

Čtením tohoto časopisu podpoříte K|o|n|t|o|B|a|r|i|é|r|y

1/2022

můžeš

Časopis pro ty,
kteří se
nevzdávají

NEZASTAVITELNÁ:
Nová ruka
pro Terezu
(s. 40–43)



Naše řešení inspirují k aktivnějšímu životu



Přesuny z postele na vozík, do vany, sprchy nebo na toaletu mohou být jednodušší, než si myslíte. Stropní systémy od VECOMU vám to umožní důstojně a bez námahy.

**Obrat'te se na nás a my vám
nezávazně navrhne'me řešení.**

- > Šikmé schodišťové plošiny
- > Schodišťové sedačky
- > Stropní systémy
- > Vertikální zdvižné plošiny
- > Schodolezy a rampy

Pomůžeme vám také s vyřízením příspěvku na zvláštní pomůcku s možností financování i celé kupní ceny.



vecom[®]
NAŠE ŘEŠENÍ INSPIRUJÍ

Bezplatná infolinka:
800 100 659
www.vecom.cz

Znovu s vámi

ŠTĚPÁN BENEŠ
šéfredaktor



Když jsem v zimě roku 2020 psal poslední editorial do tištěného vydání měsíčníku Můžeš, ještě jsem netušil, že vás budu moci na tomto místě – o rok a půl později – zase přivítat. Jsem velmi rád, že jsme dostali příležitost papírové vydání obnovit a že se s vámi budeme na jeho stránkách zase potkávat. Bude to nově čtyřikrát do roka, obsah jsme ale oproti měsíčníku výrazně rozšířili.

V prvním obnoveném vydání se nemůžeme než věnovat situaci, která nás všechny za poslední dva roky výrazně zasáhla. Bezprecedentní šíření závažné nemoci narušilo běžný život a oťrásló vším možným, co jsme až do té doby považovali za samozřejmé. Tvrdě dopadlo také na sociální služby, které se mají postarat o ty nejzranitelnější z nás. Jak se se situací vyrovnávaly? A jaké poznatky si lze odnést do budoucích let? Věnujeme se tomu v nové sekci Téma, kterou najdete hned na prvních stránkách.

Pozvat vás chci také k dalším textům – při listování najdete zajímavé reportáže o práci v tréninkové kavárně pro lidi s postižením či o velmi užitečném programu Peer mentoring, při němž lidé s postižením radí dalším, kteří k němu přišli čerstvě a zatím se v nové situaci a možnostech tolik neorientují. Nechybějí ani už tradiční příběhy těch, kterým postižení zasáhlo do života. Každý den se snaží o větší soběstačnost a důstojné zapojení do běžného chodu naší společnosti.

Milí čtenáři, pevně doufám, že vás bude čtvrtletník Můžeš bavit a inspirovat stejně, jako vás bavil a inspiroval měsíčník. Až jej dočtete, půjčte jej svým známým či kolegům nebo ho jen nechte ležet tam, kde by mohl povzbudit další.

Přeji vám příjemné léto. 🍷



strana 6–9

Sledujeme kvalitu života:
S Jiřím Horeckým o budoucnosti sociálních služeb.



strana 28–31

Když zbývá jen hlas:
Dita Horochovská učí, jak ovládat počítač i domácnost hlasem.



strana 32–34

S peerem v zádech:
Peer mentoring pomáhá překonat zdravotní postižení.



strana 36–39

Fotostory:
Už osmý ročník Run and Help pomáhá lidem s postižením.



strana 53–55

Výlet bez bariér:
Český Krumlov malebný i náročný.



strana 58–59

Knižní recenze:
Poselství o důstojném stárnutí.

100 metrů na laně

V rámci desátého ročníku festivalu hudby a pohybu Pojď dál slanila sportovkyně na speciálně upraveném vozíku Kateřina Šulová za asistence horolezců z Žižkovské televizní věže. Pokus to byl pro ženu na vozíku rekordní – v předchozích letech při stejné akci slanila například z vyšehradských hradeb nebo stěnu Kongresového centra, naposledy pak 42,5 metru z Nuselského mostu. „Bylo to skvělé!“ nechala se slyšet na kameru hned poté, co se kola vozíku dotkla země. ●

Foto: Irena Vanišová





Sledujme kvalitu života

S prezidentem Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR Jiřím Horeckým o sociálních službách po pandemii, mezerách v individuálním přístupu i nových pohledech na péči.

Text: RADEK MUSÍLEK

Foto: ARCHIV JIŘÍHO HORECKÉHO

Jak vnímáte situaci v sociálních službách s odstupem několika měsíců od pandemie covidu?

Některé důsledky covidu a opatření s ním spojených jsou patrné už teď, jiné se určitě ještě projeví. Ale to teprve ukáže čas, je potřeba si uvědomit, že právě v sociálních službách platila různá opatření nejdéle. Aktuálně je cítit hmatatelná úleva, ovšem berme situaci s respektem. Po létu zase přijde podzim... Řada lidí, včetně mě, si po první vlně myslela, že už bude všechno dobré. Zkušenost nás poučila. Navíc tu máme novou krizovou situaci – péči o lidi uprchlé před válkou na Ukrajině.

V čem byli poskytovatelé sociálních služeb pandemií zasaženi nejvíce, tedy kromě nemoci samotné?

Předně je potřeba říct, že u celonárodních čísel nakažených a úmrtnosti dopadla Česká republika v porovnání s ostatními státy Evropy vcelku špatně, zatímco přímo v sociálních službách jsme patřili k nejlepším. Přesněji řečeno jsme byli druzí. Takže ta různá, mnohdy přísná a nepopulární opatření měla smysl. Některá zařízení si je dokonce sama ještě zpříšňovala.

Pokud jde o vedlejší dopady, poskytovatelé nejvíce pocítili, že se jim

rozbily prakticky všechny zaběhnuté postupy. Museli přejít na krizový management, na což nebyl každý připraven. Lidé neměli dostatek informací, rostl počet zemřelých, včetně jednadvaceti pracovníků, přestože všichni dodržovali, co měli. Šířila se frustrace a bezmoc. I proto jsem vnímal, že v sociálních službách byla větší ochota k očkovaní, než tomu bylo celospolečensky. Ačkoliv i zde se začala projevovat rozdělenost společnosti, což mělo neblahý vliv na pohodu v pracovních kolektivech.

Všeobecně jsme se napříč EU shodli, že sociální služby byly při řešení situace kolem pandemie opomíjeny. Docházelo k jejich omezování a útlumu. Ještě víc než pro pobytové to platilo pro terénní.

Jaký postoj jste zaujali v rámci Asociace poskytovatelů sociálních služeb?

Osobně jsem byl i pro zavedení povinného očkovaní. Měl jsem každodenní nová čísla o úmrtnosti a počtu nakažených, přicházely mi zprávy od kolegů z Evropské unie. Z analýzy dat bylo jasné, že potřebujeme proočkovanost alespoň mezi sedm-

desáti a osmdesáti procenty. Kolektivním rozhodnutím jsme tedy došli k doporučení povinného očkovaní. Já se samozřejmě očkovat také dal.

Podařilo se čísel dosáhnout?

Prakticky ano, u zaměstnanců jsme se dostali k sedmdesáti procentům, u klientů k devadesáti pěti. Úmrtnost pak záhy klesla k nule. Ale ta čísla berte trochu jako odhad, protože metodika byla nastavena tak, že počty očkovaní se hlásily za klienty a zaměstnance dohromady, takže je těžké to úplně přesně oddělit.

Zmínil jste kolegy z Evropské unie, jaké jsou jejich zkušenosti?

Všeobecně jsme se napříč EU shodli, že sociální služby byly při řešení situace kolem pandemie opomíjeny. Docházelo k jejich omezování a útlumu. Ještě víc než pro pobytové to platilo pro terénní. Ty byly třeba v Belgii vypnuty úplně. U nás k tomu našťastí nedošlo, ale projevilo se, jak stát akcentuje pouze fyzické zdraví. Nikdo moc neřešil důsledky sociální izolace vyplývající ze všech těch opatření. Nemyslím to jako kritiku, ale námět k poučení. Zkušenosti ukázaly, že je potřeba holistický přístup, to znamená řešit ruku v ruce zdraví, psychiku i sociální aspekty.



Vnímáte nějakou změnu už teď?

Na úrovni vedení státu se zatím v přístupu nic moc nezměnilo. Většina ředitelů na straně poskytovatelů si ovšem nutnost holistického přístupu uvědomila. Měli bychom se soustředit ne na kvalitu péče, ale na kvalitu života. Více akceptovat individuální přání jednotlivých klientů i s přijetím určitých rizik. Stále totiž převládá vnucování představy o ideálním životě. Takže například senior, který je bytostný samotář, vedl tak celý svůj dosavadní život, je v pobytovém zařízení nucen ke kolektivním činnostem, protože je zažitá představa, že to potřebuje. I když on stojí o pravý opak. Vyšší věk není nemoc, kterou musíme léčit, ale etapa naší existence.

To se některým zaměstnancům asi těžko vysvětluje...

Personál pobytových služeb klienty často tlačí do pravidel instituce. To je rozšířený nešvar. Často mluvíme o deinstitucionalizaci a představujeme si ji jenom jako rušení institucí nebo alespoň jejich atomizování na menší komunity. Ten pojem by měl ale zahrnovat i snižování institucionálního vlivu na pobyt v těch větších. Musíme se naučit vnímat, kdo péči přijímá, a akceptovat, že někdy prostě chce něco, s čím personál nesouhlasí. Jakmile má někdo určité kognitivní omezení, ocitá se v defenzivní pozici. Není silný v argumentaci, personál jeho požadavky snadno smete ze stolu mávnutím ruky.

Změnit myšlení lidí není nic snadného. Víím, že se teď dopustím nepodloženého generalizování, ale řekl bych, že to platí zejména v odlehlejších regionech. Samozřejmě nic neplatí všeobecně, ale ze zkušenosti se mi zdá, že bývá rozdíl v přístupu personálu i podle místa.

Ve velkých městech je větší trh práce, takže do sociálních služeb jdou převážně lidé, kteří to dělat chtějí, nikoliv musejí. Existují však oblasti, kde může být třeba domov pro seniory významným zaměstnava-



telem, protože kolem nic moc jiného není. Paradoxní efekt může mít i zvyšování platů, které se za uplynulých pět let opravdu viditelně zlepšily, takže už nepřicházejí jen nadšeně. Je to otázka personální politiky jednotlivých ředitelů a jejich práce se zaměstnanci.

Takže personálu přibývá?

Celkově lidi stále chybějí. Zejména to platí pro pečovatelské terénní služby. V nich si totiž vyděláte průměrně o pět tisíc korun měsíčně

méně oproti službám pobytovým. Ale uvidíme, co bude dál. Je zjevné, že období pandemie má vliv i v této oblasti. Zvedla se prestiž pomáhajících profesí. Zdravotní školy hlásí nárůst zájmu o studium až o dvaadvacet procent a platí to i pro sociální oblast. Už není ostuda v ní pracovat. Veřejnost vyjadřovala podporu, konaly se koncerty, byly udělovány zvláštní odměny. Prestiž je samozřejmě jen jedna ze složek rozhodování o vlastní profesi, ale může mít vliv. Třeba to hned nevyšumí.

Co ještě by nemělo vyšumět?

Určité uvědomění si hodnot a elementární odpovědnosti. I já jsem dřív chodil do práce s nachlazením, teď už nad takovými věcmi přemýšlím. Zejména v období chřipek, kte-

Musíme se naučit vnímat, kdo péči přijímá, a akceptovat, že někdy prostě chce něco, s čím personál nesouhlasí. Jakmile má někdo určité kognitivní omezení, ocitá se v defenzivní pozici.



Ing. Jiří Horecký, Ph.D., MBA (*1978)

Vystudoval veřejnou správu a regionální rozvoj na České zemědělské univerzitě, v roce 2013 ukončil doktorské studium na Vysoké škole finanční a správní v Praze. V sociálních službách působí od roku 1999. Stal se ředitelem Farní charity v Táboře, v letech 2004–2008 řídil G-centrum v Táboře (domov pro seniory, pečovatelská služba, denní stacionář, odlehčovací služby, azylový dům pro ženy a matky s dětmi).

Prezidentem Asociace poskytovatelů sociálních služeb byl zvolen v roce 2007. Zároveň působí také jako prezident Unie zaměstnavatelských svazů ČR, prezident evropské asociace European Ageing Network a od r. 2022 je předsedou světové asociace Global Ageing Network. Založil několik neziskových organizací. Působil také jako poradce ministra a ministryně práce a sociálních věcí v letech 2013–2017.

S manželkou a dvěma dětmi žije v Táboře.

péči v pobytových zařízeních, čímž má přibýt asi devět set milionů, ale jak říkám, zvyšují se náklady a snižují dotace. S výjimkou roku 2018 chybí peníze už posledních deset let neustále. Jednáme s ministerstvem práce a sociálních věcí o kompenzacích cen energií. Příspěvkové organizace mají alespoň v některých případech zatím nasmlouvané fixace cen, ale neziskovky prakticky vůbec. Jednání bude třeba vést také na úrovni krajů. Situace trápí i zdravotní a školská zařízení.

Poměrně nedávno se změnila vláda, vnímáte nějakou změnu v přístupu?

V něčem ano, přičemž s částí změn souhlasím, s částí nikoliv.

Souhlasím například s tím, že se začínají víc akcentovat soukromé zdroje u seniorů. Bude tlak na to, aby jim víc pomáhaly vlastní děti nebo jejich soukromý majetek. Stát má pomáhat potřebným, to neznamená všem bez rozdílu. Bavíme se o větší spoluúčasti na stravování a ubytování u majetnějších lidí.

Naopak mám problém s navýšením příspěvku na péči v prvním stupni. Mám takový pocit, že se někdo koukl z okna, a řekl: budou to dva tisíce. Chci vědět, proč zrovna tato částka a komu? Víme, že u seniorů dochází k velké míře zneužívání tohoto stupně příspěvku, ale zároveň si uvědomujeme, jak bychom nevhodným zásahem postihli osoby se zdravotním postižením.

Právě lidé s postižením výrazně závislí na cizí pomoci volají po zavedení pátého stupně, protože náklady na osobní asistenci jsou ze současného čtvrtého stupně neuhraditelné, pokud chcete vést samostatný aktivní život.

Se zavedením nějakého neomezeného pátého stupně úplně nesouhlasím. Jsem pro individuální rozpočty, jako mají v Nizozemsku, Belgii nebo Švýcarsku. Současný systém nemůže pokrýt všechny potřeby osob se zdravotním postižením. Nelze očekávat, že všeobecně pomůže jeden univerzální nástroj. Ze všech příjemců tvoří lidé ve věku osmnáct až šedesát pět let necelých deset procent. Připočteme-li i děti, bude to nějakých patnáct až sedmáct procent. Proto bych uvítal, kdyby byly tyto dvě skupiny z příspěvku na péči vyňaty a byl u nich zaveden zmíněný individuální rozpočet reagující na jejich potřeby a situaci.

Jaké navýšení si tedy lze v takovém případě představit?

Určitě by takový rozpočet existoval v nějakém intervalu minima a maxima, neomezený není nikde na světě. Dno bych viděl určitě vyšší, než je příspěvek na péči, strop by závisel na nezbytném počtu hodin péče a je-

Souhlasím například s tím, že se začínají víc akcentovat soukromé zdroje u seniorů. Bude tlak na to, aby jim víc pomáhaly vlastní děti nebo jejich soukromý majetek.

jich cenách. Nemůžete ale předložit návrh požadující navýšení rozpočtu o deset miliard. To nikdo neschválí. Návrh musí mít reálnou šanci na průchodnost. Dovedu si představit navýšení o třicet procent proti současnosti. Každopádně jde o tak zásadní změnu, že v tomto funkčním období to nejspíš nebude. Při hodně velkém optimismu možná u dětí. Každopádně jednáme, už proběhly dva kulaté stoly se zástupci státu, poskytovateli a příjemci, brzy nás čeká další. ●

ré můžou také zabýjet, ale nikdo nad tím takhle neuvažoval. Tak teď už snad bude. Stejně jako nad tím, že existují základní preventivní opatření v podobě roušky a dezinfekce rukou. Ačkoliv jsem poněkud skeptický, když vidím, jak rychle a snadno společnost opatření odhodila a zase mi někdo bez roušky kašle za krk v metru.

Nemůžeme nechat stranou otázku financí, na kterou jsme už narazili u platových podmínek. Jaká je tedy současná situace?

Pro tento rok budou pro většinu poskytovatelů představovat problém. Jednak letos dostanou převážně méně peněz než loni, a pak budou kvůli zdražování chybět v systému až tři miliardy korun. Sice byly navýšeny úhrady a příspěvky na

ANKETA:

Zkušenosti poskytovatelů sociálních služeb

Bezprecedentní pandemie dopadla na všechny, omezeny byly také důležité služby pro seniory a lidi se zdravotním postižením. Jak vypadala situace u těch, kteří jsou pro ty nejslabší z nás zásadní oporou? A jaké zkušenosti si lze z takové události odnést pro budoucnost?

Mgr. Lucie Mervardová

ředitelka

Pohoda – společnost pro normální život lidí s postižením

Co vám ukázala a jaké zkušenosti přinesla pandemie koronaviru?

Myslím, že nám pandemie opět potvrdila, že se jako národ dokážeme v těžkých chvílích semknout, být solidární, ohleduplní, tvořiví. Bohužel jsme běžci na kratší tratě a mnoho z toho pozitivního nepřetrvá dlouho. Nadšení ze soudržnosti rychle uvadá, ohleduplnost se umenšuje, pravidla se bagatelizují. Zviditelnily se nám hodnoty, které jsme považovali za samozřejmost. V krajních situacích, v kterých jsme se ocitali, jsme poznávali nejen sebe, ale i své blízké, přátele, kolegy. Mezi některými se vztahy ještě více upevnilo,

jiní zjistili tak odlišné morální postoje, že nedokázali v přátelství či spolupráci setrvat. Myslím, že se dá říci, že pandemie oddělovala zrno od plev. Pandemie také ukázala křehkost nebo odolnost každého z nás.

V naší organizaci POHODA jsme pandemií ztratili, prožili i získali.

Ztratili jsme na řadu měsíců kontakt s většinou klientů našich terénních i ambulantních služeb. Následně mnozí měli obavu ze zavlečení onemocnění do své domácnosti, a proto podporu asistentů odmítali. Samostatně žijící uživatelé služeb, ke kterým běžně docházíme, nyní pracně dohánějí ztrátu některých dovedností, znovu navykají společenskému kontaktu. Pečující lidé, ale i ti, o které pečují, na sobě, zejména po první pandemické vlně, cítili velkou psychickou tíži. Byla patrná velká oboustranná únava, zhoršení psychického stavu, obavy z dalšího vývoje, obavy z opakování ztráty kontaktu s lidmi atd. Psychologická podpora

však byla a je tak vytížená, že se stala prakticky nedostupnou. Snažili jsme se o to, abychom zůstali s lidmi, kteří o to stojí, alespoň v telefonickém kontaktu, nabízeli jsme ochranné pomůcky, dezinfekční prostředky aj.

Na dlouhou dobu jsme ztratili osobní kontakt mezi sebou – pracovníky organizace. Ztratili jsme čas a prostor pro rozvojové věci, na kterých je třeba pracovat společně, diskutovat. V prvních měsících roku 2020 jsme se zkrátka všichni snažili situaci zvládnout nejen v práci, ale i doma. V péči o děti, rodiče, sebe. Cíl byl jasný. Zajistit po celou dobu bezpečí a péči o obyvatele chráněných bytů. Také o obnovení terénních a ambulantních služeb v míře, kterou naši klienti potřebují. Nezanedbatelná proto byla vzájemná podpora a pomoc mezi námi pracovníky. S lítostí však musíme vzpomenout na zesnulou dlouholetou uživatelku terénní odlehčovací služby a rodinného příslušníka klientky našeho denního stacionáře. Naštěstí

jsme neztratili nikoho z kolegů a jejich nejbližších.

Prozřeli jsme v tom, že se v krizové době nemůžeme jako sociální služby metodicky ani jinak opřít o ministerstvo práce a sociálních věcí. V prvních dvou třech týdnech pandemie ministerstvo prakticky nekomunikovalo. Na webových stránkách nebylo o co se opřít. O to více jsme se cítili frustrováni, když zpětně MPSV komunikovalo svou metodickou podporu od počátku pandemie, kterou fakticky nezajistilo. V prvních týdnech jsme čerpali převážně z informací, které pro nás připravovaly zastřešující organizace AVPO a APSS.

Bylo patrné, že tvůrci nařízení nezajímají obsah a dopad některých služeb. Znemožnilo se poskytování služeb tam, kde je naprosto klíčové jejich fungování. Víme nejen z médií, že řada organizací se vystavovala postihům, kdy nařízení obcházela a své služby poskytovala alespoň v omezené míře dál. Chaos ve vydaných nařízeních, kdy MPSV nenavazovalo na MZ, nám poskytovatelům nepomáhalo. Museli jsme se spoléhat na sebe, na sdílení informací s dalšími organizacemi, a selský rozum.

A co jsme získali? Získali jsme poznání, že jsme skvělý tým. Ukázalo se, že naši pracovníci mají vztah ke klientům a záleží jim na nich. Dodržovali vládní nařízení i nařízení organizace, bez zaváhání zajišťovali opatření při karanténě a izolaci u našich klientů. Dělati vše pro to, aby zpříjemnili klientům soužití v chráněných bytech, ale i v domácnostech a denním stacionáři v době nejtěžších omezení. Ověřili jsme si důvěru klientů vůči nám, kterou projevovali nejen tím, že se snažili maximálně dodržovat všechna opatření. A to nejen kvůli sobě, ale také proto, aby nám neztěžovali práci.

V průběhu pandemie jsme nezaznamenali žádné konfliktní situace, odmítání práce ani hromadné výhrady k očkování. Přestože se jednalo o svobodné rozhodnutí každého z nás, jen pár jednotlivců se rozhodlo se neočkovat. Ti, co očkování podstoupili, učinili tak zejména kvůli svým blízkým a uživatelům našich služeb. Ty jsme vnímali jako nejzranitelnější. Svým postojem ulehčili vedení organizace naplňování všech

nezbytných opatření. Respektovali jsme ale i kolegy, kteří se rozhodli jinak. Vše proběhlo v poklidu, oproti mnohým jiným organizacím.

Velkou sílu jsme zaznamenali ve spolupráci s jinými pražskými organizacemi. Semkli jsme se, sdíleli postupy, očkovací centrum, know-how. Poskytovali jsme si psychickou podporu, měli jsme prostor ke sdílení toho, co nás trápí. V Pohodě jsme zavedli nové postupy, nové možnosti k setkávání – kombinujeme osobní setkávání s on-line, abychom byli co nejeefektivnější, ale neztráceli kontakt mezi sebou. Stali jsme se flexibilnějšími, možná efektivnějšími.

V sociálním podniku jsme zavedli nové produkty a služby. Navázali jsme spolupráci se subjekty v ulici, kde působíme, začali jsme se vzájemně podporovat. V době pandemie jsme navázali nové kontakty, získali nové dárcy, pro sociální podnik nové zákazníky.

Co je podle vás v příštích letech pro sociální služby klíčové?

