

JNAK OBDARENÍ

číslo 10-11/2017, ročník IV



aj tak sa to dá...

ľahko a bezpečne

PLOŠINA, SCHODOLEZ, STROPNÝ ZDVIHÁK?

Využite naše
**bezplatné zameranie,
poradenstvo**
a získajte najlepšie zariadenie
na mieru pre vás!



PRIDAJTE SA K NÁM!



Stropný zdvihák



Schodisková sedačka

ZAVOLAJTE naše bezplatné číslo **0800 105 707**

ZÍSKAJTE Vaše **registračné číslo**

VYUŽÍVAJTE **výhody Klubu SPIG**

Členstvom v Klube SPIG získavate mnohé výhody:

- šekovú knižku (výhody, zľavy, benefity)
- pomoc s doplatkom do 10% z ceny pomôcky
- pomoc s vybavením štátneho príspevku (až do 95% ceny)
- bonusy a benefity pri kúpe pomôcok a zariadení
- bezplatný mesačník Inak obdarení
- bezplatné členstvo v občianskom združení Inak obdarení
- účasť na zlosovaniach a mnoho iných výhod



Zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrotná šikmá plošina do zákrut



Zvislá kabínová plošina bez ohradenia



Schodolez Sherpa N902 s vozíkom



Kontaktujte nás

SPIG s.r.o., Tulsá 2, 960 01 Zvolen, SK

bezplatná linka 0800 105 707, tel./fax: +421 45 5330 300, e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk

Editoriál

Lístie padá zo stromov, počasie je sychravé, blíži sa zima. Aj v tomto období myslíme na Vás, chceme zlepšiť náladu a preto prihadzame s novými článkami, ktoré napísal sám život. Želáme Vám pri čítaní nášho časopisu pohodovú atmosféru a úsmev na tvári.

Náš časopis a informačný portál INAK OBDARENÍ sú tu BEZPLATNE pre Vás. Časopis si môžete dať poslať poštou, dajte nám vedieť na našej **bezplatnej telefonicknej linke SPIG s.r.o. 0800 105 707**.

Naši obchodní zástupcovia ich rozdáajú na ÚPSVaR, v lekárnach, v zdravotných strediskách či úradoch. Tiež ich posielame rôznym združeniam. Naša spoločnosť SPIG s.r.o. v tom vidí lepší zmysel, ako rozdávať reklamné predmety.

Myslíme si, že nielen chlebom je človek živý a chceli by sme sa prezentovať s touto našou ideou. My vám nechceme len niečo predať, my chceme, aby sa vám žilo o niečo lepšie. Aspoň informovaním, AKO SA TO DÁ dosiahnuť, aké sú cesty a možnosti k lepšiemu zvládnutiu denného života - o to sa snažíme.

Nájdete v ňom články o pomoci pre Inak obdarených, napríklad ako si vybaviť pomôcky pre imobilných pacientov, predstavujeme rôzne organizácie, školy, ktoré sa venujú inak obdareným a veľa iných zaujímavých tém.

Ďakujeme Vám za Váš záujem a tešíme sa, ak sme Vám aspoň trošku pomohli...

MP

INAK OBDARENÍ

dvojčíslo 10-11 vychádza v novembri 2017, ročník IV, mesačník

Šéfredaktorka:

Monika Ponická, tel.: 0903 - 221 795, e-mail: ponicka@spig.sk

Redakčná rada:

Iveta Burianeková, tel.: 0903 - 534 767

e-mail: inakobdareni@gmail.com, www.inakobdareni.sk

Mária Helexová, e-mail: helexova@gmail.com

Ludmila Gričová, e-mail: ludmila.gricova@gmail.com

Grafická úprava:

Ing. Katarína Gibalová, e-mail: gibalova@nekst.sk

Neprešlo jazykovou úpravou.

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.

SPIG

zdvíhacie zariadenia

Sídlo spoločnosti: Tulska 9227/2, 96001 Zvolen, IČO: 36030058

tel./fax: +421 / 45 / 5330 300, bezplatná linka 0800 105 707

www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk

ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

Tlač: DALI-BB, s.r.o., Banská Bystrica

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie 2

Stavba bez bariér - Priestorové nároky ľudí s rôznymi obmedzeniami pohybu 2

Terapie

Manuálna Lymfodrenáž 3

Využitie metódy EEG biofeedbacku pri špecifických poruchách učenia 4

Hipoterapia inak 4

Skutočný príbeh

Víťazstvá mojej duše 6

Prekážky sú na to, aby nás posunuli vpred 7

Píšem básne pre radosť 8

Pomoc pre inak obdarených

3. Cievná mozgová príhoda – rehabilitácia..... 9

Vek už nerozhoduje 10

Nič už nebude také ako kedysi 10

Poradňa - Na slovíčko pani psychologička - Život je prechádzka ružovým sadom v rôznom počasí 10

Poradňa - Dentálna hygiena - Prečo práve žuvačka? 11

Nitrianske kultúrne leto 2017 - ŽIME SPOLU 12

Poistenci VŠZP nebudú OD októbra v zapojených lekárnach platiť 17 centov za nový recept 13

Ako vybaviť peňažný príspevok na schodiskovú plošinu 13

Peňažný príspevok na opravu pomôcky 14

Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ... 15

Zoznam nadácií..... 16

Autizmus

Aktivity SPOSA BB júl a august 2017 17

Terchová 2017..... 18

Okienko zdravia

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou - Hypertenzia je chorobný stav 19

REČ NAŠHO TELA - Vysoký krvný tlak 20

Pozitívne myslenie

S. S. Stewart - Úryvok z knihy Mária a čarovný prsteň 22

Emočné jazvy – ako ich liečiť? 23

Voňať to nevoňalo 23

Ružinovská promenáda 23

Biela vrana 24

Nechcem byť žienka domáca..... 25

Keď sa človek zobudí s novým menom 25

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka 26

Predstavujeme

BEZBARIÉROVÁ FAKULTA FEI na STU v Bratislave 27

Nadácia Anjelské krídla 28

„Chcete sa dozvedieť o možnostiach, ako získať zdvíhacie zariadenie?“

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707

„Potrebujete bezplatné zameranie, odskúšanie, aby ste zistili vhodnú pomôcku, jej cenu a spôsob ako ju získať?“

Náš obchodný zástupca Vás rád navštívi a:

- vykoná bezplatné zameranie a vyhotovenie ponuky,
- poradí najvhodnejšie riešenie z hľadiska praktického využitia aj ceny,
- v prípade potreby pomôže s vyplnením žiadosti o finančný príspevok,
- v prípade potreby pomôže pri jednaní s UPSVaR,
- **poradí ako získať zdvíhacie zariadenie bez doplatku,**
- bezplatne pomôže vašim členom vyriešiť Váš problém s bezbariérovosťou.



Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

SPIG s.r.o. ponúka

POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH

Tulská 2, 960 01 Zvolen
spig@spig.sk • www.spig.sk

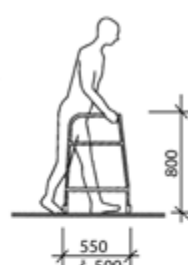
BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707

STAVBA BEZ BARIÉR

Priestorové nároky ľudí s rôznymi obmedzeniami pohybu



Osoba pohybujúca sa pomocou francúzskych bariel



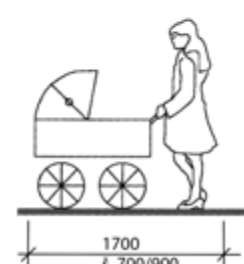
Osoba pohybujúca sa pomocou chodúľa



Osoba pohybujúca sa pomocou chodúľa na kolieskach



Osoba s batožinou



Osoba s detským kočíkom



Osoba pohybujúca sa pomocou palice



MANUÁLNA LYMFODRENÁŽ

Manuálna lymfodrenáž je veľmi vyhladávaná a účinná masáž pre zdravie i krásu. Ženy ju určite poznajú ako veľmi účinný prostriedok proti celulitíde. Tu sa aplikuje 2-3x do týždňa a v kombinácii s primeraným pohybom a úpravou stravy sú výsledky naozaj výrazné. Zredukuje sa tuk a vyhladí sa pokožka na ošetrovanej časti tela.

Aplikuje sa aj pri takzvanom zadržiavaní vody v tele, ktoré sa môže prejavovať opuchmi, pocitom ťažkých nôh, pocitom plnosti. Tu terapeutka jemnými, ale presne určenými ťahmi posúva tok lymfy správnym smerom a tým pomáha ulaviť od daných príznakov. V našom tele sa nachádza nespočetné množstvo lymfatických cievok a uzlín. Tieto majú za úlohu čistiť naše telo od škodlivín a baktérií a zabráňujú vzniku choroboplodných zárodkov. Lymfatické uzliny majú aj dôležitú imunologickú funkciu, pretože sú aj miestom vzniku protilátok a produkujú lymfocyty, ktoré zabezpečujú našu imunitu. Preto je manuálna lymfodrenáž aj veľmi účinný prostriedok na detoxikáciu tela. Pri správnom toku lymfy a priechodnosti uzlín sa naše telo môže priebežne zbavovať toxínov a škodlivín. Takže je dobré naštartovať tento tok lymfy a dopomôcť tak organizmu zbavovať sa toxínov.

Preto je táto metóda taká účinná aj pri celulitíde, čo sú vlastne zväčšené tukové bunky, lebo práve v tuku sú uložené toxíny. Tým, že lymfodrenážou vyplavíme tieto toxíny, pomôžeme zmenšiť tukové bunky a zmierniť celulitídu.

Manuálna lymfodrenáž sa aplikuje aj pri operačných alebo poúrazových opuchoch končatín, kde sú taktiež vynikajúce výsledky. Počet opakovaní je približne 10. Podľa toho, ako sa stav klienta zlepšuje.

Odporúča sa aj po operácii a ožiarení prsníka, ak je už pacientka doliečená a nemá už žiadne príznaky ochorenia. Rovnako je vhodná pri reumatickej chronickej polyartritíde, morbus Bechterev, koxartroza, posttrombotický syndrom, pozápalové opuchy, taktiež akné erisipel po odoznení akútnej fázy, opuchy tváre, hrudníka či genitálu. Veľmi vhodná je v rámci športovej rehabilitácie.

Mimoriadny význam má aj pre paraplegikov a quadroplegikov, pretože lymfa nemá svoju pumpu ako krv, ktorá je poháňaná srdcom, ale je pumpovaná pohybom svalstva. Takže tým, že pacient nemôže chodiť, tok lymfy nie je dostatočne stimulovaný a poháňaný. Pri nedostatočnom prúdení lymfy je pacient náchylnejší na rôzne infekcie, aj v podkoží.

Manuálna lymfodrenáž sa môže aplikovať aj pri varixoch - krčových žilách, ak nie sú zapálené. Ak sú vo veľmi pokročilom štádiu treba sa poradiť s ošetrovúcim lekárom.

Takisto pri každom závažnom ochorení sa treba najskôr poradiť so svojim ošetrovúcim lekárom, lebo aj manuálna lymfodrenáž má kontraindikácie, pri ktorých sa nesmie aplikovať.

A to je: malígne nádorové ochorenia s výnimkou paliatívnej terapie, akútne infekcie, dekompenzovaná a kompenzovaná srdcová insuficiencia.

Relatívne kontraindikácie (to znamená, že sa treba poradiť s lekárom) sú chronické štádium astma bronchiale či chronická bronchitída, hypotenzia, hypertyreóza.

Neodporúča sa ani pri akútnych venózných trombózach, kožných zmenách nejasného pôvodu, syndróme karotického sínusu, menštruácii tehotenstve, spastickej obšciácii, ulceróznej kolitide bolestiach brucha

a nevyjasnených problémoch v brušnej dutine. Toto sú však len miestne kontraindikácie a po odoznení týchto problémov je možné manuálnu lymfodrenáž aplikovať.

A napokon lymfodrenáž tváre, ktorá sa aplikuje v rámci celotelovej lymfodrenáže, alebo samostatne vo viacerých opakovaniach rozjasňuje tvár, odstraňuje opuchy pod očami, vyhladzuje pokožku a prispieva k celkovému sviežemu vzhľadu pokožky.

Toto sú všetko dôvody pre ktoré vám lymfodrenáž vrelo odporúčam.

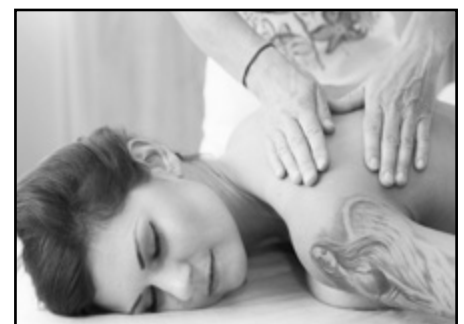
Autor článku : Majka Dubovská

V našej prevádzke sa zameriavame na regeneračné procedúry ako regeneračné cvičenia, Sm - systém - spirálnu stabilizáciu, pilates, regeneračné masáže, manuálnu lymfodrenáž, shiatsu - japonskú tlakovú masáž, využívame originálnu Gou Gong TDP lampu, cvičenia na zlepšenie kondície a formovanie postavy, poradenstvo v oblasti výživy.

Nová prevádzka: Masáže a Regenerácia

Námestie Vajanského 13, 1. poschodie
Banská Bystrica
(neďaleko Europa Shopping centre)
t.č.: 0919 273 757

e-mail: masazearegeneracia@gmail.com
Zodpovedný vedúci - Richard Knoška
Zamestnanec: Majka Dubovská



Tešíme sa na Vašu návštevu.

VYUŽITIE METÓDY EEG BIOFEEDBACKU PRI ŠPECIFICKÝCH PORUCHÁCH UČENIA

V posledných rokoch sa stretávame s veľkým prísunom nových informácií, ktoré sú sprostredkované predovšetkým kvalitnými informačnými technológiami. Dôsledkom prudkého rozmachu a skvalitňovania počítačových prístrojov dochádza k objavovaniu nových poznatkov v oblasti neurovied, ako sú napríklad neurológia, farmakológia, neuropsychofyziológia a pod. Dané poznatky sa následne transformujú do iných vedných odborov, čím výrazne ovplyvňujú ich celkové smerovanie. Medzi tieto poznatky patrí problematika neuroplasticity mozgu. Nové poznatky o neuroplasticite mozgu priniesli so sebou množstvo nových terapeutických metód využiteľných v rôznych vedných odboroch a u rôznych cieľových skupín. Medzi dané metódy patrí neuroterapia realizovaná prostredníctvom EEG biofeedbacku. Daná terapia sa začala aplikovať v USA a postupne sa rozširuje do celého sveta. Ako prvou cieľovou skupinou, na ktorej bol EEG biofeedback aplikovaný, boli jednotlivci s epilepsiou, následne kozmonauti NASA, deti s ADD/ADHD a pod. Dôsledkom zistených pozitívnych zmien v mozgovej aktivite navodenej prostredníctvom EEG biofeedbacku sa pôsobnosť danej terapie rozšírila do iných oblastí a začala sa aplikovať pri rôznych diagnózach.

Základnou psychologickou, východiskovou tézou pre neuroterapiu realizovanú prostredníctvom EEG biofeedbacku je jedna z teórií učenia sa, a to operačné (inštrumentálne) podmieňovanie definované známym psychológom B. F. Skinnerom (1904 – 1990). Procesom učenia sa zaoberalo množstvo odborníkov z rôznych oblastí. Neuroveda pred pár rokmi vysvetľovala proces učenia konkrétnymi teóriami vzniku krátkodobej a dl-

hodobej pamäti, analýzou biorytmov ako je spánok a bdenie a pod. V súčasnosti, kedy je neuroveda dennodenne obohacovaná novými informáciami o mozgu, sa prikláňa k novším mechanizmom učenia založeným na neurálnej či synaptickej plasticite mozgu.

EEG biofeedback

Za EEG biofeedback autor pokladá priamy proces operačného podmieňovania, v ktorom klient používa spätnú väzbu (feedback) špecifických EEG parametrov (frekvencie, dĺžky trvania, amplitúdy), s cieľom modifikovať biofyzické a elektrofyziologické operácie vlastného mozgu. EEG biofeedback je metóda založená na princípe sebaučenia (pomocou spomínaného operačného podmieňovania) avychádza aThorndikeovho zákona efektu (teória posilnenia) – správania, ktoré vedie k odmene, k pozitívnej spätnej väzbe, sa bude opakovať s väčšou pravdepodobnosťou ako správanie, ktoré k odmene nevedie. S nadväznosťou na EEG biofeedback v jednoduchosti môžeme povedať, že keď mozog vyprodukuje aktivitu, ktorá je požadovaná a dostane za ňu odmenu, zažije úspech, bude sám od seba chcieť produkovať danú aktivitu, aby zaživil pocit úspechu, radosti a šťastia a následne po neustálom, dlhodobejšom pôsobení tejto vyvolanej aktivity dokáže prispôbovať, meniť vlastné biofyzické a elektrofyziologické operácie. EEG biofeedback funguje na princípe elektroencefalografu (EEG). Rovnako ako EEG zaznamenáva prostredníctvom elektród umiestnených na povrchu hlavy elektrickú činnosť mozgu. Faber uvádza, že EEG vzniká súčinnosťou neurónov talamu a kortexu. Talamus má funkciu generátora rytmov. Hlavným zdrojom EEG je pravdepodobne



elektrická aktivita synaptodendritických membrán v povrchných vrstvách kortexu. Normálna EEG aktivita je väčšinou rytmická a má tvar sínusoidy.

Mozgové vlny sa označujú ako rytmy či frekvenčné pásma. Prejavujú sa v rozdielnych frekvenciách a amplitúdach. Vytvárajú sa už od prenatálneho obdobia, a to od najpomalšej frekvencie s najvyššou amplitúdou postupne dozrievaním k rýchlejším frekvenciám s nižšími amplitúdami. V danej súvislosti si treba uvedomiť, čo považujeme za frekvenciu a čo za amplitúdu.

EEG biofeedback výsledky

Ako pri každom procese učenia, aj výsledky tréningu EEG biofeedback sú viditeľné postupom času, čo závisí od stupňa problému. U dospelých, ktorí netrpia žiadnymi vážnymi problémami, sa účinok často prejavuje už po prvých sedeniach, pri vážnejších diagnózach to môže byť po niekoľkých týždňoch či mesiacoch.

*Autorka článku: Mgr. Monika Löfflerová
špeciálny pedagóg (Sloníček, o. z.)*

HIPOTERAPIA INAK

Na internete sa dá nájsť veľké množstvo definícií hipoterapie a jej pozitívnych účinkoch. V dnešnom článku sa pokúsime, okrem základného rozdelenia, povedať niečo o nej laickým jazykom, vyjadriť názor na ňu, opísať pre ňu vhodnú pripravenosť koníkov, podeliť sa o konkrétne skúsenosti, zážitky a predstaviť jedného z našich šikovných jazdcov, Miloša Bahúla.

Ako každý vie, hipoterapia je priama alebo nepriama liečba za pomoci koňa. Priamo pôsobí najmä na fyzickú a psychickú stránku jazdca. No má aj veľmi pozitívny sociálny

účink. Je jedným z komunikačných mostov pre handicapované deti a dospelých, pretože sa vďaka práci s koňom učia reagovať na vonkajšie podnety, odpovedať, zadávať pokyny, rozhodovať, byť pozorný, citlivý, vnímavý, dôsledný, vyjadrovať vlastné želania, ovplyvňovať vonkajší svet, viac si veriť. Vo väčšine prípadov spôsobuje radosť a následné zlepšenie nálady.

