řeka Salza, která protéká krásnou krajinou Habsburských Alp, skýtá několik překrásných přírodních úseků s různými stupni obtížnosti, od nejjednodušších

až po velice složité. „Výprava byla složena s celkového počtu 13 vodáků včetně třech vozíčkářů a jednoho amputáka. Velice bohatý program trval čtyři dny, od 24. do 28. července, a vše jsme zvládli se sedmi loděmi RIO,“ říká vedoucí výpravy Jarek Stříž a ve svém výčtu pokračuje: „První den jsme na rozsvícení ujeli přibližně 16 km a brázdlili horní úsek Salzy od přehrady. Stihli jsme pozorovat alpskou faunu a flóru, a během čtyř hodin připluli k základně zpět k našemu kempu ve Wildalpenu.“ Kemp je téměř bezbariérový, jen trávník od silnice oddělovala kláda, kterou vozíčkáři nebyli schopni bez pomoci asistentů sami překonat. Hned po příjezdu každý zkonstruoval své stanové obydlí, ale protože panovala tropická vedra, mnozí upřednostnili nocování pod širým nebem plným hvězd. „K sanitárnímu zařízení byl nutný euroklíč, který jsme našťastí měli s sebou. Po úklidu ho už kempaři nezamýkali. Kemp byl plný Čechů a vládla zde velice přátelská atmosféra,“ doplňuje jistě cenné informace paraplegička Kateřina Antošová, která byla na vodě poprvé, a proto obsadila posádku se zkušenou vodačkou a asistentkou Mirkou Sotákovou. Slunce nad hlavami spouštělo teplé paprsky na křišťálově čistou, ale žiletkově ledovou vodu a každý si zpočátku nechtěl dobrovolně smočít ani kousek svého těla zahaleného neoprenem. A kdo se „cvakne“ a nedobrovolně se vykoupe jako první? Nováčci nezklamali a na první těžší peřejí se převrhli a s úsměvem na tváři ve se se plavali a lákali ostatní ke koupeli. Veškerá bagáž byla vylovena a pokračovalo se dále. Všichni vozíčkáři a především zkušený vodák Mára pádlovali bez jediné chyby, ale i na ně časem došlo. „Kolem páté odpolední



jme sjeli poslední válec ve Wildalpenu a už jsme v kempu. Katce jízda po Salze nestačila, tak šla své tělo ještě potrápít 30 km na handbiku. S ní jeli asistenti Jarek a Zdeněk. Míra, Mirka a já jsme se jeli projet a prozkoumat druhou stranu, kde jsme minuli



ohradu s daňky a pstruží farmu,“ doplňuje mimo vodní aktivity Marek Hurt (amputák zvaný Mára). Druhý den účastníky čeká trochu těžší úsek až k projeti obávanou soutěskou u elektrárny. U cíle mají za sebou ujetých 24 km. Je doslova tropické vedro, a tak přichází na řadu již dobrovolná koupel, která alespoň na chvilku zchladí rozpálené neopreny. „Oproti loňsku bylo mnohem méně vody. Pár peřejí jsme projeli celkem čistě, ostřejší peřeje nám dopřáli si zaplavat. Vodácký kurz organizujeme již poněkoličkáte, ale takhle teplo ještě nikdy nebylo,“ upřesňuje šéf výpravy Jarek. „Třetí den se všichni přesunuli k věhlasné peřeji na Enns, která je označována obtížností WW-III. Zde opravdu nezbývá čas na obdivování tyčících se skalnatých vrcholů masivu Hochschwab a každý pádloval, co mu síly stačily. Soutěska je místy pouhých 5 metrů široká a voda v zúženém korytu dostatečně divoká i pro zkušené vodáky. Zatímco vozíčkáře Jardu s Katkou jsme naložili do lodí až pod peřejí, Pepa Hladký nemá žádný respekt a vrhl se do trojkové peřeje takřka po hlavě. Ale je to zkušený vodák, který již absolvoval vodu potřicáté (z toho jako vozíčkář po šesté). Stejně jako Anička a Zdeněk ji ale zdárně zdolal.“

Všichni jsou vyčerpaní z šíleného horka a chtějí zbytek dne trávit u vody. Až na Katku, která nemá stále dost, a na handbiku se tak v doprovodu manžela vydává přes hory zpět



do kempu vzdáleného 48 km. V neděli si zkušeni vodáci Mára s Dášou zasedli do lodě již od kempu a takřka na čas se následně setkali s ostatními členy kurzu. Ti právě odráželi zdotat poslední zkrácený úsek patnáctikilometrové trasy od tunelu a všichni pohromadě dopluli až k soutěsce v Palfau. V paměti všem zůstanou krásné vzpomínky na průzračně čistou řeku pramenící pod horou Goller s nezapomenutelnými zážitky z pokoření živelné síly vody a všichni si svorně slibují, že se opět vrátí.