Koncepce sociálních služeb a dostatečné víceleté financování. Podpora terénních, ambulantních a jiných služeb tak, aby minimum lidí odcházelo do velkokapacitních zařízení. Aby se kladl důraz na co možná největší soběstačnost, zodpovědnost za sebe a nepřepečování. U dospělých lidí s mentálním znevýhodněním mohou říci, že mnozí lidé užívají služby, které je zneschopňují, budují jejich závislost na službě tím, že požívají podporu větší, než je třeba. A to zejména proto, že tito lidé mají obtíže se získáním komunitních služeb, sociálního bydlení se zajištěním terénních služeb atd. Neustálé doplňování kapacit velkých sociálních zařízení nepovažují za správné ani efektivní.

Je nezbytné, aby došlo k nějakému společenskému konsenzu, kam chceme sociální služby směřovat, a tou cestou se vydat.

Sociální služby se musí stát větším společenským tématem. Mělo by se jednat o téma, které má vliv i na výsledky voleb. Bohužel se jedná o oblast, které občané věnují pozornost až ve chvíli, kdy je potřebují. Ale u nedostatečně fungujícího systému je to pro občana příliš pozdě. ○

Mgr. Veronika Židková

vedoucí střediska SD BENJAMÍN Krnov
koordinátor Dobrovolnického centra
Slezské diakonie v Krnově

Co vám ukázala a jaké zkušenosti přinesla pandemie koronaviru?

Situace, které přinesla pandemie onemocnění covid-19, byly pro nás všechny do té doby nepředstavitelné. Služby se učily reagovat na velmi rychle se měnící situaci a všechna opatření, která k nám přicházela. Z mého pohledu nám pandemie ukázala slabá místa, ze kterých jsme se mohli učit. Pro službu denního stacionáře, a především pro klienty a jejich rodiny, byla nejnáročnější první fáze pandemie. Velké obavy, strach o zdraví i život blízkých uvěznilo mnoho našich klientů na dlouhé týdny doma. U některých se prohloubil strach z druhých lidí, jinde jsme vnímali nárůst autoagresivního a agresivního chování nebo větší fixaci na pečující osoby. Ve vysoké míře jsme se setkávali s tím, že pečujícím rodinám docházely síly.

Pandemie nám ukázala, jak jsou pro rodiny důležité funkční sociální služby, na které se mohou obrátit. Jak je pro klienty důležité zachovat služby, které jim poskytují bezpečí a jistoty. A jak je pro nás poskytovatele důležité být oporou nejen pro klienty, kteří služby využívají, ale také pro jejich blízké a pečující.

Co je podle vás v příštích letech pro sociální služby klíčové?

V sociálních službách se pohybuji již od roku 2005 a bohužel pořád vnímám, že jednou z klíčových otázek pro další rozvoj a kvalitní práci je finanční zajištění. Každoročně se potýkáme s nejistotou, očekáváme výsledky dotací, případně dofinancování. Poskytovat kvalitní služby nelze bez kvalitních lidí, bez jejich kvalitního proškolení, bez funkčního materiálního a technického zázemí a vhodných pomůcek, které budou reagovat na specifické potřeby lidí využívající danou službu.

Pro další rozvoj, vývoj a udržení kvality v sociálních službách je důležité

vnímat význam této profese a nevytvářet rozdíly mezi pracovníky v neziskovém a příspěvkovém sektoru, k čemuž v letošním roce probíhala i celorepubliková kampaň Stejná odměna. ●

Petr Prinz

ředitel Charity Olomouc

Co vám ukázala a jaké zkušenosti přinesla pandemie koronaviru?

Z negativních věcí můžeme vždy získat alespoň poznání. A jaké je to covidové? Předně jsme si sáhli hlouběji do duší. Silné i méně hodnotné lidské vlastnosti se zvýraznily. Myslím, že sociální služby v zásadě tuto náročnou situaci ustály (někde pochopitelně lépe, někde hůře). Myslím, že jsme poznali, jak lehce vznikají rozepře mezi lidmi a jak snadno se ze soudržnosti stane nenávisť. Kéž bychom si tuto periodicky se opakující lidskou zkušenost zapsali někam hluboko.

Co je podle vás v příštích letech pro sociální služby klíčové?

Flexibilita a zdravý rozum. ●

Dana Svobodová

Centrum sociálních služeb pro seniory Pohoda, p. o.

Co vám ukázala a jaké zkušenosti přinesla pandemie koronaviru?

Zkušenost, že je potřeba od začátku do konce dodržovat nastavená pravidla.

Jak je důležitá týmová práce a že výhrou je dobrý a soudržný tým, který si umí pomoci. Jak křehké je zdraví a jak rychle se dá onemocnět. Jak je důležité, aby vám někdo ukázal cestu a řekl, co máte dělat. Jak důležitá je správná komunikace (rodina, nešfrit poplašené zprávy).

Co je podle vás v příštích letech pro sociální služby klíčové?

Koncept, jak pracovat v covidu či při jiné infekci (co budu dělat, když...). ●

Bc. Andrea Hrebinková

vedoucí Domova důchodců Libochovice

Co vám ukázala a jaké zkušenosti přinesla pandemie koronaviru?

Pandemie – toto slovo v zařízeních sociálních služeb není oblíbené a už vůbec chtěné.

Seniři byli v prvních dnech uzavření domova vyděšení, většina z nich se bála o své blízké. To, že se domov uzavřel a oni mohli komunikovat pouze pomocí telefonu, jim celou situaci moc neulehčilo. Necháпали, proč jsou zavření (nejsou přece ve vězení), velice jim chyběl fyzický kontakt s jejich nejbližšími. Postupem času pochopili, jak zákeřný virus to je, a někteří se začali obávat nejen o své blízké, ale i o svůj život.

Mnoho schopných seniorů a senierek se vrhlo do práce. Pomáhali s šitím roušek, vyhledávali činnosti, kde by byli prospěšní. Stříhali látky na roušky, trička na šnůry do roušek, ručníky na žínky, chodili loupat cibuli a česnek, louskat ořechy, prostě činnosti, které dávaly smysl. Hodně debatovali o tom, kdy tomu bude konec.

Nošení roušek v domově bylo pro seniory obtížné. Jedni to odmítali, jiní se s tím smířili. Pravdou je, že to bylo pro ně velmi vysilující. Klienti domova byli

více unavení a jejich zájem být ve společnosti ostatních seniorů opadal. Když vláda umožnila návštěvy v domově podle daných pravidel, většina se upnula na půlhodinové návštěvy v místnosti k tomu určené. Očekávání návštěvy rodiny bylo na klientech znát. Jedni byli veselí a těšili se, jiní zase nervózní. Když byl domov uzavřen, téměř 90 % klientů sedávalo ve vestibulu a čekalo na své děti u vchodu, aby neztratili ani minutu z návštěvy. Personál se snažil, aby vše proběhlo podle nařízení a hlavně ke spokojenosti klientů. Přesto se našly vynalézavé rodiny, které se snažily nařízením obcházet, stály pod okny a balkony a podávaly si tašky a balíčky na provázku. Personál přitom byl u hlavních dveří a každou maličkost přebíral a dezinfikoval a odnášel na pokoj, aby byli seniři chráněni.

Když virus pronikl i do domova, život v něm se naprosto změnil. Bylo nutné přijmout veškerá možná opatření, aby se virus co nejméně šířil. Klienti byli ve svých pokojích, společné jídlo se stalo minulostí. Personál dovážel jídlo na pokoje a staral se o seniory jen tam. Taková izolace seniorům moc neprospívala. Pravda, některým se to zalíbilo, nikam nemuseli, jen zazvonili a personál přiběhl. Jiní stále jen sledovali televizi a rozhlas a utápěli se v beznaději, kdy už to skončí. Scházeli i kontakt s personálem, jak byli zvyklí – cvičení, aktivity, společné povídání si v kavárně apod. Jejich jediným spojením s rodinou byl telefon a s personálem jen nutný kontakt na vyřízení běžných úkonů či poskytnutí zdravotní péče. Covid zasáhl velkou měrou i do řad personálu.

Rozvolňování přineslo částečnou euforii, po víc než roce se mohli seniři opět těšit ze společnosti ostatních. Euforii z rozvolnění střídal smutek, když postupně zjišťovali, koho z té naší velké rodiny v domově kvůli pandemii ztratili. Nyní jsou seniři spokojení a domov je otevřen všem.

Pandemie a opatření s tím související seniorům neprospěla, trpěli psychicky (strach, stesk, bezmoc, vztek i bolest). Pandemie dokázala lidi v domově sjednotit, v počátcích je poháněla naděje, že virus svým úsilím a snahou porazí, to po pár

měsících opadlo. Pandemie odhalila u každého člověka jeho nejlepší, ale i nejhorší stránky, ukázala nám, jaké máme schopnosti, možnosti, a hlavně kde máme své hranice a co vše jsme schopni vydržet a zvládnout.

Co je podle vás v příštích letech pro sociální služby klíčové?

Bylo by vhodné zvážit, zda by začlenění psychologa nemělo být standardem v domovech poskytujících sociální služby. Navýšení počtu pracovníků v pomáhajících profesích. Úprava zbytečné administrativy, která jde na úkor času pro uživatele. Více zájmu ze strany sociálního odboru a krajských úřadů. ●

Mgr. Ing. Marek Wohlgemuth

ředitel centra ARPIDA

Co vám ukázala a jaké zkušenosti přinesla pandemie koronaviru?

Cenu sociálního kontaktu u uživatelů i pracovníků. Cenu osobní odvahy, ale i osobní odpovědnosti pracovníků. Schopnost omezit své osobní svobody pro ochranu uživatelů. Nutnou přípravu na budoucí výzvy. Neúčinnost a kontraproduktivitu některých opatření (zejména izolace).

Co je podle vás v příštích letech pro sociální služby klíčové?

Zjednodušení systému pro uživatele i poskytovatele (smlouvy, vykazování, přístupnost pro uživatele i personál atd.). Více času na přímou péči na úkor některé nesmyslné administrativy.

Vzdělávání pracovníků – doplnění, změna, možnost zaměstnat i bez odborné způsobilosti. Řešení krizových situací v rodinách. Služby pro dospělé lidi s tělesným a kombinovaným postižením (vakuum mezi světy generace ve vzdělávání a seniory). ●

ThLic. Michal Umlauf

vedoucí center Maltéžské pomoci
v Olomouckém a Zlínském kraji

Co vám ukázala a jaké zkušenosti přinesla pandemie koronaviru?

Maltéžská pomoc realizuje více druhů sociálních služeb a pro každou z nich se stala pandemie velkou výzvou. V terénním programu pro osoby bez domova v Praze jsme zajišťovali během pandemie provoz hotelu, kde mohli být klienti dočasně ubytováni. V rámci osobní asistence napříč ČR bylo velmi náročné poskytování péče vzhledem ke všem hygienickým omezením, soustavnému testování a vlnám onemocnění mezi pracovníky, kdy se ukázala skvělá soudržnost týmu a ochota pomáhat.

Velmi náročné byly situace, kdy nám bohužel vlivem covidu zemřela řada dlouhodobých klientů. Ve službách pro rodiny s dětmi se musely otevřít nové formy online komunikace s klienty a zvlášť důležité podpory dětí v domácí výuce. Velmi si vážíme také mimořádného nasazení našich dobrovolníků, kteří zajišťovali například pomoc při provozu některých domovů pro seniory s omezeným počtem zaměstnanců, podporovali náročnou službu zdravotníků a nebáli se navštěvovat osamocené seniory a osoby se zdravotním postižením v domácnostech, případně jim věnovat svůj čas alespoň telefonickou cestou.

Co je podle vás v příštích letech pro sociální služby klíčové?

Za klíčový pokládám růst kvality sociálních služeb s ohledem na profesionalitu, ale i lidskost pracovníků, bez níž ztrácí sociální služba svůj důležitý rozměr. Pro poskytovatele je současně velmi důležitá také stabilita a jasnost financování sociálních služeb, což zůstává stále jedním z velkých systémových nedostatků našeho prostředí sociálních služeb. Bez jasného a dostatečného financování se nebude dařit udržet v sociálních službách kvalitní pracovníky na všech úrovních. ●

Jak na QR kódy



V některých textech můžete narazit na QR kód.

Zapněte fotoaparát na svém chytrém mobilu a naničte jej na kód, ťukněte prstem na nabízený odkaz a dozvíte se víc!



Nepostradatelná pomoc

Českobudějovické Centrum Bazalka ulehčuje už dvacet let rodinám, které se starají o děti s postižením. I když nejsou podobná zařízení obvykle na titulních stranách novin, pandemie koronaviru jasně ukázala, že se bez nich jen tak neobejdeme.

Text: RADEK GÁLIS

Foto: AUTOR A ARCHIV
CENTRA BAZALKA

Centrum Bazalka je nestátní nezisková organizace, která poskytuje služby denního a týdenního stacionáře pro děti s kombinovaným postižením a poruchami autistického spektra. „Fungujeme od roku 2004, takže zanedlouho budeme slavit 20 let od založení. V současné době máme 47 klientů z celého kraje, službu týdenního stacionáře využívá osm klientů a dva fakultativně. Ostatní jsou v denním stacionáři. Aby rodiče měli všechno pod jednou střechou, máme i základní a mateřskou školu speciální, kde poskytujeme individuální vzdělávání a také fyzioterapii,“ představuje zařízení Petra Mahrová, předsedkyně dozorčí rady Bazalky a PR pracovnice.

V Bazalce je sedmým rokem. „Přišla jsem z komerčního sektoru a tady práce mi dává velký smysl. Můžu použít dovednosti, které jsem získala během předchozího působení, apli-

kovat je v neziskové organizaci a nasměrovat ji tak zase trochu jinak,“ vysvětluje.

Za dvě dekády fungování zde řada klientů dospěla a nutně potřebuje novou službu – domov s celoročním nepřetržitým fungováním. V roce 2018 podali v Bazalce žádost o dotaci a po dlouhých jednáních získali na nový projekt přes 27 milionů korun. „Nyní už máme hrubou stavbu a měli bychom otvírat na přelomu let 2023 a 2024. Dům poslouží deseti klientům, dole budou žít lidé s kombinovaným postižením a v prvním patře ti mobilní s poruchami autistického spektra,“ přibližuje Petra Mahrová.

Dům bude otevřen 365 dní v roce, což přinese velkou úlevu pro rodiče i pro dospělé klienty, kteří zde budou moci žít podle svého. Pozemek je obrovský, takže se sem vejde ještě jeden domov pro dalších osm lidí, a zůstane pořád velká zahrada. „Nyní



Klienti a jejich rodiče nacházejí vlivné přijetí a odbornou pomoc v centru Bazalka už takřka 20 let.

Foto:
Archiv centra Bazalka

hledáme vhodnou dotační výzvu. Tadyhle služba prakticky v Českých Budějovicích neexistuje. Veřejnost si často neuvědomuje nebo zapomíná, že když se narodí dítě s postižením, ovlivní to chod celé rodiny i dalších zdravých sourozenců. Právě těmto rodinám chceme ulehčit, aby mohly



žít co nejnornálnější život, a chceme poskytovat co nejlepší a nejkvalitnější život i jejich dětem," vypočítává Petra Mahrová.

RODINA JAKO ZÁKLAD

V jedné vesele vybarvené místnosti rehabilituje Anna Janovská s tříle-

tým chlapcem, v další zase sociální pracovnice Jana Taliánová vzbuzuje podněty u sedící dívky. Podává jí míčky, které klientka střídavě mačká a pouští. Ve třídě speciální školy v druhé budově sedí u stolku několik dětí s třídní učitelkou Renátou Mikulovou, jedno se houpe v zavěšené síti.

„Mám celkem pět školáků od šesti do osmnácti let,“ prozrazuje učitelka s tím, že každé dítě má své individuální potřeby. S dětmi ve speciální škole proto pomáhá i asistentka pedagoga.

O klienty není v Bazalce nouze. Původně se centrum jmenovalo



O klienty se starají zkušení zaměstnanci, kteří všemožně rozvíjejí jejich schopnosti.

První a třetí fotografie: Archiv centra Bazalka



Štěpánka Čížková (vlevo) a Petra Mahrová se starají o to, aby centrum mělo dostatek peněz na provoz.

Světluška, název se ale pletl s nadačním fondem Českého rozhlasu pro zrakově postižené. Rozhodli se tedy změnit název na Bazalku, a to nikoliv náhodou. „Od začátku jsme pracovali v konceptu bazální stimulace a stali se tak prvním certifikovaným pracovištěm bazální stimulace v České republice,“ prozrazuje s hrdostí Petra Mahrová. „Bazální stimulace je pedagogicko-ošetrovatelský komplex, s nímž ke klientovi přistupujeme. Pomáháme celé rodině, a ta je přece bazálem čili základem společnosti. A bazalka je navíc zdravá bylinka,“ usmívá se.

SEDM TÝDNŮ STRESU

Také zdejší zařízení zažilo v uplynulých dvou letech složitý život v době

pandemie. „Pro nás byla těžká hlavní první vlna covidu hned zpočátku,“ svěřuje se Petra Mahrová. Z nařízení vlády museli zařízení zavřít a šest nebo sedm týdnů bylo opravdu hodně drsných jak pro klienty, tak pro jejich rodiče. „Zvláště u dětských klientů s poruchami autistického spektra je důležitá rutina a pravidelný režim. Kvůli pandemii z něj ale najednou vypadli, navíc jejich pracující rodiče museli přestat chodit do zaměstnání, aby se mohli 24 hodin denně a sedm dní v týdnu o své děti starat. Což bylo opravdu hodně náročné a vyčerpávající, protože neměli žádnou oporu, ani terénní, která byla vládou také zakázána.“

Zatímco různé práce se daly vykonávat na dálku nebo on-line, v so-

ciálních zařízeních to možné není. Dobrovolnická organizace ADRA, se kterou Bazalka spolupracuje, připravila alespoň čtení pohádek na dálku. „Nic jiného jsme ale první týden s klienty dělat nemohli, a veškerá naše činnost se tak zastavila. Devadesát procent našich zaměstnanců pracuje v přímé péči, která se na dálku dělat zkrátka nedá. Naštěstí jsme po pár týdnech mohli otevřít a všechna omezení, jako byla nutnost nosit roušky nebo se pravidelně testovat, jsme zvládli. Byli jsme rádi, že jsme zpátky v práci a můžeme se zase postarat o klienty,“ vypráví s úlevou Petra Mahrová.

Dodává vděčně, že i v těžké době jim zůstali dárci věrní. „Pořídili jsme si také vlastního psa na canisterapii,



Centrum Bazalka

Od roku 2004 pomáhá rodinám s péčí o děti s těžkým zdravotním postižením z celých jižních Čech. Snaží se ulehčit životní situaci těchto rodin a dát prostor pro jejich zdravý chod. Nabízí ucelenou rehabilitaci, tzn. propojení sociálních služeb, vzdělání a fyzioterapie:

- **Denní a týdenní stacionář** – ambulantní a pobytové sociální služby
- **ZŠ speciální a MŠ speciální** – poskytuje vzdělání podle individuálních potřeb a možností každého žáka
- **Fyzioterapie** – cílenou rehabilitaci se snaží zlepšit kvalitu života či přinejmenším stabilizovat zdravotní stav

Více na www.centrumbazalka.cz



Asistentka pedagoga Aneta Dvořáková se ve speciální školce věnuje několika dětem zároveň.

protože k nám v období pandemie nemohla docházet žádná externí služba. Navíc jsme se dovybavili a na zahradu pořídili malý bazén, abychom byli soběstační i v koupání. Jenže nám všem velmi chyběl kontakt s vnějším světem. Klienti nikam

nechodili a nikdo nechodil ani sem k nám. Pro zaměstnance nebyla žádná nová školení, a když, tak jenom přes internet. A na to jsme si docela zvykli. Všichni jsme ale jinak v téhle době trpěli, a jakmile jsme mohli otevřít, byli jsme rádi.“

STUDENÁ POMOC

Bazalka na provoz využívá státní dotace, bez kterých by s omezenými příjmy nemohla existovat. „Naštěstí máme také obrovskou základnu individuálních dárců, kterou budujeme deset dvanáct let. Tihle dárci, kteří pravidelně měsíčně přispívají třeba jen po stovce nebo dvou, pro nás hodně znamenají, jsou naši jistotou a velkou pomocí. I když loni bylo tornádo na Moravě a letos je válka na Ukrajině, takže potřebných je hodně, zůstávají nám věrní. Chápou, že naše služby nemůžeme bez finančních prostředků poskytovat,“ děkuje Petra Mahrová.

Organizace navázala také pravidelnou spolupráci s různými firmami a pořádá benefiční akce. Potkat je můžete například na tradičním půlmaratonu (před pár lety při něm běhali pro centrum štafetu i motocykloví závodníci bratři Smržové) a na konci zimy tu pořádají akci

s názvem Nebudme chladní aneb Otužilci pro Bazalku, kdy se v březnu chodí lidé koupat do řeky Malše a zaplatí si startovné. Pořádají také benefiční turnaj v plážovém volejbalu smíšených trojic a benefiční běh Svatojánský kopeček ve sv. Janu nad Malší.

BYLINKY PROTI VYHOŘENÍ

Protože financí na provoz potřebuje centrum skutečně moc, stala se počátkem roku posilou fundraisingového týmu i Štěpánka Čížková, která vzpomíná na vznik centra. „Přátelím se s jednou ze zakladatelek, paní Martinou Koudelkovou, kvůli jejímuž synovi s postižením Bazalka vznikla. V prostorách, kde nyní sídlíme, původně fungovala státní školka, jejíž část byla uzpůsobena i pro postižené děti. Vedení města se ale kdysi z nějakého důvodu rozhodlo školkou zavřít. Paní Koudelková společně s Vandou Polívkovou, současnou ředitelkou sociálních služeb, která měla také postiženou dceru, začaly o zařízení bojovat. Snažily se vybudovat jesle pro děti s kombinovaným postižením a postupně své snahy dále rozvíjely, aby pomohly nejen

Zvláště u dětských klientů s poruchami autistického spektra je důležitá rutina a pravidelný režim.

svým dvěma dětem, které už tady nejsou. Postupně se přidávali další klienti, až se centrum rozrostlo do současné podoby,“ vypráví.

I Štěpánka Čížková dlouho pracovala v soukromém sektoru, v obchodní sféře. Po 20 letech už měla podle svých slov pocit vyhoření. „Jelikož jsem celoživotně tíhla k sociálním službám a dlouhodobě podporuji např. Lékaře bez hranic, využila jsem nabídky, když se zdejší tým fundraiserů rozšiřoval. Jsem tady moc ráda a velmi spokojená,“ dodává a obrací pohled na zeď ozdobenou fotografiemi z nejrůznějších aktivit centra. ●



Anna Janovská cvičí s dítětem.

REFLEKTOR





Čestné vymáhání dluhů není ostuda

Držitelem ceny Františka Kriegla udělované Nadací Charty 77 se v květnu stal Daniel Hůle z Člověka v tísní. Dlouhodobě se věnuje problematice zadlužování značné části občanů České republiky, zejména pak oblasti exekučního a vymahačského byznysu. Se svým týmem dokázal zviditelnit neutěšenou situaci a přispěl k tomu, aby politická reprezentace učinila některá odpovědná opatření. Podle jeho slov je však stále na čem pracovat.

Text: RADEK MUSÍLEK
Foto: JAN ŠILPOCH
JAKUB PLÍHAL (Aktuálně.cz)

Co pro vás udělení ceny znamená?

Ze všeho nejvíc mě to uvádí do rozpaků. Nejsem žádný hrdinný bojovník za lidská práva z první linie. Jsem spíš taková mluvící hlava týmu z Člověka v tísní. Ve svých vyjádřeních se nebojím být neopatrný, což média ocení. Ale nechci být neuctivý! Té ceny si samozřejmě vážím a беру to tak, že patří všem mým kolegyním a kolegům.