Delí sa na tri základné skupiny - hiporehabilitácia, pedagogicko-psychologické jazdenie a športové jazdenie postihnutých. Princípom hiporehabilitácie je podobnosť mechanizmu chôdze koňa a človeka. Pohyb koňa simuluje krok aj deťom, ktoré nedokážu chodiť. Tým im pomáha, okrem prekr-

vovania a podpory svalového tonusu, aj so zlepšením dýchania a peristaltiky. Dochádza k pohybovej interakcii a harmonizácii so životnou bytosťou. Pedagogicko-psychologické jazdenie je pedagogické, psychologické, rehabilitačné a sociálne pôsobenie prostredníctvom aktivít s koňom na vývin, zdravotný stav a správanie detí s rôznymi psychickými alebo fyzickými poruchami. V PPJ sa okrem jazdy na koni využíva aj práca zo zeme, rôzne hry, prechádzky v prírode. Športové jazdenie postihnutých je vyústením vyššie spomínaných aktivít, kde je dieťa či dospelý schopný samostatne jazdiť, a tým si neustále zlepšuje fyzickú kondíciu, psychickú pohodu, zvyšuje sa kvalita jeho života zaradením sa do spoločnosti, získaním pocitu obdivu a cieľa v živote.



Hipoterapia teda nemusí byť „len“ posadenie pacienta na koňa a jeho následné vedenie s prípadnými cvikmi. Tento štýl je samozrejme najvhodnejší pri zameraní na spomínanú hiporehabilitáciu – pacient s prevažujúcim fyzickým postihnutím. Podľa nás je však hipoterapia aj súbor všetkých aktivít spojených s koňom a jeho potrebami mimo jazdy, ktoré sa volia a striedajú podľa možností pacienta. Patrí sem teda aj manipulácia s koníkom - jeho vedenie, správne čistenie, komunikácia zo zeme, všímanie si a rozoznávanie jeho reči tela, signálov a následné učenie sa na ne reagovať. Už pri všetkých týchto aktivitách môže dôjsť k veľkému prínosu pre pacienta, najmä u pacienta s mentálnymi poruchami. Pri vedení koníka sa musí pacient za pomoci hipoterapeuta učiť jeho správnosti, vďaka čomu pracuje so svojou pozornosťou, reakciami. Nie je vedenie ako vedenie. Aby bolo bezpečné, musí kôň byť naň správne naučený. Pri čistení koňa sa precvičujú ruky, pacient sa učí všímať si reakcie koňa. Všetky tieto aktivity a následné jazdenie vo vhodnej forme prispievajú k vyššie uvedeným reakciám a skúsenostiam. Zlepšovanie komunikácie a jazdy medzi koňom a pacientom/človekom je často krát veľkou motiváciou pri napredovaní. Aktivity s koňmi, teda okrem zlepšovania fyzickej stránky, podporujú sebavedomie, pomáhajú posilniť schopnosť a odhodlanosť lepšie zvládať a ovplyvňovať svoju životnú situáciu. Častokrát sa stretávame s ich priaznivým pôsobením aj u ľudí mimo hipoterapie. Utiahnutejším ľuďom pomáhajú stať sa správne dominantnejšími, a naopak upokojujú ľudí príliš zbrklých.

Nesmierne dôležitým aspektom pri hipoterapii je pripravenosť, psychická a fyzická pohoda koňa. Kone využívané na hipoterapiu by nikdy nemali byť používané len na ňu, pretože jednostranná záťaž týmto náročnejším spôsobom nie je vhodná. Na udržanie a zlepšovanie schopností koní čo najjemnejšie vnímať podnety je potrebné ich aktivity

kombinovať s klasickým jazdením či už v prírode alebo so skúseným jazdcom. Veľmi dôležitá je zmysluplná práca aj komunikáciou zo zeme, vďaka ktorej sa u nich podporuje pozornosť na ľudí, dodržiavanie osobného priestoru pre bezpečnosť a jemná vnímavosť. Musia vedieť znášať prípadný hluk, definovať nejasné signály, citlivejšie vnímať utiahnutejších klientov, a naopak dokázať rozlišovať a ignorovať nechcené signály. Na komplexnú prácu s koňmi, či už zo zeme alebo sedla, sa nám osvedčila metóda True Natural Horsemanship, ktorá vyššie uvedené potreby podporuje a učí komunikovať a pracovať s koňom tak, ako je to pre neho čo najzrozumiteľnejšie a najprírodzenejšie. Na naozaj dobrého hipoterapeutického koníka nestačí len prístup a výcvik, ale koník musí mať na to dar, vedieť pomáhať a rozlišovať, byť ústretový a priateľský. Po fyzickej stránke sa kone zaťažujú viac pri hiporehabilitácii, najmä ak pacient tlačí viac na jednej strane. Napríklad 60 kg nevyvážený jazdec je pre koňa náročnejšia práca ako 90 kilový zdravý. Je to niečo podobné ako ťažší batoh pre nás, ktorý má rozdielne nastavené ramienka. Vhodným opatrením pre zachovanie pohody koní je v tomto prípade fyzioterapia pre kone, či už vo forme správneho cvičenia alebo konkrétnych metód (Dornova metóda na napravenie, Bowenova metóda, akupunktúra na uvoľnenie a pod).

Jedným z našich najpravidelnejších a najšikovnejších jazdcov je Miloš Bahúl (Aspergerov syndróm). S hipoterapiou u nás začal pred dvoma rokmi. Začínali sme veľmi opatrne a po troške, aby sme niečo nepokazili a neunáhliili – zoznamovaním sa s koníkom zo zeme, kontaktom, ošetrovaním, získavaním si vzájomnej dôvery, spoznávaním sa navzájom. Po získaní dôvery u koňa aj u terapeuta sme začali s kratšími jazdami - kvôli slabšej fyzickej zdatnosti jazdca. Jazdy boli zamerané na to, aby si Miňo zvykol na pohyb koňa, jeho reakcie. Postupne sme do nich zapájali



rozcvičovanie tela a začali so stabilizáciou sedu v kroku v rôznych situáciách (bez držania, v očkách, prudších zastaveniach, pri bočnom chode koňa a pod.). Postupom času sa zlepšovala aj Miňova kondícia. Mohli sme si dovoliť aj dlhšie jazdy so začiatkom výučby klusu. Kombinácia jázdy a aj práce Miňa s koníkmi zo zeme nás dovedla k úspešnému samostatnému „kerovaniu“ koňa zo zeme aj zo sedla a klusaniu bez držania na lonži. Aktuálne pracujeme na zlepšovaní kondície, spevňovaní svalov a samostatnom klusaní. Popri tom všetkom je súčasťou väčšiny terapií aj spoločná príprava koňa na jazdu (česanie, sedlanie). Miňovi sa viditeľne zlepšuje nielen kondícia, ale aj sila v nohách, spevňuje sa chrbát a stimuluje kardio-systém. Všestranná práca s koňom ho naučila byť ešte vnímavejším ako bol, prispôsobovať sa rôznym zmenám a zvládať nové činnosti v rančovom prostredí (napr. aj kŕmenie, dávanie sena a pod.). Miňo býva v dedine vzdalenej od nás päť kilometrov. Jedným z našich pestriých zážitkov bola aj hipoterapia v nezvyčajnej forme - Miňa zanesol kôň až domov. Vytvorila zmenu v podobe „neodchodu“ od nás na aute, dlhšej jazdy s prestávkou a po prvý krát aj s ďalšou jazdkyňou z ranča. Postupne sa snažíme striedavo zapájať do hipoterapií aj ostatných členov ranču, či už len ich prítomnosťou alebo aj spoločnými aktivitami (jazda, Miňove prednášky pre nás). Miňo je totiž tvorcom úžasných prezentácií, ktoré svojím intelektom povýšil na úroveň prednášok. Jeho spracovanie rôznych tém (Staroveký Egypt, Vynálezčova, Vesmír, Druhá svetová vojna a pod.) je neuveriteľné. Ešte pozoruhodnejší je fakt, že celý sprievodný text rozpráva bez akejkoľvek pomôcky, len zo svojej hlavy. Jeho šikovnosť a aktivity môžu byť obrovskou inšpiráciou pre všetky deti, mládež a dospelých, ktorí sa zúčastnia jeho prezentácií.

Mgr. Lenka Búciová

VÍTAZSTVÁ MOJEJ DUŠE

Časopis Inak obdarení vám v krátkosti chce predstaviť príbeh dievčaťa, ktoré by svojou knihou chcelo dať najavo silu optimistických myšlienok, vďaka ktorým sa jej podarilo zdo- lať takmer neprekonateľné zdravotné prob- lémy.

Všetko sa to začalo, keď mala Zuzka iba 12 rokov a zistila, že horšie vidí na ľavé oko. Na očnej ambulancii jej povedali, že sa jej trhá sietnica v oku a musia ju operovať. Lenže operácia sa nepodarila tak, ako mala, a preto nasledovala druhá aj tretia. Neskôr jej museli meniť i šošovku v oku, a tak boli potrebné ďalšie tri operácie...

Keď už malo byť všetko v poriadku, začala sa jej krútiť hlava, motalo ju do strán,... Na CT- čku jej vtedy zistili nezhubný nádor v hlave, veľký 5x6 cm.

Operácia, ktorá trvala 11 hodín, sa podľa le- károv podarila, no v noci nastalo krvácanie do mozgu a ráno dievča prestalo piť, jesť, ho- voriť, chodiť, sedieť,... Mala iba otvorené oči a napriek tomu všetkému, úsmev na tvári.

S veľkou snahou a odhodlaním sa z toho do- stala a dievčina sa rozhodla, že o tom všetkom napíše knihu. Aj ju napísala a podarilo sa jej ju v roku 2010 i vydať. Volá sa **Ako zlý sen**.

Jej problémy však pokračovali ďalej. Desať rokov po operácii hlavy si vážne zlomila nohu - trojnásobná zlomenina predkolenia.

Ani nie rok potom jej tesne pri mieche na- šli ďalší nezhubný nádor, okolo ktorého bol obtočený nerv. Okrem toho, že tri mesiace trpela hroznými bolesťami, ktoré sa nedajú ani opísať, bolo tu vážne riziko ochrnutia.... A tak každý večer boli jej oči zaliate morom slz, popritom prosila a modlila sa...

No a nedávno Zuzke zistili ďalší nezhubný nádor v hlave, a keďže sa nedal operovať, lekári sa rozhodli pre ožarovanie v Bratisla- ve. Ležala tam mesiac, no toto ožarovanie



a nudný pobyt v nemocnici bolo spojené aj so skvelým výletom a spoznávaním nášho hlavného mesta.

Príbeh o Zuzke, ktorý som vám v stručnos- ti opísala, je vlastne príbehom o mne. Prvú knihu, o prvej polovici môjho doterajšie- ho života, som už síce vydala, no tú druhú, o jeho pokračovaní, sa mi vydať ešte nepo- darilo.

Veľmi ma naplnia písať knihy, pretože ukazu- jem zdravým ľuďom, že skutočné problémy sú len tie zdravotné a nie malichernosti bež- ného života.

Na druhej strane mi písanie pomáha vyro- nať sa so svojím osudom, ktorý naozaj nie je ľahký.

Preto by som na záver chcela poprosiť o po- moc dobrých ľudí napríklad vo vydavateľ- stvách, ktorí by mi pomohli s vydaním knihy. Nazvala som ju **Vítazstvá mojej duše**, duše, ktorá vždy cíti víťazstvo nad fyzicky chorým telom.

Chcela by som ju vydať nie kvôli zisku, ale kvô- li svojmu dobrému pocitu a ako som už spo- menula, možno ňou pomôžem iným ľuďom, uvedomiť si banalitu bežných problémov.

Veď žijeme len raz a ak nám to zdravie dovo- lí, budme vďační za každý deň!

e-mail: stevakovazuzana@gmail.com

Úryvok z mojej druhej knihy „Vítazstvá mojej duše“

Nastal čas a my s maminou sme išli do Ústred- nej vojenskej nemocnice v Ružomberku. Viezol nás jeden známy. Hoci sa snažil ísť čo najšetr- nejšie, otrasy auta mi spôsobovali bolesť, a keď sme došli na miesto, bola som rada, že už as- poň polovicu cesty mám za sebou. Ale musela som si znova vziať tabletku od bolesti.

„Dobrý deň,“ roztrasená som si sadla oproti primára na stoličku pre pacientov, len čo sme po dlhšom čakaní vošli do ambulancie. Mama stála za mojím chrbtom.

„Pozeral som tvoje CD-čko z magnetickej rezo- nancie a nevyzerá to dobre...“ povedal primár a jeho pohľad pritom smeroval do monitoru počítača. Ja som zatajila dych, srdce sa mi rozbúchalo, ruky roztriasli.

Takže predsa ma budú musieť operovať... smutne som si pomyslela.

„Máš tam nález – nádor. Je síce nezhubný, ale je pri mieche a okolo neho je obtočený nerv,“ natočil ku mne obrazovku počítača a všetko mi ukazoval.

„Takže kvôli tomu mám tie bolesti?“ opýtala som sa.

„Áno, kvôli tomu. My sa ti ten nádor pokúsime vybrať, ale bude to dosť riskantná operácia



a nemusí sa podariť...“

Ne-ne-ne-musí sa podariť? To ako myslíš? Pre- biehalo mi hlavou.

„A čo teda, ak sa nepodariť?“ mala som roztra- sený hlas.

„Ochrnieš od pása dole a budeš musieť zostať na vozíku. Je tu šanca 50 na 50.“

„Na-na vozíku?“ neverila som vlastným ušiam.

„Áno.“

V tej chvíli som bola vystrašená, smutná, skla- maná...

Bolo mi do plaču, ale neplakala som. Aj tak by som tým nič nezmenila, keby som sa tu teraz pred ním rozplakala. Bolo mi však smutno pri pomyslení, že v 15-tich rokoch som musela toľko bojovať, aby som sa postavila z vozíka na vlastné nohy a teraz mám 28 a znova som v ohrození, že sa dostanem na vozík, no teraz už na celý život.

Pán primár pokračoval: „Ak ťa operovať nebu- deme, možno ešte taký rok-dva budeš chodiť, ale potom určite ochrnieš, bolesti sa už nikdy nezbavíš a budú sa zhoršovať.“

Bolesti sa nezbavím? Budú sa zhoršovať? Ochr- niem? Iba som sedela oproti primára s otvo- renými ústami a nemým úžasom nad tým, čo všetko hovorí. Mamina, stojaca za mnou, si po tejto správe musela sadnúť na nemocničné lôž- ko, pretože som asi nebola sama, kto bol z tejto správy v šoku.

„Tak čo – si ochotná absolvovať túto operáciu?“ opýtala sa ma.

Moja nerozhodnosť, ktorá bola u mňa veľmi častá, musela ísť bokom. Rozmýšľala som: Ne- dám sa operovať – určite ochrniem, dám sa operovať – možno ochrniem....

„Skúsím to teda.“ Vyslovila som to síce rozhodne, ale sama som nevedela, či robím dobre. S očami plnými slz som sa pozrela na mamu a vyzeralo to tak, že by urobila to isté.

„Dobre, budeme ju teda operovať čo najskôr. Môže byť 17. október?“ obrátil sa na mamu. Ona bola vystrašená rovnako ako ja, takže len prikývla. Ešte nám dal zoznam vyšetrení, ktoré bolo nutné pred touto operáciou urobiť.

Naša cesta domov bola takmer bez slova. Ani som tak nevnímala bolesti, hoci boli dosť silné. Moja tvár bola smutná a do očí sa mi tlačili slzy. Čo budem robiť, ak zostanem na vozíku? To

už nikdy nebudem chodiť? Budem robiť všetko preto, aby som hneď začala chodiť! Budem cvičiť aj trikrát denne a pôjdem hneď do Kováčovej! Nesmiem zostať na vozíku! Veď to ani do auta nezdám. Mama mala rakovinu prsníka, nemôže ma predsa prekladať na rukách z vozíka do auta - ona nemôže niesť ťažké veci. A čo s bytom? Budeme sa musieť presťahovať? Ja nesmiem zostať na vozíku! Ešte nie!

Hlavou mi vírilo plno myšlienok. Pozrela som sa na mamu. Tú doktorove slová ranili ešte viac ako mňa. Vtedy som si uvedomila: to tu budem nariekать? Aj tak tým nič nezmením! Možno sto-

jím na vlastných nohách posledný mesiac, tak si to idem užiť. Zahodila som masku uplakanej dievčiny.

„Mami, nebuď smutná, určite sa tá operácia podarí!“ a pritulila som sa k nej.

Keď sme prišli domov, znova som si zobrala liek proti bolesti. Trochu mi zabral, a tak som si hneď ľahla do postele. Odvtedy až do operácie som zaspávala so strachom, že ostanem na vozíku. Bolo mi do plaču, modlila som sa a verila som...

Zuzana Števáková

Prekážky sú na to, aby nás posunuli vpred...

Nikto nemyslí na to, že sa mu môže zmeniť život z ničoho nič. Nemyslela som si to ani ja. Nikdy som nemala žiadne zdravotné problémy, a keby mi niekto povedal, že raz skončím na vozíku, asi by som sa nad tým len pousmiala. Ale svoj osud si nikto nevyberá, a aj úplne zdravý človek sa môže ocitnúť na druhej strane.

Bola som mladá, plná elánu a celý život pred sebou... a zrazu sa niečo zmenilo...

Volám sa **Mária Szegfüová**, bývam v malej dedinke na južnom Slovensku, ktorá sa volá Čenkovec. Som vydatá a mám 2 dcéry. Mám 46 rokov, aj keď sa na to necítim. Každý rok upečiem svoju narodeninovú tortu s číslom 25 a roky nerátam.

Pred deviatimi rokmi sa zmenil Váš život, čo tomu predchádzalo?

Po prechladnutí v kancelárii som stratila schopnosť samostatnej chôdze, a už šiesty rok som odkázaná na invalidný vozík. Raz v noci som sa zobudila na to, že ma boleli všetky kĺby, mala som zimnicu a cítila som sa hrozne. Ráno som sa nevedela postaviť z postele, obidve moje kolena boli zapálené, opuchnuté, červené až fialové. Po cca. 2 týždňoch nastala atrofia svalov, nohy sa mi triasli, stratila som rovnováhu, mala som silné závraty, moje nohy silno trpeli, postupne som v nich stratila cit, a došlo k čiastočnému ochrnutiu oboch nôh. Od silnej bolesti som nedokázala už ani rozprávať, užívala som rôzne tabletky, no žiadne nepomohli.

Lekári Vám pomohli?

Lekári na mňa zo začiatku pozerali nechápavo, nakoľko moje problémy presne vysvetliť nevedeli. Nevedeli mi určiť ani presnú diagnózu, ani liečiť. Síce medzičasom zistili meniskus, postúpila som operáciu jedného kolena, ale moje problémy to nevyriešilo. Chodili sme od jedného lekára k druhému, a keď sme už iné možnosti nevideli, skúsili sme aj alternatívne spôsoby liečby. Najprv na Slovensku, následne v zahraničí. Bohužiaľ



žiadny zázrak sa nekonal, a môj stav sa nezlepšil. Nohy som vôbec nedokázala ovládať, iba bezmocne padali na zem.

Rehabilitácie, cvičenia, to určite bolo na dennom poriadku. Pomáhala to a kde ste najviac pocítila úľavu a pomoc?

Áno, rehabilitácie boli na dennom poriadku. Keď som sa dostala do Národného rehabilitačného centra v Kováčovej, s prístupom lekárov a celého zdravotníckeho personálu som bola veľmi milo prekvapená, oslovovali ma podľa mena, nie priezviskom. V Kováčovej ma postupne naučili chodiť. Totiž vôbec som nevedela, ako treba dávať nohy pri chôdzi. Chodila som s pomocou, po špičkách a v predklone. Pevne som verila, že postupne môj stav bude lepší a po prvých krokoch aj keď s barliami, ale budem chodiť. V NRC som mala možnosť spoznať ľudí s podobným a aj s horším stavom, a to ma veľmi posilnilo. Po polročnej prestávke som

bola znova v Kováčovej, a odvtedy následne aj viackrát, bohužiaľ, ale nepodarilo sa naplniť moje vytýčené ciele a ostala som odkázaná na invalidný vozík. Najprv som mala problém len s nohami, no postupne sa začali objavovať problémy aj s rukami, ktoré tiež začali trpieť a môj úchop bol slabší a postupne pribudli aj ďalšie ťažkosti. Po cca. 5 rokoch mi nasadili dlhú a silnú antibiotickú liečbu (až na 1 rok) čo samozrejme neostalo bez následkov a prinášala ďalšiu diagnózu. Najnovšie bola zistená aj atrofia oboch očných nervov. Moja hlavná diagnóza však je lumbosakrálna plexitída s paraparézou, neuromyelitída, polyneuropatia, neuroinfekcia, spinálna svalová atrofia a ďalšie.