Na závěr shrnující slova Pepy: „Jel jsem většinou s asistentem Mirkem Dobrovolným.

Divoký úsek na Enns pak s Jarkem Střížem, kdy jsem se držel hesla – provedu náčelníku! Vychytali jsme děsný vedra, takže jsme se cvakali dobrovolně několikrát za den. Voda tak čistá, že stačilo vézt s sebou hrnek a nabrat si pití přímo z řeky. Cyklistická sekce sehnala v sobotu na večerní grilování pstruhy – opravdu labužo! A protože každý vozíčkář je šprýmař, na závěr plavby jsme Náčelníkovi vypustili velitelský člun – poslední 3 km musel pádlovat jako na ponorce ☺.“

Alexandra M. Videmannová  
Foto ze Salzy: Miroslav Dobrovolný



Le Pont NEDER s. r. o.

## SPECIALISTA NA POMŮCKY

PRO SENIORY, HANDICAPOVANÉ, VYBAVENÍ NEMOCNIC, DOMOVŮ DŮCHODCŮ A JINÝCH INSTITUCÍ...

**Nejlevnější v ČR!**

Dvořákova 1526 • 763 61 Napajedla  
tel.: +420 577 943 191  
mobil: +420 604 706 041  
SK: +421 908 127 884  
e-mail: le.pont@iol.cz • www.lepont.cz



• prodej pomůcek, informační a poradenský servis

• široký sortiment pomůcek, které si u nás můžete vyzkoušet

• mimo nových výrobků u nás můžete najít i výrobky zahraniční, které nejen že splňují vysoké požadavky na tyto druhy výrobků, ale jsou mnohem levnější

• záruční i pozáruční servis

• máte-li jakékoliv přání, volejte, pro Vás najdeme vhodnou pomůcku

• ceny elektrických skútrů a vozíků od 15 000 Kč (možno na splátky bez navýšení)

• v ceně všech akumulátorových zařízení jsou akumulátory a nabíječka

• více než 300 kusů skladem



foto: naše prodejna Napajedla

Z naší nabídky vybíráme nejprodávanější modely

**POZOR AKCE 20% SLEVA**

**Booster Trophy V**  
nosnost až 125 kg, max. rychlost 15 km/h  
cena od 25.000,- Kč

**Sterling Elite**  
**AKCE!!!**  
nosnost až 123 kg, max. rychlost 12 km/h  
cena od 25.000,- Kč

**Booster Trophy VI**  
nosnost až 160 kg, max. rychlost 15 km/h  
cena od 42.000,- Kč

**Sterling XS**  
nosnost až 150 kg, max. rychlost 15 km/h  
cena od 36.000,- Kč

**SOLO TS 120**  
nosnost až 160 kg, max. rychlost 15 km/h  
cena od 36.000,- Kč

**CTM 737**  
nosnost až 160 kg, max. rychlost 15 km/h  
cena od 36.000,- Kč

**El. polohovací postel**  
skladem několik druhů postelí a matrací  
cena od 14.000,- Kč

**Afikim Sportster**  
nosnost až 160 kg, max. rychlost 17 km/h  
cena od 56.000,- Kč

**Winner**  
nosnost až 159 kg, max. rychlost 15 km/h  
cena od 36.000,- Kč

**Afikim Breeze**  
nosnost až 160 kg, max. rychlost 17 km/h  
cena od 56.000,- Kč

**Booster Puma**  
nosnost až 135 kg, max. rychlost 10 km/h  
cena od 30.000,- Kč

**Pride LUNA**  
nosnost až 160 kg, max. rychlost 15 km/h  
cena od 30.000,- Kč

Všechny ceny jsou včetně DPH.