Není to pochmurné, když stále řešíte lidskou bídu? Jakých úspěchů si nejvíc ve své práci ceníte?

Osobně rozlišuji, jestli jde o notorického dlužníka nebo o člověka zadluženého nespravedlivě. U těch dru-

hých mě nabíjí každý spor vyhraný v jejich prospěch. Jsme taková pomocná ruka a naší motivací je, když opravdu pomůžeme.

Také se mi líbí, že se Člověk v tísní pouští do dlouhodobých bitev, které na začátku vypadají úplně marně, ale nakonec se věc podaří. Například když jsme v roce 2014 dosáhli na ministerstvu spravedlnosti snížení nemravných odměn pro advokáty. To jsme šli fakt zapít. Nebo když o dva roky později došlo na regulace spotřebitelských úvěrů.

Dvacet pět let pracujete v různých programech souvisejících s romskou komunitou. Platí všeobecně zažitá představa, že dluhy a exekuce se týkají především této skupiny?

Do jisté míry se to dalo tvrdit před rokem 2008, kdy Romové skutečně

tvořili výraznou část. Ovšem po následné ekonomické krizi už to vůbec neplatí. Momentálně je v exekuci přibližně sedm set tisíc dospělých obyvatel České republiky. Romů zde žije odhadem nějakých dvě stě padesát tisíc, takže i kdyby se to týkalo všech, tvořili by tak třetinu. Ale je pravda, že v rámci jejich komunity je to obrovský problém. Když hodně vystřelím od boku, troufnu si tvrdit, že výrazný problém s dluhy mají až tři čtvrtiny z nich.

Čím to je?

Vzdělání je určitě důležité a jeho nízká úroveň může být jedním z faktorů, v tomto případě však nikoliv tím nejpodstatnějším. Romové na rozdíl od zbytku populace stále udržují široké a pevné rodinné vazby. Většinová chudoba tak vede k tomu, že úspěšní se stávají zdrojem pro

Tým Člověka v tísní podává pomocnou ruku nejen dlužníkům. „Ocenění patří všem mým kolegyním a kolegům,“ říká Daniel Hůle.



ostatní, kteří si chtějí půjčovat peníze nebo si na dotyčného berou úvěry, protože má práci a dokáže prokázat příjmy. Pořád je atakován požadavkem solidarity.

Ne vlastní vinou se tak sám ocitne v pasti. Případně se musí od komunity odříznout, což není vůbec lehké. A to i z důvodu rasismu naší společnosti, protože s rodinou přeruší kontakty, a pro ostatní bude pořád Rom. Vyžaduje obrovskou vnitřní sílu takovou situaci vybalancovat – udržet si kontakt s rodinou, ale nenechat se vysávat.

Pár takových kolegů v Člověku v tísní máme, co se dokázali emancipovat a zároveň si s blízkými udrželi vztah, takže jsou jim teď mnohem užitečnější, než kdyby jim jen půjčovali. Jsou to výjimeční lidé s velkou vnitřní silou, ochotní, pracovití a solidární. Jistě je to stálo hodně energie, vážím si jich.

Romové na rozdíl od zbytku populace stále udržují široké a pevné rodinné vazby. Většinová chudoba tak vede k tomu, že úspěšní se stávají zdrojem pro ostatní, kteří si chtějí půjčovat peníze nebo si na dotyčného berou úvěry, protože má práci a dokáže prokázat příjmy.

Jak ale říkáte, zdaleka nejde jen o Romy. Koho a proč se dluhy i exekuce týkají dál?

Je to průřezové napříč populací. Mezi naše klienty patří i lidé s poměrně vysokými příjmy, kteří však nezvládli nějakou životní situaci. Příčiny bývají různé. Někdo pochází z chudých poměrů, nemá vzdělání ani práci. Jiný si naopak žije na příliš vysoké noze.

Nebezpečně rizikové je společné jmění manželů. Žena se například v rozvráceném vztahu nechá man-

želem zastrášovat skrze děti, takže místo rozvodu zůstává ve svazku. Muž se pak ale zachová bezohledně, nadělá dluhy, o kterých žena ani neví, ovšem finanční závazky jdou i za ní. Typickým příkladem jsou také starší rodiče, co chtěli finančně pomoci svým dětem. Samostatnou kategorií jsou i mladí lidé, kteří udělali nějakou chybu, například v podobě ježdění načerno a nezaplacení pokuty. Původně poměrně nízké penále se následně dokázalo vyšplhat ke stovce tisíc korun, což už se řeší daleko hůř.

Někdo by mohl říci, že si za to ti lidé mohou sami...

Takové výroky nemám rád. Někdo si skutečně zadělá na problém kvůli vlastní hlouposti, když si půjčí peníze na úplnou zbytečnost, jiný byl ale naivní ve snaze pomoci druhému nebo doplatil na špatně nastavený systém, kdy na lidech někdo vydělal.

V jakém smyslu je systém špatně nastavený?

Nechali jsme si ukrást spravedlnost. Byl dán prostor k tomu, aby určití lidé zneužívali situace jiných lidí.

Po revoluci tu zavládl jakýsi divoký východ. V důsledku komunismu zde společensky převládal odpor ke všem státním regulacím, čehož zneužily některé skupiny, jež zabrnkaly na tuto strunu u politiků. Ti pak nechali v legislativě prostor k různým rejdlům v podobě soukromých exekutorů nebo půjčování peněz nebankovními subjekty za neomezených podmínek. Třeba v Německu vám může půjčit jediná banka. Nebo jak je možné, že u nás holka s depresemi může za měsíc provolat sto padesát tisíc na předražené telefonní lince u věštkyně? To je zneužívání situace a past na lidi.

Pro mě je to chyba systému, který tohle dopustí. Ať už jde o ty placené linky či o operátora, který takové extrémně drahé hovory umožní. Poslední studie ukazují, že koncepčně regulovaná nabídka má daleko pozitivnější preventivní efekt než plošná edukace v oblasti finanční gramotnosti.



Daniel Hůle (*1976)

Narodil se v Praze. Už během studií střední elektrotechnické průmyslové školy začal jako dobrovolník pracovat mezi dětmi a mládeží s tělesným postižením, a to i ve Velké Británii. Na vysoké škole se zaměřením na demografii a sociologii se věnoval volnočasovým aktivitám romských dětí.

V letech 1996 až 2002 se podílel na řízení romského komunitního centra v Praze 5. V roce 2002 předčasně ukončil studia a stal se terénním sociálním pracovníkem pro romskou mládež, věnoval se i mladým matkám či drogově závislým ze sociálně slabých nebo vyloučených rodin.

Několik let byl zaměstnán jako vychovatel v diagnostickém ústavu, absolvoval rovněž misi v uprchlickém táboře v Černé Hoře.

Do roku 2008 vedl v Člověku v tísní program Pracovního poradenství, od roku 2008 do současnosti vede program Dluhové poradenství.

Je ženatý, má tři děti.

Myslíte si, že lidé s postižením jsou ohroženou skupinou?

Klientů s fyzickým postižením máme minimum. Za poslední dva roky jich bylo tak deset z dvaceti tisíc lidí, s nimiž jsme pracovali. Většinou v důsledku úrazu přišli o schopnost vydělat na splátky úvěru. Horší je to u lidí s psychickými problémy. Ty nejsou vidět a někdy se projeví až v těžké situaci. Věřitel vůbec nemusí poznat, že půjčuje peníze někomu, kdo nebude schopen svým závazkům dostát.

S tím mám osobní zkušenost. Kdysi jsem půjčil peníze člověku, u něhož se projevily těžké deprese, a potom oscilloval mezi nekomunikací či citovým vydíráním. Připadal jsem si jako nelida, že po něm vůbec chci peníze zpátky.

Všechny ty nešvary spojené s nemravnými půjčkami a exekucemi vyvolaly ve společnosti atmosféru, že když se poctivý věřitel hlásí o svoje peníze, připadá si jako padouch. Na vymáhání dluhu není nic špatného, ale nesmí na tom být postaven byznys. Není ostuda chtít zpátky peníze, které jste půjčil člověku v nouzi, navíc třeba bezúspěšně. Nepřípustné je zastrasování a nefér metody. Existují i poctiví exekutoři. Máme v plánu vydat index jejich férovosti. Chceme to už několik let, ale skočil nám do toho covid, teď válka na Ukrajině...

Projevil se covid v oblasti zadlužení?

Naštěstí neměl takové dopady, jak jsme se báli, především proto, že vláda udělala dobré kroky. Splátky byly odloženy o půl roku, byly zastropovány úroky. Počty dlužníků v problémech nijak výrazně nevzrostly.

A zadlužování příchozích z Ukrajiny se nebojíte?

Zatím se zdá, že je o ně ze strany státu dobře postaráno, takže v tuto chvíli ne. Ale to se pochopitelně může změnit. Největší riziko bych pak viděl v tom, že se půjčování peněz bude odehrávat mimo systém.



Změnit je toho potřeba stále dost. v ČR je vedeno proti sedmi stem tisícům lidí čtyři a půl milionu exekucí.

Foto: Jakub Plíhal (Aktuálně.cz)

Vložila by se do toho ukrajinská mafie, která bude vydírat, nutit k prostutci a podobně.

Nejen kvůli válce ale nastává ekonomicky těžké období pro většinu společnosti...

Stojíme před bezprecedentní krizí a jak říkáte, není to jen kvůli válce. Už před ní začaly růst ceny bydlení a energií. Do toho se zvyšuje inflace. Určitě budou zasaženy nejen nízkopříjmové skupiny obyvatel, ale i nižší střední třída. Tohle je teď naše nová mise. Kritická bude letošní zima.

Hodně záleží na tom, jak se zachová stát, ale i samotní lidé. Mnoho z nich se bude muset uskromnit.

A poradil bych jim něco, co si možná ani neumí představit, ale ze zkušenosti vím, že je to lepší. Když nebudete mít na plyn, tak se nebraňte jeho odstřižení. Je to lepší než si na něj půjčovat. Protože na splátky taky mít nebudete. Lepší jednu zimu chodit i doma v bundě než mít potom v bytě exekutora. Chápu, že nejtěžší to bude pro seniory. Ti jsou neuvěřitelně skromní, ale třeba zrovna topení je pro ně důležité ze zdravotních důvodů. Pokud se někdo do dluhů dostane, doporučuji to řešit hned. Veškeré odklady všechno jen zhoršují.

V úvodu jste mluvil o radosti, když se podaří vyhrát zdánlivě marnou bitvu. Co ještě chcete vybojovat?

Změnit je toho potřeba stále dost. V této zemi probíhá proti přibližně sedmi stům tisícům lidí čtyři a půl milionu exekucí, z nichž dva miliony jsou ještě podle starých pravidel. Aktuálně je pro nás velké téma změna pravidel oddlužení. ●

Cena Františka Kriegla

Je udělována Nadací Charty 77 za mimořádné zásluhy v boji za lidská práva a občanské svobody, národní nezávislost, suverenitu a demokracii.

Byla zřízena roku 1987 na paměť československého komunistického politika Františka Kriegla, který patřil mezi přední osobnosti pražského jara 1968 a jako jediný z členů československé delegace odmítl podepsat Moskevský protokol po vpádu vojsk Varšavské smlouvy. Byl také jedním z pouhých čtyř poslanců Národního shromáždění, kteří na podzim 1968 hlasovali proti přijetí smlouvy o „dočasném pobytu“ sovětských vojsk na území ČSSR. Za to byl následně pronásledován a stal se signatářem Charty 77.

K|o|n|t|o|B|a|r|i|é|r|y

KINEMATOGRAF
bratří Čadíků

Jede k vám Kinematograf bratří Čadíků

Užijte si filmy pod letní oblohou
a pomozte **s Kontem Bariéry**
handicapovaným.

www.kinematograf.cz



| Stipendium | Bariéry |

Studujete a potřebujete finanční podporu?

Konto Bariéry vyhlašuje 24. ročník Stipendia
Bariéry pro akademický rok 2022/2023.

Stipendium je určeno pro středoškoláky a vysokoškoláky
s handicapem. Konto Bariéry vyplácí až čtyři tisíce
korun měsíčně jako sociální podporu nezávislou
na výsledcích studenta. Projekt je financován
z Aukčních salonů výtvarníků.

Přihlášku ke stipendiu mohou podat studenti, kteří:

- k datu podání žádosti nepřesáhli 30 let věku
- podávají žádost na daný stupeň vzdělání (SŠ, Bc., Mgr.) poprvé
- nejsou studenty doktorandského studia

Žádosti zasílejte do 31. srpna 2022.



Na pár hodin kavárníkem

V posledních třech dekádách se na mnoha místech naší země staly oblíbeným nástrojem integrace a uplatnění lidí s postižením kavárny. Jednu takovou jsme navštívili a vyzkoušeli si její fungování doslova na vlastní kůži. Tréninková TA KAVÁRNA na pražském Vyšehradě funguje už bezmála patnáct let a úspěšně připravuje kavárníky s handicapem na budoucí pracovní uplatnění. Jak se mezi nimi dařilo našemu redaktorovi?

Text: RADEK MUSÍLEK

Foto: IRENA VANIŠOVÁ

TA KAVÁRNA, již provozuje o. p. s. Borůvka Praha, sídlí v prostorách nejnovější z budov Jedličkova ústavu a škol. Najdete ji dvě stě metrů od Táborské brány na Vyšehrad v ulici Na Topolce. K její škodě poněkud stranou od obvyklého proudu turistů. Díky tomu si však kavárna uchovává poklidnou atmosféru, v níž jsou hlavními zákazníky žáci a zaměstnanci Jedle, případně jejich známí a lidé z okolí. Nermalou část tvoří také maminky s dětmi, které si zde s oblibou dávají dostaveníčko, zatímco ratolesti si hrají v dětském koutku.

Že si budu smět vyzkoušet jednu směnu za okýnkem, nám umožni-

la Andrea Šváchová (47), která TA KAVÁRNU rozjela a dodnes ji vede. „Když byla v roce 2006 otevřena nová rehabilitační budova Jedličkova ústavu a škol, vzešla od bývalého ředitele Jana Pičmana iniciativa, aby zde vzniklo komunitní místo k setkávání. Původní myšlenka byla, že zde bude pracovat několik lidí s postižením, praxe ale ukázala, že neobsáhnou vše potřebné. Napadlo mě, abychom to všechno proměnili v trénink, při kterém si osvojí pracovní i sociální dovednosti. Naučí se základním věcem – chodit včas, být odpovědný, nedělat věci polovičatě, spolupracovat s kolegy, komunikovat se zákaz-



„Už si budu navždy pamatovat, kolik je za dobrou kávou práce,“ říká po směně v tréninkové kavárně redaktor Múžeš Radek Musílek.

níky, zacházet s penězi a jako bonus také dělat dobrou kávu i jiné nealkoholické nápoje. Každopádně chceme produkovat kvalitu, i když třeba v pomalejším tempu,“ popisuje hlavní cíl zdejšího pracoviště Andrea, matka kavárny, jak o sobě sama říká.

Důležitým faktorem pro lidi zapojené do tréninku je sebepoznání a zkušenost s přiměřenou dávkou stresu. Každý si tu může udělat představu o svém tempu, limitech a co u něj například vyvolává určitý tlak. „Pracuji u nás především lidé s tělesným postižením, ale bereme i lidi s jiným znevýhodněním, kromě duševních onemocnění. Pro někoho



jde o první pracovní zkušenost, někdo se zase třeba snaží nastartovat po úrazu nebo jiné závažné životní události. Tady získá pracovní sebevědomí – pak může v nové práci říci, co opravdu umí. V tom pomáhají naši trenéři a pracovní terapeutka,“ líčí Andrea fungování TA KAVÁRNY. Nápoje a pochutiny se tady nerozlišují, zákazníci si musí chodit k okénku.

Realistický odhad vlastních schopností je prý u lidí zapojených do tréninku častým problémem. Někteří se silně podceňují a nevěří si, jiní mají naopak nekriticky přehnané mínění o svých schopnostech. Často je to dáno přístupem jejich okolí, ale po-

chopitelně také jejich zkušenostmi a osobnostními rysy. Jsem zvědav, jak to půjde mně.

ZKOUŠKA ZA OKÝNKEM

Byl jsem přidělen na čtyřhodinovou směnu začínající před polednem. Kavárna má otevřeno ve všední dny od osmi do osmnácti nebo dvaceti hodin. Jsem jediný na vozíku, mými už zkušenými parťáky budou Dáša (32),

Pracují u nás především lidé s tělesným postižením, ale bereme i lidi s jiným znevýhodněním, kromě duševních onemocnění.

Marek (34) a Filip (20), kteří jsou kavárníky už od října loňského roku a jde početně o tradiční zaběhlou sestavu. Já představuji element navíc. Na všechny dohlíží a rukou i dobrou radou pomáhá trenér Jirka (38).

Hned na úvod mám poněkud problém dodržet dres obsluhy, protože se nemůžu vejít do erárního bílého trička. Šedivá zástěra mi ale našťastí padne, byť chvíli zkouším, jak si ji vlastně uvázat, aby se mi nepletla do kol. Pak už jdu k okénku, kde chvíli pozoruji, jak se co dělá. Je zajímavé, jak se promění pohled na kavárnu, když nejste v roli zákazníka.

Filip má dnes službu u použitého nádobí, které sbírá z druhého okénka, myje ho a předává zpět. Také uklízí prostor zázemí, něco ohřeje v mikrovlnce, podá a podobně. Dáša sedí u pokladny, přijímá objednávky a pracuje s penězi. V průběhu směny jsem zjistil, že tohle by mě asi bavilo nejvíc. Je tu prostor si popovídat se zákazníky, jste s nimi nejvíc v kontaktu. Kasa napojená na tablet má předvolené položky, a i když jich není málo, stačí se v nich krátce zorientovat. A pokud vám to trvá déle, nic se neděje, zákazníci jsou trpěliví a mají pochopení. Vědí, v jakém podniku jsou. Chvilí jsem si to během směny také vyzkoušel, ale mojí hlavní náplní byla příprava nápojů, s čímž mi musel pomáhat Marek nebo Jirka.

NESTAČIL BY TUREK?

Když mi u sofistikovaného stroje vysvětlovali už několikrát postup výroby odlišných druhů kávy, sentimentálně jsem vzpomínal na časy, kdy kafe znamenalo prostě turka zalitého horkou vodou. Toho si mimochodem nikdo za celou dobu nedal. Proč by také, když si můžete dát espresso, cappuccino, latte machiato flat white, frappé a já nevím co ještě. K tomu ve variantách bez kofeinu nebo s běžným či sójovým mlékem.

U mléka bych se zastavil podrobněji, protože právě s ním bylo nejvíc „radosti“ – zejména v podobě pěny. Jednak si musíte pamatovat, jestli se do toho kterého nápoje lije jako první nebo naopak až nakonec. Dozvěděl jsem se, že musí být plnotučné,

vychlazené a v lednici musí být i ne-rezové konvičky různých velikostí, v nichž se pěna dělá. Z vozíku jsem dosáhl na trysku s párou, ale neviděl jsem do konvičky, takže jsem musel odhadovat kvalitu podle zvuku. Jirka mi ukázal trik, jak to ve volné chvíli trénovat na vodě s kapkou jaru.

Stejně bych ale po několika hodinách nejrady lidem říkal, ať si koupí lahvičku koly a vezmou si k tomu z chlazené vitríny chlebiček nebo dortík. Koláč či nanuk s čajem je taky fajn, ne? Proč jsou všichni (včetně mě, když jsem zákazník) tak fixovaní na kávu?

Směna naštěstí nepatřila k nejrušnějším, takže fronta vyvolávající mírnou paniku se objevila jen asi dvakrát. To, když skončila škola a lidé vyrazili po obědě na dezert nebo na oběd samotný. Dovážené polévky v nabídce kavárny se totiž těší velké popularitě. Přímou v kavárně se nic nevyvrábí, maximálně se pečou vafle, vaří párky nebo ohřívají kousky pizzy a dětská výživa.

RŮZNÉ OSUDY, RŮZNÉ PLÁNY

Měl jsem tak čas i na povídání se svými kolegy. Dáše se o jejím příběhu moc mluvit nechce, protože se svou situací a zdravotním stavem není úplně smířená. Zároveň doufá, že až bude všechno lepší, najde si novou práci. I když zatím přesně neví, jaká by to měla být. Je sice inženýrka a dříve pracovala v oblasti financí, jenže pak začala mít problémy s očima, jejichž příčinu zjistila až po vyšetření v zahraničí.

Více než léčba pomáhá prevence, z čehož pramení, proč musela odejít od původní profese a nyní hledá, co by mohla dělat dál. Nemůže delší dobu sledovat monitor počítače, vadí jí ostré světlo, klimatizace a další věci. TA KAVÁRNU si našla při procházení inzerátů s nabídkou práce pro osoby se zdravotním postižením. „Připadám si tu trochu nepatřičně. Moje potíže se těžko vysvětlují, protože nejsou na první pohled patrné. Dost jsem se uzavřela a spoustu věcí nemůžu dělat. Pořád věřím, že se to zlepší a najdu si práci, kde se budu moci uplatnit,“ konstatuje kavárnice.

Sedmdesát pět procent lidí, kteří tu projdou tréninkem, si najde práci. Hledat příležitost bude i Dáša, která je kavárnicí od loňského října.



Ještě méně toho namluvil Filip, který se vyučil cukrářem, ale první den v práci prý pokazil pudink, tak ho hned vyhodili. V kavárně se mu líbí, vyhovuje mu zdejší poklidnější tempo i fakt, že mu tu a tam trenér poradí. Ani on nemá na první pohled patrný handicap, jen působí trochu plachým dojmem.

Nejvíce se toho dozvídám od hovorového Marka (34), který po dětské mozkové obrně hůř chodí, ale berle nepotřebuje. Pochází z Českého Tě-

šína, vystudoval polské gymnázium v Karvině a bakalářský obor historie v Ostravě. V oblasti dějin však bylo podle něj těžké najít uplatnění, takže vystřídal několik manuálních profesí, včetně práce ve stájích. Ta byla ale fyzicky příliš náročná, a navíc se vyměnilo tamní vedení, s nímž si nepochopil.

Využil tak nabídky svého bratra, aby se nastěhoval k němu do Prahy. Zde si záhy našel uplatnění v kavárně. „Zalíbilo se mi to, konečně jsem

Pro kávu či něco dobrého tady musíte k okénku.





Podnik je oblíbenou destinací zaměstnanců Jedličkova ústavu a škol i rodin s dětmi. Pozvolnější tempo tréninkového pracoviště nikomu nevadí.

našel něco, co není pod úroveň člověka s vysokou školou a nemusím se za to stydět. Uvažuji dokonce, že bych si v Praze za několik let otevřel vlastní podnik. Třeba na Spořilově, kde bydlím a vím tam o jediné kavárně. Momentálně by to ale byla ekonomická sebevražda. Navíc se toho musím ještě hodně naučit. Tady sice bereme minimální mzdu, ale společně s duchodem docela finančně vyjdu. Můj úvazek je dvacet hodin týdně rozprostřených do čtyř dní. K tomu ještě musíme jednou za týden navštěvovat provozní porady a pracovní skupiny, kde řešíme různé problémy, dostáváme zpětnou vazbu a radí nám, jak si najít novou práci. Myslím ale, že já už mám oproti většině kolegů zkušeností dost. Na druhou stranu i díky nim vím, jak je těžké najít normální práci, nejsem hloupý a i fyzicky ledacos zvládnou, přesto mi všude nabízeli podřadnou

Tým Andrey Šváchové zahrnuje kromě pracovní terapeutky a tří trenérů na částečné úvazky ještě čtyři samostatné kavárníky, kteří už fungují na odpoledních směnách bez trenérů.

nebo chráněnou práci. Teď už se to snad konečně změní," uzavírá ambiciózní Marek svoje úvahy.