Ako ste sa vyrovnala s týmto stavom?

Zo začiatku to nebolo ľahké. Bola som plná elánu a život pred sebou, bola som mimoriadne aktívna a žila som naplno. Zrazu, keď človek ostane odkázaný skoro vo všetkom

na pomoc druhých, nie je to žiadna výhra, o bolestiach už ani nehovorím. Nevedela som sa sama pohybovať a to bolo veľmi ťažké. Často som pozerala von z okna a zavidela som každému, kto má zdravé nohy a vie chodiť. Potrebovala som pomoc aj vtedy, keď som chcela ísť von na balkón, lebo sama som to nedokázala. Nedokázala som prekonať ani najmenšiu prekážku, ako prah dverí, moje nohy sa silno triasli a nedokázala som zdvihnúť nohy ani na pár centimetrov. Po čase som si prestala klásť otázky prečo ja, prečo sa to stalo mne a podobné otázky, lebo to nemá žiadny zmysel.

Čo Vás posúvalo vpred?

Začala som veľa čítať a dostala som sa k novým vedomostiam, ktoré mi pomohli zmeniť celý pohľad na svet. Svoj stav som začala vnímať ako výzvu k zmene. Verím v to, že nič sa nedeje náhodou. Zrazu som zistila, že tým, že sa nedokážem sama hýbať, som získala veľa času pre seba a na svoje vnútro.

Tiež, keď som si spomenula na vážne zdravotné stavy, ktoré som videla v Kováčovej tak som sa tešila, že ja dokážem napríklad sama sa najesť a podobne. Motiváciu som našla aj v prekonaní prekážok, ktoré ma následne posilnili.

Kto Vám bol najväčšou oporou?

Prvý rok bol asi najťažší, ale vďaka podpore mojej rodiny a najmä manželovi, ktorý pri mne stál, a bol mojou oporou som sa dokázala vyrovnáť s týmto stavom. Keby nebolo jeho, neviem kde by som bola dnes.

Ako vnímate teraz Váš život?

Veľa času som trávila vonku v záhrade a obdivovala som krásy prírody. Je to zvláštne, že zdravý človek vníma svet úplne inak. Zrazu som zistila, že všetko čo nás obklopuje je nádherné, všetko som zrazu videla inak. Začala som sa tešiť z maličkostí. Neviem presne

čomu to môžem ďakovať, ale dostala som niečo, čomu ja hovorím dar. Jedného dňa skoro ráno, keď manžel vstával do roboty, zobudila som sa aj ja a cítila som niečo neuveriteľné a neopísateľné. Cítila som, že som šťastná a cítila som obrovskú lásku a pokoj, niečo ako eufória. Všetko vychádzalo z vnútra, z okolí môjho srdca. Musela som nahlas vysloviť „ja som taká šťastná“, skoro som plakala od šťastia. Odvtedy som ešte veľmi dlho ráno vstávala s týmto intenzívnym pocitom, a keď nebol pri mne manžel, musela som mu zavolať a povedať mu do telefónu, že aká som šťastná. Ten pocit ostával až dodnes, len nie vždy je to rovnako intenzívny. Napriek každodenným bolestiam a často aj veľkej slabosti či iným prekážkam som šťastná a teším sa z každého dňa, lebo šťastie nezávisí od toho či ste zdraví alebo ste na vozíku, ale od spôsobu nášho myslenia.

Čo Vám choroba dala?

Choroba mi veľa vzala ale aj dala. Vzala mi zdravé nohy a sama nedokážem naplno existovať, potrebujem pomoc, keď chcem ísť von, potrebujem pomoc v mnohých činnostiach, ale dala mi oveľa viac, a to iný pohľad na svet. Vďaka tomu, že som ostala na vozíku som začala hľadať nové možnosti a vytýčila som mnohé ciele, ktoré chcem dosiahnuť. Človek vždy potrebuje niečo nové, aby sa posúval dopredu. Prekážky sú na to, aby nás posunuli vpred.

Ste veľmi obdivuhodná žena, študujete na Vysokej škole

Pred 4 rokmi som začala študovať na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, a vlni som získala červený diplom v odbore sociálna práca. Momentálne pokračujem v magisterskom štúdiu, práve som úspešne ukončila 4. ročník so samými A -čkami. Dúfam, že moje poznatky budem môcť využiť na pomoc ľuďom s po-

dobným osudom. Sama som mala veľa problémov s úradmi, a bojujem s nimi dodnes, ale pevne verím, že dlhoročný boj prináša pozitívne výsledky v môj prospech a nebudú ignorované rozsudky súdov a právna legislatíva. Štúdiom na vysokej škole ma naplňa a som šťastná, že môžem študovať práve na tejto škole, kde každá jedna prednáška a maximálna profesionalita pedagógov ma vždy milo prekvapí.

Popri škole, rodine stihate sa venovať aj svojim koníčkom?

Vo voľnom čase rada čítam, rada chodím do prírody, mám rada fotografovanie, milujem kvety a hlavne levandule. Práve som začala s nimi experimentovať, skúšam vyrábať rôzne výrobky a ozdoby z levandule.

Čo by ste rada odkázala našim čitateľom?

Verím, že každý problém je pre nás súčasne aj výzvou, výzvou k zmene lepšiemu. Mój život sa zmenil od základov. Zmenil sa a môžem povedať, že napriek prekážkam aj k lepšiemu. Naučila som sa žiť s chorobou, ktorú zmeniť neviem, preto o to sa ani nesnažím. Dokážem však zmeniť pohľad na všetko. Moja životná filozofia je, že náš život je taký, akým ho urobia naše myšlienky. A tak ako povedal aj známy neurológ a psychiater V. E. Frankl život za každých okolností má zmysel, len ho treba nájsť, človek v ťažkých situáciách sa môže zúfať, resignovať, ale môže aj prežiť napríklad z lásky k blízkym. Doplnila by som to ešte s tým, že môže prežiť aj z toho jednoduchého dôvodu, že život je krásny a je len na nás, ako vnímame svet. Všetko je len o našich myšlienkach. Veľa ľudí hľadá šťastie v bohatstve, v moci či v materiálnych statkoch. V skutočnosti však šťastie môže nájsť každý z nás, lebo je vo vnútri nás, treba len hľadať na správnom mieste a pozorne počúvať náš vnútorný hlas.

Bc. Mária Szegfüová



Píšem básne pre radosť

Volám sa Jakub Boháčik a mám 25 rokov. Bývam v Partizánskej Ľupči. Narodil som sa 16.3.1992 v Lipovskom Mikuláši. Po narodení (cisárskym) som pre otravu(sepsa) dostal krvácanie do mozgu, následkom čoho mám DMO-kvadrupareticku formu. Po všetkých rehabilitáciách, kúpeľoch a cvičení doma som sa našťastie postavil na nohy. Aj keď chodím s problémami, ale zatiaľ nepotrebujem žiadne pomôcky. Naďalej rehabilitujem. Celý život sa o mňa stará moja mama, za čo jej ďakujem.

Keďže som už druhý rok doma, tak som si začal krátiť čas písaním básní, počúvaním hudby. Som veľkým fanúšikom skupiny ELÁN. Keď je pekné počasie, rád sa bicyklujem na trojkolesovom bicykli. Na vychádzkach v prírode si vždy prevetrám hlavu. Potom sadnem k počítaču a píšem básne len tak pre radosť. Snažím sa v nich vyjadriť svoje pocity, túžby, radosť i trápenia. No nielen moje, ale aj iných ľudí. Viem, že nik nemôže mať všetko. Niekde chýbajú peniaze, inde zdravie. Preto aj keď nemám to, čo druhí, mám pocit, že patrí medzi inak obdarených. Viem, že keby som bol zdravý, tak by to tak nemuselo byť. Básne píšem tak, ako to v tom momente cítim, a hlavne zo srdca. Tu je jedna z nich.

MY INAK OBDARENÍ

My inak obdarení čo sme rukou osudu zostali.

My kvôli nemu a hendikepom výnimoční sme zostali.

Pretože nám Pán boh osud niečo ťažké na naše plecia dal nadelil.

Písať básne povedky i empatiu nám väčšine asi dal z neba svojho nadelil.

My inak obdarení tým aký nie navonok ale vo vnútri sme naveky zostane.

Vážiť si až do smrti preto každý náš vlastný jeden krok či výnimočnosť my postihnúť ostaneme.

3. CIEVNA MOZGOVÁ PRÍHODA – Rehabilitácia

Dnešný článok bude pokračovaním skutočného príbehu – **AKO ŽIŤ NORMÁLNY ŽIVOT po cievnej mozgovej príhode**, uverejneného v predchádzajúcom čísle 06-07/2017, v ktorom by som vás chcel oboznámiť: Ako začať rehabilitovať, aké postupy, cvičebné pomôcky, rehabilitačné stroje, mne najviac pomohli, pri mojom napredovaní.

Náhla cievna mozgová príhoda zvyčajne prevráti pacientovi aj jeho rodine život „naruby“ a zväčšiť nad ňou nie je jednoduché. Pacient i jeho rodina sú spočiatku v šoku a snažia sa spolu s lekármi riešiť najmä akútne stav. Problémom je zrazu toľko, že rodina nevie, kde má žiadať o pomoc a ako postupovať, aby ich príbuzný vyšiel z CMP bez následkov alebo s čo najmenším postihnutím.

Spravidla býva postihnutá buď celá pravá alebo ľavá strana pacienta, čiže horná aj dolná končatina zároveň. Pri pravostrannej, je vo väčšine prípadov, postihnuté aj rečové centrum, a komunikácia s takýmto pacientom je veľmi náročne ťažká. V takom to prípade do poručujem začať čítať nahlas, aspoň zo začiatku 15 min. denne a postupne to zvyšovať až na 1 hod. Medzi tým to môžete doplniť aj spievaním. Totiž spevové centrum v mozgu je niekde ide ako rečové, čo znamená, že pacient by mal vedieť spievať, a pomôže to pri obnovení reči ako takej. Mám s tým osobné skúsenosti, bolo to aj v mojom prípade a reč sa mi neskutočne zlepšila.

Čo sa týka ochrnutia, u väčšiny pacientov sa zvýši svalové napätie v končatinách, avšak aj tu sú rozdiely. Či vznikla CMP pri upchatí alebo prasknutí cievy. Pri upchatí sú končatiny skôr ochabnutejšie ako pri prasknutí, kde dochádza k svalovému napätiu – svaly sa stiahnu a končatiny sa stávajú spastickejšie. Tu pomáhajú rôzne antispastické ortézy a polohovacie dlahy.

PRI REHABILITÁCII DELÍME CVIČEBNÉ POSTUPY NA:

- **pasívne** (ako je pasívne cvičenie, polohovanie, masírovanie)
- **aktívne** (ako sú rôzne dýchacie cvičenia, a cvičenia s pomocou druhej osoby)

Pri pasívnom cvičení - najcharakteristickejším prejavom hemiparézy - čiastočného ochrnutia je spasticita, čiže zvýšenie svalového napätia, ktoré sa snažíme uvoľniť masírovaním jednotlivých postihnutých častí tela a ľahšími pasívnymi pohybmi, kde sa pacient sústreďuje na túto činnosť a hlavne si uvedomuje okolnosti súvisiace s vykonávaným pohybom. Pri hornej končatine stimulujeme kefkovaním vždy od končekov prstov smerom hore, ku ramenu, nikdy nie opačne alebo štipkaním hornej končatiny a stláčaním rôznych akupresúrnych loptičiek. Na dolnej končatine, stimulujeme kefkovaním chrbát nohy a prednú plochu predkolenia.

Ďalšou dôležitou oblasťou pri chôdzi, je používanie ortez dolných končatín, ktoré sú vyrobené na mieru každého pacienta. Za pomoci týchto ortez sa pacientovi lepšie a bezpečnejšie chodí.

Pri aktívnom cvičení, majú dýchacie cvičenia za úlohu znížiť neprimerané psychické napätie a zlepšenie pohyblivosti hrudného koša. Postupne pri cvičení zaraďujeme aktívne ťahové pohyby aj proti odporu. Odpor pri cvičení sa kladie buď ručne alebo pružinami, kladkami, závažiami, no najvhodnejší je ručný odpor, pretože umožňuje sebakordináciu pohybu, únavu s možnosťou ihneď korigovať pohyb.

Jedna z možností, ktorú odporúčam je zhotovenie jednoduchej kladky, na ktorej môžete vykonávať rôzne cvičenia a naťahovať horné končatiny bez pomoci druhej osoby. Druhým spôsobom je aj jednoduchá palica, za pomoci ktorej predpažujete, dvíhate či vykonávate krútiace pohyby postihnutou končatinou.

Dôležitou súčasťou cvičenia je aj cvičenie rotácie hornej končatiny a zápästia, ktorú precvičujem na „madle“ kde realizujem pohyb proti maximálnemu odporu do rôznych strán.

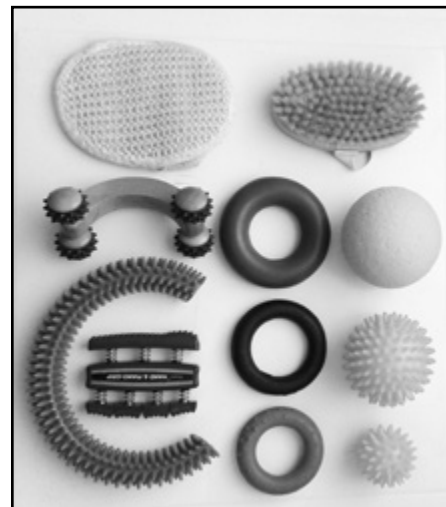
Cvičebné pomôcky, či už na stimuláciu alebo cvičenie, si môžete zadovážiť v predajni so zdravotnými pomôckami, poprípade objednať cez internet alebo si ich jednoducho dáte vyrobiť niekým na objednávku.

Pri uvedených cvičeniach nie je dôležitý len telesný stav pacienta ale aj psychický, ktorý pôsobí na našu kondíciu, nádej a vieru pacienta. Cvičením sa zvyšuje kvalita života, ktorá je veľmi dôležitá. Každé postihnutie je iné, no vo väčšine prípadov podobné v následkoch.

Ako to bolo v mojom prípade?

Už v nemocnici som začal rehabilitovať so zdravotnou sestrou, ktorá mi ukázala základné cviky a už bolo len na mne, ako budem k danému cvičeniu pristupovať. Mal som však šťastie, dostal som kontakt na jedného ošetrovateľa, ktorý pomáhal takýmto pacientom. Chodil ku mne každé poobedie, kým som bol v nemocnici a venoval sa mi najmenej hodinu. Po skončení cvičenia mi urobil masáž postihnutých končatín, ktorá mala blahodarne účinky v mojom napredovaní.

Po mesiaci sa mi podarilo dostať do Rehabilitačného centra v Kováčovej, ktoré ako jediné na Slovensku, najlepšie vie zrehabilitovať takýto druh diagnózy. Naučil som sa tam základné veci, ktoré potrebuje človek pri bežnom každodennom živote a hlavne ako mám ďalej cvičiť, keď prídem domov z Rehabilitačného centra.



Vedel som, aká ťažká bude rehabilitácia, aby som mohol existovať a „fungovať“ ako sebestačný jedinec a nebol odkázaný na pomoc iného človeka. Mal som veľa krát ťažké stavy, chcel som všetko vzdať a ďalej nepokračovať, strácal som trpezlivosť, trvalo to už dlho...

Uvedomil som si, že takéto riešenie by pre mňa nič neznamenalo, iba by sa začal môj stav postupne zhoršovať a skončil by som ako ležiaci pacient na lôžku.

Teraz spätne, keď na to myslím, som rád, že som to nevzdal a bojoval...

Za tie roky čo som po CMP, vyskúšal som rôzne druhy liečenia, ktoré mi pomohli v mojom napredovaní.

Cvičenie sa stalo mojou každodennou súčasťou. Cvičím každý deň ráno hodinu s cvičebnými pomôckami, ktoré som si postupne zadovážil a niektoré aj sám vyrobil. Poobede je to chôdza aspoň hodinu a večer to zakončím cvičením na jednom z posilňovacích strojov buď je to eliptikál, stepper, stacionárny bicykel.

Dúfam, že som Vás aspoň takto mohol inšpirovať - cvičte a nikdy sa nevzdávajte, lebo iba vtedy budete napredovať. Povzbudzujem Vás, bojujte. Vaša vytrvalosť prinesie ovocie, som toho živým dôkazom. Neexistujú obmedzenia, vytvárame si ich vo svojej myšli a predstave.

Dokázate to!

Ako som Vás už informoval v predchádzajúcom čísle, cenné informácie o živote a rehabilitácii po CMP som zhrnul do brožúry: **Ako žiť a rehabilitovať po cievnej príhode v domácom prostredí**, ktorú si môžete objednať na webovej stránke: www.mozgova-prihoda.eu

Autor: Ján Gombarček

Vek už nerozhoduje

Nedávno sme sedeli v kuchyni a bavili sme sa o jednej známej. Dostala mozgovú príhodu. „Ale veď ešte nemala toľko rokov, aby dostala príhodu,“ vyjadrila sa niekdajšia zdravotná sestra. Usmiala som sa. V dnešnej dobe si už mozgová príhoda nevyberá.

Kamarátkin manžel podľahol následkom mozgovej príhody. Mal 27 rokov. Iná kamarátka ju zakúsila vo veku 18 rokov. Mladá, pekná maturantka. Ráno sa chystala do školy a... Šumenie v hlave, bodavá bolesť a výsledkom bolo krvácanie do mozgu. Ja sama som mala 29, keď môj život spestrila ojedinelá mozgová príhoda, o ktorej lekári v spádovej

nemocnici počuli naposledy počas svojich štúdií medicíny. A na tú sa predsa umiera.

Vrcholom ľadovca je môj sedemročný syn. V lete bol s dedkom na chate. Začala mu trpnúť polovica tela, zavolali mu záchranku a veci nabrali rýchly spád. Pre mňa o to rýchlejšie, že som sa na JISku v nemocnici, kde ležal, nedostala. Málokto si vie predstaviť ten pocit bezmocnosti. Ďakujem okoliu, že ani sekundu nebol bez prítomnosti milujúcej rodiny. Vďaka liečbe dnes opäť chodí, skáče... Následky bežný človek nespozoruje. Ale ja, môj priateľ, synov otec, celá rodina, už máme čosi odzité. Vzhľadom na nízky vek mu robili kopec vyšetrení. Zistili, že má závažný stupeň trombofílie. Rovnako ako jeho otec. A s veľkou pravdepodobnosťou aj dedko. Obaja sú zdraví, prešli si niekoľkými

operáciami, bývalý manžel dokonca vrcholovo športoval. Nič. Co je psáno, to je dáno.

Ak človek dostane mozgovú príhodu vo vyššom veku, panuje predsudok, že už na tom mal vek. Nikto nepátra po tom, prečo. Zaráža ma, že aj kopec zdravotníkov sa domnieva, že toto je diagnóza starších. Veď ani u mňa, u 29 ročnej športovkyne, ju nik nepredpokladal.

Behom posledného mesiaca dostali „porážku“ v mojom okolí štyria ľudia. Sama pre seba ju volám novodobým civilizačným ochorením.

Kedy začneme chápať, že si nevyberá? Ani podľa veku, ani podľa pohlavia, ani podľa vierovyznania, či životného štýlu...

Vaša Dagmar

Nič už nebude také ako kedysi

Ale všetko môže byť také ako ešte nikdy.

Túto vetu mi pripomenuli udalosti posledných dní, týždňov. V kolotoči každodenných povinností som na ňu zabudla. Úplne otvorene to priznávam. Vlastne ma k nej dohnal môj bývalý manžel. Môj syn mal obrovské šťastie v nešťastí. Dostal ischemickú mozgovú príhodu, okamžite dostal tú najlepšiu lekársku pomoc a jeho stav je takmer bez následkov. Ak si predstavím, že by sa mu to bolo stalo v meste, v ktorom mne... Pri tej predstave ma striasa.