■ Prodám nový elektrický vozík skládací, vyndavací kola. Sedačka 50 cm. Značka ORTOPIEDIA, nosnost 130 kg. Nová baterie, na vše záruka. Cena 15 000 Kč. Tel.: 605 775 111

■ Levně prodám tyto kompenzační pomůcky: skiaton Massager (masáž celého těla) – pův. cena 5000 Kč, nyní 1500 Kč; Zepter prof. ruční i elektr. masáž – 1500 Kč; Středa Form – masáž celého těla (i na hubnutí) – 2000 Kč; elektrická dečka, nová – 100 Kč; kolenní bandáže, nové – 3 x á 50 Kč; kotníková bandáž nová – 50 Kč; magnetický bederní pás nový – 150 Kč; 2 x Roho podložky do vozíku – á 100 Kč; AB Roker – přístroj na procvičení celého těla – 1500 Kč; elektrické masážní lůžko – mírně poškozené (finanční dohoda); mechanický invalidní vozík Meyra se zvedacími podnožkami (finanční dohoda); čtyřkolové chodítko s opěrkou, starší – 200 Kč; nový servisní stůl do postele – 100 Kč; stavěcí (vertikalizační) invalidní vozík (jen tolik, co jsme dopláceli). Tel.: 226 230 036, 776 788 670, Praha

■ Prosím o zapůjčení os. auta pro převoz jednoho vozíčkáře (zakotvení s plošinou) na dva dny v týdnu. Nabídky z těchto měst – Tábor, Sezimovo Ústí, Planá nad Lužnicí, Třeboň. Nutné. Řidiče zajistím. Nabídky posílejte SMS zprávou na tel.: 723 360 054.

□ Hledám přítele do 68 let. Jsem ZTP/P, cítím se osamělá, je mně 60 let. Ráda bych se seznámila s někým, kdo by mně věnoval přátelství. Zlínský, popřípadě Jihomoravský kraj, p. Alena, tel.: 702 093 935

## POHODLNĚ, RYCHLE A BEZPEČNĚ NASTOUPIT A JET?

Mám osobní zkušenosti  
a pomůžu i Vám

- auta speciálně upravená již od 250 tis. bez DPH
- vybavená nájezdovou plošinou a pásy pro přepravu osoby na vozíku
- specializace na jeté VW Caddy používané vozíčkáři v zemích EU
- perfektní stav auta je prioritou
- možnost vyzkoušení takto upraveného vozidla s vlastním řidičem
- individuální přístup a pomoc s přihlášením

**Miloš Lacman, Pražská 6/F Znojmo,  
tel.: 603 228 422, [www.ztpservis.cz](http://www.ztpservis.cz)**



Všechny inzeráty umísťujeme průběžně na  
**[www.vozickar.com](http://www.vozickar.com)**.



Inzerci si můžete zadat:

- na [www.vozickar.com](http://www.vozickar.com),
- zaslat na e-mail [info@ligavozic.cz](mailto:info@ligavozic.cz),
- nebo nadiktovat na telefonním čísle **537 021 493**.

Vybrané inzeráty vložíme na tuto stranu v dalším čísle Vozíčkáře. Uzávěrka je 5. 11. 2013.

**UPOZORNĚNÍ:** Pokud vám byl poskytnut příspěvek na zvláštní pomůcku dle vyhlášky č. 182/1991 Sb. (do 31. 12. 2011) anebo dle zákona č. 329/2011 Sb. (od 1. 1. 2012), písemně jste se zavázal/a, že budete 5 let vlastníkem pomůcky a budete ji využívat. Pokud se jedná o příspěvek na zakoupení motorového vozidla, je lhůta od 1. 1. 2012 dokonce 10letá. Prodejem pomůcky se tedy můžete vystavit riziku postihu ze strany obecního úřadu anebo ÚP, který příspěvky vyplácí. Pokud vám byla pomůcka poskytnuta „na předpis“ odborného lékaře a byla hrazena ze zdravotního pojištění, JE MAJETKEM této pojišťovny. I v tomto případě tedy nejste oprávněn/a pomůcku prodat, jedinou výjimkou je situace, kdy zdravotní pojišťovna pomůcku na základě posudku revizního technika vyřadí a pomůcku převede do vašeho vlastnictví. Liga vozíčkářů neručí za obsah inzerátů a nenese žádnou zodpovědnost v případě, že někdo takovou pomůcku prodá.