Podobných, ale i úplně jiných příběhů zná Andrea Šváchová za léta vedení TA KAVÁRNA stovky. Každý rok přijímá Borůvka Praha deset nových lidí do tréninku v kavárně a dva další do obchůdku s výrobky chráněných dílen přímo na Vyšehradě. Tým Andrey Šváchové zahrnuje kromě pracovní terapeutky a tří trenérů na částečné úvazky ještě čtyři samostatné kavárníky, kteří už fungují na odpoledních směnách bez trenérů.

VĚTŠÍ ŠANCE NAJÍT PRÁCI

Andrea odhaduje, že přibližně sedmdesát pět procent lidí, kteří tu projdou

tréninkem, si pak najde práci. Dvě třetiny z nich si ji udrží přes tři roky. „Část z nich se uplatní na otevřeném trhu, zhruba polovina odchází do sociálních firem,“ dodává a pokračuje: „Nejlépe to funguje u malých firem, co samy chtějí. Snažíme se je aktivně oslovovat. Pro konkrétního člověka s tím začínáme ve dvou třetinách jeho tréninku. Hledá a odpovídá na inzeráty, absolvuje pohovory. Zcela zásadní je odhadnutí možností. Hledáme průsečík mezi snem a realitou. Vždycky je příjemnější, když musíte někomu sebevědomí zvedat a říkat mu, že má na víc, než si myslí. Horší je ukazovat někomu jeho přehnané sebehodnocení.“

Po skončení směny si trenér všechny účastníky seze ke krátkému hodnoticímu povídání. Nejinak tomu bylo i v mém případě. Každý řekne o svých pocitech, co se dařilo, co třeba naopak ne. Vyjádřil jsem poděkování za podporu a naději, že jsem to ostatním snad moc nekazil. Jirka mě pochválil, že ke konci už jsem tu mléčnou pěnu docela zvládal. Každopádně si už budu vždy u dobré kávy pamatovat, že je za ní kus práce. ●

TA KAVÁRNA

Více informací o projektu a možnosti pracovního tréninku najdete na www.takavarna.cz.

REFLEKTOR / OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE HLASEM



Když zbývá jen hlas

Dita Horochovská (34) má v důsledku nezhoubného nádoru na míše ochrnuté všechny končetiny. Ještě na střední škole se dostala k českému systému ovládání počítače hlasem, který se jako první naučila v praxi používat. Hned po studiích začala své znalosti předávat dalším lidem s postižením. Letos za svou práci obdržela Cenu Olgy Havlové.

Text: RADEK MUSÍLEK

Foto: ARCHIV DITY HOROCHOVSKÉ

Věnujete se teď po obdržení ceny více výuce, nebo rozdávání rozhovorů?

Máte pravdu, že teď zažívám moc milé, ale náročné období. Překvapilo mě, jaký měla ta zpráva dosah, kde všude se objevila a kolik lidí mi gratulovalo. Práci se pochopitelně věnuji dál a věřím, že ocenění našemu spolku Silou hlasu pomůže. Vlastně už pomáhá, protože o něm teď slyší další a další lidé.

Tím určitě myslíte nejen potenciální uživatele, ale i sponzory a dárce, z nichž projekt žije.

Publicita je v tomto ohledu užitečná. Když jsme s Lukášem Srbou před lety Silou hlasu zakládali, rozhodli jsme se jít cestou nezávislého financování, abychom mohli zdarma poskytovat individuální kurzy na míru pro lidi, kterým skutečně pomůžeme.

Na začátku mojí lektorské práce jsem pod jednou organizací zažila situace, kdy nás naplnění podmínek dotačního titulu z fondů Evropské unie tlačilo ke kvantitě. Tudíž jsme podle mého názoru investovali čas a energii, která ne vždy padala na úrodnou půdu. To se mi nelíbilo, tak-



Kurzy ovládání počítače hlasem trvají několik měsíců. Každému zájemci se Dita věnuje individuálně.

že i proto vzniklo Silou hlasu. Podíl na tom má také Konto Bariéry. Nejenže nám pomohlo s nákupem služebního automobilu, ale především nás paní ředitelka Božena Jirků kdykoli inspirativně postrčila k založení vlastního spolku.

Jak jste se k ovládání počítače hlasem dostala?

Studovala jsem střední podnikatelskou školu – ekonomické lyceum v Náchodě, když mě náš rodinný přítel a podporovatel Milan Boehm přivedl ke kontaktu na Technickou univerzitu Liberec. Profesor Jan Nouza tam se svým týmem vyvíjel počítačový program MyVoice, který byl původně určen k hlasovému ovládání strojů, ale upravil ho tak,

aby mohl sloužit lidem v mojí situaci k ovládání počítače.

Stala jsem se první uživatelkou a na základě svých zkušeností jsem se pak podílela na dalším vývoji. Také jsem se seznámila s programem MyDictate, který umožňuje zapisovat diktovanou češtinu po celých slovech. Díky tomu jsem mohla samostatněji pracovat na svých maturitních otázkách.

Studium mě dost vyčerpalo, tak jsem si chtěla dát rok pauzu a pokračovat na vysoké škole v oboru psychologie. Jenže jsem záhy dostala nabídku, abych začala zmíněné programy ukazovat a učit další uživatele, jak s nimi pracovat. Psychologie tak byla odsunuta na neurčito, zato lektorská činnost, jak je vidět, se stala mým hlavním zájmem. Ačkoliv součástí práce s klienty je i psychologie. Dojížděla jsem s asistentkou dvakrát týdně do Prahy a cestovala na další místa. Před osmi lety jsem se do hlavního města nakonec přestěhovala.

V důsledku vaší diagnózy nemůžete hýbat ani jednou končetinou, je to situace, na kterou jste zvyklá od dětství?

Není, prošla jsem několika náhlými změnami svého zdravotního stavu. Narodila jsem se s nezhoubným nádorem v krční páteři, což se poprvé

projevilo v šesti měsících. Ze dne na den mi přestala fungovat pravá ruka. V roce jsem prodělala operaci, při níž se podařilo část nádoru odstranit.

Zvládla jsem pak chodit s oporou, zlepšila se mi levá ruka. Ve čtyřech letech ale přišly další komplikace, hodně času jsem trávila po nemocnicích. Ještě na základní škole jsem ale zvládala psát, sama se najíst a podobně. V patnácti se mi najednou začal hůř ovládat elektrický vozík. Joystickem mi nešlo zatáčet doleva. Chvilí jsem to tajila, ovšem dlouho to nešlo. Následovala další operace a měsíc na ARO kvůli pooperačním komplikacím. Není úplně jasné, co a proč se stalo, každopádně jsem přišla bohužel i o hybnost levé ruky. Od té doby jsem zcela závislá na pomoci druhých lidí.

Právě proto je pro mě Síla hlasu tak důležitá. V počítačovém světě zažívám díky internetu a programům MyVoice a MyDictate největší svobodu, kde mohu sama něco dělat. Mohu někomu koupit dárek jako překvapení, vyřídit si soukromé záležitosti nebo úřady. Hodnotu takových možností plně docení jen člověk, který ví, co je to být 24 hodin denně 7 dní v týdnu odkázaný na něčí asistenci. V tom vidím největší přínos svojí práce! Nehledě na to, že i těm pečujícím přinášíme trochu ulehčení.

Technika jde nezadržitelně dál.

Připravujete něco do budoucna?

Už tři roky spolupracujeme se dvěma odborníky z firmy inovura s.r.o. Rozvíjíme s nimi možnosti ovládání domácnosti za pomoci MyVoice. V Praze připravujeme ukázkový byt, který máme v pronájmu od magistrátu. Hlasem v něm dokážete ovládat světlo, rolety, dveře, okna, televizi, chytré zásuvky, topení a robotický vysavač. Plánujeme i polohovací po-

V počítačovém světě zažívám díky internetu a programům MyVoice a MyDictate největší svobodu, kde mohu sama něco dělat. Mohu někomu koupit dárek jako překvapení, vyřídit si soukromé záležitosti nebo úřady.



S kolegou
Lukášem Srbou

stel. Inspirací jsou moje vlastní potřeby. Přenesla jsem tam také techniku z méj vlastní domácnosti. Časem se tam sama nastěhuji, můj stávající byt by byl jako ukázkový příliš malý. Tady bude dost místa a zájemci o trénink tam budou mít možnost po domluvě i přespat.

Zkoušela jste i ovládání počítače očima?

Je to alternativa, kterou jsem vyzkoušela, ale je to dost náročné na oči i koncentraci. Hlasové ovládání je rychlejší a méně namáhavé. Známi lidé, kteří to kombinují. Píší hlasem a myš ovládají očima. Každému vyhovuje něco jiného. Pokud se ukáže, že naše metoda klientovi nevyhovuje, snažíme se ho nasměrovat jinam, kde by mu mohli pomoci. Třeba na družstvo Spektra.

Jak vypadá váš kurz?

Klient se ozve, vyplní formulář a následuje setkání. Ideálně osob-

ní. Předvedeme mu ukázkou, on si to vyzkouší, a pokud má zájem, tak se dohodneme na pravidelné výuce podle možností nás i klienta. Pokud potřebuje, můžeme na dobu kurzu zapůjčit i notebook. Jedná se o individuální lekce v domácím prostředí klienta, za kterým jezdíme jedenkrát týdně na hodinu a půl až dvě hodiny. Nemá smysl dotyčného zahltit a unavit, protože potom už není práce efektivní.

Něco děláme i on-line, máme klienty dokonce až na Slovensku. Stanovili jsme si s kolegou Lukášem limit, že za týden podnikneme maximálně dva výjezdy mimo Prahu, aby to nebylo nad naše síly. Musíme do toho ještě pracovat na administrativě, komunikaci s donátory a tak dále. Nejtěžší však je utnout vztahy s klienty po ukončení kurzu, který trvá dva až tři měsíce. Často pracujeme s lidmi v sociální izolaci, naše návštěvy jsou pro ně do jisté míry společenskou událostí. Někteří se kontakt s námi snaží různě natahovat. Je to pochopitelné, avšak pro nás neudržitelné.

Programy jim pak zůstanou?

Coby jediní distributoři pro Českou republiku jim je prodáme. Technická univerzita v Liberci původně uvažovala o tom, že by šlo o software zdarma, ale myslíme si, že platba funguje jako filtr, kterým projdou jen ti skutečně motivovaní. Po absolvování kurzu si mohou zažádat o příspěvek na pomůcku, pod který MyVoice a MyDictate spadají. Bohužel to zatím ještě neplatí pro prvky k ovládání domácnosti.

Kdo jsou nejčastější klienti Sílou hlasu?

Hodně jsou to lidé po úrazu a s roztroušenou sklerózou. Také s různými dystrofiemi. Často jde bohužel i o progresivní diagnózy.

Někteří klienti mohou mít problémy s mluvou, jak to řešíte?

Umíme modifikovat povely, takže když nejde vyslovit nějaké tradiční slovo, naprogramujeme tam jiné, které klientovi jde. Když si bude pa-



Ovládat počítač nebo i domácnost hlasem je pro lidi zejména s těžším postižením jedna z mála šancí na samostatnost.

matovat, že místo „otevřít“ má říct třeba „pes“, počítači je to jedno, bude tomu po naší úpravě rozumět.

Musíte zájemce o kurz aktivně hledat a oslovovat?

První rok tomu tak bylo. Našli jsme tehdy prvních šest zájemců, hlavně přes různé patientské organizace a neziskovky. Hodně nám pomohlo Centrum Paraple, to nám otevřelo dveře u klientů i sponzorů. Poslední tři roky už se naše jméno šíří samo, natož teď po tomto mediálním zájmu.

Často pracujeme s lidmi v sociální izolaci, naše návštěvy jsou pro ně do jisté míry společenskou událostí. Někteří se kontakt s námi snaží různě natahovat. Je to pochopitelné, avšak pro nás neudržitelné.

Uživí vás tato práce?

Kolegu Lukáše Srbu ano, za což jsem ráda. Zajišťuje technickou stránku a spoustu dalších věcí, pomáhá i mně samotné. Když jsme se v roce 2014 setkali, hned jsme si lidsky i pracovní velmi sedli a těší mě, že spolu Silou hlasu děláme. Já především učím. Mě projekt sám o sobě

úplně neuživí, takže mám ještě jednu práci.

Tím se dostáváme zpět k donátorům. Je těžké je hledat?

To rozhodně je, ale jde nám to. Po absolvování kurzu prosíme klienty o to, aby pak sami napsali svůj příběh, se kterým můžeme oslovovat dárce a sponzory. Adresná pomoc s příběhem má větší šanci na úspěch.

Utkvél vám výrazně nějaký?

Těch silných příběhů je spousta. Ale takhle hned se mi vybavují dvě vzpomínky, každá z jiného pólu. Začnu tím negativním – když nám po vcelku náročném kurzu na závěr klientka ve dveřích sdělila, že to stejně používat nebude. Ale pochopitelně raději si vybavuji pozitivní zážitky. Jako byla třeba spolupráce s hercem Alfredem Strejčkem, který ochrnl v důsledku vzácného onemocnění. Je to úžasný člověk, skromný a pokorný. Hned se ptal, co je dlužen. Na-prosto vzorový klient, borec, který se strašně snažil, dělal obrovské pokroky, a to přý do té doby vůbec ne-uměl s počítačem! Nakonec hlasem napsal knihu, jezdí za ním televize, dělají s ním dabing. Dostal se zpět do života. Takoví lidé nám dělají radost a nabíjejí nás energií. ●



SLOUPEK Lií VAŠÍČKOVÉ

Díky za všechnu pomoc

Všichni jsme radostně přivítali, že covid pomalu ustoupil a život se vrátil do normálních kolejí. Bohužel, jen než začal ruský útok na Ukrajinu. Běhal mi mráz po zádech a myšlenky se vracely k mé babičce, velmi rozhodné a pragmatické ženě. Brzy ráno 21. srpna 1968 nás budila se slovy: „Děti, ustávejte, je válka.“ Její zděšený výraz a tón slov si budu pamatovat stále. Tak nějak asi budily ukrajinské maminky a babičky svoje děti i na Ukrajině. U nich, na rozdíl od nás, začaly padat bomby, začalo zabíjení, obklíčení měst a válka se všemi hrůzami.

Vzedmula se veliká vlna pomoci jak směrem na Ukrajinu, tak i ženám a dětem, které k nám uprchly z míst bojů. Šly do cizí země a nevěděly, jak zajistí péči o své děti. Nevěděly, co je s jejich manžely, kteří bojovali, a seniory, kteří odmítli opustit svůj domov. Začala být organizována i státní pomoc – příspěvky jednotlivým rodinám, snaha o zajištění výuky jazyka, integraci dětí do školek i škol. Nebude to na úkor našich českých dětí? A oni dostávají peníze od státu, a nepotřebovali žádná složitá šetření. A dostávají víc než my. Nic nedělají a dostávají peníze. Kvůli Ukrajině je dražší benzin a všechny ceny jdou nahoru. Kolik takových řečí jsem slyšela...

Lidé, kteří utekli před válkou, za to nemohou. Oni válku nevyvolali, chtějí žít v míru, pracovat, studovat, vychovávat děti – jako kdokoli z nás. Historie nás učí a pomáhat je třeba. Ne závidět, pomlouvat, být agresivní, ale pomoci, aby tito lidé složitou situaci zvládli, mohli se zapojit do práce (byť třeba dočasně) a potom se vrátit domů.. ●

Autorka je lékařka, členka Rady Konta Bariéry.

S peerem v zádech

Text: RADEK MUSÍLEK

Foto: FILIP HLADÍK A SPORTOVNÍ
KLUB VOZÍČKÁŘŮ PRAHA

Úraz páteře je životní zvrat, s nímž není snadné se vyrovnat. Pomocnou ruku v takové situaci podávají peer mentoři z České asociace paraplegiků (CZEPA) – lidé, kteří prožili totéž a nyní předávají své zkušenosti. Patří mezi ně i Jitka Burianová, jež donedávna provázela Kamila Špikovou.

Projekt peer mentoringu začal v CZEPA fungovat roku 2018 a vychází z myšlenky, že dobrá rada zkušeného vozíčkáře může být v začátcích života po úrazu nad zlato. Navíc jsou praktické rady podpořeny autentickou zkušeností vlastního prožitku. Inspirace přišla ze zahraničí, především pak z Německa, kde také v začátku absolvovali vybraní mentoři praktickou stáž.

Podle koordinátora peer mentoringu Marka Jonczy se v CZEPA podařilo projekt hezky rozjet, a od října loňského roku byl dokonce registrován jako sociální služba poskytovaná

Kandidáti na peer mentory procházejí odborným výcvikem.



klientům zdarma. Zatím programem prošlo přibližně čtyři sta lidí, průměrně tedy asi stovka osob ročně. Aktuálně působí jedenáct vyškolených mentorů po celé ČR, brzy ale přibudou další, tentokrát zaměřeni hlavně na kvadruplegiky, tedy ty, kteří mají po poranění míchy zasaženu i hybnost horních končetin. Poptávka po jejich službách stále převyšuje nabídku. Z podstaty věci jde o skupinu lidí, která obvykle řeší více problémů než paraplegici, kteří mají ruce v pořádku. Genderově je zastoupení přibližně vyrovnané. Ačkoliv obvykle ženám pomáhají ženy a mužům muži, není to nepřekročitelné pravidlo. Existují i „smíšené dvojice“.

ČAS HRAJE ROLI

Výběr a příprava mentorů je zodpovědný proces. Kandidáti musí projít odborným výcvikem, ne každý uchazeč uspěje. Podmínkou je mimo jiné psychická zdatnost, prokazatelná adaptace a minimálně tři roky života na vozíku.

Všim výše zmíněným prošla i Jitka (40), která se přihlásila na inzerát. Peerkou je od září 2020. „Dostali jsme od specialistů přehled o zdravotní a sociální problematice. Také nás čekal psychologický výcvik a praktický trénink. Ale řekla bych, že šlo hlavně o to, aby vyzkoušeli nás samotné, jak jsme na tom. Z jedenácti nás vybrali pět. Neustále se dál učíme a získáváme informace, zároveň si coby peři předáváme zkušenosti navzájem, máme také supervize“, popisuje Jitka, která je od svých jednadvaceti let paraplegičkou po pádu ze strážně.

Kamila (48) byla její první klientkou, kterou dostala plnohodnotně na starost. „Před necelými třemi lety jsem si při autonehodě částečně po-



Součástí přípravy je psychologický i praktický trénink. Pomoc by se měla ke klientům dostat co nejdříve po úrazu.

škodila míchu v oblasti krční páteře, takže na rozdíl od Jitky mám zasažené i ruce“, říká Kamila, která žije se svými dvěma dospívajícími dětmi, je inženýrkou ekonomie a donedávna pracovala v oblasti lidských zdrojů.

Je zřejmé, že vedla aktivní život, a hodlá v tom pokračovat i po úrazu. „O peer mentoringu jsem zaslechla už během rehabilitačního pobytu v Kladrubech, odkud jsem se mimochodem dostala domů až pět měsíců po nehodě, protože byl zrovna covid a my nemohli mít ani návštěvy... Nabídku zapojit se do programu jsem ale dostala až během adaptačního pobytu v Parapleti o několik měsíců později. Tam jsme se s Jitkou vloni v únoru také poprvé setkaly“, vzpomíná Kamila a Jitka dodává: „Kvůli proticovidovým opatřením jsme tady v zimě kroužily venku a povídaly si.“

CZEPA se snaží, aby se nabídka spolupráce dostala k lidem v podobné situaci právě už během rehabili-

Vývoj technologií je úžasný, osobně se těším na autonomní auta, až nebudu závislá na odvozu někým druhým. Člověk pořád objevuje něco nového.

tačních pobytů, ať už v Kladrubech, Luži-Košumberku, Hrabyni nebo jinde. „Tam, případně po návratu domů, poznává člověk, co už s handicapem nikdy nezvládne. Pomoc od peera je v takové chvíli velmi potřebná“, konstatuje Kamila.

PARTNER, KTERÝ UKÁŽE CESTU

Ona sama si prý chtěla hlavně povídat s někým, kdo má podobnou zkušenost a dokáže poradit: „Nešlo mi o věci, jako je žádost o nějaký příspěvek, to mi řekli už během mých pobytů, ale chtěla jsem kontakt s někým inspirativním, kdo mi nastíní, jak fungovat aktivně a sociálně se začlenit. Někoho, kdo nevzdychá a ukáže cestu. Zajímaly mě možnosti koníčků, sebeobslužnosti, výletů a podobně. Ovšem hodí se i ryze praktické věci, jako třeba kontakty na vhodné lékaře, aby si člověk ušetřil hledání urologa, který je zvyklý pracovat s vozíčkářem a působí poblíž. Já uspěla až na čtvrtý pokus. Důležitý je pocit, že na to nejsem sama. Moje děti mi sice báječně pomáhají, ale to je něco jiného.“

Jitka si spolupráci s Kamilou velmi pochvaluje: „Kamča byla moje první intenzivní zkušenost s mentoringem a musím říct, že nasadila laťku hodně vysoko. Je velmi schopná a s každým to tak snadné není. Zpočátku jsme se vidaly tak jednou za tři až čtyři týdny, hodně jsme si telefonovaly. Je pravda, že na některé věci jsem si musela přizvat kolegyně kvadruplegičky, protože k tomu mají více co říct.“ Kamila hned pochvalně doplňuje: „Nejlepší bylo, když Jitka domluvila oblékací seminář po Sky-pu, kde mi dvě kolegyně ukázaly, co a jak oblékat jednou rukou i kde to sehnat. Koupit běžnou věc je určitě levnější než speciální. Jedna mi líčila,

Výběr a příprava mentorů je zodpovědný proces. Kandidáti musí projít odborným výcvikem, ne každý uchazeč uspěje. Podmínkou je mimo jiné psychická zdatnost, prokazatelná adaptace a minimálně tři roky života na vozíku.

jak se šest let učila udělat culík, druhá mi zase ukázala svoje lodičky se zipem.“

OD PSYCHOLOGA PO TECHNIKA

Dnes už Kamila spoustu věcí umí a zná. Hlasovými povely ovládá počítač, televizi i žaluzie, na žárovky má dálkový ovladač. „To mi náhodou poradila prodavačka, netušila jsem, že to existuje. Vývoj technologií je úžasný, osobně se těším na autonomní auta, až nebudu závislá na odvozu někým druhým. Člověk pořád objevuje něco nového. Myslím, že to je velký prostor pro peery. Ti vlastně navazují na všechny odbornosti, se kterými se během rekonvalescence setkáte. Snad kromě fyzioterapie. Jinak jsou tak trochu ergoterapeuti, sociální pracovníci, psychologové i technici. Ale musím se pochlubit, že dnes už nakonec občas poradím i něco já Jitce, třeba nedávno tip na řemeslníka.“

Na Jitce je vidět, že má z Kamily radost a mají přátelský vztah. Stále jsou v kontaktu, byť už od Vánoc nejde o oficiální mentoring. Ten nyní



Jitka je na vozíku od svých jedenadvaceti. „Některé věci jsou otázkou vývoje a chtějí čas. Vše je potřeba řešit individuálně,“ říká o svých zkušenostech mentorky.

Jitka poskytuje na jiných frontách. „Zabere mi to tak dvacet hodin měsíčně, což je při druhém zaměstnání tak akorát. Placení jsme od hodiny. Naštěstí nikoliv od klientů, mnozí z nich by si to finančně nemohli dovolit,“ konstatuje Jitka.