Synov otec chce, aby bol syn taký ako kedysi. Aby hrával futbal, aby bol rovnako silný, rovnako zručný... Keď sme ešte nevedeli, že detský mozog disponuje naozaj zázračnou silou, na masáži moja masérka poznamenala: „No tak začne hrať na husle. Ktovie, možno v tom bude extrémne dobrý.“

Niekomu sa jej slová môžu zdať ako zľahčovanie situácie, ale ja som úplne chápala o čom hovorí.

Kým som bola zdravá, viedla som taký ten normálny život. Dve deti, manžel... Snažila som sa, aby všetci v mojom okolí boli s mojím správaním čo najspokojnejší. A neustále som zlyhávala.

Bola som priemerná bežkyňa, priemerných tratí. Mojim cieľom boli ultramaratóny. Ale ktovie, ako by to bolo dopadlo...

Bola som priemerná projektová manažérka a stavbyvedúca v jednom. Jednou nohou som bola v base, moje vyhliadky boli také, že v lete, keď budem odchádzať z domu, moje deti ešte budú spať, a večer, keď sa budem vracieť domov, už budú spať.

Odmietla som sa utápať v sebalúťosti a absolútne to odmieta môj partner. Keď som raz mala nábeh začať sa ľutovať, podišiel ku mne a spýtal sa ma: „A je ti teraz zle?“ Tými slovami mi zobral vietor z plachiet. Napriek tomu, že je na vozíku, pracuje a venuje sa rôznorodým voľnočasovým aktivitám. Je víťazom svetového pohára v tanci na vozíku.

Je... Obrovskou inšpiráciou pre iných. Trpezlivo sa venuje všetkým, bez rozdielu veku, diagnózy, názorov... Keď som denne chodila za synom do nemocnice, bol doma sám s mojou dcérou. Hoci sú zohratá dvojka, bol to pre mňa viac než nezvyk. Nedávno som skonštatovala, že mi pomáha viac, než zdraví partneri. Jasne, zo zeme ma nezdvihne...

V mnohých veciach som urobila pokrok. Už nie som priemerná. Moje okolie dozaista nie je spokojné s mojím správaním. Ale... Ak niekde chcem ísť, idem. Ak chcem ostať doma, ostanem. Ak som unavená, váľam sa pol dňa v posteli. Nikto ma nesúdi.

Veci už nie sú také, ako boli kedysi. Ale veľa z vecí, ktoré dokážem dnes, som kedysi nedokázala.

Moja nechtárka mi zložila kompliment: „Stále neverím, že ku mne hodí také VIP klientka.“ Načo som jej odpovedala, že sa považujem za normálnu, hoci som si vedomá svojich predností. A som šťastná, ako ešte nikdy. Napriek faktu, že mám plné právo sedieť v kúte a plakať.

Vaša Dagmar

ŽIVOT JE PRECHÁDZKA RUŽOVÝM SADOM V RÔZNOM POČASÍ

Jedného známeho psychoterapeuta sa opýtali, prečo niektorým ľuďom nedovolí dokončiť to, čo chceli povedať a preruší ich rozprávanie. Vyčítali mu, že to pôsobí akoby nerešpektoval to, čo sa im stalo.

Podľa psychoterapeuta, snaha človeka udr-

žať si pozíciu obeť alebo postihnutého, poškodeného, či ukrivdeného ho vedie k tomu, aby sa sústredil na spomienky, ktoré potvrdzujú negatívne emócie a prežívanie a situáciu nadmerne dramatizujú. Keby ponechal svojho klienta v tom, nepomohol by mu

zmeniť jeho postoj k udalosti, ktorú prežil.

Každý človek vo svojom živote už od detstva je vystavený udalostiam, ktoré vyvolajú v ňom pocity straty bezpečia, neistoty, fyzickej i psychickej bolesti, smútku, úzkosti, pocity beznádeje, rezignácie či straty dôve-

NA SLOVÍČKO,
PANI PSYCHOLOGIČKA

ry. Najintenzívnejšie sú spomínané pocity v prvej etape bezprostredne po udalosti. Šok, pocity telesnej slabosti, triaška, dezorientácia, panika. Ide o prirodzenú reakciu človeka (aj dieťaťa) na traumatizujúcu, či ponížujúcu udalosť. V tomto stave potrebuje človek upokojenie, teplo/deka, teplý nápoj, objatie a pozorné ucho súcitiačeho človeka. Na spracovanie takejto udalosti potrebujeme čas, aby nepríjemné pocity odzneli a aby sa nám postupne vrátila dôvera v seba. Začneme využívať vlastné osobné zdroje, ktoré nás vrátia k zvládnutiu každodenných úloh. Do života sa nám opäť vráti radosť a sebadôvera. Na minulosť si občas spomenieme bez rozrušenia a s odstupom. Vnímame to ako fakt, ktorý sa stal, ale je to za nami. Môžeme o tom aj hovoriť. A tak je to v poriadku. Niektorým z nás sa však stáva, že nepríjemné zážitky neodznajú a ostanú nespracované. Vyvolávajú aj po rokoch pocity neistoty, telesnej slabosti, pocity ohrozenia, úzkosti, strachu, ťažké sny a mnohé ďalšie nepríjemné pocity. Niekedy sa môžu tieto psychické a fyzické prejavy objavovať bez toho, aby sme si uvedomovali, čo ich

vyvolalo. Môže to byť v tom, že na počiatku došlo k potlačeniu a vytesneniu nepríjemnej udalosti z vedomia. Vyhybame sa rozhovoru o tom, čo sa stalo, aby sme si zachovali sebaúctu, pocit bezpečia, aby sme sa vyhli pocitom hanby, viny, smútku a úzkosti. Až sa nakoniec udalosť vymaže z pamäti. Je to obranný mechanizmus, ktorý „pomáha“ ísť ďalej a žiť svoj život. „Pomáha“ preto, lebo nespracovaná udalosť pôsobí na naše city, pocity a prežívanie podvedome. Napríklad niekto, kto zažije autonehodu, má ťažkosti znovu si sadnúť za volant a riadiť auto. Alebo miesto, kde došlo k nehode, v ňom vyvoláva úzkosť a tak sa tomuto miestu začne vyhýbať. Netreba sa báť vyhľadať odbornú pomoc psychoterapeutov, ktorí sú vyškolení na liečbu posttraumatických ťažkostí.

Sú však aj takí medzi nami, ktorí zažili niečo viac alebo menej nepríjemné. Nesú na sebe veľkú záťaž, napríklad opatrovanie dieťaťa alebo blízkej osoby, alebo stratu blízkeho člena rodiny, stratu zamestnania, zdravia, rozchod, či rozvod. Niektorí z nás majú tendenciu sa opakovane sťažovať, lamentovať

a nekonečne rozoberať svoj ťažký život. Svoj život vnímajú veľmi dramaticky. V tomto nastavení nestihajú si uvedomovať aj pozitívne stránky svojho života. Napríklad, ak zomrie blízky človek, manžel, manželka, dieťa je to bolestivý zážitok. Hlboký smútok prirodzene pretrváva určitý čas /približne 1 rok/. Keď však smútok pretrváva dlhšie a zabúdame na živých členov rodiny, zabúdame na svoj život a stále podliehame smútku, to už je potrebné riešiť s niekým, kto nám môže pomôcť dosiahnuť zmenu. Napríklad psychoterapeut alebo dobrý priateľ. Nepomáha však zveličovanie a dramatizovanie a nekonečné rozoberanie a hľadanie odpovede na otázky: „Prečo práve mne sa to muselo stať?“ „Prečo práve ja?“ Odpoveďou môže byť otázka: „A prečo nie práve vám/tebe?“ „Prečo nie práve ty?“ Človek potrebuje v ťažkej situácii súčiť a pochopenie, ale nepotrebuje ľútosť. Čo človek potrebuje, nie je sebalútosť. Čo potrebuje je sila zdvihnúť sa, využiť vlastné dary od Boha a s vďakou prijať to, čo mu život ponúka.

Mária Sopková

DENTÁLNA HYGIENA

Prečo práve žuvačka?

Dobry deň po lete, v jesennom čase. Určite ste aj vy v lete zhršili vo výžive ako aj ja. Ovocie kopcom každý deň, výborné čerešne, ríbezle, jahody, melóny všetkých farieb. Ale toto je všetko potrebné pre zásobu vitamínov na zimné obdobie. Miešané kokteily s množstvom ľadu v horúcom lete pôsobi osviežujúco, miešané džúsy a smoothies z čistých štiav, kyslé dresingy na ľahkých zeleninových šalátoch. To všetko ale pôsobi aj negatívne na našu zubnú sklovinu. Nie nardarmo sa hovorí, že všetko s mierou!

Veľké množstvo ovocných kyselín môže spôsobiť citlivosť zubnej skloviny, preto po každom takomto jedle, alebo nápoji, by sme mali zakončiť pohárom čistej vody, alebo žuvačkou bez cukru.

Prečo práve žuvačka? Táto reklama na žuvačky asi ako jedna z mála televíznych reklám je pravdivá. Áno pri žutí sa uvoľnia aj zbytky potravy, ale najväčšiu službu nám urobí zvýšená produkcia slín. Slina je v našej dutine ústnej veľmi dôležitá a pri tom si ju ani v ústach neuvedomujeme. Naše telo denne vyprodukuje 1,5 až 2 litre tekutej sliny. Je dôležitá na prvotné obalenie potravy a správne natrávenie jedla. Je, ale dôležitá aká tá slina je. Správna slina má byť vodnatá, priesvitná,

riedka.. Sliny tvorí až z 99% voda. Zvyšných 0,5 - 1% sú mnohé dôležité zlúčeniny: Prevažne tvorí mukos - hlien, sliz - ktorý sa skladá predovšetkým z mukopolysacharidov a glykoproteínov. Mukos má za úlohu slizom obaliť v ústach prežúvanú potravinu, bez jej dostatočnej prítomnosti je ťažké prehĺtať. Mukos je potrebný, aby hlt ľahko sklzol dole hltanom. Pri jedení má mechanickú úlohu, v pokoji ochrannú - chráni povrch skloviny pred vznikajúcimi kyselinami zo zvyškov potravy a nápojov v ústach. V slinách sa nachádzajú aj enzymatické rozkladné látky (enzýmy) - trávenie preto začína už v ústach. Ďalšie substancie sú zásadotvorné ióny vápnika, draslíka, sodíka a chloridov. Stopy fluoridu a rhodanidu sú pre udržanie kvalitnej skloviny dôležité. Veľa ľudí si neuvedomuje, že na správnu tvorbu slín je dôležitý aj faktor pitného režimu a čo považujeme za nápoj. Napríklad káva s mliekom je považovaná za jedlo a nie nápoj. Lebo ho musíme stráviť. Taktiež aj husté džúsy 100% tné. Najlepší nápoj je voda a čaj bez cukru.

Veľmi dôležité je, že pri ležiacich pacientoch alebo pri niektorých diagnózach Inak Obdarených, kde sú neustále pootvorené ústa, dochádza k rýchlejšiemu vysychaniu

PORADŇA

úst, taktiež ak nie je dobrá artikulácia pri rozhovore, nie je omývanie slizníc a zubov jazykom a preto to treba doplniť. Buď pitným režimom, častejšie cez deň, alebo vytieraním úst gázou namočenou vo vode čistej alebo ústnej. Nie však s obsahom alkoholu, ten vysušuje sliznice a jazyk. Pery treba častejšie masť medicínskou čistou vazelínou (predávajú v lekárňach veľké 100 mg. balenie stojí okolo 3 eurá a vystačí aj na rok pre jedného).

Bohužiaľ skoro všetky lieky majú vedľajšie účinky a jedným z najčastejších je znížená slinotvorba, tzv.xerostómia. Spôsobujú to najčastejšie antidepresíva, antiepileptiká, psychofarmaká, lieky na diabetes, lieky na tlak, srdiečko aj krvotvorbu. Ich prospech pre celkové zdravie je však väčší ako vedľajšie účinky, a tieto vieme podchytiť správnu starostlivosťou. Preto sa nečudujeme ak pri niektorých diagnózach sú sliznice našich Inak Obdarených suchšie a sliny husté, skoro bublinkové. Súvisí s tým potom aj ťažký dych a množenie kvasinkových infekcií v horných dýchacích cestách a pľúcach. Starostlivosť o dutinu ústnu patrí k dennodennej povinnosti.

Prajem peknú jeseň, **Andrea Snopková**,
diplomovaná dentálna hygienička,
www.dental-lady.sk



NITRIANSKE KULTÚRNE LETO 2017 - ŽIME SPOLU

V sobotu 29.7.2017, teda posledný júlový víkend sa konal prvý ročník **NITRIANSKEHO KULTÚRNEHO LETA**. Toto podujatie nieslo názov ŽIME SPOLU! A v duchu tohto názvu sa aj odvíjalo.

Predstavujeme Vám podujatie **NITRIANSKE KULTÚRNE LETO**, na ktorom sa podieľali ľudia zdraví i ľudia so zdravotným znevýhodnením. Organizátorom podujatia boli mesto Nitra a občianske združenie socialDATA.

Cieľom podujatia bolo, aby sme si uvedomili, že sme všetci rovní a každý si zaslúži rešpekt a toleranciu. Preto **ŽIME SPOLU!**

Akciu podporili svojou účasťou aj významní hostia – rôzni poslanci Národnej rady, primátor iní zástupcovia mesta, ako i zástupkyňa úradu komisárky pre osoby so zdravotným postihnutím Mgr. Renáta Jančovičová a poslanci mestského zastupiteľstva v Nitre.

Generálnym partnerom podujatia bola stavebná firma Prosard. Hlavnými partnermi sú Nadácia západoslovenskej energetiky a nitrianska spoločnosť DATARoom. DATARoom ako jedným z hlavných partnerov a je chránenou dielňou, kde pracujú zamestnanci so zdravotným postihnutím. Pred niekoľkými dňami boli ocenení za svoju aktivitu nomináciou do celoeurópskeho projektu EEEA.

Ľudia s najroznejšími hendikepmi nie sú ľudia, ktorí by do našej spoločnosti nepatrili a ľudia bez hendikepu nie sú ľudia, ktorí by nepatrili do ich spoločnosti.

Pán primátor mesta Nitra Doc. Ing. Jozef Dvonč, CSc. podotkol, že mesto Nitra robí všetko pre to, aby odstraňovali bariéry. Nie len na uliciach, chodníkoch, úradoch, ale aj v hlavách. Nitra už vyhrala súťaž ZMOS Oskar BEZ BARIÉR a aj tohto roku sa ocitla vo finále.

Ľudia so zdravotným znevýhodnením dostali na cestu životom svoj hendikep. Napriek týmto prekážkam sú schopní úžasných skutkov a svojim chcením dosahujú výsledky, ktoré prevyšujú ich ťažkosti. Stretnutie sa s niekým, kto každý deň prekonáva svoj hendikep a tvorí, je obrovskou motiváciou pre všetkých.

Odporúčam, takéto stretnutie každému, kto má pocit, že má priveľa trápenia. Ak sa Vám ráno nechce vstávať z postele, uvedomte si

prosím, aké je to pre Vás jednoduché. V zá- päť si spomeňte na niekoho, kto s tým má problém a predsa to spraví, a zahryzne sa do svojho dňa.

Predstavenie Divadla ŽIHADLO „KOHÚTIK A SLIEPOČKA“

Nádherné predstavenie rozpráva príbeh sliepočky a kohútika, ktorí sa vybrali do lesa, aby si nazbierali oriešky. Sliepočka povedala, že keď nájdu oriešok, spravodlivo si ho rozdelia a naozaj, vždy keď našla oriešok, polovicu z neho dala aj kohútikovi. Všetko vychádzalo podľa ich plánu, až kým aj kohútik našiel oriešok. Keďže sa so svojou sliepočkou odmietol podeliť, v hrdle mu pri prehltaní tak veľkého sústa zostala z oriešku škrupinka. A tak sliepočka pomocníčka, ak chce zachrániť kohútika, musí mu nájsť pomoc...

Po tejto nádhornej inscenácii, z ktorej mali veľký zážitok nie len detičky, ale aj dospelí prišiel na rad **TANEČNÝ KLUB TK DANUBE** z Bratislavskej Dúbravky.

Tanečný klub TK DANUBE založil pred takmer štvrtstoročím pán Andrej Mičunek. Slovensko sa vďaka práve podpore ľudí, štátu aj samosprávy stalo lídrom v integrovanom tancovaní vo svete. Pán Mičunek okrem našej krajiny zakladal tancovanie na vozíčku v Kanade, Veľkej Británii, v Rakúsku, Španielsku a teraz ich čaká ešte Gruzínsko a Arménsko. Kombinovaný pár Kristína a Martin nám na NITRIANSKOM KULTÚRNUM LETE predstavil tanec Čača a Rumba.

Martin Dait a Kristína reprezentujú našu krajinu v integrovanom tancovaní. Pričom všetky súťaže, ktorých sa zatiaľ zúčastnili aj vyhrali :-)

Martin priznal, že tancovať začal až po zranení. Tanec je preňho rehabilitáciou a stále ho posúva ďalej. Okrem tancovania sa stále venuje adrenalínovým športom, paraglidingu, má platný poápačkový preukaz.... Napriek svojmu hendikepu sa snaží robiť všetky tie veci, ktoré robil predtým.

Okrem kombinovaných párov sa tancujú aj kategórie duo. Valz nám zatancovali Dagmar a Erik.

Keď Dada a Erik začali tancovať, bolo to viac než očarujúce. Krásna hudba a synchronizo-

vané pohyby vytvorili atmosféru pri ktorej sme ani nedýchali. Treba spomenúť, že Dagmar je predsedníčka OZ socialDATA. Medzi jej množstvo aktivít patrí aj veľký prínos pre časopis INAK OBDARENÍ, a to už pri jeho začiatkoch. Ako o pacientovi, ktorý sa zobudil z bdelej kómy môžeme o nej hrdo prehlásiť, že Dagmar je žena, ktorá búra predsudky.

MALÁ BELIANKA

Malá Belianka je zoskupenie, ktorého hlavným cieľom je vstúpiť mladej generácii vzťah k folklóru. Účinkujúci na NITRIANSKOM KULTÚRNUM LETE vraj na hudobných nástrojoch hrajú ešte len 2 roky. Na tak skorý vek a malé skúsenosti nám zahrli naozaj úžasne. Ich hudba sa ozývala celým parkom.

ŠLIJVOŠEVCI & TRADÍCIA DRAŽOVCE

Spoločné vystúpenie chorvátskeho a slovenského folklórneho súboru. Pomerne veľká skupina Chorvátskych tanečníkov a muzikantov priniesli naozaj zaujímavé melódie.

Hoc Chorváti a Slováci sú si veľmi podobní, niektoré zvuky a zvyky máme odlišné. Slovenská folklórna skupina z Dražoviec v ničom nezaostávala, svojimi piesňami, ktoré pre nás boli oveľa známejšie, rozospievali celé publiku.

Na NITRIANSKOM KULTÚRNUM LETE sa podieľala ako podporovateľ aj **spoločnosť SPIG**.

Videá a fotografie tohto zaujímavého podujatia môžete nájsť na <http://www.inakobdareni.sk/rubriky/category/podujatia/article/nitrianske-kulturne-letu-zime-spolu.xhtml>

Jakub Jasík a Dagmar Sváteková



POISTENCI VŠZP NEBUDÚ OD OKTÓBRA V ZAPOJENÝCH LEKÁRŇACH PLATIŤ 17 CENTOV ZA NOVÝ RECEPT

Všeobecná zdravotná poisťovňa zavádza namiesto klasických receptov **nový recept s čiarovým kódom nazývaný eRecept**. Spolu so Slovenskou lekárnickou komorou chcú podporiť rozširovanie elektronických služieb v zdravotníctve.