# ROHO



## antidekubitní podložky a matrace

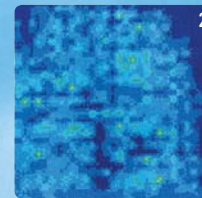
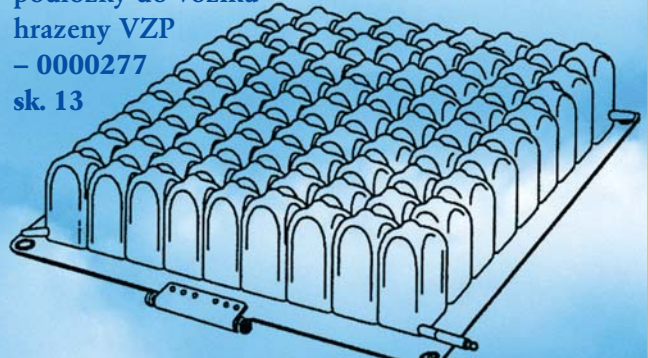
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků

hrazeny VZP

– 0000277

sk. 13



Rozložení tlaku u osoby sedící na molitanu (1) a na antidekubitní podložce ROHO (2)

Dovází: CZ. TECH Čelákovice, a.s.  
Stankovského 1200/46, 250 88 Čelákovice  
tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845, e-mail: [roho@cztech.cz](mailto:roho@cztech.cz)  
[www.roho.cz](http://www.roho.cz)

## A ještě na závěr...

Dočetli jste až sem? Zaujaly vás články? Oblíbili jste si Vozíčkáře? Pokud jste na všechny otázky odpověděli kladně, můžete se ještě zamyslet, zda nás podpoříte i finančně. Příspěvek na odebrání časopisu Vozíčkář je dobrovolný, nepovinný. Budeme ale za něj velmi vděční a pomůže nám pokračovat ve vydávání.

Příspěv můžete:

### SLOŽENKOU

Na poště vyzvednete složenkou typu A, vyplníte svoje jméno (jako odesílatel), adresáta (Liga vozíčkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno), variabilní symbol (kód z vašeho adresního štítku na časopise), číslo účtu (2900181344/2010).

### PŘEVODEM NA ÚČET

Číslo účtu: 2900181344/2010 (Fio banka)  
Variabilní symbol: kód z vašeho adresního štítku na časopise

### SMS PLATBOU částka: 79 Kč

na číslo 902 10 odešlete SMS ve tvaru: VOZICKAR mezera VAŠE PŘÍJMENÍ mezera VAŠE JMÉNO mezera NÁZEV VAŠEHO MĚSTA (OBCE) mezera ULICE mezera ČÍSLO POPISNÉ mezera PSČ. (Bez diakritiky, nezáleží, zda použijete velká či malá písmena. Ihned obdržíte potvrzující SMS.)





SVISLÉ SCHODIŠŤOVÉ PLOŠINY

Největší český výrobce zařízení pro překonávání schodišťových bariér s tradicí výroby již od roku 1992

- ✓ Kompletní řešení bariér
- ✓ Přizpůsobení požadavkům zákazníků
- ✓ Prodloužená záruka
- ✓ Pružný servis
- ✓ Spolehlivost
- ✓ Kvalita

**ZDARMA VOLEJTE**

**800 303 304**

ALTECH, spol. s r.o., Průmyslová 1146, 686 01 Uherské Hradiště  
pobočka Praha: Starochodovská 1110, 140 00 Praha 4 – Chodov  
[www.altech-uh.cz](http://www.altech-uh.cz), [altech@aeromec.cz](mailto:altech@aeromec.cz)



ŠIKMÉ SCHODIŠŤOVÉ PLOŠINY



ŠIKMÉ SCHODIŠŤOVÉ SEĎÁČKY



STROPNÍ ZVEDACÍ ZAŘÍZENÍ



NÁJEZDOVÉ RAMPY



SCHODOLEZY



BAZÉNOVÉ ZVEDÁKY



PODPORA ZÁKAZNÍKŮM



## 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.