Přiznává, že někdy to peeri nemají s klienty úplně snadné. „Některé věci jsou otázkou vývoje a chtě-

jí čas. Něco je člověk připravený vyzkoušet až později. Základním pravidlem je nebagatelizovat něčí problémy, ale je pravda, že někteří lidé dovedou být neskutečně negativní... A v krajním případě lze klienta i odmítnout, nejde o nárokovou službu. Reakce lidí jsou různé a vše je potřeba řešit individuálně, nic neplatí univerzálně,“ říká Jitka. Kamila připomíná, jak se i ona občas rozčilovala po telefonátu, kdy ji mentorka postrkovala k něčemu, o čem si myslela, že to nezvládne: „Děti se mi pak smály a říkaly, to volala Jitka, vid’? Je faktem, že mentoři musí být odolní, protože na ně každý valí své starosti.“

Svoje vyprávění o zkušenostech Kamila uzavírá konstatováním: „Jsem ráda za poznání, že když chceš, tak to jde, ačkoliv třeba hůř a obtížněji. Jitce za to patří dík!“

Peer mentoring

Více informací o programu najdete na peermentor.cz

Kamila se dostala na vozík před třemi lety. „Chtěla jsem kontakt s někým inspirativním, kdo mi nastíní, jak fungovat aktivně a sociálně se začlenit,“ říká.





Karlovy Vary
International Film Festival

Partner projektu



innogy

/ Powered
by MVM

Sponzor projektu



kino bez bariér

na 56. Mezinárodním filmovém
festivalu Karlovy Vary

1. 7. – 9. 7. 2022

- asistenční servis
- bezplatná doprava po Karlových Varech
- volné vstupenky a jejich rezervace
- informační servis

Centrála projektu v akreditačním
centru hotelu Thermal.

www.kinobezbarier.cz

Film Servis Festival Karlovy Vary, a.s. / T: 221 411 028 / E: kbb@kviff.com

Už osmý ročník Run and Help pomáhá lidem s postižením

„Ke startu, připravit, pozor, teď!“ Na hřišti Základní školy Kuncova na pražských Stodůlkách se to hemží žáky. Škola jich má celkem osm set a všichni si tam přišli užít dětský den. Od prvňáků po deváťáky, jedna třída za druhou, se žáci střídají na běžeckém oválu a ředitel školy Pavel Petrnoušek jim startuje symbolické kolečko pro klientku Konta Bariéry Dášu.

„Je to už tradice. Jsem rád, že jsme se opět do projektu Run and Help Konta Bariéry zapojili a můžeme přispět tentokrát na protézu Dáše,“ říká.

Foto: ARCHIV KONTA BARIÉRY





Charitativní běh Run and Help pořádaly ve spolupráci s Kontem Bariéry také FK Teplice a Nadační fond FK Teplice. Na podporu malého Jáchyma z Proboštova, kterého čekají po operaci nožiček náročné rehabilitace, naběhalo šest stovek běžců dohromady 3 645 koleček a 1 300 km. Nechyběli ředitel fotbalového klubu Rudolf Řepka, primátor města Teplice Hynek Hanza, fotbalisté FK Teplice, hokejisté Vervy Litvínov, házenkářky DHK Baník Most, ale ani děti z místních základních škol i z dětských domovů či klienti Arkadie.

Foto: MARTIN KOVAŘÍK







ŽIVOT

Víš, že nemáš ruku?

Tereзка Hojdekrová (18) se sice narodila bez pravé ruky, ale rozhodně se tím nehodlá nechat omezovat. Studuje sportovní gymnázium a závodí na koni v parkuru. Ačkoliv protézu vždy odmítala, protože svůj handicap nepovažovala nikdy za problém, na prahu dospělosti svůj postoj přehodnotila. Umělá ruka jí totiž pomůže dál rozvíjet sportovní talent. Proto se společně s maminkou obrátila na Konto Bariéry.

Text: RADEK MUSÍLEK
Foto: MILAN JAROŠ





Maminka Eva Šebestová je na svou dceru právem hrdá a vzpomíná na moment, kdy se dozvěděla, že její první potomek přijde na svět s určitým omezením. „Na ultrazvucích pan doktor nic neviděl. A tak jsme se novinu, že se nám narodila holčička s nevyvinutou pravou rukou, kde nemá dlaň ani zápěstí s prsty, dozvěděli až na sále. Následoval převoz na JIP, protože se báli, zda jí nechybí i nějaký orgán. Genetické testy byly naštěstí v pořádku. Jen měla smůlu a při vývoji se jí ručička zamotala do vazů v děloze, takže se přestala vyvíjet.“

BEZ RUKY, ALE BEZ PROBLÉMU

Začali cvičit Vojtovu metodu a učili se ze dne na den, co jde a co ne. Paní Šebestová přečetla spousty knih a materiálů, mluvila s doktory a nespala z toho, jak Terežka poleze, jak bude jíst... „Pak mi jedna chytrá paní

doktorka řekla, že Terežka neví, že jí něco chybí, a poradí si. Že ta chybějící ruka je problém spíš jen v její hlavě. Tak jsme se zastavili a jen zírali, jak se místo lezení postavila a šla, oloupala si mandarinku, vystříhala obrázek nebo zavázala jednomu ze dvou mladších bratrů tkaničku...“ vzpomíná.

O tom, jak Terežka odmalička brala vše jako normální věc, vypovídá historka z dětství. Jednou jí na návštěvě jeden chlapec při prvním setkání řekl: „Víš, že nemáš ruku?“ Terežka se jen ušklíbla a odvětila, jestli je to opravdu to jediné, co ho na ní zajímá. Je nesporné, že totéž by mohla odpovědět i dnes, kdy už je z ní bystrá mladá žena s ujasněným pohledem na život, za kterou se jistě otočí nejeden mladík. Přesto je vidět, že chybějící část ruky spíš nenápadně zakrývá a při představování pod raději levou.

SPORTOVKYNĚ BEZ DŮCHODU

Své postižení vnímá spíš jen jako kosmetickou vadu. Nestojí o žádné úlevy a už vůbec nesnese lítost. Do konce ji při dosažení plnoletosti ani nenapadlo, že by si mohla požádat o invalidní důchod. Studuje sportovní gymnázium, sportuje i mimo něj, a především miluje koně, konkrétně parkur. Tomu věnuje většinu svého volného času a přivedla ji k němu maminka, která se této disciplíně sama věnovala.

Ačkoliv protézu nikdy nechtěla, právě parkur ji přiměl tento postoj

Ačkoliv protézu nikdy nechtěla, právě parkur ji přiměl tento postoj přehodnotit. Je v něm totiž opravdu dobrá, pravidelně závodí a zjistila, že bez ruky pravděpodobně dosáhla možného výkonnostního stropu.

Nová ruka pomůže Terežce při jíždě na koni, což je její největší záliba a vášně, kterou tráví většinu volného času.

přehodnotit. Je v něm totiž opravdu dobrá, pravidelně závodí a zjistila, že bez ruky pravděpodobně dosáhla možného výkonnostního stropu. Nová umělá ruka by jí umožnila posunout se dál. Kromě toho se začaly objevovat zdravotní problémy spojené s přetěžováním jedné poloviny těla. Právě proto se s maminkou rozhodla oslovit Konto Bariéry, aby mohla získat nákladnou a pro sport speciálně upravenou bionickou pomůcku. „Koně jsou moje vášeň. Přiznávám, že se na ně soustředím víc než na studium, i když se školou se mi to docela daří skloubit, přestože trénuji šestkrát týdně dvě až tři hodiny. K tomu ještě chodím pravidelně do fitka s trenérem a o víkendech jezdívám během sezony na závody. Dělal jsem i sportovní gymnastiku, ale té jsem před nástupem na střední nechala,“ popisuje Tereza svůj číno-rodý život.

Jejím snem je mít jednu vlastní statek, na kterém by se mohla své lásce věnovat. Zároveň by ráda vystudovala psychologii na vysoké škole. Zajímalo by ji především odvětví sportovní psychologie. Jednou by se tak mohla živit jako mentální kouč.

KONĚ POD SEDLEM I KAPOTOU

Vlastního koně momentálně nemá, i když v minulosti tomu tak bylo. Dojíždí proto do stáje nedaleko Vimperka, kde žije. „Mám tam skvělé podmínky. Všichni jsou na mě moc hodní, což platí i ve škole. Když se spolužáci dozvěděli, že budu mít novou ruku, zajímají se o to možná víc než já,“ směje se sympatická Tereza, která nedávno udělala řidičák, takže už umí krotit i koně pod kapotou. Největší obavy prý měla z toho, aby jí nepřikázali mít auto nějak upravené. To se nestalo a zkoušku složila s pochvalou.

Nechce, aby měla úlevy nebo aby byly její výkony hodnoceny shovívavou optikou. „Je mi nepříjemné, když například po soutěži dostanu zvláštní cenu. Chci si všechno poctivě odpracovat a zasloužit jako všichni ostatní. Proto se také snažím dělat a zvládat všechno jako ostatní. Včet-



Mít jednu vlastní statek se zvířaty, to je Terezčin sen.

ně péče o koně, sedláni a podobně,“ říká Tereza odhodlaně.

NEZASTAVITELNÁ

I přes svůj přístup k životu přiznává, že když byla poprvé u protetiků z firmy Otto Bock, kde se aktuálně pracuje na její speciální bionické protéze upravené pro jezdectví, rozplakala se. „Kluci, co tam dělají, jsou moc fajn, ale při prvním sezení to na mě bylo trochu moc hrrr. Přece jen je pro mě ta ruka citlivé téma,“ přiznává Tereza upřímně.

Novou pomůcku už viděla, teď má provizorně půjčenou jednu na vyzkoušení. Finální produkt by měl být odolný a přizpůsobený svému účelu. Nebude tedy úplně stejný jako tradiční bionické ruce. Například bude svírat pouze tři prsty, což na uzdu stačí.

„Jsme moc vděční Kontu Bariéry a všem lidem, kteří jeho prostřednictvím ruku pro Terezku podpoří,“ říká maminka Eva a na závěr dodává: „Vyrůstla z ní k mé velké radosti sebevědomá, nezastavitelná a krásná holka se zdravým přístupem k životu. Ruka jí pomůže v rozletu a překonat v budoucnu jakoukoliv překážku v životě i v parkuru.“

Zdánlivě plachý starosta

Josef Švajgl je starostou v obci Drmoul nedaleko Mariánských Lázní. Když sedí za svým pracovním stolem, nikdo by nepoznal, že má dětskou mozkovou obrnu, kvůli které špatně chodí a také trochu hůř mluví. V péči o blaho více než tisícovky obyvatel mu to ale nikterak nebrání. Kromě starostování však momentálně řeší také otázku, na jakou střední školu pošle svoje dvě děti s podobnou diagnózou.

Text: RADEK MUSÍLEK

Foto: JAN ŠILPOCH

V roce a půl se u něho projevíly problémy s chůzí, ale jinak Josef Švajgl (52) vyrůstal jako ostatní. Měl prý štěstí na učitelky i spolužáky. Ačkoliv pochází z Mariánských Lázní, svá vysokoškolská studia a první pracovní léta prožil na Moravě, kde se také seznámil se svou manželkou.

Původní profesí dřevařský inženýr se zaměřením na nábytek vedle toho absolvoval ještě Podnikatelskou fakultu Vysokého učení technického v Brně. A aby toho nebylo málo, tak si navíc později dálkově udělal první trenérskou třídu v kulturistice na fakultě tělesné výchovy a sportu. Vcelku pestrý výčet od muže, který na první dojem působí nesmělým dojmem a podle jeho vlastních slov ho mají občas někteří lidé tendenci podceňovat.

PRVNÍ DOJEM KLAME

„Můj handicap mě v práci nijak nelimituje, snad až na to, že nevydržím dlouho na nohou. Ale protože taky trochu hůř mluvím, nejsem pro někoho možná úplně čitelný. Nemálo lidí si myslí, že jsem blbej nebo měkkej, takže předpokládají, že když na mě trochu zatlačí, snadno povolím. Pokud nevyhovím a jedná se o nějakou jednodušší osobnost, pak občas pronese nějakou poznámku, ale nic dramatického,“ říká otevřeně

Můj handicap mě v práci nijak nelimituje, snad až na to, že nevydržím dlouho na nohou. Ale protože taky trochu hůř mluvím, nejsem pro někoho možná úplně čitelný.



o svých zkušenostech Josef Švajgl, který starostuje třetím rokem.

Tvrdí, že handicap mu posunul hranice, co snese. „Nejvíce obvykle kritizují ti, kdo sami nic neumějí a nedělají. Tak už to bývá. U nás v obci takových ale naštěstí moc není. Uvědomuji si, že roste složitost života, a nemůžu se divit, když to víc a víc lidí nezvládá. Takže na jedné straně řeším investiční projekty v řádu milionů, na druhé straně zdánlivě banality, jež ovšem konkrétní občany v každodenním fungování trápí,“ líčí svoji agendu muž, který má i osmileté zkušenosti s pozicí místostarosty.

STAROSTI I RADOSTI

Letmým pohledem vypadá Drmoul jako sympatická a upravená obec.



Fungují zde hasiči, sokolové, rybáři a klub žen. Starosta říká, že počet obyvatel lehce roste díky příchodu mladých rodin, za což je rád. „S veřejnými aktivitami bohužel dost zámával covid. Lidé se docela uzavřeli a jen postupně se zase osmělují zapojit. Účast je zatím oproti dřívějšímu tak dvoutřetinová. Sotva ale zmizel jeden stres, tak se pro změnu objevila válka. Aktuálně jsme v krizovém obecním bytě ubytovali jednu maminku se třemi dětmi z Ukrajiny. V nedalekých Mariánských Lázních je to zatím asi 750 lidí,“ hodnotí současnou situaci.

Mariánky jsou z Drmoule doslova za humny. Autobusové spojení však bohužel není bezbariérové. Když se ale do kilometr vzdáleného lázeňského města dopravíte po vlastní ose, dočkáte se díky pendolínu rychlého

přímého vlakového spojení s Prahou. „Autobusy od nás využívá pravidelně tak pět lidí. Někdy si říkám, jestli by nebylo levnější jim platit taxi, než dávat 180 tisíc ročně z rozpočtu jako příspěvek na provoz hromadné dopravy. Jenže kdybychom to platit přestali, autobus tu už neuvidíme...“ odhaluje něco z toho, jak musí ve vedení obce uvažovat.

Podobné aspekty rozvažuje také v kontextu dostupnosti sociálních služeb. „Mariánskolázeňský domov pro seniory provozuje město, nikoliv kraj, takže je občas problém s umístěním klienta odjinud. Očekává se, že okolní obce budou přispívat na provoz, protože někteří jejich obyvatelé služeb využívají. Ovšem pak bych očekával, že budou mít přístup ke službám zcela stejný, což podle

Někteří lidé mají tendenci ho kvůli obrně podceňovat.

mého názoru nemají,“ konstatuje Josef Švajgl.

JAKOU ŠKOLU PRO DĚTI?

V Mariánských Lázních chodí s asistentem na základní školu také děti Josefa Švajgla, dvojčata Radka a Josef (15). Ačkoliv jsou teprve v 8. třídě, už teď rodiče uvažují, na jakou střední školu je dát. Oba chodí, ale potřebují pomoc, především syn. „Sou studijně nadaný, ale potřebují víc klidu a soustředění na práci. Bohužel však nemají takové štěstí na kolektiv, jaké jsem měl kdysi já. Na prvním stupni v Drmouli to bylo dobré, ale jejich

Děti jsou studijně nadané, potřebují ale víc soustředění. Bohužel nemají takové štěstí na kolektiv, jaké jsem měl já.

nynější spolužáci jsou většinou mírně řečeno neukáznění. Proto sedí raději spolu v lavici, přičemž dcera, která má lepší vyřídilku, bráchu chrání,“ říká o školní realitě svých dětí, které jsou podle pana Švajgla nejraději doma.

Problém vidí v sociálních vazbách. „Bohužel mají minimum kamarádů. Handicap v tom určitě nějakou roli hraje, ale důvodem je i to, že nemají s vrstevníky společné zájmy,“ uvažuje jejich otec a dodává, že je vcelku zoufalý z nabídky středních škol v kraji. „Nenašli jsme vyhovující školu, která by zároveň nabízela pro ně zajímavý obor. Dokonce ani v Karlových Varech. Uvažujeme proto o školách pražského Jedličkova ústavu. Byl jsem se tam už podívat a za mě to vypadá nadějně. Teď ještě s manželkou uvidíme, jak se to bude líbit dětem, včetně ubytování od pondělí do pátku. Spojení na Prahu máme sice dobré, ale na každodenní dojíždění to opravdu není. Myslím, že alespoň v prvním roce studia by si někdo z rodiny musel v Praze najít bydlení, aby se děti aklimatizovaly s vědomím blízké opory,“ uzavírá Josef Švajgl. ●

Parták pro život

Švýcarský vynález Scewo předjímá, jak by mohla vypadat budoucnost elektrického vozíku. Svého uživatele umí vyvézt do schodů, v lehkém terénu i k vysoké policiče v obchodě.

Text: ŠTĚPÁN BENEŠ
Foto: SCEWO

Společnost sídlící ve švýcarském Wintherturu rozvíjí své moderní pojetí elektrického vozíku už řadu let. Co začalo jako projekt na technologickém institutu ETH pod názvem Scalewo, se dnes proměnilo do hypermoderní formy představující pro člověka s postižením jakéhosi univerzálního „partáka“. Odtud také název samotného stroje – BRO (z anglického slangového výrazu pro kamarádka, partáka – pozn. redakce).

KOLA I PÁSY

Na první pohled nelze než přirovnat Scewo BRO ke známému vozítku Genny – velmi zjednodušeně řečeno segwayi pro sedící, který si mnozí uživatelé vozíků oblíbili pro terénní prostupnost a manévrovatelnost. Oba stroje balancují pomocí sofistikované elektroniky na dvou kolech s připojenou sedačkou nad nimi. Zde ale podobnost končí.

Zatímco Genny a jí podobné stroje jsou o něco málo kompaktnější a vyžadují stabilitu v trupu (což jejich použití pro uživatele s postižením limituje), Scewo BRO je poněkud robustnější konstrukce se sedačkou, stupačkami na nohy a područkami připomínajícími klasický elektrický vozík. Ovládá se joystickem a nevyžaduje žádnou trupovou stabilitu, o tu se postará pouhým dvěma kolům navzdory sofistikované elektronice.



V obchodě k vysokému regálu, v bistro pod nízký stůlek.



Scewo BRO funguje obdobně jako segway se sedačkou. Nepotřebujete na něj ale mít trupovou stabilitu.

Navíc má BRO pásovou konstrukci, která je uložena elegantně v šasi a svou délkou nepřesahuje nožní stupačky. I když to může působit mohutně, skutečná délka Scewo BRO je v základním pohybovém módu pouhých 105 cm, šířka pak 69 centimetrů. Ovládá se, jak už bylo řečeno, joystickem, k ovládacímu panelu se připojuje i chytrý telefon v držáku, přičemž obsluha některých funkcí probíhá pomocí ovladačů ve speciální aplikaci v telefonu (dostupná pro operační systémy iOS a Android).

VŽDY V ROVINĚ

Při běžném pohybu po rovině může Scewo BRO využívat výhod samobalancčního systému – otočí se na místě a díky absenci malých předních koleček nemá problém ani s drobnějším terénem. Procházku po lesní cestě zvládne bez problémů, ve městě si poradí s obrubníkem do pěti centimetrů výšky a díky velkým kolům nejsou problémem dlažební kostky v historických částech měst ani menší mezery v podkladu. Elektronika vyvažuje nerovnosti, při sjezdu z kopce či výjezdu vzhůru se stroj s uživatelem nakloní tak, aby zůstal ve vodorovné a pohodlné poloze. Korigovat lze takto až šestistupňový sklon. Cestovní rychlost závisí na místní legislativě, v brožuře uvádí výrobce 10 km/h s dojezdem až 35 kilometrů.

Největší konstrukční přednost vozítka se dostává na úpatí schodů, tam, kde ostatní vozíky svou cestu obvykle končí. Uživatel otočí stroj zády ke schodům, zadá pokyn na ovládacím panelu a ten se pomalu pouští do výstupu. Pásová konstrukce se sklápí podle úhlu schodů (stroj zvládá až 36stupňový náklon) a sedačka s uživatelem zůstává v bezpečné vodorovné poloze, zatímco pásy pomalu a jistě míří s vozítkem nahoru rychlostí 30 schodů za minutu. Kamera v zadní části poskytuje řidiči přehled a kontrolu, na vrcholku pak dopomohou hladkému přechodu i vyrovnávací kolečka sklopná proti pásové konstrukci.

Jakkoli působí zdolání schodů futuristicky, malá omezení zde jsou. Výš-



Největší kouzlo vynálezu spočívá ve schopnosti vyšplhat schody.

ka jednotlivých schodů by neměla být větší než 20 cm, nahoře musí být dostatek místa pro „přistání“ a stroj si pochopitelně neporadí s točitými schody, pouze s přímou cestou.

Z OČÍ DO OČÍ

Ani tady však možnosti švýcarské vize budoucnosti nekončí. K životu patří i možnost vytáhnout se v obchodě ke zboží ve vrchní části regálu, posedět u vysokého barového stolku či se zkrátka jen při konverzaci nedívat nahoru, ale z očí do očí. Díky kombinaci pásového pohonu a vyrovňovacích koleček v zadní části stroje je tohle vše možné – obojí se zkrátka sklopí dolů proti sobě, vytvoří jakýsi trojúhelník a uživatele zvedne do výše. V nejvyšším bodě jde o 90 centimetrů – měřeno jako výška sedačky od podlahy. Vše jde i opačným směrem – vozík se umí plazit po svých páslech, a tak se uživatel bez problému dostane i pod nízký sto-

lek, kdykoli potřebuje. Tady je naopak nejnižším možným bodem výška sedačky 44 centimetrů od podlahy.

Použít můžete stroj i k domácímu odpočinku – umí se položit na pásy a zaklonit uživatele do prakticky vodorovné polohy, ten se tak nemusí složitě přesouvat. K sezení je možné využít vlastní antidekubitní sedačku, podle individuální potřeby.

Vozík lze převážet vozidlem, i když je samozřejmě potřeba odpovídající prostor. V transportním modu se složenou zádivou opěrkou má stroj 120 centimetrů na délku, 73,5 na výšku a již zmíněných 69 na šířku. Mírně změnit ji lze i demontováním zádivé opěrky při převážení. Do vozidla se umí vozítko vyšplhat po plošině, pomocí pásového módu, uvnitř se upevňuje v připraveném transportním nastavení pomocí popruhů.

Samotný Scewo BRO váží 162 kilogramů a unese uživatele od 40 do 120 kilogramů. Se spodní hranicí lze hýbat ještě níže, to už však vyžaduje individuální nastavení elektroniky. Baterie s kapacitou 30 Ah se nabíjí šest hodin a garantuje více než 1 000 nabíjecích cyklů.

Součástí výbavy je batoh na zádivou opěrku a menší kapsa na cennosti v přední části pod sedačkou – obojí je součástí stroje a nelze to demonto-



Scewo BRO se dá převážet autem, zapotřebí je ale větší prostor.

vat. Další příslušenství lze dokoupit: zvýšenou a polohovatelnou hlavovou opěrku, opěrky pod ruce, výklopnou konzoli na ovládání (udělá místo pro přesuny) či speciální rampu pro nakládání Scewo BRO do vozidla.