Všeobecná zdravotná poisťovňa s 3,2-milióna poistencami úspešne pokračuje v procese elektronizácie služieb klientom. Po nedávnom spustení hromadnej elektronickej distribúcie ročných zúčtovaní zdravotného poistenia uvádza do praxe ďalšiu elektronickú službu - **eRecept VŠZP**. Ide o recept s čiarovým kódom, ktorý umožní zdieľanie informácií medzi lekármi a lekárňami a nastavenie efektívnejšej a bezpečnejšej liečby pacienta.

Na základe dohody medzi VŠZP a Slovenskou lekárnickou komorou nebudú poistenci VŠZP od októbra **v zapojených lekárňach platiť 17 centov za eRecept**. Poplatok za elektronický recept im lekárne vykompenzujú z vlastných zdrojov. VŠZP bude na oplátku týmto lekárňam garantovať skrátenie lehôt splatnosti a zjednodušenie administratívy, keďže elektronická forma výrazne skraca spracovanie a revíziu receptov v našej poisťovni. Podmienkou je, že lekár musí mať podpísaný s VŠZP dodatok k zmluve.

Recept s čiarovým kódom môžu vydať pacientom poskytovatelia zdravotnej starostlivosti, ktorí sú do služby **eRecept VŠZP** zapojení. Aktuálne je do nej zapojená jedna tretina zmluvných poskytovateľov, VŠZP je

presvedčená, že ďalší budú rýchlo pribúdať. *„Vítame ústretovosť SLeK, vďaka ktorej budú naši poistenci motivovaní využívať novú elektronickú službu eRecept VŠZP a od októbra pocítia aj finančný profit z využívania tejto služby,“* povedal generálny riaditeľ VŠZP Miroslav Kočan.

Zapojených lekárov budú môcť poistenci identifikovať napríklad podľa nálepky s názvom eRecept Liečba pod kontrolou. Zoznam zapojených lekární, ktoré majú podpísaný dodatok k zmluve, nájdú poistenci na internetovej stránke VŠZP v sekcii eRecept. Rovnako môžu informáciu o najbližšej takejto lekárni získať v Call centre VŠZP.

Vďaka vzájomnému zdieľaniu informácií medzi lekármi a lekárňou má ošetrojúci lekár zapojený do služby eRecept VŠZP lepší prehľad o liekoch, ktoré pacient aktuálne užíva, čo mu umožňuje nastaviť efektívnejšiu a bezpečnejšiu liečbu. Lekár má zároveň možnosť zobrazenia liekovej histórie poistenca za sledované obdobie, ako aj interakcie o lieku, ktorý práve predpisuje, či interakcie vzájomne medzi liekmi v liekovej karte pacienta. *„Slovenská lekárnická komora dlhodobo podporuje akékoľvek aktivity, ktoré posilnia bezpečnosť pacienta, kvalitu lekárenskej starostlivosti a využitie odbornej kvalifikácie farmaceutov. Zjednodušenie administratívnej činnosti umožní lekárikom viac pozornosti venovať pacientovi a jeho potrebám,“* povedal prezident Slovenskej lekárskej komory Ondrej Sukeľ.

Služba eRecept VŠZP je dostupná pre všetkých poskytovateľov zdravotnej starostlivosti – ambulantných lekárov, nemocnice aj lekárne. Aktivovať si ju môžu používatelia ePobočky s aktivovanou službou PZS Prehľad alebo PZS Komplet. Ak poskytovateľ nemá vytvorené konto, môže oň požiadať na adrese: www.epobocka.com. Pripojenie na eRecept už technicky umožňujú najväčší dodávatelia informačných systémov, ktorých služby využíva okolo 90% poskytovateľov. S ostatnými dodávateľmi rokovania naďalej prebiehajú.

V roku 2016 bolo poistencom VŠZP vydaných 45-miliónov tlačенých receptov, pri 17-centovom poplatku naši poistenci teda za rok zaplatili 7,7-milióna eur. Doposiaľ bolo vystavených 1,2-milióna eReceptov VŠZP.

eRecept VŠZP sa stáva súčasťou elektronického zdravotníctva (ezdravia) a postupne by mal úplne nahradiť papierový. Za realizáciu elektronického zdravotníctva na Slovensku a jeho implementáciu do praxe zodpovedá Národné centrum zdravotníckych informácií (NCZI). Cieľom elektronického zdravotníctva je prostredníctvom informačných a komunikačných technológií poskytnúť správne informácie v správny čas na správnom mieste vo všetkých etapách a procesoch starostlivosti o zdravie občanov. Snahou NCZI i všetkých zúčastnených strán je, aby bol systém elektronizácie zdravotníctva v plnej prevádzke od 1.1.2018 a bol prínosom ako pre pacientov, tak aj pre poskytovateľov zdravotnej starostlivosti. VŠZP elektronizáciu zdravotníctva plne podporuje a chce byť aktívnou súčasťou tohto procesu.

Zdroj: <https://www.vszp.sk/>

Z PRAXE – AKO VYBAVIŤ PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA SCHODISKOVÚ PLOŠINU

Spoločnosť SPIG nám urobila schodiskovú plošinu na mieru. Keďže máme úzke schodište, nebolo isté či sa oplatí vybavovať príspevok. No keďže „Všetko sa dá, len treba chcieť a vedieť...“ Tak začal kolotoč vybavovania.

V prvom rade som si bola vyzdvihnúť tlačivá z ÚPSVaR:

- žiadosť o poskytnutie peňažného príspevku na kompenzáciu,
- lekárske nálezy, ktoré som dala vyplniť obvodnému lekárovi. On priložil najnovšie lekárske nálezy od odborných lekárov (neuroológ, gastroenterológ, pneumológ,...)

V žiadosti som čo najpresnejšie uviedla dôvod (nevyhnutnosť) potreby danej pomôcky, ako zjednoduší život v rodine. Ďalej som doložila:

- potvrdenie o príjme fyzickej osoby s ŤZP, ktorá žiada o peňažný príspevok na kom-

penzáciu a spoločne posudzovaných osôb za predchádzajúci kalendárny rok (poberatelia dôchodku doložia potvrdenie /výpis/ zo Sociálnej poisťovne o celkovej výške vyplatených dávok dôchodkového poistenia za predchádzajúci kalendárny rok.

- vyhlásenie o majetkových pomeroch fyzickej osoby, ktorá žiada o peňažný príspevok na kompenzáciu alebo fyzickej osoby s ŤZP na účely poskytovania peňažných príspevkov na kompenzáciu.

Všetko som odovzdala na UPSVaR a čakala na vyjadrenie o schválení žiadosti. UPSVaR má 60–90 dní na odpoveď. Mne prišla kladná odpoveď s výzvou na doplnenie dokladov s dátumom doloženia.

Vo firme SPIG nám vystavili predfaktúru aj cenovú ponuku, odovzdala som to na UPSVaR a čakala na rozhodnutie.

Do mesiaca som mala doma komplex-

ný posudok a rozhodnutie o schválení príspevku na kúpu schodiskovej plošiny s uvedenou výškou príspevku. Hneď som firme vyplatila zálohu, aby mohli začať vyrábať schodiskovú plošinu na mieru.

O dva mesiace prišli a namontovali nám plošinu. Veľmi sme sa potešili a boli sme prekvapení, ako sa im to podarilo presne na mieru urobiť.

Píšem na mieru, lebo naozaj to vyšlo na milimeter. V zákrutách posúvam kočiar dopredu alebo dozadu, aby sme sa vytočili. Je to úžasné, keď nemusím chodiť po schodoch a nosiť Katku na rukách. Takto sa dieťa prevezie v kočiaroch rovno do svojej izby.

Na UPSVaR som odovzdala faktúru a potvrdenie o zaplatení (výpis z účtu a príjmový doklad), keďže sa vyplácalo na dvakrát.

Iveta Burianeková

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA OPRAVU POMÔCKY

Peňažný príspevok slúži na:

- opravu pomôcky,
- opravu úpravy pomôcky,
- opravu úpravy osobného motorového vozidla,
- opravu zdvíhacieho zariadenia.

Oprava pomôcky je:

- vykonanie zásahov na pomôcke alebo jej časti, ktorými sa zabezpečí výmena nefunkčných alebo opotrebovaných častí, častí s prekročenou životnosťou alebo kontrola funkčnosti zdvíhacieho zariadenia,
- vykonanie zásahov na tých častiach pomôcky alebo osobného motorového vozidla, ktoré boli upravené prispôbením individuálnym potrebám fyzickej osoby s ŤZP,
- chirurgický zákrok v rámci veterinárnej starostlivosti alebo liečebné terapeutické činnosti závažnejšieho charakteru na psovi so špeciálnym výcvikom.

Peňažný príspevok na opravu pomôcky nie je možné poskytnúť v prípade, ak pomôcka prestala plniť svoj účel z dôvodu nefunkčnosti napájacích batérií alebo akumulátorov s kapacitou do 10Ah (ampérhodina).

Podmienky nároku

Peňažný príspevok sa poskytuje:

- osobe s ŤZP, ak si pomôcka, na ktorú je odkázaná podľa komplexného posudku, vyžaduje opravu alebo úprava pomôcky si vyžaduje opravu,
- ak sa pomôcka neposkytuje ani nepožičiava na základe verejného zdravotného poistenia; tento peňažný príspevok je možné poskytnúť na opravu druhého mechanického vozíka, druhého elektrického vozíka alebo druhého načúvacieho aparátu, na ktoré bol poskytnutý peňažný príspevok alebo ktoré získala osoba s ŤZP darom alebo

- ak cena opravy pomôcky, cena opravy úpravy pomôcky a cena opravy úpravy osobného motorového vozidla, resp. cena opravy s cenou v š e t -

kých doterajších opráv je najviac 50% poskytnutého peňažného príspevku na kúpu alebo úpravu pomôcky alebo na úpravu osobného motorového vozidla alebo; je najviac 50% ceny pomôcky alebo porovnateľnej pomôcky aktuálnej na trhu v čase rozhodovania o peňažnom príspevku alebo je najviac 50% ceny úpravy pomôcky alebo ceny úpravy osobného motorového vozidla aktuálnej na trhu v čase rozhodovania o príspevku na opravu pomôcky,

- ak úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vydá rozhodnutie o priznaní peňažného príspevku a toto rozhodnutie nadobudne právoplatnosť.

Peňažný príspevok je možné poskytnúť na základe:

- dokladu o cene opravy („predfaktúra“) alebo dokladu o cene vykonanej opravy pomôcky („faktúra“) vyhotoveného osobou, ktorej predmetom činnosti je výroba, oprava alebo úprava pomôcky a výroba alebo úprava osobného motorového vozidla,
- zmluvy o vykonaní opravy pomôcky uzatvorenej medzi fyzickými osobami.

Peňažný príspevok sa neposkytuje:

- ak príjem fyzickej osoby s ŤZP prevyšuje päť násobok sumy životného minima.
- na opravy, ktoré boli vykonané pred dňom vypracovania posudku.

Žiadosť o príspevok

Žiadosť o priznanie peňažného príspevku sa podáva písomne na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušnom podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa. Žiadosť musí obsahovať odôvodnenie. Odporúčame vám, aby ste sa pred podaním žiadosti informovali na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny o všetkých náležitostiach tejto žiadosti a o ďalších písomnostiach, ktoré je k nej potrebné priložiť.

Konanie o príspevku

Konanie o priznanie peňažného príspevku sa začína na základe písomnej žiadosti. Podkladom na rozhodnutie o príspevku je komplexný posudok. Ak sa fyzická osoba podľa lekárskeho posudku nepovažuje za osobu s ŤZP, je lekársky posudok podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu. Ak je podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu komplexný posudok, lehota na jeho vypracovanie je 60 dní od začatia konania a lehota na vyhotovenie rozhodnutia je 30 dní od vyhotovenia posudku. Ak nemôže príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vzhľadom na okolnosti prípadu rozhodnúť v lehote, môže Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny predĺžiť lehotu na rozhodnutie najviac o 30 dní.

Výška príspevku

Výška peňažného príspevku sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny opravy pomôcky a príjmu osoby s ŤZP.

Výplata príspevku

Nárok na peňažný príspevok na opravu pomôcky a jeho výplatu vzniká právoplatným rozhodnutím príslušného úradu práce, sociálnych vecí a rodiny o jeho priznaní. Peňažný príspevok na opravu pomôcky sa vypláca v eurách:

- v hotovosti alebo
- bezhotovostným prevodom na žiadosť fyzickej osoby s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na opravu pomôcky priznal
- na jej účet v banke alebo v pobočke zahraničnej banky so sídlom na území Slovenskej republiky alebo
- na účet v banke alebo v pobočke zahraničnej banky so sídlom na území Slovenskej republiky alebo inej osoby, ktorú si fyzická osoba s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na opravu pomôcky priznal, určí.

Povinnosti oprávnenej osoby

Osoba s ŤZP, ktorej sa poskytuje peňažný príspevok, je, okrem iných povinností uvedených v § 57, povinná najmä:

- dať si opraviť pomôcku do troch mesiacov odo dňa poskytnutia príspevku, najneskôr však do šiestich mesiacov odo dňa právoplatnosti rozhodnutia o priznaní príspevku, ak ju nemožno opraviť z dôvodov na strane osoby, ktorá vtyrába, opravuje alebo upravuje pomôcky alebo vyrába alebo upravuje osobné motorové vozidlá,
- predložiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny potvrdenie o skutočnosti, že si nemôže dať opraviť pomôcku v lehote troch mesiacov od poskytnutia peňažného príspevku na opravu pomôcky z dôvodov na strane osoby uvedenej v predchádzajúcom odseku,
- preukázať skutočnosti rozhodujúce na priznanie, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu,
- písomne oznámiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny do 8 dní zmeny v skutočnostiach rozhodujúcich na trvanie nároku, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu.

UPOZORNENIE

Ak vám bol poskytnutý peňažný príspevok na opravu pomôcky do 31.12.2008, tak sa na lehoty a povinnosti súvisiace s týmto peňažným príspevkom vzťahuje aj po 31.12.2008 zákon č. 195/1998 Z.z. o sociálnej pomoci v znení neskorších predpisov (teda zákon účinný do 31.12.2008).



Dúha v srdci

24. september 2017, Nové Mesto nad Váhom

Túto akciu sme
podporili

SPI 
zdvíhacie zariadenia



Foto: Petra Sekáčová, Igor Frimmel, Milan Maršalka

Na krídlach anjelov

18. októbra 2017
Žiar nad Hronom

Túto akciu sme
podporili

SPIG
zdvihajte záťaženie



Foto: Petra Sekáčová, Igor Frimmel, Milan Maršalka

MÁM KRÁSNY SEN

ŠTVRTOK 19. OKTÓBRA 2017 - KOVÁČOVÁ
ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV MARÍNA

Túto akciu sme
podporili

SPI 
zvlhacie zariadenia



lahko a bezpečne



PLOŠINA, SCHODOLEZ, STROPNÝ ZDVIHÁK?

Bezplatné:

Zameranie a odskúšanie

Poradenstvo

Na mieru pre vás

Pomoc s doplatkom



PRIDAJTE SA K NÁM!

Zavolajte naše
bezplatné číslo **0800 105 707**

Získajte Vaše **registračné číslo**

Využívajte **výhody Klubu SPIG**



Schodolez Sherpa N 902 s vozíkom

www.spig.sk • www.inakobdareni.sk



Náš bezplatný mesačník INAK OBDARENÍ

- + skutočné príbehy, terapie, rady a zákony, pozitívna motivácia, prírodné liečby, recepty, oznamy, pozvánky, inzercie, združenia a spoločnosti

Občianske združenie INAK OBDARENÍ

- + pomoc s doplatkom na zdvíhacie zariadenia
- + poradenstvo pri vybavení príspevku
- + poradenstvo v ostatných oblastiach starostlivosti o ZŤP

Šeková knižka Klubu SPIG

- + pomoc s doplatkom do 10% z ceny zdvíhacieho zariadenia,
- + získate zľavy a benefity na nákup zariadení spoločnosti SPIG,
- + poskytujeme Vám poradenstvo a pomoc pri vybavení príspevku na zdvíhacie zariadenie,
- + získavate 10% zľavy na nákup našich produktov od firmy KSP ITALIA (zdvíháky, skútre, posteľe...),
- + získate bezplatný vstup na 12 benefičných podujatí po celom Slovensku,
- + máte možnosť zúčastniť sa zlosovaní o hodnotné ceny

Informačný portál INAK OBDARENÍ

www.inakobdareni.sk



Stropný zdvíhák



Schodisková sedačka



Šikmá plošina SPZ 15



Zvislá kabínová plošina bez ohradenia



Zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrotná šikmá plošina do zákrut

bezplatná linka 0800 105 707



SPOLOČNOSŤ B. BRAUN MEDICAL

Liečba a hojenie dekubitov a exudátov

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

ARGOGEN spray

Absorbčný prášok na exudáty a dekubity s ionizovaným striebrom v spreji

Prípravok z absorpčného minerálneho kremičitého prášku s pridaním 3 % ionizovaného striebra. K lokálnemu použitiu pre vytvorenie antibakteriálneho hojivého prostredia na exudáty a dekubity.

Charakteristika:

- Liečba rán, odrenín, popálenín, rezných ran, vredov na nohách, dekubitov, atď.
- Regulácia exudátov vďaka vytvoreniu čistého, vlhkého, prísne antiseptického prostredia
- Ióny striebra zabráňujú mikrobiologickej kontaminácii prípravku a rany
- Významné urýchlenie regenerácie a hojenie tkanív a pokožky
- Prípravok zostáva na ošetrenej oblasti a nestiera sa
- Jednoduché odstránenie vďaka slanému roztoku s vodou
- Práškové striebro v ionizovanej podobe, n-butan, mikronizovaný zeolit
- Nie sú známe žiadne nežiaduce účinky
- Neobsahuje látky získané zo zvierat (kolagen, kreatin, elastin a podobne)

Návod na použitie:

Pred používaním premiešajte. Nanášajte v krátkych intervaloch stláčaním rozprašovača a nasmerovaním aerosolu na ošetrovanú oblasť. Procedúru opakujte podľa potreby. Ranu môžete prekryť a jemne obviazať sterilným obvazom.

LINOVERA® spray 30 ml

Absorbčný prášok na exudáty a dekubity s ionizovaným striebrom v spreji

Popis:

Prípravok Linovera® je určený k starostlivosti o citlivú a choulostivú pokožku. Zvyšuje ich odolnosť a chráni ju na ohrozených alebo zraniteľných miestach.

Linovera® sa nanáša 2 - 3 krát denne šetrným vmasírovaním do kože.

Linovera® podporuje revaskularizáciu kože a napomáha obnove kožných buniek.

Prípravok Linovera® sa nanáša veľmi jednoducho rozprašovačom.

Prípravok naneste rozprašovačom na požadované miesto a zľahka ho končekmi prstov vmasírujte do pokožky, aby mohol pôsobiť rovnomerne vrámci celej plochy.

Indikácia: Prevencia a liečba dekubitov 1. stupňa, Ochrana kože



ZELENÁ HVIEZDA

Váš dodávateľ zdravotníckych prostriedkov

Súčasťou obchodného reťazca B. Braun je sieť predajní a výdajní zdravotníckych prostriedkov v Slovenskej a Českej republike ZELENÁ HVIEZDA.



KONTAKTUJTE NÁS

Nitranský, Banskobystrický, Žilinský kraj: MVDr. Dagmar Wágnerová, tel.: +421 - 903 250 079, dagmar.wagnerova@bbraun.com
Košický kraj, Prešovský kraj: Ján Hudák, tel.: +421-911 112 064, jan.hudak@bbraun.com



Občianske združenie **INAK OBDARENÍ**



Keď ochorie člen rodiny na zákernú chorobu, alebo po úraze ostane na vozičku, ale aj ak sa narodí dieťa, ktoré má v lekárskej správe rôzne ťažké diagnózy, pre rodinu je to šok. Nevedia sa vysporiadať s myšlienkou, čo sa stalo, veľa krát sa pýtajú:

Prečo sa to stalo? Prečo práve nám?...