V neposlední řadě zmiňme i designové provedení, které svému uživateli rozhodně nedělá ostudu. K dispozici je ve zlatavé, stříbrné i šedé barvě, zezadu zdobí stroj pruh vytvořený z LED osvětlení, stejný systém svítí uživateli na cestu i z obou stran vepředu. Design stroje je oceněn několika cenami, například Red Dot Design Award a iF Design Award v roce 2019, nejnověji pak zlatým oceněním German Design Award roce 2021. ●

Největší konstrukční přednost vozítka se dostavuje na úpatí schodů, tam, kde ostatní vozíky svou cestu obvykle končí. Uživatel otočí stroj zády ke schodům, zadá pokyn na ovládacím panelu a ten se pomalu pouští do výstupu.

Podívejte se, jak SCEWO BRO funguje



www.youtube.com/c/Scewobro

Zdravé sezení

Český antidekubitní sedák z 3D tiskárny získal designového Oscara – Red Dot Award.

TEXT A FOTO: TISKOVÁ ZPRÁVA

Vyšší kvalita života vozíčkářů, ochrana jejich zdraví a unikátní technologie. I proto získal antidekubitní sedák Libella Seat Varia prestižní ocenění Red Dot Award: Product Design 2022. Jeho autorka Věra Kunhartová se zařadila po bok českých držitelů tohoto ocenění, jakými jsou třeba designérka intimních



pomůcek Anna Marešová, designér zdravotní techniky Ivan Dlačák nebo průmyslový designér Petr Novag. Designérka Věra Kunhartová se dlouhodobě zaměřuje na vývoj zdravotní techniky i kompenzačních pomůcek (v časopise Můžeš – letní dvojčíslo 2014 dostupné v našem online archivu – jsme představili její koncept klekacího mechanického vozíku Seiza; pozn. redakce) a pro Libella Seat Varia zvolila inovativní

pomůcek Anna Marešová, designér zdravotní techniky Ivan Dlačák nebo průmyslový designér Petr Novag. Designérka Věra Kunhartová se dlouhodobě zaměřuje na vývoj zdravotní techniky i kompenzačních pomůcek (v časopise Můžeš – letní dvojčíslo 2014 dostupné v našem online archivu – jsme představili její koncept klekacího mechanického vozíku Seiza; pozn. redakce) a pro Libella Seat Varia zvolila inovativní

MgA. Věra Kunhartová

- Produktová designérka se specializací na zdravotní a kompenzační pomůcky.
- Absolventka FUD Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, kde nyní dokončuje doktorandské studium. Držitelka Národní ceny za studentský design 2013 – Excelentní design a ocenění South Estonia Product Of The Year 2020. V roce 2015 založila vlastní studio Zdravý design, kde se svým týmem navrhuje produkty pro české i zahraniční výrobce zdravotní techniky a vyvíjí pomůcky nejen pro vozíčkáře.
- Více informací na: www.libelladesign.cz



Technologie 3D tisku a individualizované provedení přináší mezi antidekubitní sedáky čerstvý vítr.

aplikaci technologie FDM 3D tisku. Tím mění zažitý způsob výroby kompenzačních pomůcek pro vozíčkáře, umožňuje finančně i ekologicky přívětivou produkci a činí individuální pomůcky dostupnějšími širšímu počtu uživatelů.

První plně nastavitelný antidekubitní sedák na trhu funguje jako stavebnice. Každý uživatel získá na základě odborného vyšetření individuální nastavení podle své vlastní anatomie i možnost přenastavení vzhledem k aktuální zdravotní situaci. V případě potřeby lze vyměnit pouze jednotlivé části a prodloužit životnost celého produktu. Kombinace čtyř vrstev z odlišných materiálů zajišťuje antidekubitní ochranu

i řešení velmi komplikovaných případů posturálních deformit.

Libella Seat Varia by uveden na trh v roce 2021 a využívá jej už téměř 100 klientů. Po prvních měsících používání se u některých z nich podařilo eliminovat užívání léků na bolest, prodloužit denní dobu sedu v řádu hodin, zmírnit zdravotní obtíže nebo doléčit počínající dekubit. Přispívá ke snazšímu životu uživatelů i jejich lepšímu pracovnímu uplatnění, a tak pomáhá snižovat náklady sociálního systému.

Věra Kunhartová, autorka designu, říká: „Důvodem, proč jsem zvolila specializaci na design kompenzačních pomůcek, byla především snaha o pozvednutí úrovně tohoto oboru. Ten dlouhodobě stagnuje, protože malý trh nenutí velké producenty k pravidelným inovacím, a ti malí si je často nemohou dovolit.

Ne vždy je práce výrobců a zdravotních specialistů provázaná, a proto není pravidlem, že by jejich poznatky z praxe byly při vývoji nových produktů správně vyhodnoceny a aplikovány. Studentský grant, který mi během mého doktorandského studia poskytla FUD UJEP, mi umožnil věnovat se více než dvouletému vývoji a volbě vhodných výrobních technologií i materiálů. Díky spolupráci se Zdeňkou Faltýnkovou, významnou českou specialistkou na zdravé sezení na vozíku, odbornou veřejností i uživateli vznikl produkt, který přináší na trh čerstvý vítr a vozíčkářům umožňuje nalézt v životě rovnováhu. Těší mě, že ocenění Red Dot potvrzuje, že jdeme správným směrem, a zároveň cítím velkou zodpovědnost za udržení kvality produktů značky Libella.“



reddot winner 2022



Red Dot Award

- Na Red Dot Award: Product Design 2022 byly letos přihlášeny produkty z téměř 60 zemí. Jejich kvality posuzovala nezávislá mezinárodní porota 48 odborníků z 23 zemí, kteří mají dlouholeté profesní zkušenosti v oblasti designu ať už jako designéři, novináři, vysokoškolští profesori nebo konzultanti.
- Odbornou veřejností respektovaná cena za design Red Dot Award je jednou z největších designových soutěží na světě a je udělována od 50. let minulého století. Uděluje se ve třech základních kategoriích, kterými jsou designový koncept, komunikační a produktový design.
- Ocenění Red Dot je mezinárodně uznávanou pečeti vynikajícího designu

FLEXiThrone

eThrone12DW



Lehké skládací elektrické invalidní vozíky eThrone12DW mají díky patentované konstrukci nosnost 150kg a váhu pro naložení jen 16kg.

Vakuform reha vakuové záda umožní dokonalé vytvarování pro správnou oporu.

ZOOM 4x4 ultimativní terénní invalidní vozík.

Široká nabídka modelů lehkých alu skládacích zdravotních kočárků s nosností až 90kg.

Široká nabídka dodatečné výbavy pro přizpůsobení kočárků i eThrone vozíků.

VakuForm



ZOOM 4x4



zdravotní kočárky



www.FLEXiThrone.cz
Koprivova@FlexiThrone.cz
telefon: 604 800 716

Cítím, že žiji naplněný život

„Jedno ráno jsem se probudila s obrovskou bolestí v zádech a noze,“ začíná s líčením okamžiků, které jí změnily život, mladá žena na vozíku Jana Hanová. Do té doby aktivní, průměrně sportující člověk a studentka práva v podnikání na vysoké škole v Brně byla na nějaký ten namožený sval zvyklá. Tentokrát se však nedokázala postavit na nohy.

V nemocnici vyslechla po dlouhých peripetích diagnózu akutního výhřezu ploténky. Lékaři nabídli Janě (37) rutinní operační řešení, které mělo problém snadno vyřešit. „Dělali si ještě legraci, že každá babička po ní vyskočí jako kamzík. Neměla jsem důvod myslet si, že se to nespraví,“ říká. Proces byl však nakonec vším, jen ne rutinou. Za tři týdny následovala další operace a pak ještě třetí, zakončená pětiměsíčním pobytem v rehabilitačním ústavu v Hrabyni. Ani tady se ale žádný velký úspěch neslavil. „Pořád nemohli přijít na to, co se to děje a proč. Začala jsem si z jejich jednání připadat, jako bych si vymýšlela,“ vzpomíná na nelehké měsíce.

Kruh nedůvěry eskaloval při další hospitalizaci v nemocnici v Ostravě, na kterou Jana nevzpomíná vůbec ráda. „Neustále na mě tlačili, že se musím postavit, chodit, dělali další a další zobrazovací vyšetření. Tvrdili mi, že je všechno v naprostém pořádku. Bylo to zoufalé. Později mi pomohla kamarádka, díky které jsem měla možnost absolvovat vyšetření u specialistů v pražském Motole. V Ostravě jsem nakonec podepsala revers.“

V motolské nemocnici měli lékaři jiný názor a rentgenové snímky

rychle interpretovali jako rozpad instrumentaria v oblasti páteře. Následný pokus vše ještě napravit operacně bohužel potvrdil obavy, že se situace po mnoha měsících špatné diagnózy nedá zcela zachránit. Jana se tak znovu vrátila na rehabilitace do Hrabyně, tentokrát na více než půl roku. Vozík už jí však zůstal.

KROK Z KOMFORTNÍ ZÓNY

Utekly téměř dva roky, než se Jana po osudném ránu vrátila už natrvalo domů, do rodného Havířova. Byt, ve kterém s ní v té době bydlela maminka, byl ovšem ve třetím patře a bez výtahu. Uvnitř už byl na novou situaci částečně připraven – v podobě upravené koupelny, se schody ale tak snadno něco udělat nešlo. „Než byla vyřízena schodišťová sedačka, ležla jsem dolů i nahoru doslova po zadku a čekala vždy na maminku, rodinu či kamarády, aby mi pomohli s vozíkem. Co zbývalo? Ani se sedačkou to nebylo o mnoho lepší. Pořád někdo musel snést vozík, a tak jsem si mohla o svobodném rozhodnutí, kdy půjdu ven, nechat jen zdát,“ vypráví Jana.

Každým slovem chválí maminku za obrovskou obětavost a sílu, která byla zejména v prvních měsících nesmírně důležitá. Podpora rodiny



S maminkou, která je jí dodnes vždy oporou.

Text: ŠTĚPÁN BENEŠ

Foto: AUTOR A Z ARCHIVU JANY HANOVÉ

V Praze začala žít nový život a sportovat. Dnes se Jana věnuje hlavně basketbalu na vozíku.

Foto: autor



stála i za rozhodnutím přesunout se do Prahy. „Delší dobu jsme přemýšleli, co bude dál, jaká budoucnost by mě mohla v Havířově čekat. Bylo mi jasné, že nechci, aby to zůstalo takto,“ konstatuje. Janě se během nemocničních peripetií a s bolestmi podařilo dokončit bakalářské studium v Brně a chtěla dál studovat. „Narazila jsem v té době na nabídku odpovídajícího oboru na Metropolitní univerzitě Praha, která má také už od svého založení speciální program pro studenty s postižením, včetně bezbariérově přístupných kolejí. Nehledala jsem záměrně Prahu ani jsem to tenkrát nechápala tak,

Každým slovem chválí maminku za obrovskou obětavost a sílu, která byla zejména v prvních měsících nesmírně důležitá. Podpora rodiny stála i za rozhodnutím přesunout se do Prahy.

že by tam třeba člověk s postižením měl nejlepší možnosti. Byl to pro mě obrovský krok z komfortní zóny, ať už by to byla Olomouc, Brno, Plzeň nebo tedy Praha. Trasu do školy jsme si s mamčou předem projely, abych měla jistotu, že se bezbariérově dostanu, kam bude třeba. Ironií pak byla píchnutá duše při první cestě na přednášku,“ vzpomíná Jana.

STOVĚŽATÁ SAMOSTATNOST

Na kolejním pokoji začal Janě doslova nový život. I když byly podle jejích slov první týdny v novém městě a na „vlastních nohou“ krušné, dnes jich nelituje. A pomohla i náhoda. „Dlouho jsem čekala na kolejní spolubydlící. Nakonec vjela jednoho dne do dveří vozíčkářka Hedvika, živel první třídy. To bylo asi to nejlepší, co se v daný okamžik mohlo stát,“ směje se Jana a pokračuje: „Nevěděla jsem, co všechno se z vozíku dá dělat, jak se dá fungovat – a ona se vlastně stala mojí průvodkyní. Se spoustou věcí mi poradila, otevřela nové obzory



Je jen málo sportů, které si Jana nevyzkoušela. Ty vodní patří mezi nejoblíbenější.

a také přivedla ke sportu handicapovaných. Začala jsem plavat a taky se potápět. Zrovna potápění bylo věcí, kterou jsem chtěla vyzkoušet celá léta ještě před usednutím na vozík, ale nenašla jsem na ni nikdy odvahu.“

Sportovní tréninky a život v Praze si brzy vyžádaly několik dalších kroků k větší samostatnosti – Jana potřebovala především nový vozík, který by nahradil provizorní nevhodný, a také upravené auto, aby se mohla samostatně dopravovat. Po podání žádosti se však vrátila nemilá vzpomínka na nemocniční dny. Její postižení se totiž, optikou úřadu, nevešlo do standard-



ních škatulek pro posuzování, a tak stát žádný příspěvek neposkytl.

Se situací se nakonec vypořádali Janini přátelé. Založili pro ni občanské sdružení a na charitativním koncertu vybrali peníze nejen na vozík, ale i na menší uzpůsobené auto. „Pomohlo mi tenkrát také Konto Bariéry. A ještě několikrát později. Nejen nezbytnými pomůckami, ale třeba i pracovní stáží, kde jsem mohla nabrat zkušenosti. Nevím, kde bych dnes byla, nebýt takové podpory – od rodiny, přátel i této organizace. Mám štěstí, že se mám o koho opřít,“ říká s neskrývanou vděčností mladá žena.

VIDĚT TO POZITIVNÍ

Dnes si s námi absolventka dvou magisterských oborů a zaměstnankyně společnosti Eltodo povídá v příjemně zařízeném bezbariérovém bytě v Praze. Už je tady doma a zmíní i sporty, které si za posled-

ní léta z vozíku vyzkoušela, ať už to byl tandemový seskok s padákem, handbike, tenis, badminton, box nebo čerstvě běžky.

Největší sportovní záliba – potápění – jí vydržela dodnes a Jana k ní přidala ještě další. Za oddíl Pražských jezdců hraje basketbal na vozíku. „Na základní škole mi míčové hry vůbec nešly, nesnášela jsem je. Kamarádi a rodina se nad tou ironií smějí. Mávám nad tím rukou, basket je úžasný a každého člověka s postižením i bez, který hledá nějaký pohyb, zvuk, aby si to s námi vyzkoušel. Brány klubu jsou otevřené,“ láká s energií sobě vlastní případné zájemce.

„Život by se zřejmě odvíjel docela jinak, kdyby se to tenkrát nestalo,“ zamyslí se nakonec. Rychle se jí však v obličeji rozlije úsměv: „Cítím ale, že žiji naplněný život. Snažím se i díky tomu všemu na věcech vidět hlavně to pozitivní.“ ●

Dlouho jsem čekala na kolejní spolubydlící. Nakonec vjela jednoho dne do dveří vozíčkářka Hedvika, živel první třídy. To bylo asi to nejlepší, co se v daný okamžik mohlo stát.

Český Krumlov malebný i náročný

Český Krumlov patří k turisticky nejvyhledávanějším místům v České republice. Malebná historická scenérie zasazená do kopců a skal kolem záhybů řeky Vltavy právem náleží na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO. Návštěvníky na vozíku tu sice nějaké komplikace čekají, město na ně však rozhodně nezapomíná.

Nemálo lidí v období vodácké sezony připluje do Českého Krumlova po řece, pro nechodícího návštěvníka však lze doporučit jako jediný smysluplný dopravní prostředek automobil. Rozloha je sice malá, ale kvůli všudypřítomnému převýšení a historické dlažbě přijde každý ušetřený metr pěších přesunů vhod. Ty jsou na mnoha místech prakticky nemyslitelné bez pomoci zdatného doprovodu. Pokud disponujete přídavným kolečkem typu freewheel nebo terénním obutím vozíku, rozhodně takové vybavení nenechte zahálet doma.

Putování za krásami Českého Krumlova doporučujeme začít na náměstí Svornosti, kde se nachází infocentrum. Přímo u něj je vyhrazené parkovací místo. Vyzvedněte si zde hezky zpracovanou mapu bezbariérovosti, která obsahuje seznam doporučených tras a přístupnosti objektů, včetně semaforového rozlišení obtížnosti.

Z náměstí, které je samo o sobě poutavé, se můžete vydat na zámek s hradem, jenž je dominantou města a tvoří společný areál více než čtyř desítek budov soustředěných kolem pěti nádvoří. Naleznete zde stav-



Historická dlažba dá vozíčkářům zabrat.

by v rozmezí šesti století počínaje čtrnáctým. Ikonická zámecká věž vznikla v renesančním stylu za vlády věhlasných Rožmberků.

VZHŮRU NA ZÁMEK

Přibližně tři sta metrů cesty od infocentra můžete urazit autem až k vozíčkářskému parkování přímo pod vstupem do zámku, vydat se tam můžete i pěšky. Dostane se vám nejednoho pěkného výhledu, včetně překročení mostu, ovšem zároveň počítejte s drncáním a stoupáním či klesáním (které je možná ještě horší) po dlažbě. Zastavení a pokochání se scenérií tak bude vítanou pauzou k odpočinku. Stejně jako krátká odbočka ke klášterům, které jsou přístupné.

Ani v případě motorizovaného přesunu na zámek nelze očekávat zcela hladký průběh, spíš jen ušetřené síly. Areál se rozkládá na kopci, takže výšlap na jednotlivá nádvoří představuje výzvu pro asistující doprovod. U pokladen se dozvíte, které části jsou bezbariérově přístupné. Lze si zde dojít i na toaletu stejně jako na dalších místech vyznačených v mapě.



Před infocentrem jsou vyhrazená parkovací místa, uvnitř dostanete dobře zpracovanou mapu bezbariérovosti města.

Zelenou mají z hlediska přístupnosti zámecké divadlo, kovárna a zahrada. Konírna vyžaduje pomoc. Zatímco kovárna se nachází v dolní části, mincovna je přibližně uprostřed, což představuje prohlídku více nádvoří, ovšem také další metry

převýšení navíc. S dopomocí se sice lze přes efektní zastřešený Plášťový most dostat až ke vstupu do konírny a divadla, ale lepší je uvažovat o návratu k automobilu. Tím se přepravíte ke vstupu do divadla a následně to oceníte u překonání stoupání do zahrady.



K místním pamětihodnostem je pro člověka s postižením lepší přesunovat se autem.

Zvolíte-li tuto variantu, vyjedíte z centra a vraťte se na silnici Chvalšinskou, jedte po ní ve směru do Černé v Pošumaví a po necelém půl kilometru odbočte vlevo do ulice Na Dlouhé zdi. Do ní je sice zákaz vjezdu, ovšem s dodatkovou tabulkou o výjimkách. Pokračujte až k mostku mezi zámekem a zahradou. Zde se nachází vyhrazené parkovací místo a nedaleký vstup do zámeckého divadla.

NENÍ DIVADLO JAKO DIVADLO

Barokní divadlo vybudované rodem Schwarzenbergů zachovává původní stav i vybavení a radí se k předním památkám svého druhu v celosvětovém měřítku. Jeho návštěvu rozhodně nevynechte, chcete-li se vžít do originální atmosféry představení druhé poloviny 18. století. Inventář zahrnuje stovky dekorací, kulís, kostýmů, rekvizit a dobové jevištní techniky.

Občas se stává, že při zmínce o divadle lidé zaměňují tento historický skvost s další krumlovskou divadelní atrakcí, kterou je otáčivé hlediště v zámeckém parku. To je sice rovněž vcelku unikátní záležitost, ovšem veskrze moderní. Dokonce natolik, že se uvažovalo o jeho odstranění, protože bylo trnem v oku památkářům z UNESCO. Nachází

Plánujte předem

■ Lístky si určité předem rezervujte. A i u dalších památek či institucí se raději předem informujte, zda bude v příslušný den v provozu. Potulovat se totiž Českým Krumlovem jen tak na náhodu může být sice romantické, ale pro návštěvníka s omezenou pohyblivostí také velmi vyčerpávající. Ještě více pak pro jeho doprovod. Bohužel již několik let nepokračuje tradice Dne pro handicapované, kdy byla za pomoci dobrovolníků a techniky zpřístupněna i jinak nedostupná místa. Sledujte informační portál města, zda nebude tradice opět obnovena.

■ Průvodce Českým Krumlovem i pro handicapované, mapa města Český Krumlov (ckrumlov.cz)

se uprostřed horní části zámecké zahrady, k níž opět oceníte motorizovaný přesun na přilehlé parkoviště. Máte-li čas, kupte si lístky na některé z večerních představení. Vozík lze zaparkovat vedle přední řady sedadel. Užijete si tak neotřelý zážitek, kdy se představení odehrává v živých přírodních kulísách kolem vás a hlediště přitom sleduje děj při občasném otáčení až o 360 stupňů kolem vlastní osy. ●



Otáčivé hlediště v zámeckém parku patří k neznámějším atrakcím města.



Znovu vydáváme oblíbený časopis Můžeš

Najdete v něm informace a rady z oblasti sociálních a zdravotních služeb, informace o nových pomůckách, o novinkách ve zdravotnictví a v občanské společnosti. Hodně se dozvíte i o práci Konta Bariéry, o zajímavých osudech klientů.

Bezplatně můžete časopis dostávat až do své schránky, jednoduše si o něj napište do redakce na info@muzes.cz.

Pokud se vám obsah bude líbit a rozhodnete se naši práci podpořit, můžete přispět formou jednorázové DMS ve tvaru **DMS KONTOBARIERY 30**, **DMS KONTOBARIERY 60** nebo **DMS KONTOBARIERY 90** na telefonní číslo 877 77 nebo přispět jakoukoliv finanční částkou přímo na účet Konta Bariéry č. ú. 17 111 444/5500 s variabilním symbolem 62933. **Děkujeme!**

Nové číslo vyjde každého čtvrt roku.

Autonovinky: užitek i design

NABÍDKA AUTOMOBILEK SE MĚNÍ. NĚKTERÉ MODELY OBLÍBENÉ MEZI VOZÍČKÁŘI A LIDMI S JINÝM POSTIŽENÍM Z NABÍDKY MIZÍ ÚPLNĚ, PŘÍKLADEM MŮŽE BÝT ŠKODA FABIA COMBI NEBO DACIA DOKKER. TRENDDEM JE ELEKTRIZACE AUT, OBJEVUJÍ SE I ZAJÍMAVÉ NOVINKY S ATRAKTIVNÍMI TVARY.

Text: PETR BUČEK
Foto: AUTOMOBILKY

Kombík Škoda Fabia představoval pro řadu lidí s postižením výbornou volbu – velký kufr pojme vozík a cenově patřil k tomu nejlevnějšímu na trhu. Žádaný model už se bude napříště prodávat pouze v krátké verzi, kombík pomalu, ale jistě končí. „U varianty Fabia Combi byl ukončen příjem nových objednávek, v tuto chvíli probíhá prodej skladových vozů. Zákazník najde podobnou funkcionalitu a užitnou hodnotu vozu u modelu Škoda Scala. Oba modely vynikají prostorným interiérem i zavazadlovým prostorem a mají také

příznivý poměr ceny a užitné hodnoty,“ říká mluvčí mladoboleslavské Škody Auto Pavel Jína.

Zatímco Fabia Combi stála od 360 tisíc korun (uváděné částky jsou včetně DPH), Škoda Scala přijde v současnosti nejméně na 418 tisíc. K nejzajímavějším variantám pro vozíčkáře patří i nadále Škoda Octavia Combi. Její základní cena činí 560 tisíc korun.