Je to náročné na psychiku a keď si pomyslíme, že musia ešte riešiť byrokratickú odyseu s úradmi, nevedia na čo majú nárok, čo všetko podľa zákona môžu dostať z UPSVaR, tak sme tu práve pre nich.

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s heslom:

„ZVLÁDNUŤ STAROSTLIVOSŤ O INAK OBDARENÉHO ČLENA RODINY SA DÁ.“

Hlavným cieľom a zameraním združenia je združovať postihnuté osoby a ich blízke osoby, resp. osoby žijúce v spoločnej domácnosti s postihnutými osobami, pomáhať im vo všetkých oblastiach života, podporiť integráciu postihnutých osôb do spoločnosti, pomôcť im pri zdoľávaní každodenných bariér a spoločenských predsudkov, podporiť ich vedomostný rast a prekonanie obmedzení každého druhu, pomôcť postihnutým osobám ísť hore a žiť bez bariér.

Za účelom dosiahnutia svojho cieľa sa občianske združenie bude zameriavať najmä na:

- pomáhanie napredovaniu rozvoja osobnosti postihnutých osôb bez rozdielu na vek, postihnutie a pod.,
- motiváciu postihnutých osôb,
- informovanie, pomáhanie, motivovanie a robenie radosti postihnutým osobám,
- podpora jedinečnosti postihnutých osôb, rozvoj ich tvorivých schopností,
- zlepšenie kvality života postihnutých osôb a skvalitnenie ich domáceho prostredia,
- zlepšenie života postihnutých osôb prostredníctvom dostupných technických pomôcok, zdvíhacích zariadení a iných zariadení a pomoc pri manipulácii s týmito technickými zariadeniami,
- riešenie technických parametrov domácností s postihnutými osobami,

- podporu slovenských výrobcov technických zariadení pre postihnuté osoby,
- zlepšenie právneho povedomia postihnutých osôb ohľadne ich zákonných nárokov,
- podporu každodenných aktivít postihnutých osôb pre život bez bariér,
- podporu a organizovanie vzdelávacích, kultúrnych a športových aktivít pre postihnuté osoby,
- podporu v poradenskej, sociálnej, finančnej, zdravotnej a technickej oblasti života postihnutých osôb,
- podporu a sprostredkovanie informácií v sociálnych, zdravotných otázkach a možnostiach liečby, týkajúcich sa zdravotného postihnutia danej osoby,
- prevádzkovanie vlastnej internetovej stránky, zverejnenie aktivít a spájanie postihnutých osôb za účelom skvalitnenia ich života,
- tvorba, tlač a distribúcia časopisov, letákov, informačných prospektov,
- odborné poradenstvo, spolupráca s odborníkmi a výrobcami technických zariadení,
- organizovanie zbierok pre finančné a materiálne zabezpečenie realizovaných projektov,
- tvorba a poskytovanie vzdelávacích aktivít rôznymi formami,
- hmotná (finančná) a morálna pomoc osobám s telesným postihnutím, pomoc pri rehabilitácii, zabezpečení prostriedkov na zakúpenie technických pomôcok,
- navštevovanie domácností,
- zapojenie postihnutých osôb do aktívneho celospoločenského života,
- usporadúvanie konferencií, diskusných stretnutí, seminárov, kurzov a prednášok zameraných na realizovanie účelu občianskeho združenia,
- organizovanie workshopov, konferencií, školení a seminárov,
- iné projekty a aktivity.

Za účelom plnenia svojho cieľa spolupracuje združenie s jednotlivcami, mimovládny a neziskovými organizáciami, orgánmi štátnej a verejnej správy a môže byť členom iných organizácií doma aj v zahraničí.



Allianz | Club

Vstúpte a využívajte
svoje výhody

Odvážte sa žiť podľa vlastných predstáv a spoľahnite sa na naše rýchle a férové služby a najoceňovanejšie poistné produkty.

A teraz odmeňujeme vašu vernosť. Zaregistrujte sa do vernostného Allianz Clubu a využívajte svoje výhody!

club.allianzsp.sk

Allianz 
Slovenská poisťovňa

Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?

Častokrát sa osud s nami zahráva a keď príde situácia, že sa v sekunde zmení život celej rodiny, je to náročné vstrebať, nieto ešte narýchlo začať fungovať. Príbuzní musia premýšľať, čo všetko treba vybaviť, kde na aký úrad ísť žiadať o príspevky.

Keď rodinného príslušníka, ktorý je imobilný, prepúšťajú z nemocnice domov, mali by jeho zástupcu poučiť o starostlivosti o takého pacienta a čo všetko potrebuje, aby kvalita jeho života bola na dôstojnej úrovni.

Najvhodnejší spôsob, ktorý však u nás nefunguje, je ten, aby takýto pacient už mal všetko pripravené skôr, ako ho prepustia domov.

Imobilný pacient potrebuje:

- polohovaciu posteľ s antidekubitným matracom,
- mechanický alebo elektrický vozík s vhodnou podložkou,
- zdvihák,
- odsávačku, ak je potrebná,
- pomôcky na inkontinenciu,
- ďalšie pomôcky podľa potrieb.

Niektoré pomôcky sa musia vybaviť cez príslušnú zdravotnú poisťovňu a to tak, že je potrebné navštíviť rehabilitačného lekára, ktorý má právomoc predpisovať pomôcky. Polohovacie postele sú plne alebo čiastočne hrazené, podobne aj množstvo iných pomôcok je hrazených cez verejné zdravotné poistenie. Je však veľmi potrebné vedieť, aký vozík je vhodný, aby sa nestalo, že lekár vypíše na poukaz nevhodný vozík, ktorý je problém vrátiť.

Potom je potrebné poukazy zaniest do zdravotnej poisťovne, kde ich podpíše revízny lekár.

Poukaz by mal revízny lekár podpísať na počkanie alebo čo najrýchlejšie a vy by ste mali právo ísť s poukazmi do výdajne zdravotných pomôcok, ktorú ste si vybrali alebo kde ste si pomôcky vybrali vopred. Pomôcky, ak ich na sklade majú, vydajú hneď alebo ich

objednajú. Táto anabáza trvá niekoľko dní až týždňov.

Ak je diagnóza nezvratná a trvalá a rodinný príslušník bude dlhodobo postihnutý, ďalšia cesta by mala viesť na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, kde je potrebné vyžiadať tlačivá na žiadosti:

- **žiadosť o preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím**
- **žiadosť o peňažné príspevky na kompenzáciu ŤZP**

Priložené sú k tomu aj ďalšie tlačivá, ktoré treba vyplniť.

Peňažné príspevky na kompenzáciu, ktoré úrad práce, sociálnych vecí a rodiny môže priznávať, sú:

- a) peňažný príspevok na osobnú asistenciu,
 - b) peňažný príspevok na kúpu pomôcky,
 - c) peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky,
 - d) peňažný príspevok na úpravu pomôcky,
 - e) peňažný príspevok na opravu pomôcky,
 - f) peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia,
 - g) peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla,
 - h) peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla,
 - i) peňažný príspevok na prepravu,
 - j) peňažný príspevok na úpravu bytu,
 - k) peňažný príspevok na úpravu rod. domu,
 - l) peňažný príspevok na úpravu garáže,
 - m) peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov,
- na diétne stravovanie,
 - výdavkov súvisiacich s hygienou, s opotrebovaním šatstva, bielizny a obuvi a bytového zariadenia,
 - so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
 - so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom, ak je odkázaná na pomôcku, kto-

rou je pes so špeciálnym výcvikom.

Žiadosť musí obsahovať meno a priezvisko osoby, ktorá žiada o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu, o preukaz ŤZP alebo o parkovací preukaz, dátum jej narodenia, adresu jej trvalého pobytu alebo prechodného pobytu, doklad o tom, že ide o účastníka právnych vzťahov.

Súčasťou žiadosti je aj aktuálny lekársky nález, nie starší ako šesť mesiacov. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu musí obsahovať aj potvrdenie o jej príjme za predchádzajúci kalendárny rok pred podaním žiadosti a vyhlásenie o majetku osoby s ťažkým zdravotným postihnutím. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku na opatrovanie musí obsahovať aj potvrdenie o príjme osoby zo zamestnania za kalendárny mesiac, v ktorom bola podaná žiadosť. Na výzvu príslušného orgánu je osoba povinná predložiť aj iné doklady, ktoré sú podkladom na rozhodnutie.

V žiadosti sa uvedie druh peňažného príspevku na kompenzáciu, o ktorý žiada a odôvodnenie žiadosti.

Fyzická osoba k žiadosti o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu predkladá aj potvrdenie o príjme osôb, ktorých príjmy sa spoločne posudzujú s jej príjmom.

Podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu je komplexný posudok. Posudzovanie môže trvať 60 - 90 dní, následne sa vydá aj rozhodnutie, v ktorom je uvedené, či sa príspevky priznávajú alebo nie.

Avšak skôr než podáte žiadosť o peňažné príspevky, je potrebné zhodnotiť celkovú situáciu, kto sa o postihnutú osobu bude starať, či rodina alebo osobní asistenti, aké pomôcky ešte potrebuje, či sú potrebné aj úpravy bytu, domu garáže na bezbariérové, atď. a následne o potrebné príspevky požiadať.

PARKOVACÍ PREUKAZ

Ak bude v posudku uvedené, že osoba s ŤZP je odkázaná na individuálnu prepravu, môže požiadať aj o parkovací preukaz do auta. Potrebuje vyplniť zvlášť žiadosť o vydanie parkovacieho preukazu, priložiť lekársky nález a fotku. Potom už len čakať na schválenie.

Keď dostane preukaz, treba ho umiestniť v prednej časti auta tak, aby bola jeho predná časť jasne viditeľná a vydáva sa na neobmedzený čas.

Vodič takto označeného auta môže stáť na mieste vyhradenom pre invalidné osoby a nemusí dodržiavať zákaz stáť na nevyhnutný čas. Ak je to nevyhnutné, môže vodič takého auta vchádzať aj tam, kde je doprav-

nou značkou vjazd povolený len vymedzenému okruhu vozidiel a do pešej zóny.

Všetci tí, ktorí sú držiteľmi parkovacieho preukazu a prepravujú sa diaľnicami, musia žiadať národnú diaľničnú spoločnosť o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky.

Žiadatelia musia vyplniť žiadosť a doložiť:

- kópiu rozhodnutia o vyhotovenie parkovacieho preukazu,
- kópiu parkovacieho preukazu,
- kópiu technického preukazu vozidla, prípadne vozidiel.

Predložené údaje sa registrujú u správcu úhrady diaľničnej známky, respektíve u ním poverenej osoby a žiadateľ o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky dostane po registrácii potvrdenie od NDS, ktorým sa bude

musieť preukázať pri kontrole PZ SR.

Žiadosti o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky zasielajte poštou na adresu NDS, príp. osobne doručte na adresu:

Národná diaľničná spoločnosť, a. s., Mlynské Nivy 45, 821 09 Bratislava.

Poradenstvo v tejto oblasti poskytuje aj **Centrum samostatného života**, kontakt a potrebné informácie nájdete na www.csz.sk

Prajeme vám veľa síl a trpezlivosti pri starostlivosti o člena rodiny, ktorý je Inak obdarený.

Taktiež vám želáme, aby ste stretli veľa ústretových ľudí, úradníkov, ktorí iste radi pomôžu a poradia.

ZOZNAM NADÁCIÍ

Často sa stáva, že v dôsledku zdravotného stavu sa ocitneme v krízových situáciách a potrebujeme pomoc pri získaní finančných prostriedkov na doplatenie kompenzačných pomôcok alebo sa ocitneme v sociálnej núdzi. Preto uvádzame adresy niektorých nadácií a občianskych združení, ktoré vám môžu na základe písomnej žiadosti pomôcť.

RADY PRI OSLOVOVANÍ NADÁCIÍ:

nadáciu alebo občianske združenie oslovte vždy písomnou formou - žiadosťou, v ktorej stručne opíšete svoj problém a stručne žiadosť odôvodnite.

Ku žiadosti priložte doklady, ktorými môžete dokázať svoje tvrdenie:

- správu lekára o diagnóze,
- prefoťený preukaz osoby s ŤZP
- kópiu rozhodnutia z úradu práce, soc. vecí a rodiny
- kópiu predfaktúry, alebo prospekt prístroja s cenovou ponukou - ak žiadate o zdrav. pomôcku)
- dátum narodenia dieťaťa
- uveďte prípadne sumu, ktorú žiadate na pomôcku
- číslo účtu, na ktorý bude v prípade kladného vybavenia žiadosti zaslaný finančný príspevok
- kontaktnú emailovú adresu prípadne tel. číslo
- dokladujte svoju príjmovú situáciu
- ak potrebujete vyššiu čiastku, je dobré požiadať o pomoc viaceré nadácie a združenia.

V prípade, že ste tak urobili, treba to uviesť v žiadosti.

NADÁCIA POMOC JEDEN DRUHÉMU

Charakteristika: Nadácia POMOC JEDEN DRUHÉMU podáva pomocnú ruku ľuďom s ťažkým osudom. Venuje sa najmä rodinám s handicapovanými deťmi a ľuďom v ťažkej životnej situácii. Nadácia niekoľko rokov prispieva rodinám na rehabilitačné pobyty a pomôcky. Od roku 2014 prevádzkuje tiež rehabilitačné centrum, kde je pre deti pripravená hravá miestnosť a niekoľko druhov terapií (TheraSuit, masáže, bioprónová terapia, stimulácia nôh relaxačnou masážou, kinesiopaping, cvičenie na veľkej lopte a oxygenoterapia).

Našu nadácia je možné požiadať o pomoc finančnú, materiálnu ale aj o pomoc vlastným časom.

Kontakt: Nitrianska 103, 920 01 Hlohovec
tel.: 033 735 3117

<http://www.pomocjedendruhemu.sk>

NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

Charakteristika: pomoc sociálne odkázaným deťom prostredníctvom zakúpenia školských pomôcok, hygienických potrieb, ošatenia, úhradou výdavkov za dopravu dieťaťa do nemocnice či do školy, úhradou poplatkov za stravu dieťaťa v školskej či internátnej jedálni, zapltenie školského výletu a pod., pomoc zdravotne postihnutým deťom prostredníctvom nákupu zdravotných pomôcok na základe potrieb konkrétneho dieťaťa, úhradou faktúr za lieky, pobyty v nemocnici, liečenia, preplatením operácie mimo územia SR, atď.

Kontakt: Mostová 2, 81102 Bratislava
tel.: 0902 148 346 (Pon-Pia: od 16.00 do 19.00)
e-mail: nadacia@pomocdetom.sk

<http://www.pomocdetom.sk>

NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

Charakteristika: Je nezávislá organizácia so špeciálnym zameraním na komplexnú starostlivosť o zdravotne postihnuté deti a mládež. Vznikla v roku 1991 za účelom zriadenia a prevádzkovania činností Rehabilitačného centra pre zdravotne postihnuté deti.

Kontakt: Kudláková 2, 841 01 Bratislava
Správca nadácie: Mgr. Denisa Vidová
tel.: 02 6446 1164, 0911 954 030
e-mail: nadacia.harmony@nexta.sk

<http://www.nadaciaharmony.sk/nadacia/index.php>

NADÁCIA PONTIS - SRDCE PRE DETI

Charakteristika: Srdce pre deti je úspešný charitatívny projekt denníka Nový Čas, ktorý spravujeme v Nadácii Pontis. Pomáhame deťom so zdravotným a sociálnym znevýhodnením aj vďaka vašej podpore! Podporujeme iba deti do 18 rokov.

Pridajte sa k nám na našej novej facebook fanpage SPD.

Kontakt: Zelinárska 2, 821 08 Bratislava

tel.: 02 5710 8133, 0948 479 350

e-mail: srdcepredeti@nadaciapontis.sk

<http://www.srdcepredeti.sk>

DOBRY ANJEL

Charakteristika: Pravidelnými mesačnými príspevkami pomáha rodinám s deťmi, kde otec, mama alebo niektoré z detí trpí na zákernú chorobu, v dôsledku ktorej sa táto rodina dostala do finančnej núdze.

Kontakt: Karpatská 3256/15, 05801 Poprad

tel.: 052 431 3757

e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk

<http://www.dobryanjel.sk>

DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

Charakteristika: Pomáha deťom a mladým ľuďom so zdravotným postihnutím zvyšovať kvalitu života aj vo forme príspevku na zdravotné pomôcky.

Kontakt: Stavbárska 38, 821 07 Bratislava

Tel.: +421 2 4363 4354, +421 2 4342 2634

PhDr. Alena Kúšiová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfsр.sk

<http://www.dfsр.sk>





Aktivity SPOSA BB júl a august 2017

Záhradný piknik 26. júl

Inklúzia a integrácia v praxi. V stredu sa naše rodiny stretli v príjemnom prostredí Komunitného centra Fončorda. Prvý krát prišla medzi nás aj dobrovoľníčka Pavlínka, ktorá sa aktívne zapojila do prípravy jedla, neskôr intuitívne začala pracovať s deťmi. Počasie nám vyšlo na výbornú a mamička Miriam pre deti pripravila tvorivé doobedie, pri ktorom si vyrábali z rôznych druhov materiálov a lyžičiek malé hrkálky. Všetci sa príjemne zabávali a tešili z výrobkov a dobrého jedla.

Terapie

V mesiaci júl sa aj vďaka podpore z Benefičného koncertu CASD BB, ktorý sa konal v apríli 2017, realizovali terapie pre deti (muzikoterapia a reflexná masáž nôh). Pokračovali aj v auguste. Deti mali program, počas ktorého mohli zažiť niečo príjemné a rozvíjajúce.

Vzdelávanie v počítačovej gramotnosti

Vďaka finančnej podpore mesta Banská Bystrica, priestorom KC Fončorda, PC technike BB znetu a technike z LIVE FUNDINGU sa uskutočnil PC kurz pre 10 osôb, ktoré sa dlhodobo starajú o osobu s autizmom. Školenia sa zúčastnila aj mladá slečna s hendikepom, ktorá ukončila VŠ vzdelania a potrebovala zaradenie do bežného života s nazbieraním praktických skúseností. Trojdňový kurz pod vedením lektora J.Pinku, zúčastnené dámy a slečnu, naučil používať google disk a iné aplikácie, ktoré im časom uľahčia život a komunikáciu.

Lunterov ranč

V piatok 11. augusta rodiny strávili pekné popoludnie na Lunterovom ranči pri Zvolene. Prišli aj dospelí mladí ľudia s autizmom, rodičia s menšími i väčšími deťmi. Koníky, drevené preliezky, trampolíny, opekačka a grilovanie naplnili program rodín. Relax pod korunami stromov, jazdenie na koníkoch. Čas strávený oddychom a hrou. Spoločne sme oslávili narodeniny jednej mladej slečny, deti si pochutili na šampanskom a chutnej torte. Krásna komunita rodín, ktorá zdieľa spoločne dobré aj zlé.

Pohyb nám pomáha

20. augusta sme boli partnermi akcie POHYB NÁM POMÁHA (organizátor CVI BB – Centrum včasnej intervencie BB). Projekt sme podporili stanovišťami s legom, tulivakmi, dekami, pocitovým chodníkom a dobrovoľníckou pomocou. Počasie nebolo najlepšie, ale priestor v hale BaseLine kompenzoval všetky deficity. Vo vonkajšom altánku nám kuchár Jožko pripravil klobásky a chutný guláš.

Bubble day

Už tretí krát sa SPOSA BB partnersky podieľala na akcii Bubble day, deň plný bublín skvelej zábavy, exotických tancov, tvorivých dielní. Jednu viedla pani Miriam Korineková. S deťmi vyrábala hrkálky z rôznych materiálov, ktoré neskôr používali na tanečnej párty v tónoch latinskoamerického hudby. Mladí muži pripravovali občerstvenie a exotické drinky. Všetci sa v priestore KC Fončorda zabávali a prežili spoločne krásny snečný deň.

Prečo píšem v skratke o týchto aktivitách?