Škodovce v nabídce chybí opravdu velkoprostorové auto. Oblíbenou Škodu Roomster je možné koupit jen v autobazarech. To platí už i také pro



Společně vyráběné velkoprostorové auto od Citroënu, Peugeotu, Fiatu, Opelu a Toyoty se také vydává elektrickou cestou.

Dacii Dokker, která zmizela z nabídky rumunsko-francouzské značky. V prodeji jsou i nadále tradiční zastupci kategorie aut se zvýšenou střechou a s tím souvisejícím velkým prostorem. Letošní novinkou Fordu je nová generace modelu Tourneo Connect, který konkuruje vozům, jako jsou Volkswagen Caddy nebo Citroën Berlingo.



Ford chystá do prodeje novou generaci modelu Tourneo Connect.

POSTUPNÁ ELEKTRIZACE

„Tourneo Connect v nové generaci budeme nabízet ještě v průběhu tohoto roku, dostupné bude s naftovým motorem 2,0 l a benzinovým motorem 1,5 l, volit lze automatickou i manuální převodovku stejně tak jako pohon všech kol,“ uvádí Petr Burián z českého zastoupení Fordu. A také tento model čeká postupná elektrizace. „Řadu Tourneo Custom doplní v nové generaci v roce 2024 plně elektrická varianta, nadále se však budou nabízet také spalovací motory. Pro oba modely nabízíme v současné době speciální podpo-



Volkswagen ID Buzz svým designem dává vzpomenout na slavné minibusy staré 60 let. Jeho elektrická technologie je však naopak pohledem do budoucnosti.



Další designérskou hvězdou je Hyundai Staria. Ta na rozdíl od VW ID Buzz sází na tradiční turbodieselový pohon.

ru pro ZTP a ZTP/P. Podpory bývají zpravidla individuální, záleží také, jestli klient požaduje přestavbu vozu tak, aby splňoval všechny jeho potřeby," doplňuje Petr Burián.

Postupný nástup elektromobility se projevuje také u ostatních vozů, které se hodí lidem s postižením. Některé značky už přestávají velkoprostorová auta nabízet se spalovacími motory. Příkladem může být Peugeot a jeho modely Rifter a Traveller. „Tyto modely nabízíme výhradně jako elektromobily. E-Rifter dodáváme s baterií o kapacitě 50 kWh a max. dojezdem 279 km, e-Traveler buď s větší baterií 75 kWh a dojezdem 329 km, nebo s menší baterií 50 kWh a dojezdem 231 km,“ popisuje vlastnosti elektroaut Radka Matthey.

Prodej klientům s postižením řídí u Peugeotu, Citroënu i Opelu program Handycars. Základní cena e-Rifteru, který je dvojčetem Citroënu Berlingo, činí rovný milion korun. Handicapovaní ale dostávají

cenu výhodnější. „Poskytujeme klientům kromě výhodnější ceny vozu i výhodnější financování, pojištění a servis. Zajišťujeme také bezplatné poradenství a další služby,“ slibuje Radka Matthey.

VÝRAZNÝ DESIGN

Ve třídě aut zaměřených na velký prostor většinou převažují praktické tvary nad krásou. Existují však výjimky. Poté, co Volkswagen uvedl novou generaci Multivanu, dokončil také přípravy své další novinky, modelu ID Buzz. Ta se právě chystá do prodeje a na rozdíl od Multivanu je čistě elektrická. Kromě toho nabídne atraktivní kabát vycházející

U varianty Fabia Combi byl ukončen příjem nových objednávek, v tuto chvíli probíhá prodej skladových vozů. Zákazník najde podobnou funkcionalitu a užitnou hodnotu vozu u modelu Škoda Scala.

z modelů VW Bus z 60. let minulého století.

Volkswagen tak ve třídě minibusů nabízí hned tři modely – vedle Multivanu a ID Buzzu pokračuje původní řada T6.1 s modely Caravelle nebo Transporter. Nechybí ani zmiňovaný model Caddy, takže u Volkswagenu je ve třídě velkoprostorových aut z čeho vybírat.

Druhým designovým hitem současnosti ve třídě aut zaměřených na vnitřní prostor je Hyundai Staria. Až devítimístné auto se základní cenovkou 900 tisíc korun chce vnést svěží vítr do své kategorie, které dlouhá léta kraloval Volkswagen s Multivanem následován značkou Ford či technickými spřízněnci od Citroënu s Peugeotem (stejný minibus se prodává rovněž u dealerů Toyota, Opelu a Fiatu). Staria bude o přízeň zákazníků bojovat nejen cenovkou, ale také pěkným a prostorným vnitřkem. Nabízí 5,25 metru dlouhou karoserii, klasický turbodieselový motor a za příplatek pohon všech kol. ●

Poselství o důstojném stárnutí

Několik osudů s výjimečným přístupem k práci v domovech seniorů, léčebnách dlouhodobě nemocných i hospicích. To je téma velmi otevřené knihy rozhovorů Hořím, která mapuje autentické příběhy pečovatelů.

Text: MICHAELA ZINDELOVÁ
Foto: RENATA MUCHOVÁ

Autorka knihy Simona Bagarová je vystudovaná sociální pracovnice, věnuje se poradenství při navazování spolupráce mezi firmami a neziskovým sektorem. Pravidelně navštěvuje zařízení pro seniory, kde se setkává s klienty i zaměstnanci, hledá neúnavně cesty ke zkvalitnění ústavní péče. Sama velice záhy objevila terén, který ji láká dodnes – už dvacet let se pohybuje v managementu sociálních služeb a neziskových organizací. Založila spolek MILA (spojení management a laskavost) s orientací pořádat vzdělávací kurzy pro nevládní organizace. Aktuálně se cele věnuje svému programu D.O.M.A., což znamená důstojnost, otevřenost, management a atmosféru.

„Hořet“ v její knize znamená být zapálen pro svou práci, i když může ten, komu je určena, pomalu dohořívát. Kdo chce zapalovat, musí hořet, tvrdí autorka. V celé její knize slovesa hořím a jiskřím „kralují“, jejich expresivnost je důležitá pro sebevyjádření probíraných témat, která se v delších poučených rozhovorech probírají. Na vzniku autorské prvotiny Simony Bagarové nese významný redakční podíl publicista Michael Třeštík, nápad na knihu k němu totiž

dorazil spontánně a potřeboval dozrát.

O PÉČI A PEČOVATELSTVÍ

Na výsledku zaujme právě zvolená koncepce. Jednotlivé příběhy jsou sice psány v dialozích, ale zpravidla chybí to žánrově nejtypičtější – kladené otázky. Jedná se spíše o úvahy, témata jsou nahlížena ze dvou stran. Autorka se ptá náznakově a na své podněty místo jednoznačných odpovědí dostává úvahy založené na četných příkladech z praxe. Rozhovory se prokládají zkušenostmi z oboru, navazují také smysluplně na společné zážitky s respondenty. Každý rozhovor, byť na stejné téma, má odlišný spád. Kapitoly tím získávají unikátní vlastnost – nesplyvají dohromady, každá pečovatelská osobnost vyniká nezapomenutelně.

Podle autorčiných slov je nutné připomínat si motto: Až bude nejhůř, vzpomeňte si, proč jste začali.

Hrdinové knihy mimo jiné dokazují, že rozhodnutí svěřit svého blízkého do pečovatelského zařízení není rodinným selháním a že práce

Já nikdy neřeknu, že jsem na to zvyklá. To nejde. Já prostě hořím a když hořím, tak tě to občas i pálí, ale v ohni jsou taky jiskry, teplo a světlo a to se

Simona Bagarová:
Hořím

Vydalo
nakladatelství
Pavel Jungmann
Archa ve Zlíně,
2022.

v pečovatelském ústavu není rutinní záležitost. Je o odvaze hledání do samého konce a zachování osobního přístupu bez ohledu na věk nebo stadium nemoci. Naprosto rozdílné příběhy spojuje odhodlanost dělat věci jinak. I když ke své profesi došli odlišnými cestami, nikoho z nich už nenapadne pochybovat, vybrat si něco jiného. Témata smrti a bezmoci dokážou vyvážit osobitým přístupem plným empatie a respektu.

Energická Dana, klidný Saša, Jana, která během péče o vlastní rodinu získala v oboru bakalářský titul a stala se profesionální pečovatelkou. František – vyučený automechanik – to „dotáhl“ na Pečovatele roku a Dominik, který za sebou nechal svůj starý život a žije teď smysluplnou prací. Všichni vyprávějí o tom, jak se pro ně jejich profese stala posláním, zcela otevřeně a upřímně popisují všechny výzvy, radosti i překážky, které s sebou přináší. Před profesionální prestiž i finanční ohodnocení staví kvalitní péči, tedy aby bylo dobře seniorům i těm, kteří se o ně starají.

NEJEN PRESTÍŽ A OHODNOCENÍ

Simona Bagarová stále „hoří“, i když sama po patnácti letech práce ve zdejší sociální sféře propadla



frustraci a vyhoření. Myslela si, že nemá smysl se o něco snažit, chtěla skončit. Tehdy využila nabídky přátel a odjela na dvoutýdenní stáž v USA. Na Floridě zjistila, že podmínky tady a tam se nedají moc srovnávat nejen proto, že vycházejí ze zcela odlišné historické zkušenosti: poznala místa, která vypadala spíš jako luxusní pětihvězdičkový hotel, ale i taková, která byla jako vystřižená z Přeletu nad kukaččím hnízdem.

Inspiraci Simoně přinesla samozřejmost, s jakou v Americe funguje dobrovolnictví. Odnesla si odtud nejen větu: „Klienti nežijí u nás v práci, my pracujeme u nich doma.“ Aby ono nadšení a hoření trvalo co nejdéle, dokázala oslovit také další. Podle autorčiných slov je nutné připomínat si motto: Až bude nejhůř, vzpomeňte si, proč jste začali. Znovu vstoupila do stejné řeky, i když s nadsázkou připodobňuje svou práci k tomu „nabírat moře cedníkem“...

Knížka Hořím není lehké čtení, ale otevřené, nic není nalakované narůžovo! Bolavé téma, kolem kterého jsme našlapovali, stárnutí i smrt. Kromě několika jmen (Helena Haškovcová, Jiří Mrkvička, Jiřina Šiklová) se autoři naučné literatury rubu života dlouho vyhýbali. A najednou ve své prvotině zvedá Simona Bagarová téma pečovatelské péče a nutí nás se na možnosti důstojného stárnutí podívat zpříma. Včetně doznání, že všude to zatím není na takové úrovni, jak si většina lidí myslí... ●

Simona Bagarová (*1981)

- Manažerka v sociálních službách, kterou negativní dobrovolnická zkušenost z domova seniorů přivedla k rozhodnutí pokusit se o změnu v oblasti péče o seniory.
- Pod hlavičkou organizace MILA, kterou v roce 2018 založila, se snaží o zvyšování prestiže pečovatelské profese a zlepšování podmínek.
- Hořím vychází v červnu 2022 také jako audiokniha a zisk z ní podpoří práci organizace MILA.
- Více informací na www.mila.je.

0 Verších jedné duše

Tulipán je pro ni symbolika jara, a také naděje. Eva Svěráková, autorka prvotiny Verše jedné duše, právě téhle květině jednu báseň ze sbírky věnovala. Přes vlastní diagnózu pracuje s lidmi zdravými i s postižením a dodává jim sílu – také verši.

Text: MICHAELA ZINDELOVÁ
Foto: ARCHÍV EVY SVĚRÁKOVÉ

Jak jste se vlastně dostala ke svým rýmovaným úvahám? Jsou nejen veselé, ale dotýkají se také osob s duševními problémy, onkologicky nemocných nebo s poruchou přijímání potravy – anorexie. Přestože je vám teprve třicet a pohybujete se na vozíku, toho stiháte skutečně hodně. Nic vám není cizí! Řekněte nám víc o sobě...

Jsem po dětské mozkové obrně, žiji na Jihlavsku. Mezi mé koníčky patří procházky do přírody s mým psem, někdy i s dětmi z naší vsi, četba naučné literatury i beletrie, tanec, muzika a také malování. Samozřejmě i psaní...

Jsem optimistická holka, neustále zvažující a hledající ve svém životě rovnováhu. Ovšem pokud se pro něco rozhodnu, jdu si za tím. Mám vystudovanou sociální práci na VOŠ, kde jsem se také seznámila s různými možnostmi – k malování mě však s jistotou přivedl následný kurz arteterapie. Působila jsem a stále působím v různých oblastech týkajících se pomoci lidem. Aktuálně pracuji a pomáhám jako asistentka průvodce Montessori školy, a to



Eva Svěráková:
Verše jedné duše
Vydaly
Albatrosmedia
a Pointa, 2021
(sbírka je stále
v prodeji)

pro děti ve školce. Zde pro ně připravuji program zaměřený na nácvik sebeobsluhy, procvičení motoriky či kognitivních funkcí. Jistý čas jsem pomáhala i duševně nemocným.

Později mi vzpomínka na jedno onkologické oddělení dodala motivaci pro Báseň Amelie – je věnovaná dívce bez vlasů, která svírá ve slunečném dni v dlaních barevný tulipán. Verše jsem psala už na ZŠ, ale trvalo patnáct let, než jsem se rozhodla publikovat je knižně.

Verše nejsou právě dnes mezi žánry vydávaných knih zvlášť populární. Ale podařilo se...

Když jsem ukončila studia sociální práce, celkově jsem hledala samu sebe i to, jak se uplatnit v životě. Snažila jsem se propojit možnosti vlastní pomoci a mediální svět. Asi před třemi lety jsem začala uvažovat o tom, že knížka by byla vhodnou platformou, jak komunikovat se světem a sdělit mu vlastní myšlenky. Nešlo mi od počátku pouze o moje písemné „sólo“, píšu především pro radost ostatních.

V prvním kontaktu s nakladatelem vám zřejmě napomohl internet. Jak dlouho tahle cesta za ochotným nakladatelem trvala?

Náhodou jsem navázala kontakt s nakladatelstvím Pointa, které přichází se zcela novou strategií ve vyhledávání a vydávání nových knih. Snaží se do celého dění autora zapojit, konkrétně se jedná o formu předprodeje knížky, která existuje zatím jen v rukopise. Jde o formu „předkupu“ a zároveň je to také dobrá analýza zájmu čtenářů.

Všechno další kolem mé prvotiny se skutečně dělo přes internet, přes webové stránky Pointy. Mým úkolem v celé kampani bylo dávat o sobě co nejvíce vědět, upoutat své budoucí čtenáře. Podařila se mi krásná věc, ze které mám velkou radost. Oslovení velkého množství lidí, kteří přispěli na tisk drobnými částkami a kteří napomohli k tomu, že se moje kniha koncem loňského roku skutečně vydala.

Kromě pozitivních i bolavých témat ve vašich verších k nim přidáváte dokonce vlastní kresby. Měsíce kurzu arteterapie přispěly k tomu, že jsem si uvědomila, jak moc mě baví kreslit. Kreslím především kruhové obrazce, tužkou, přitahují mě mandaly. Ráda s nadsázkou tvrdím, že jsem si kruh zvolila, protože mám vlastně o „čtyři kolečka navíc“.

Je vaše knížka, vydaná Pointou (a následně v Albatrosmedia) k mání?

Mám informace, že je stále běžně dostupná ve všech velkých knižních řetězcích napříč republikou.

Kreslím především kruhové obrazce, tužkou, přitahují mě mandaly. Ráda s nadsázkou tvrdím, že jsem si kruh zvolila, protože mám vlastně o „čtyři kolečka navíc“.



Verše jedné duše - co stojí za názvem sbírky?

Jedná se sice o jednu konkrétní duši, ale ta je navázaná na další. Jeden z hlavních smyslů mé knihy je, aby měla transcendentální rozměr a pomáhala dalším vylepšit jejich možnosti, dala jim šanci.

Aktuálně jezdím na besedy a autogramiády, jejich součástí se stává také prodej knížky. Přes nakladatelství Pointa mě oslovil projekt Knihomolové. Díky tomu jsem se stala součástí akce KnihoTrhy, které dávají šanci knížkám tzv. z druhé ruky. A také regionálním autorům. Výtěžek z KnihoTrhů vždy podporuje někoho z regionu. Tentokrát se orientoval na

desetiletou Leontýnu, která je kvůli vzácné genetické vadě na vozíku. Ona si sama koupila moji knížku, a já jsem jí přímo na akci předala vybranou částku – podpořily jsme se zároveň. Mám za sebou také autorské čtení v Základní škole Montessori Polná pro místní průvodce. Hodně inspirativní byla diskuse, která se mezi mnou a účastníky rozjela.

Zatím jsme se nedostali k vaší rodině, jste Svěráková – jedná se jen o náhodu příjmení?

Ano, ale shodou okolností se můj táta jmenuje také Zdeněk Svěrák. (směje se) Žiju se svou rodinou – ta mě velmi podporuje a nebýt jich, ne-

jsem jistě tam, kde dnes. Od malička se mnou máma i táta cvičili dlouhé roky velmi náročnou Vojtovu metodu. A moje sestra si také zaslouží poděkování, zasadila se o výslednou formu mé knihy.

Máte po první zkušenosti ještě chuť pokračovat?

Mám už něco rozepsaného v šuplíku. Soubor veršů už má název, který souvisí s mojí prvotinou, Verše jedné duše. Chci určitě psát dál... ◦

Eva se rozhodla komunikovat se světem pomocí poezie.

Více na www.facebook.com/versejedne.duse/
a verse-jedne-duse0.webnode.cz

Radek Musílek:

Ptačí muž

Na terasu doléhaly zvuky nočního centra velkoměsta plného prázdninových turistů. Filip se s aristokratickou povýšeností posadil do křesla a v ruce si pohrával se sklenicí vína. „Je to pořád bláznivá bludička, ale styl jí tedy rozhodně nemohu upřít. Ostatně s prachama jejího tatínka se není čemu divit,“ pronesl po ledabyle usrknutém doušku.

„Nechápu, jak o ní můžeš takhle mluvit,“ ohradil se Jonáš pozorující u zábradlí ruch ulice pod nimi. „Jsme jejími hosty a zjevně to má naléhavý důvod,“ dodal a otočil se k Filipovi.

„Ty pro ni máš i po těch letech slabost, vid’?“ odvětil Filip s nepřítomným pohledem před sebe. „Bipolární kráska zavolá a ty hned přiletíš jako ochočená poštolka. Holt, ornitolog se nezapře...“

Jonáše ta slova zjevně popudila. „A proč jsi teda přiletěl ty? Jaký měl důvod věhlasný pracovník NASA žijící v Americe?“

„Říkal jsem si, že by nemuselo být špatné zavzpomínat doma po letech na staré časy a spojit příjemné s užitečným. Zjevně má zase svoji manickou fázi, mohla by být zábava,“ mrknul Filip provokativně na rozrušeného a nejistého Jonáše.

„Koukám, že jsi i po dvaceti letech pořád stejně nekusnej,“ konstatoval Jonáš.

„Ale prosím tě, přece mi ještě teď nebudeš předhazovat jednu noc po mejdanu, když jsem udělal něco, na co ty jsi za celá studia nesebral odvalu. Šest let jsi na ní na koleji koukal jak na svatej obrázek, ovšem bez výsledku. Tak mi teď netuř,“

že jsi přijel jen kvůli tomu jejímu šílenému pseudovědeckému provolání. Psycholinguistka! Proboha, jak mohli nejšílenější holku, co jsem kdy poznal, nechat vystudovat a dělat tenhle obor! Na druhou stranu, ono to k ní vlastně úplně sedí,“ vychrlil ze sebe Filip.

„Když mi napsala, že tu budeš taky, dost jsem váhal, jestli dorazím. Děláš teď v Karpatech na jednom dlouhodobém výzkumu, mám důležitější věci na práci než potkávat arogantní playboye na sklonku kariéry. Ale ten její pacient by mohl být objev nepředstavitelných rozměrů,“ přešel Jonáš z rozčilení do vědeckého vzrušení.

„Vůbec bych se nedivil, kdyby to byl jen výplod její choré mysli. Copak tomu někdo normální může věřit? Mladík, kterému místo hlasivek narostl ptačí syrx a ještě k tomu má cystu na mozku, takže si myslí, že rozumí komunikaci ptáků... Doufám, že brzy přijde s tou druhou fľaškou, protože střízlivej o tom odmítám být jen uvažovat.“ Filip si dolil poslední zbytek vína.

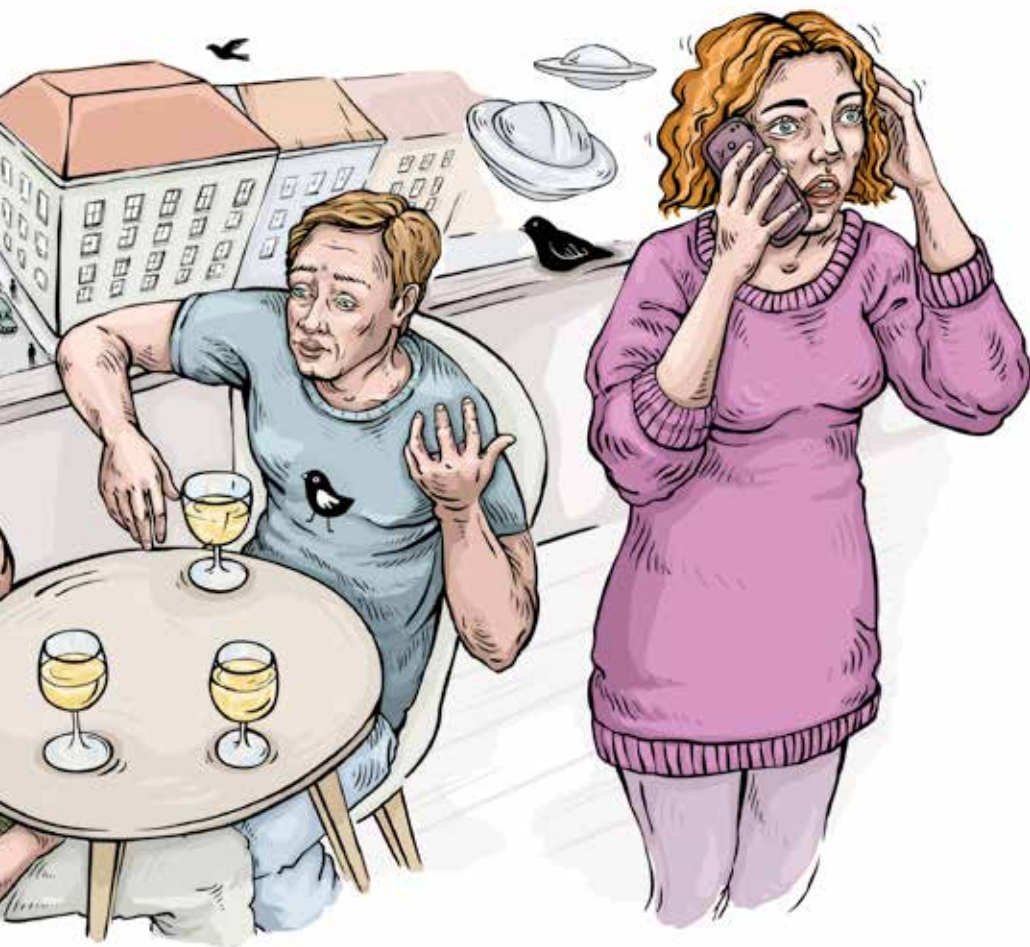
Jonáš se na něj zamyšleně zadíval: „Prý vyrůstal jako dříví v lese, v hrozných poměrech. Nemohl mluvit a kvůli tomu novotvaru v hlavě se choval divně. Rodina ho prakticky ignorovala, měla pocit, že nemá ponětí o světě. Společnost mu dělali ptáci v nedaleké chovné stanici, kde byl jeho otec údržbářem. Určitou logiku to má. Když jim ho nakonec odebrala sociálka, dostal se k Agátě na kliniku. Ta s ním začala pracovat a našla způsob, jak s ním komunikovat. Zjistila, že má neuvěřitelně vysoké IQ a pak ještě něco... To ale neřekla. Kvůli tomu tady asi budeš ty.“

Filip do sebe znuděně vyklopil poslední hlt. „Tváří se jak tajemnej hrad v těch tvých Karpatech. Z toho, co říkáš, by dávalo smysl, proč jsi tu ty. Hlavně tedy proto, že jí ty bláboly o ptačím muži baštíš. Ale proč ne, podívat se na něj zítra můžu, když jí to udělá rado...“ Jeho slova přerušil Agátin příchod s dalším vínem. Pátravě se na ni podíval, jestli ho slyšela.