Všetky slúžia na aktívnu integráciu a opačnú integráciu. Rodičia s deťmi s autizmom, svojimi aktivitami (tvorivé dielne) a pri iných aktivitách (tanec, fúkanie bublín) prinášajú živú osvetu o autizme a s deťmi sa učia zvládať pre ne neštandardné situácie. Nie vždy je to ľahké, ale naše mamičky sú dôkazom, že sa to dá.

Mária Helexová



TERCHOVÁ 2017

Po devätnásty raz pripravila SPOSA Bratislava pre rodiny s osobami s autizmom úžasný rekondično- rehabilitačný tábor. Konal sa na prelome júla a augusta, v malebnom prostredí zakliesnenom medzi Terchovskými kopcami, bez signálu a iných civilizačných ruchov, zabezpečujúc úplný oddych a duševný relax.

Škola v prírode v Šipove poskytla účastníkom ubytovanie, dobrú stravu, veľký altánok pod korunami ihličnatých stromov a ihrisko s priľahlými plochami.

Bohatý program týždenného pobytu naplánovali manželka Mária a Ivan Štubňovci, ktorí zaistili tiež dobrovoľníkov na poskytovanie pomoci deťom s autizmom. Tento rok to boli mladí ľudia z Gruzínska, Francúzska, Talianska, Grécka a Litvy. Zo Slovenska boli dobrovoľníci bez hendikepu, no aj traja mladí muži s autizmom, ktorí účinne pomáhali (jeden realizoval muzikoterapiu pre menšie deti s autizmom). Sú to odchovanci bratislavskej SPOSA.

Každý deň dobrovoľníci pomáhali našim deťom pri navštevovaní terapií a pri vzdelávaní, ktoré bolo súčasťou kempu. Rodičia mali zatiaľ čas uplatniť svoju zručnosť a kreativitu pri tvorbe krásnych výrobkov počas tvorivých dielní, alebo si mohli v pokoji spoločne pohovoriť.

Pokladovka, nočný pochod a hľadanie lesných víl, krásne prechádzky po okolí, výlet na Jánošíkove diery, hry s deťmi, tvorenie technikami paverpol a enkaustika, spoločná večerná opekačka či štvrtkový guláš, pokropený letným jemným dažďom. Všetko plné nádherných momentov, ktoré rodinám naliali elán do nasledujúceho života.

Dobrovoľníci z rôznych kútov Európy si pripravili večerné prezentácie o svojich krajinách a ich zaujímavostiach, spojené s ochutnávkou ich tradičných pochúťok a vín.

Bonus navyiac bol pocit, že všetci sme jedna veľká rodina, nikto sa na nikoho nepozerala cez prsty a všetci sú si rovní. Celé to umocňoval otcovsko- materinský prístup manželov Štubňovcov, ktorí rodičom dávali rady z vlastného života. Benefit, ktorý je na nezaplatenie.

Top zážitok pre moju rodinu bol výlet na Jánošíkove diery.

Náš syn Martin má totiž okrem autizmu aj DMO a iné dg. Spomínaná túra bola výzvou. Pre nás neznámy terén, do ktorého sme sa pustili, začínal mierne stúpajúcim chodníkom, zasekávajúcim sa pomaly do skalného masívu a bol preplnený množstvom turistov pred nami i za nami. Nechali sme sa viesť rodičmi zo SPOSA BA, ktorí túto cestu prešli so svojimi deťmi už niekoľkokrát. Na križovatke lavičiek nás odvelili vľavo na cestu po žltej značke. Je to niekedy ako v živote v hluku sveta prehládnete vysvetlivky pod značkami a ocitnete sa niekde, kde ste z vlastnej vôle ani nechceli byť. Martin od začiatku kričal. Vadil mu hlučnosť vody, zmenená akustika. Po našom odbočení do neznáma a v slepej viere k vodcom, sme zostali čochvíľa na chvoste skupiny a časom úplne sami. Dostali sme sa pred rebrík, ktorý končil kdesi v nekonečne. Manžel pomaly a trpezlivo Martina posúval smerom hore, ja som s obavami čakala dole pod ním, aby som zachránila, keby sa Maťo nedajbože prešmykol pomedzi stúpačky. Oni to spolu dali a ja som sa pobrala za nimi hore. Priznávam, dalo mi to zabráť a skutočne práve na tomto mieste som si uvedomila, aké deficity mám ja sama. Po výstupe čakala pred nami malá dolinka s križovatkou. Cesta po žltej pokračovala do prudkého kopca s vytesanými schodmi, znova do tajomna a navyše úzka, zvažujúca sa do prudkých strmých zrázov. Manžel Maťo viedol pred sebou, mnou prechádzali zatiaľ všetky negatívne pocity. Skupina už bola dávno preč. Nasledovala cesta do neznáma v tichu lesa, ktorý žil svojím pokojom. Martin

prestal kričať. Ja som zatiaľ predbehla mojich chlapov a vytyčovala im cestu s nádejou, že niekoho zazriem vpredu. Nakoniec sa zjavila rodina, ktorá mala záhorácky dialekt. Na našu opatrnú otázku, či ideme správne a či nestretli väčšiu skupinku ľudí v protismere, odpovedali, že nás už čakajú na konci cesty pri kolibách. Pre nás to však ešte bol dlhý úsek. Maťove chudé boľavé nôžky, jednu si totiž udrel o skalú, spomalili náš postup. Na konci cesty už čakali sponáci a tleskali nám za výkon. Kofola v kolibe ovlažila hrdlá a naspäť sme sa vrátili už ľahšou cestou, po „modrej“. Na chatu sme prišli síce unavení, ale posilnení spoločne zvládnutými náročnými situáciami a hrdí na Maťu, ktorý na tejto ťažkej ceste prekonal sám seba a zvládol ju spolu s nami.

Práve na Jánošíkových dierach som pochopila, prečo Maťko často kričí. Nevláda tlak, ktorý vyvíja okolie na jeho vnímanie sveta. Pokiaľ sme išli v skupine, kričal, lebo tí pred nami boli rýchlejší, a tí za nami tiež. Tlak je to, čo neznáša. Vo chvíli, keď sme traja pokojne a spolu zdieľali našu cestu vlastným tempom, zmĺkol a kráčať isto, ruka v ruke s otcom a mnou pred sebou.

Ešte jeden silný zážitok. Varili sme guláš a dobrovoľníci nám zobrali všetky deti do chaty, kde bývali oni. Bola asi kilometer od tej našej. Dôvera, ktorú som musela dať dobrovoľníkom Talianke Georgi a Gruzíncovi Jakubovi, ktorí sa ujali Maťu, bola pre mňa výzvou. Zvládli to na jednotku a ja som sa tešila. Tu som pochopila, že nielen my rodičia, ale aj dobrovoľníci museli prekonať vlastné i cudzie bariéry, no všetci spoločne sme ich zvládli. Zistenie, že existujú možnosti pomoci aj cez iných ľudí, ktorí sú schopní a ochotní pomôcť, je sila. Bez predsudkov prišli z ďaleka do Terchovej, aby nám darovali kúsok svojho života a lásky. Ďakujeme.

Mária Helexová

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

HYPERTENZIA JE CHOROBNÝ STAV

Je rizikovým faktorom poškodenia orgánov – srdca, mozgu, obličiek a orgánových systémov, ale predovšetkým zapríčiňuje trvalé poškodenie srdcovo – cievneho systému a môže sa skončiť smrťou. Najväčšie problémy s vysokým krvným tlakom nastávajú približne okolo päťdesiateho roku života. Ženy sú na tom najprv lepšie, lebo až do klimaktéria ich čiastočne chránia hormóny. Potom sa už riziko vyrovnáva mužom, ba po päťdesiatke stúpa tlak rýchlejšie ženám ako mužom. Ľuďom s dedičnou dispozíciou začne stúpať vekom.

Hypertenzia sa diagnostikuje počas šiestich meraní krvného tlaku, ktorý musí byť vyšší ako 140/90 mmHg, vtedy môžeme povedať, že máme vysoký krvný tlak a sme teda hypertonici. Za normálne, ale už nie celkom optimálne, sa považujú hodnoty medzi 120 až 135/85 mmHg, vzniká kardiovaskulárne riziko, ktoré narastá už aj pri nižších hodnotách krvného tlaku, ak fajčíme, máme zlú životosprávu, zvýšenú hladinu cholesterolu či cukrovku.

Stres je ďalší z rizikových faktorov, ktorý ovplyvňuje vysoký krvný tlak. Pri práci nám hrozia najmä chvíľkové zvýšenia krvného tlaku. Samotný stres môže byť príčinou zvýšenia krvného tlaku, ak by sa dlhodobo opakoval.

Podľa svetovej zdravotníckej organizácie WHO pod vysokým krvným tlakom sa rozumie, ak jeho hodnota dosahuje 160/95 mmHg a viac, respektíve leží nad hodnotou, ktorá by bola primeraná veku. O hypertenzii hraničnými hodnotami sa hovorí pri hodnotách nad 140/90 mmHg.

AKO, KEDY A KDE MERAŤ TLAK?

Pred meraním by sme mali byť aspoň niekoľko minút v pokoji. Dve hodiny predtým nesmieme fajčiť, jesť, piť nápoje s kofeínom, ani vykonávať ťažšiu fyzickú aktivitu. Tlak sa má merať v tichej miestnosti s primeranou teplotou.

Treba tiež zdôrazniť, že krvný tlak:

- Normálne meriame manžetou na ramene – tu prebiehajú tepny svalom, ktorý sa dá rovnomerne stlačiť, a preto toto meranie je presné. Pri meraní musíme sedieť opretý s nohami na podlahe.
- Na zápästí tlakomery raz namerajú vyšší a raz nižší tlak, ako je v skutočnosti. Je to preto, že tu cievy prebiehajú pomedzi kos-

tičky zápästia a nedajú sa dobre pri nafukovaní manžety stlačiť. Pozor! Nespolahlivé zápästné tlakomery nepoužívajme, môžu z nás „vyrobiť“ neurotikov.

- Pri meraní na nohe, končatina, na ktorej je pripnutá manžeta, musí byť voľne položená na podložke vo výške srdca - najvhodnejšie v ľahu.

Ak si nameriame opakovane hraničný tlak 140/90 alebo vyšší, je to dôvod poradiť sa so svojim lekárom.



Keďže sa krvný tlak každého človeka v priebehu dňa výrazne mení v dôsledku pôsobenia telesných a duševných faktorov (strach, námaha, fajčenie, kofeín, a stres), mali by sme ho merať vždy v rovnakom čase, v uvoľnenom stave. Ak dodržíme ďalšie uvedené rady, dosiahneme správne hodnoty:

- Po väčšom jedle by sme mali počkať aspoň dve hodiny, kým si krvný tlak odmeriame
- Pred meraním tlaku nefajčime a nepijeme alkohol.
- Hodinu pred meraním by sme nemali vykonávať žiadnu fyzickú prácu.
- Dôležité je, aby sme boli uvoľnení. Pred meraním sa pokúsme na štvrt hodinu si odpočinúť.
- Nemerajme si krvný tlak, ak sme v strese alebo v napätí.
- Krvný tlak merajme pri normálnej telesnej teplote, nie keď je nám zima alebo teplo.

NÁSLEDKY TRVALÉHO VYSOKÉHO TLAKU

Vnútorne steny tepien sú veľmi namáhané. V svalovej vrstve ich stien sa zmožujú svalové bunky, a tá sa stáva hrubšou. Tepny strácajú elasticitu, ich vnútorný priemer sa zužuje a tuhnú. Okrem toho sa v ich stenách usadzujú nánosy tukov. Pomaly sa začína proces arteriosklerózy, ktorý vysoký tlak krvi ešte zhoršuje a urýchľuje. Priemer tepien

sa čoraz viac zužuje a ich steny sú menej pružné. Užšie tepny zapríčiňujú zase zvyšovanie tlaku krvi, čo má za následok zväčšovanie existujúcich a vytváranie ďalších nánosov v ich stenách. A tak sa dostávame do začarovaného kruhu. Výsledkom je zvyšovanie nebezpečenstva vzniku vážnych komplikácií, ako sú srdcový infarkt, zlyhanie obličiek alebo cievna mozgová príhoda.

Srdce musí silnejšie prečerpávať krv, aby ju udržalo v pohybe – najmä ak

sú cievy zúžené. Navyše toto môže viesť k oslabeniu srdcového svalu, ktorý už potom nie je schopný udržiavať primerane fungujúci krvný obeh. Uvedenému stavu hovoríme srdcová slabosť (srdcová insuficiencia), čo sa môže prejaviť nahromadením tekutín v niektorých častiach ľudského organizmu.

AKO A DÁ BEZ LIEKOV UDRŽAŤ NA UZDE VYSOKÝ KRVNÝ TLAK

Časovaná bomba, ktorá tiká potichu. Dá sa však proti tomu niečo robiť aj bez liekov, potrebujeme poznať iba stratégiu a jemných pomocníkov. Zvýšené hodnoty tlaku krvi sa, bohužiaľ, nedajú „vysedieť“. Musíme byť sami aktívni. V rámci prevencie je možné zmenou životného štýlu zabrániť tlaku krvi. Dlhodobé epidemiologické štúdie dokázali, že krvný tlak môžeme mať pod kontrolou už len keď:

- Znížime nadváhu
- Obmedzíme spotrebu kuchynskej soli a zvýšime príjem draslíka
- Nefajčime a obmedzíme alebo úplne vylúčime pitie alkoholu
- Zvýšime fyzickú aktivitu
- Pijeme bylinkové čaje

Ak sa chcete dozvedieť viac o tom ako si dávať pozor na svoj krvný tlak čítajte knihu **Ako mať zdravé srdce a cievy v každom veku Kataríny Horákovej.**

REČ NÁŠHO TELA

Kým o niečo neprídeme, ani nevieme, že to máme. Tak je to aj so zdravím. Kým ho máme, ani si ho neuvedomujeme, je to niečo, čo skrátka je. Ale keď príde choroba, vtedy si hodnotu zdravia dokážeme (aspoň v čase choroby) vážiť.

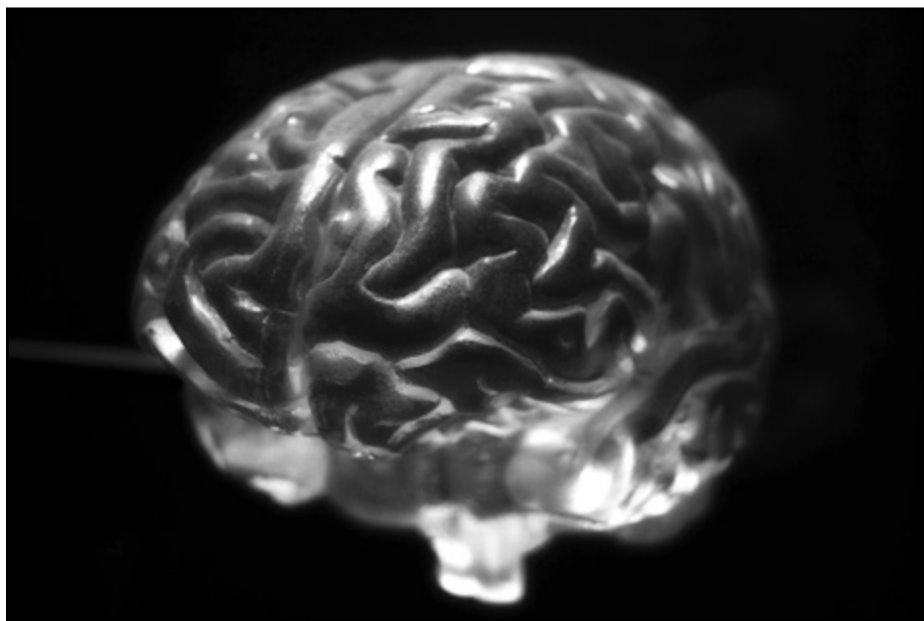
Hovorí sa, že za mnoho chorôb je zodpovedný hlavne stres. Mnoho ľudí si ale myslí, že sú voči stresu odolní a malá dávka neuškodí. Ako to teda s nami naozaj je? Je stres príčinou mnohých chorôb? Dvaja lekári Alexander Loyd a Ben Johnson sú presvedčení, že áno. Pozrieme sa tomuto modernému fenoménu tak trochu na zúbok.

Aby sme pochopili, čo to stres je, je dôležité uvedomiť si, že tak ako označujeme za depresiu naše smútky ale v skutočnosti nejde o klinickú chorobu, tak máme tendenciu považovať za stres naše každodenné problémy. To, čo naozaj spôsobuje choroby je fyziologický stres, ktorý vzniká, keď sa náš nervový systém dostane do nerovnováhy. Nazvime to stres na bunkovej úrovni. Samozrejme, poznáme aj stres situačný, inými slovami, existujú faktory, napríklad problémy v práci, s financiami a podobne, ktoré u niekoho môžu spustiť stresovú reakciu a u iného nie, preto situačný, osobne si to priraďujem k slovu situácia, no každý na ňu reagujeme inak. Stres v malom množstve je pre nás prospešný, ale permanentný stres, nech už je situačný alebo akýkoľvek iný, k úžitku určite nebude. Preto sa teraz podíme pozrieť na ľudský nervový systém.

Náš autonómny nervový systém kontroluje takmer 99,99% všetkého, čo sa v našom tele deje a my sme ušetrení myslieť a riešiť procesy, ktoré sa dejú automaticky ako napríklad prísun inzulínu na zvládnutie cukru, práca obličiek, čriev, žalúdka a podobne. Náš mozog je každú jednu sekundu zaplavený informáciami v množstve cca 5 biliónov bitov, z ktorých si uvedomujeme asi len desiatitisíc bitov. Tento náš autonómny nervový systém (ANS) je zložený z dvoch zložiek, ktoré musia byť v rovnováhe, inak vzniká stres. Pozrieme sa na to bližšie. Ide o PARASYMPATICKÝ nervový systém (PNS) a SYMPATICKÝ nervový systém (SNS).

PNS v sebe zahŕňa všetko to, čo zodpovedá za rast, liečenie teda údržbu nášho tela a má v sebe mnoho z automatických činností o ktoré sa vedome starať nemusíme.

SNS - tento systém je niečo ako naša bojová jednotka v zálohe a nevyužíva sa tak často. Zohráva však v našom zdraví obrovskú úlohu.



V prípade krízy, ohrozenia v našom tele môžu nastať dve obranné reakcie tela a to ÚTEK alebo BOJ. A presne na toto je SNS. Naše telo je pripravené buď bojovať alebo utekať pred nebezpečenstvom, ktoré ohrozuje náš život. V prípade, že nastane v našom živote takáto situácia, v tele sa toho začne veľa diať. Zmení sa tok krvi, prestane smerovať k žalúdku na trávenie potravy, nesmeruje ani k obličkám či čelovým lalokom aby sme mysleli. Jednoducho v rámci obrannej reakcie boja alebo útoku sa tok krvi zameriava do svalov, pretože naše telo sa nazdáva, že bude musieť bojovať alebo utekať (je to v závislosti od každého jednotlivca, príznaky jedného alebo druhého v tomto prípade nie sú až tak dôležité). Povedané inými slovami, ak je naše telo postavené do situácie, že má dôvod sa domnievať, že mu ide o život, aktivuje sa SNS (sympatický nervový systém), ktorý ovplyvňuje tok krvi a stará sa o to, aby sme si vyslovene chránili holý život a v tej chvíli sa akoby „vypne“ PNS (parasympatický nervový systém). Dáva to logiku. V tej chvíli nie je pre telo dôležité, či prebieha trávenie alebo vyplavovanie toxínov, pretože ak sa nezachránime, všetky tieto veci budú pre nás nepodstatné.