„Nepotřebuju, abys mi dělal radost. Jsi tady proto, že se vyznáš v počítačích, kódech a vesmíru. Nic víc, nic míň,“ řekla Agáta, aniž by Filipovi věnovala jediný pohled. Místo toho se usmála na Jonáše a posadila se.

„Ten ptačí muž, jak mu říkáš, totiž na něco kápnul. Původně jsem si myslela, že to bude taková obdoba ulčivého dítěte. Jenže postupně jsem odkrývala, že jeho mozek sice pracuje úplně jinak, ale na velmi vysoké úrovni. To mi potvrdila i všechna elektronická vyšetření. Synapse jeho neuronů, především řečového a sluchového centra, ale i celých hemisfér, vykazují totální abnormality. Umí cíleně spát jen jednou půlkou mozku, tak jako ptáci. Má zároveň obrovskou odolnost vůči spánkové deprivaci, jako stěhovavé druhy. To všechno si vysvětluju kombinací vlivu prostředí a morfologických abnormalit jeho těla, tedy tou cystou a deformací hlasivek. Skutečně díky tomu umí komunikovat s ptáky, není to jen dokonalá nápodoba zvuků. To je strhující samo o sobě, ale to bych pozvala jen Jonáše.“ Agáta se odmlčela, nalila si víno a upřeně se zadívala na Filipa, který se snažil tvářit tak, aby zakryl svou skepsi.



Ilustrace: MIROSLAVA KOLÁŘOVÁ ŠULCOVÁ

„Když jsem ho naučila písemné komunikaci, začal si čím dál tím víc zapisovat různé číselné řady. Poslední týdný tím tráví celé dny i noci. Nahrává si různé vlastní zpěvy a vyhledává na internetu záznamy ptačích pěvců všech druhů, a pak zase pořád píše a píše. Obsedantně se také začal zajímat o dinosaury, vesmír a mimozemské civilizace. Jak jsme na začátku dělali obrovské pokroky, tak teď se ode mě úplně odstříhnul a ponořil se zpátky do vlastního světa, jenže obohaceného o naše znalosti a technologie. Nedovolí mi se k jeho poznámkám ani přiblížit. Když jsem tajně alespoň kousek těch číselných řad získala, vypadalo to jako nějaký kód či souřadnice. Určitě by to chtělo prohnat počítačem, ale to já právě neumím. Začala jsem trochu studovat stejné věci jako on a napadlo mě něco šíleného!“

Zatímco Jonáš se zaujetím hlta každé Agátino slovo, Filip vypadl z role. „Šílená jsi tady jedinec ty! Naučila si chytrého zanedbávaného autistu, co umí cvrlikat, pracovat s internetem a hned z toho děláš objev.“ Filip ustal a natáhl se pro sako, jako by se chystal k odchodu.

„Vím, co si myslíš, ale vyslechni mě, ano?“ Zarazila ho Agáta. Jonáš mi určitě potvrdí, že některé druhy umějí dokonale napodobovat zvuky a slyší a pamatují si zvukové nuance, které my nemáme šanci postřehnout.“ Jonáš přikývl. „Syrinx u řady pěvců navíc dovede ve svých zpěvech produkovat dva různé zvuky o rozdílných frekvencích, což savci hlasivky z principu nedovedou, proto zvuky i náš mozek analyzuje odlišně. A to ani nemluvíme o tom, že vnímají magnetické pole, které používají při migracích k navigaci!“

Najednou se rozzářil jako člověk, který právě na něco přišel.

„Já vím, co tě napadlo! Ptáci jsou žijící potomci dinosaurů. A ty si myslíš, že za jejich časů se Země dostala do kontaktu s nějakou mimozemskou technologií, jejíž zvuky nebo vysílání se přes miliony let uchovaly v hlasové podobě!“

„Přesně!“ Agáta nadšeně vyskočila z křesla. „Odkryl tajemství kolektivní neuvědomělé paměti celého zvířecího druhu. My jsme vývojově výrazně mladší, a i kdyby nás něco podobného potkalo, nanесли jsme na paměť lidstva příliš vrstev kulturního balastu. Ousšem v tomhle případě by to přece bylo možné!“

Filip se zastavil v pohybu. „Takže jste právě odpověděli na Fermiho paradox: „Kde všichni jsou?“ Takhle jednoduché to podle vás je? Přejí hodně štěstí při dalším pátrání po E.T.! Filip gou houm,“ prohlásil a vydal se k odchodu.

V tu chvíli Agátě zazvonil mobil. „Volají z kliniky, vydrž!“

Po pár vteřinách telefonátu se v její tváři objevilo zděšení. Rychle zavěsila a vyrazila kolem překvapeného Filipa ke dveřím. „Musíme na kliniku, pojďte se mnou, rychle! Ptačí muž zapálil svůj pokoj a utekl!“

Jonáš i Filip rychle vyběhli za ní. Sotva jí stačili. U jejího auta nestihli ani zavřít dveře a už se s pískáním gum rozjela.

Když vběhli do jeho pokoje, oheň už nehořel, ale dílo své zkázy stihl dokonat. Agáta se nešťastně rozplakala a vyběhla mezi hasiči pryč. Po zemi se válely zbytky ohořelých sešitů, které chtěl někdo evidentně spálit společně s notebookem, jehož seškvařené zbytky ležely na místě, kde kdysi býval stůl.

Zatímco Jonáš se vylekaně rozhlížel po zničené místnosti, Filip ledabyle botou posouval zbytky na podlaze a díval se na ně. „Místo důkazů o životě mimo Zemi se tu na ní akorát válí důkazy o tom, jak to dopadá, když dáte jednoho šílence do péče druhého...“

Náhle ho ale něco u podrážky zaujalo, prudce se ohnul a vyhrknul na Jonáše: „Není dneska náhodou patnáctého srpna?“

Jonáš přikývl, ale to už Filip vyběhl na chodbu. Na ohořelém zbytku papírku, který v rozrušení upustil, byl fixou několikrát červeně podtržený nápis 6EQUJ5.

„Co to je?“ vykřikl za utíkajícím Filipem. Ten v běhu přes rameno zakřičel. „Najdi si to na netu, musím chytit letadlo. A toho týpka koukejte najít!“

Co je 6EQUJ5?



... a jak je to s těmi vozíky?

DOBŘE ZAMĚŘENÝ A VYTUNĚNÝ VOZÍK JE NEODDISKUTOVATELNĚ JEDNA Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH POMŮCEK OSOB PO PORANĚNÍ ČI ÚRAZU MÍCHY ČI OSOB, KTERÉ JSOU NA TUTO POMŮCKU ODKÁZÁNY NAPŘ. PO NEMOCI NEBO SE NARODILY S NĚJAKÝM ZÁVAŽNÝM ZDRAVOTNÍM OMEZENÍM.

Text: LUCIE MARKOVÁ

Ilustrační foto: ALEŠ ČERNOHOUS

Pokud má „vozejk“ sloužit dobře a uživatel na něm denně tráví většinu svého času, musí být dobře zaměřen, doplněn o nezbytné příslušenství a další pomůcky tak, aby byl pro uživatele bezpečný a komfortní při přesunech a pohybu v interiéru a (či) exteriéru podle svého konkrétního účelu.

Vozík je pomůcka hrazená zdravotní pojišťovnou, tzv. číselník udává max. částku, kterou zdravotní pojišťovna uhradí, a také uvádí, kdo může pomůcky předepsat, zda je schvaluje revizní lékař a jakou mají tzv. užitnou dobu, případně za jakých podmínek jsou hrazeny opravy pomůcky.

V článku se zaměřím spíše na vozíky a další pomůcky pro aktivní klienty, ze zkušenosti je výběr prvního vozíku důležitým startem pro nový život po úraze. Špatně zvolený vozík, případně pomůcky s ním související mohou zvyšovat riziko úrazu a bohužel způsobovat také další zdravotní komplikace (např. dekubity).

PROCES ZÍSKÁNÍ VOZÍKU

Po úraze páteře a míchy je zraněný hospitalizován na oddělení, které se zabývá operativou páteře, kde se

rozhoduje o případné operaci. Po stabilizaci stavu je pacient přeložen na spinální jednotku, kde začíná rehabilitace a nácvik ovládnutí fyziologických procesů, jsou řešeny případné komplikace zdravotního stavu apod. Po několika měsících pacient nastupuje do rehabilitačního ústavu (dále „RÚ“), kde pokračuje v intenzivní rehabilitaci s cílem získat co nejvyšší stupeň soběstačnosti s ohledem na konkrétní poranění páteře. V této fázi je třeba vyzkoušet si ve spolupráci s odborníky (především z oboru ergoterapie a fyzioterapie) různé možnosti a typy vozíků, příslušenství a dalších pomůcek, jako jsou např. nezbytné antidekubitní sedáky.

Ideálním stavem je situace, kdy klient odchází domů z RÚ a má již vlastní vozík na míru a je také vybaven antidekubitním sedákem. Bohužel v praxi se stává, že vozík je ještě ve výrobě a klient musí shánět vozík k zapůjčení, případně se poohlédnout po vozíku repasovaném, který pak v domácím prostředí používá jako vozík náhradní.

JAKÉ TYPY VOZÍKŮ EXISTUJÍ A KDO JEJ PŘEDEPÍŠE

Pokud jste milovníci legislativy, podmínky pro získání zdravotnických prostředků a pomůcek (dále „ZP“) lze



Vozík je pro každého uživatele potřeba vhodně nastavit.

nalézt v zákoně o zdravotním pojištění č. 48/1997 Sb. a zákoně o zdravotnických prostředcích č. 89/2021 Sb. Podmínky úhrad ZP ze zdravotního pojištění jsou dány Metodikou Všeobecné zdravotní pojišťovny a Svazu zdravotních pojišťoven ČR.

Pro účely tohoto článku si dovoluji blíže popsat ty nejčastější typy vozíků pro aktivní klienty:

- Mechanické vozíky základní
- Mechanické vozíky základní, variabilní
- Mechanické vozíky základní, odlehčené
- Mechanické vozíky odlehčené, částečně variabilní či variabilní
- Mechanické vozíky aktivní

Mechanický vozík odlehčený, částečně variabilní má min. nosnost

Špatně zvolený vozík, případně pomůcky s ním související mohou zvyšovat riziko úrazu a bohužel způsobovat také další zdravotní komplikace (např. dekubity).



VÝBĚR Lucie MARKOVÉ



ky a bočnice. Zdravotní pojišťovna hradí 45 000 korun s DPH a dále pak příslušenství přísně medicínsky zdůvodněné do 90 % ceny. Je necirkulovatelný. Opravy jsou hrazeny ve výši 10 000 za pět let. Předepsat jej může rehabilitační lékař, neurolog či ortoped, schvaluje revizní lékař. Důležitým indikačním omezením je prokazatelně zachovaná funkce horních končetin, je určen pro vysoce aktivního uživatele. Za vysoce aktivního dospělého uživatele je považován pacient s poruchou mobility se zachovanou funkcí obou horních končetin dostatečnou pro ovládání mechanického vozíku v interiéru i exteriéru po celý den (zaměstnání, vzdělávání, péče o rodinu a zdraví, volnočasové aktivity).

Bohužel ceny aktivních vozíků s příslušenstvím se často pohybují až kolem 150 000 korun i výše. Klientům tak často nezbyvá jiná možnost než dofinancovat vozík ze svého či požádat o pomoc např. některou z nadací. Po dlouhém vyjednávání se zdravotními pojišťovnami se podařilo v těchto případech zajistit pro klienty osobní vlastnictví pomůcky (nikoli „zapůjčení“ zdravotní pojišťovnou).

Od 1. 10. 2020 je také možný souběh mechanického a elektrického vozíku od zdravotní pojišťovny, a to do ceny 20 000 korun za elektrický vozík. Tuto variantu často využívají lidé pro pohyb na elektrickém vozíku v exteriéru.

K výše uvedenému datu se také váže nově možnost získat úhradu elektropohonu k mechanickému vozíku do výše až 90 % ceny.

PŘÍDAVNÉ ELEKTROPOHONY K MECHANICKÝM VOZÍKŮM

Lze je použít ke každému vozíku ze skupiny částečně variabilních, varia-

bilních či aktivních, slouží podle výkladu k „zajištění samostatné mobility; v kombinaci s těžkou poruchou funkce horních končetin a případně trupu nebo s chronickým onemocněním, které neumožňuje zvýšit zátěž a plné využití mechanického vozíku, možnost předepsat současně s mechanickým invalidním vozíkem při indikaci udržení zbytkového svalového potenciálu a mobilizaci funkčních rezerv nebo s chronickým onemocněním...“

Předepsat jej může opět odborný lékař a schvaluje jej revizní lékař. Úhrady oprav jsou do 90 % podle vlastnictví pomůcky. K žádosti o úhradu elektropohonů je nezbytné předkládat žádanku o schválení s uvedením podrobné epikrízy onemocnění pojištěnce a jako přílohu předepisující lékař předloží:

- u pohonů, které nejsou v plně automatickém režimu (pohon snižuje/ulehčuje vynaloženou svalovou námahu) svalový test,
- u pohonů, které umožňují plně automatický režim (v tomto režimu ovládání srovnatelné s elektrickým vozíkem) vyplněný formulář k přidělení elektrického vozíku.

ANTIDEKUBITNÍ SEDÁKY

Jsou vyrobeny tak, že efektivně snižují tlak na pokožku, mají hygienický potah, výška je min. 6 cm (v případě nafukovací podložky minimálně 5 cm), existují v různých rozměrech, nosnost min. 100 kg. Užžitná doba sedáku je tři roky. Pro jejich optimální zaměření se využívá přístrojový pressure mapping.

Indikací je „ekvivalent klasifikace rizika dekubitů dle Nortonové méně než 14 (modifikovaná škála) nebo těžká až úplná ztráta (porucha) čítí v sedací oblasti – hýždě, zadní strana stehén; hráz nebo strukturální změny vedoucí k asymetrii pánve + těžká porucha hybnosti dolních končetin, mobilita na vozíku“. ●

100 kg, je vyroben z lehkých slitin. Variabilita spočívá v možnosti nastavení těžiště, sklonu sedadla a výšky sedu. Hmotnost vozíku by měla být do 16 kg. Jedná se o vozík cirkulovatelný, opravy jsou hrazeny do 90 % ceny. Zdravotní pojišťovna hradí 14 000 korun včetně DPH. Medicínsky odůvodněné příslušenství je pak hrazeno do 90 % ceny. Tento vozík může předepsat internista, neurolog, ortoped, pediatr či rehabilitační lékař a schvaluje jej revizní lékař.

Mechanický vozík odlehčený, variabilní je konstruován z lehkých slitin, jeho nosnost je min. 120 kg, má variabilní područky, nastavitelné těžiště, lze zvolit zadní i přední kola, hloubku sedu a výšku zádové opěrky, je možno nastavit sedačku vozíku. Zdravotní pojišťovna hradí 20 000 Kč včetně DPH, medicínsky odůvodněné příslušenství do 90 % ceny, je cirkulovatelný. Může jej předepsat internista, neurolog, ortoped či rehabilitační lékař a schvaluje jej revizní lékař.

Mechanický vozík aktivní má v základním provedení hmotnost do 12 kg. Lze zvolit rám, podnož-

Kde získáte další důležité informace

Publikace CO JE DOBRÉ VĚDĚT... KDYŽ CHCEŠ DOBRĚ SEDĚT – ke stažení na <https://czepa.cz/publikace/> či např. na pravidelných bezplatných webinarích CZEPA (sledujte web www.czepa.cz či komunitní portál www.vozejkov.cz).

Článek vznikl na základě laskavého svolení z podkladů spinální specialistky CZEPA Zdeňky Faltýnkové.

Dobrych zpráv není nikdy dost

BOŽENA JIRKŮ
bozena.jirku@bariery.cz



Když jsem se s vámi po mnoha letech vydávání časopisu Můžeš v prosinci 2020 loučila, opravdu jsem věřila, že se nad tématy, kterými se Konto Bariéry zabývá, opět sejdem. Nebyl to falešný optimismus, když jsem psala: Rozloučení? Ale ne.

Osmnáct měsíců od vydání posledního čísla uteklo jako voda. Nebylo a není to lehké období. Potkaly nás události, které jsem si já osobně neuměla představit, a už vůbec ne, že je budeme prožívat. Pandemie, jakou jsme ještě nezažili. Opravdová a krutá válka tak blízko nás, že se to zdá až nemožné. Kladla jsem si otázky, co bude s nadací, co bude s našimi podporovateli a příznivci, co bude s našimi klienty? Dnes už je jasné, že se situace uklidnila, alespoň co se pandemie týká. Nůžky se ale rozevírají a zdá se, že pomoc bude potřebná více než před rokem či dvěma. Nadace s tím počítá. Nechceme zklamat ani jednoho našeho klienta, žadatele. Sponzoři, dárci, naši příznivci nás podpořili ve všem, na co jsme sáhli. Moc si toho vážím.

Díky této ohromné podpoře jsme dosáhli úžasných výsledků a projevílo se to na celkovém „obratu“ nadace. Zvýšil se nevídaným způsobem. Nemám ráda v charitě závody a soutěže, my jsme ale doslova trhali rekordy. Celoroční příjem ve všech projektech se napříklád za minulý rok přiblížil částce sto milionů korun.

Pořád pracujeme s výjimečným nasazením a jde nám to skvěle. Naučili jsme se všichni nové věci. Znovu musím opakovat, že pracuji v nadaci se skvělými lidmi. Kolektiv, o kterém vždycky říkám, že je to rodinné stříbro, se přetavil ve zlato. Díky!

Objevila jsem i jiné věci u našich sponzorů a partnerů – ne jenom peníze, ale upřímnou chuť pomáhat, jejich dobrá srdce. Děláme v nadaci krásnou práci a v téhle divné době mě posilují obrovské vlny solidarity. Ze všech stran přicházejí nabídky pomoci. Na žádnou z těchto aktivit nebylo třeba zaklá-

dat ministerstvo. Jednoduše fungujeme v rámci skvělé a užitečné sítě někdy tak pomlouvaných neziskových organizací. Občanská společnost žije. Jsem ráda, že jsem s nadací součástí téhle krásné aktivity.

Co se nám nejvíc povedlo? Hippokratova armáda, původně písnička herce Igora Orozoviče u klavíru. Podpořili jsme malou částkou vznik klipu a dali prostor velkému množství umělců, kteří v něm účinkovali bez nároku na honorář. Objevili se v různých rolích. Třebas poštačka Iva Janžurová, Zdeněk Svěrák, Jiří Lábus, Petr Čtvrtníček a další. Vznikl klip k poctě zdravotníků, který jsme zveřejnili na našem webu a dali našim příznivcům možnost podpořit české zdravotníky. Písničku si lidé okamžitě zamilovali. Během jednoho měsíce ji vidělo více než 600 tisíc lidí a ti poslali na Konto Bariéry více než jeden milion korun. Peníze jsme použili na zlepšení pracovních podmínek zdravotníků.

Naše tradiční aukce v jiném kabátě. Popatnácté, ale bez velkých setkání. Dražba na dálku, vše on-line. Bohužel. Bohužel? I tak s mimořádným výnosem 6 948 100 korun.

Tornádo na Moravě. Už by ho nikdo zažít nechtěl, ale sbírka Konta Bariéry se povedla a každý handicapovaný, který se na nás z této oblasti obrátil, dostal podporu v tíživé situaci pro své osobní potřeby. Seznámili jsme se se starosty obcí v postižené oblasti, kteří byli garanty žadatelů v případě, že přišli o vše, i o osobní dokumenty. Všechno fungovalo jako na drátku.

Trošku jsem se dnes chlubila. Ale ono je opravdu za tu dlouhou dobu čím. ●

Tak příště se na vás zase těším na této stránce.

Vaše Božena Jirků

Vydává Spolek přátel Konta Bariéry ve spolupráci s Nadací Charty 77

Melantrichova 504/5
110 00 Praha 1
IČ: 62933833

Šéfredaktor:
Štěpán Beneš
e-mail: stepan.benes@muzes.cz

Redakce:
Radek Musílek
e-mail: radek.musilek@muzes.cz

Manažerka redakce:
Veronika Vojtková
e-mail: veronika.vojtkova@muzes.cz
Mobil: 723 026 881

Korektorka:
Martina Čechová

Adresa redakce:
Melantrichova 5, 110 00 Praha 1
Mobil: 725 208 298
Web: www.muzes.cz. E-mail: info@muzes.cz

Nevyžádané příspěvky se nevracejí.

ISSN 1213-8908

Registrováno Ministerstvem kultury:
MK ČR E 6622

Periodicita: 4x ročně.

Toto číslo vychází v červnu 2022.

Vychází za finanční podpory
Ministerstva zdravotnictví ČR
a Magistrátu HMP.

Art director:
Jiří Bušek

Grafická úprava a sazba:
Jan Bělovský

Tisk:
Grafotechna Print, s. r. o.,
Lýskova 1594/33, Praha-Stodůlky

Rozesílá:
Post Optimal s.r.o.
Toužimská 720, Praha 9 – Letňany

Foto na titulní straně:
Milan Jaroš

Partneři redakce:

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Amálka,
klientka Konta Bariéry

K|o|n|t|o|B|a|r|i|é|r|y

„T|o| n|e|p|ů|j|d|e“

Zapomeňte na předsudky

Handicapovaným můžete pomoci od 50 Kč měsíčně.

Číslo transparentního účtu 17 111 444 / 5500

Více na www.kontobariery.cz

Pomáháme. Vždy. Všem.



A black and white photograph of two young men standing side-by-side, smiling. Both are wearing black long-sleeved shirts. The man on the left has light-colored hair and is wearing a black t-shirt with a splatter pattern. He is holding up his right arm, which has a black prosthetic arm with a multi-fingered hand, making an 'OK' gesture. The man on the right has dark hair and glasses, and is also holding up his right arm, which has a black prosthetic arm with a multi-fingered hand, making an 'OK' gesture. In the background, there are dartboards on the left and a whiteboard with some writing on the right.

ottobock.

Jonáš a Jakub už mají nové moderní protézy. Žijí teď mnohem aktivnější a zdravější život. Jsou hrdí na to, že mají ruce „jako ze sci-fi“.

A to díky vám, čtenářům, přispěvatelům a propagátorům ojedinělé práce Konta Bariéry. Díky vám žije po amputaci nebo vrozené vadě lépe dalších 18 mladých lidí, kterým jste pomohli k protéze.

Děkujeme za to a přejeme vám, ať jste v novém roce plni pozitivní energie, zdraví a chuti i nadále pomáhat druhým.

Tým Ottobock

www.ottobock.cz