Kameňom úrazu je, že SNS preberá „vládu“ na čas nevyhnutnej záchrany života a potom by opäť mal byť v „zálohe“ a my by sme mali mať opäť v činnosti PNS, aby naše bunky rástli, liečili sa a celý biochemický proces prebiehal tak ako má. Lenže ak naše telo bude pod vplyvom informácií, ktoré spúšťajú SNS, v podstate odstavujeme samoliečiaci proces nášho tela. A to prinesie nevyhnutne po určitom čase poruchu, nerovnováhu, ktorá sa prejaví chorobou. Každý z nás máme v sebe zabudovaný úžasný mechanizmus, ktorý má istú toleranciu alebo niečo ako nádobu, ktorú môžeme plniť stresom a stále bude naše telo zvládať všetko ako má. Ale akonáhle sa daná nádoba naplní až po okraj, nemôžeme čakať nič iné než nerovnováhu. A to je základ pre vznik choroby.

Predstavte si SNS ako vojakov v zálohe. Keď sa v „kasárňach“ ozve poplach, z veliteľstva (mozgu) odíde vysielачkou (bunkami) do centra (imunitného systému) rozkaz k akcii. Vysielачka, teda bunky sú priamo spojené s koncami nervov, ktoré sú súčasne aj bunky imunitného systému. Nebudem zachádzať do medicínskych podrobností, pre nás je dôležité, že tieto bunky sú súčasťou nervového systému a sú priamo napojené aj na imunitný systém. Sú nositeľmi informácie bojuj alebo utekaj. Možno sa pýtate, fajn a prečo by môj mozog mal vysielat takéto rozkazy? Nuž preto, lebo v súčasnosti je celý svet postavený hore nohami a my žijeme v stave bojuj alebo uteč skoro permanentne. A to bez ohľadu na to, ako si myslíme, že sme voči stresu odolní. Existuje istá štúdia, ktorá zistovala ako to s nami je. 50% opýtaných uviedlo, že v strese nie sú a 50% zas že áno. Po testovaní na meranie fyziologického stresu, teda stresu na úrovni buniek bola u prvej skupiny (odpoved - stresom netrpím) nameraná hodnota fyziologického stresu u 90% respondentov. Čo z toho vyplýva? Že stres je naozaj tichý (alebo schovaný a neviditeľný) spúšťač chorôb. A že je nevyhnutné udržiavať rovnováhu v našom nervovom systéme. Čo nie je tak celom jednoduché, ale určite sa to dá. Dôležité je si uvedomiť, že všetko máme vo vlastných rukách, vlastných hlavách a nikto to za nás neurobí. Môže nám ukázať cestu, podať „barličku“, ale samotná práca, to je naša vlastná a neprenosná „makačka“.

Dovolím si napísať myšlienku z istého výskumu: „Bunka v rastovom a liečebnom režime je chorobám nedostupná.“ A pridávam ďalšiu: „Choroba je jednoducho najslabším článkom reťaze, ktorá sa roztrhne pod tlakom zvaný stres.“

Naše fyzické telá sú energia zhustená do hmoty. Energia nášho tela je základ a je aj základom našej duše, vedomia, pretože všetko na tomto svete je o energii, ale nejdeme sa teraz baviť o kvantovej fyzike.

Má to byť seriál o tom, ako sme dostali do tohto života dar – dar tela ako ukazovateľa vnútornej rovnováhy, ktorá ovplyvňuje všetko. Som presvedčená, nielen na základe štúdiá rôznej literatúry ale aj vlastných skúseností a skúseností mojich blízkych, ktorí si dajú tú námahu a počúvajú ma, že samotná choroba ako ju vnímame, teda isté prejavy fyzického tela sú MANIFESTÁCIOU niečoho, čo nám chce naša duša, vedomie alebo ľudský duch, nazvite si to podľa toho, s čím viac rezonujete, povedať. Ak sa priveľmi trápime, choroba na seba nenechá dlho čakať. A sme pri strese.

Chcem vám dať do pozornosti jeden poznatok, ktorý podľa môjho skromného názoru stojí za povšimnutie. Všimli ste si, že čím viac akože zdokonaľujeme zdravotníctvo, predlžujeme životy, vynakladáme prostriedky na farmaceutické lieky a liečbu, na jednej strane sme predĺžili (istým spôsobom) dĺžku života, odbúrali sme morové náklady, skoro na každú chorobu máme liek, liečbu, teda by sme už mali byť len zdraví, nie? Ale paradoxne pribúda viac chorých ľudí, viac chronických chorôb, pribúda počet liekov, ktoré je potrebné dennodenne užívať, pribúdajú nevy-

liečiteľné choroby, zvyšuje sa počet pacientov v ambulanciách. Čím to asi je?

Je to tým, že sme chorobu v skutočnosti nepochopili. Nie je to rana osudu, rozmar prírody, náhoda, ktorá sadne na toho alebo onoho. Nejde o poruchu v systéme, ktorú stačí odstrániť alebo vymeniť. Ako hovorí Kurt Tepperwein, „choroba nie je chorobou ale jej príznakom vyjadreným našim telom. Choroba je disharmóniou vo vedomí človeka, známku vybočenia z prírodného poriadku a narušením celej bytosti, nielen fyzického tela.“

Bolo by veľmi jednoduché, keby sme fungovali ako auto, kde stačí pri defekte vymeniť koleso a je to. Pri analógii s autom ešte ostanem. Ak vám dochádza benzín, auto vám to oznámi kontrolkou. Zabliká. A vy viete, že treba doplniť benzín. Ak si toto preložíme do reči tela, choroba je tiež kontrolkou, že čosi vo vnútri nie je v poriadku. Pri aute ideme a natankujeme, pri chorobe v podstate riešime „kontrolku“ a nie benzín. Asi ťažko by auto fungovalo, keby sme namiesto tankovania vymenili kontrolku za inú. Bohužiaľ, v súčasnosti je to presne o tom. Vezmeme si

„zázračnú“ pilulku a neriešime príčinu. Len potlačíme prejav. Vymontujeme kontrolku benzínu, aby nesvietila.

Čo poviete na to, aby sme sa spoločne pozreli na choroby ako kontrolky nášho vedomia, ducha tela? Na upozornenie, že v našom celku nastala disharmónia a že ak zmeníme isté správanie, myslenie, nakoniec sa môžeme vyhnúť chorobám? Možno svojim spôsobom je pre nás choroba nepríjemným ale poučným faktom o nás samotných. Chce to ale odvahu a silu pozrieť sa vlastnej pravde do očí. Pozývam vás na cestu vnímania choroby ako kontrolky nerovnováhy v našej duši, správaní, myslení. Informácie uvedené pri chorobách sú čerpané tak z osobných skúseností, práce s klientmi, skúsenosťami mojich známych a od autorov ako Kurt Tepperwein, Lise Bourbeau, Vladimír a Lada Kurvovskí a iní.

Pozývam vás na cestu, ktorá je možno jedným z uhlov pohľadu, ale určite stojí za to na ňu vstúpiť.

Mgr. Pavlína Krétová
<http://anjelskekridla.eu>

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK

HYPERTENZIA – vysoký krvný tlak poznáme ako chorobu, ktorá nebolí. Súvisí s cievmi, cez ktoré srdce pumpuje krv a tým sa vytvára istý tlak. Bez toho tlaku by nebolo možné, aby krv mala svoj „obeh“, orgány by ostali bez kyslíka, ktorý je potrebný pre ich činnosť. Vďaka krvnému tlaku máme zaručené, že krv sa dostane do každého kúska nášho tela a orgánu. Pri zdraví sú cievy pružné a rozťahujú sa v závislosti od toho, koľko sily vynakladá naše srdce na vypudenie krvi.

Pozrime sa tejto chorobe na zúbky z iného uhlu pohľadu ako medicínskeho. Položme si otázku, aký problém sa môže schovávať za hypertenziou?

Môžeme povedať, že cievy sú akosi hranicou, ktorá obrazne manifestuje aj hranice našej osobnosti. Za normálnych okolností sa nám krvný tlak zvyšuje pri záťaži, napätí. Telo sa na to pripravuje. Problém nastáva, ak žiadna taká situácia reálne nie je, okrem teda tej, ktorú si sami v svojej myslí vykonštruujeme. Ak máme predstavu nejakej činnosti alebo situácie, ku ktorej reálne a aktívne nedôjde, no v myslí ju stále udržiavame, telo automaticky reaguje. Vzniká takzvaný pretlak, ktorý človeku dodáva krátkodobu viac energie, ktorá sa nevyužije a hromadí sa napríklad ako neustály vysoký krvný tlak. A tak sa opäť dopracuje k stresu, za ktorým stojí potlačovaná agresia, zlosť, strach, hnev. Vzniká akási permanentná duševná záťaž a máme v tele

sústavný tak, ktorý sa prejaví tak, ako sa prejaví. Môžeme povedať, že človek, ktorý trpí touto chorobou, akoby žil v neustálom napätí a očakávaní, snaží sa byť v tom čo robí perfektný, chce sa zapáčiť okoliu a cez nich aj sám sebe. Nenechajte sa zmiasť vonkajším prejavom pokoja alebo usporiadanosti. Vnútorne svet ovplyvňuje ten vonkajší, hlavne ak sa bavíme o chorobách. Ide tu o potlačenie prejavu vlastnej osobnosti - či už v dôsledku výchovy, nezvádnutia samého seba, pocity nemajú voľný priechod a podobne.

U týchto ľudí je celkom bežné, že sa stále snažia niečím zamestnať bez toho, aby možno skutočne niečo dôležité vykonali a tým sa zbavili konfliktu, ktorý spôsobuje v tele tlak. Môže sa stať, že jeho správanie bude v poriadku do času, kým ho okolie nezačne ignorovať (napríklad), vtedy vo vnútorom svete nastávajú pocity agresie, neschopnosti a podobne.

Nakoľko vysoký krvný tlak súvisí aj s kórnatím ciev, ktoré nastáva hlavne vo vyššom veku, z nášho pohľadu to môže symbolizovať stratu flexibility, neschopnosť prispôbiť sa niektorým okolnostiam.

Čo nám chce táto choroba pravdepodobne povedať?

Aby sme si ustrážili svoju emotívnu stránku, ktorá v nás vyvoláva tlak.

Aby sme sa naučili byť prispôsobiví, flexibilní.

Aby sme v sebe nepotláčali svoju osobnosť a dali priechod pocitom.

Prestali prežívať stále dookola situácie, ktoré nám pripomínajú boľavé veci a hlavne sú nevyriešené. Ide hlavne o ranené city.

Naučiť sa nedramatizovať čokoľvek.

Uvedomiť si, že nie sme zodpovední za všetkých a prestať riadiť život ostaným, aj keď si možno myslíme, že to robíme pre ich šťastie. Nezabúdajme, že cesta do pekla je často dláždzená dobrými úmyslami.

Je načase začať sa starať o seba a nie ostatných pod zámenkou - aby všetci moji blízki boli šťastní.

Naučiť sa čo je skutočná zodpovednosť – ale hlavne sám za seba. Nebrať si na seba problémy iných.

Naučiť sa brať veci s humorom a bez zbytočného vyvíjania tlaku, nátlaku a presadzovania vlastnej vôle.

Čo by nám mohlo pomôcť z prírodnej lekárne?

Skúste napríklad cesnak, cibuľu, červenú repu, uhorku, zeler, grapefruity, obilné vložky, banány, jablká, ryby, pohánka, včelí med, jogurty, vraj pomáha horká čokoláda, samozrejme s vysokým obsahom kakaových bôbov a nezabúdajte na orechy.

Mgr. Pavlína Krétová
<http://anjelskekridla.eu>

Simone Sophie Stewart

Úryvok z knihy **MÁRIA A ČAROVNÝ PRSTEŇ**

Čarovný ostrov

„Vstávame!“ buntošila Žofia Máriu. Odhrnula závesy, ktoré vyčaroval jej muž. Musela uznať, že sa mu vydarili, ako aj celá Máriina izba. „No, haló, Mária, vstávaj, hýb sa, lebo sa nestihneš ani naraňajkovať,“ súrila ju Žofia. Mária horko-ťažko rozlepila oči, sadla si na posteľ a ospalo sa ozvala: „Po tom tvojom lektvare na spanie sa veľmi ťažko prebúdzam.“ Ešte si pretrela oči, no nepomohlo to. Žofia si sadla na okraj postele a prehovorila: „No, zlatko, pomôže ti iba ľadová sprcha. Tak podme!“

Rýchlo ju schmatla za ruku a viedla ju do kúpeľne, ktorá stála hneď vedľa spálne Kúzlovcov. Rozospatá dievčina si ledva stihla obzrieť kúpeľňu pripomínajúcu lúku v slnečný deň a už sa ocitla pod tečúcou studenou vodou. Vďaka stenám natretým nažltou sa zdalo, že v celej miestnosti svieti slniečko. Podlaha žiarila sýtou zelenou farbou. Strop bol čistobiely. Uprostred stála drevená vaňa na železných nohách. V nej stáby bola zasaďená sedmokráska so sklonenou hlavičkou, z jej lupienkov striekala voda.

Drevené umývadlo na druhom konci bolo obrastené machom. Piskot, ktorý sa rozliehal po celom dome, vytrhol oddychujúceho dobrosrdečného čarodejníka z hlbokého spánku. Uvidel veľa seba prázdne miesta. Opakovane sa ozval piskot. Náramne sa preľakol, čo sa deje. Bleskovo vyšiel na chodbu a piskot ešte zosilnel. Najskôr nazrel do Máriinej izby, no tá zívala prázdnotou, a tak sa otočil smerom ku kúpeľni. Podišiel ku dverám, počul Máriin piskot a tlmný smiech svojej ženy.

„Prepánakráľa, čo tam stvárate?!“ pobúchal na masívne dvere. „Už ideme von,“ zvolali obe jednohlasne. V tej sekunde sa dvere rozleteli a rozkokošená Žofia zaštestotala: „Vieš, Márii som dala v noci troška z toho môjho lektvaru na spanie. Nemohla sa po ňom prebrať, preto som ju hodila pod studenú sprchu. Ideme sa teraz upraviť, ty sa choď tiež obliecť. Čoskoro prídu po Máriu, tak sa musíme poponáhľať.“ Než stihol niečo povedať, už aj boli v izbe.

„No jasné, ale koľko je vlastne hodín?“ zvedavo sa vypytovala Mária. Žofia bleskovo vletela do spálne a zbadala, že ručičky na budíku ukazujú pol ôsmej. Rýchlosťou kométy sa vrátila späť.

„Máme už len pol hodinu! Kým sa ja poobliekam, choď zaniestť kufor hneď vedľa dverí. A ja ti rýchlo ukuchťím niečo pod zub.“

„Už bežím!“ vybehla z izby s kufrom v ruke sťa divé vetrisko. Len čo ho položila, už Žofia bežala zo spálne k nej.

„Čo by si si dala na raňajky?“

„Asi praženicu s krajcom chlebička, to bude hotové o päť minút. A kde je Dlhofúz?“ „Určite chová naše zvieratka. Nepostávajme tu, podme sa najesť, on príde za nami.“

„Ty si sadni tuto za stôl a ja ti pripravím tú praženicu.“ „Potrebuješ s tým pomôcť?“

„Vôbec nie, mám to za chvíľu hotové, ako si povedala, ty len sed' a pozeraj sa.“

A tak sa pozerala, ako jej ruky kmitajú ani víchor a pripravujú praženicu. „Prajem ti dobrú chuť, moja.“

„Ďakujem, vyzerá veľmi chutne.“ Žofia sa spokojne usmiala, naložila aj sebe a sadla si oproti nej. Práve dojedli, keď sa v kuchyni zjavil Dlhofúz. „Ahoj, vidím, že vy ste už jedli,“ usúdil podľa špinavých tanierov, ktoré práve Žofia umývala.

„Áno, vieš, nemohli sme na teba čakať. Čo nevidieť prídu po Máriu. Ty sa môžeš najesť, keď odídu, dobre?“ Vtom zazvonil zvonček nad vchodovými dverami. Všetci traja sa k nim rozbehli. Ako tušili, pred dvermi stáli piati draci, ktorí sa zborovo pozdravili.

Mária schytila svoj žltozelený kufor a vyšla von pred dom.

„Pripravená na cestu? Alžbetka vravela, že ťa musela prehovárať, aby si šla s nami,“ hovoril drak Bonifác usmievajúc sa. „Som rád, že sa jej to nakoniec podarilo,“ dodal. „Áno, som pripravená a celkom sa teším. Nakoniec som veľmi rada, že idem s vami. Ďakujem vám. Budem s vami celý týždeň. Môžem?“ nesmelo sa spýtala a podala ruku Bonifácovi.

„Že sa pýtaš!“ nadšene zvolal. „Už by sme mali ísť,“ zapojila sa do rozhovoru Bonifácova dračia žena Agrafeňa. Bonifác pozrel súhlasne na svoju ženu a obrátil sa k svojim priateľom čarodejníkovi Dlhofúzovi a Žofii. A takto sa im prihovril: „Tak my pomaly pôjdeme, majte sa tu krásne. Týždeň ubehne ako voda...“ Tí dvaja prikývli i načúvali, čo im telepaticky pripomínal: „Nezabudnite navštíviť kráľa, Dlhofúz. Dúfam, že vám bude vedieť poradiť, ako dopraviť Máriu späť domov. Ak nie, zapíšte Máriu do niektorej zo škôl. Do ktorej bude chcieť. My časom príde na to, ako ju vrátiť späť do sveta ľudí, treba v to veriť.“ Dlhofúz ho objal: „Neboj sa, musíme to dáko dokázať.“ Vyslal k nemu svoju myšlienku.

„Tak už choďte!“ Žofia sa už lúčila s Máriou aj s ostatnými. Dlhofúz sa k nej pridala. Keď sa rozlúčili, Mária nasadla na Bonifácov šupinatý chrbát. Jej kufor zobral do svojich pazúrov. Vzlietol a čakal, kým deti nasadnú na Agrafenin chrbát a vezme do pazúrov všetky kufre. Keď vzlietla k Bonifácovi, zakývali Dlhofúzovi a Žofii. Potom sa vydali na dlhú cestu. Leteli ponad nádhernú krajinu, zhora to vyzeralo ako pomiešané farby. Lesy, lúky, polia i rieky boli z tej výšky krásne a Mária sa nevedela vynadívať na toľkú náheru. Leteli nad čírym morom zelenomodrej farby. Nad ním poletovali biele čajky. Na skalách pri brehu sedeli morské panny, ktoré si česali svoje dlháske vlasy. Pláž, na ktorej pristáli, bola neuveriteľná. Palmy boli vysokánske, že ani nedovideli na ich vrcholce. Vlny narážali na skaly a morské panny výskali od radosti. Keď ich zazreli, jednohlasne zakričali: „Dobrý deň!“ Mária k nim nesmelo vykročila. Nevedela sa vynadívať na krásne morské panny. Bola očarená. Ani vo sne ju nenapadlo, že na vlastné oči uvidí bytosti, o ktorých doteraz čítala len v knihách. „Ahoj, Mária! Ja sa volám Aquabell,“ prihovorila sa jej panna sediac na najvyššej skale. Vlasy mala kučeravé, zlatistej farby s červeným prelivom. Jej milá bledá tvárička sa rozťahla do skvostného úsmevu. Uši jej zdobili malé červené mušle vytvarované do tvaru jemnej ružičky. Mala oblečený čierny top, ktorý sa výborne hodil k červenej plutve.

„Nerada vás ruším, ale musíme sa vybrať a najesť. Potom sa môžete rozprávať aj do noci,“ vyrušila ich dračica Agrafeňa a podišla k Márii i Alžbetke. Schytila ich za ruky a viedla ich preč. Mária sa pozerala za pannami. Stále nemohla uveriť vlastným očiam. Ani sa nenazdala, už stáli pred honosným domom. Bol snehobielej farby, strecha bola v tvare hlavy draka. Dvor bol obrovský, s malým parkom a kvetinovou záhradou. Z obrovskej haly sa išlo rovno do kuchyne, z nej do obývačky, v ktorej boli schody. Všetci vyšli na prvé poschodie. Tu sa nachádzalo presne dvadsaťtri izieb. Mária dostala hneď prvú. Izba bola nádherná ako pre princeznú. Steny boli sýtožltej farby, vynikajúco ladili s gaštanovo hnedou podlahou. V strede izby ležala obrovská posteľ. Vedľa nej stál nočný stolík a neďaleko neho mohutná skriňa. Mária si hneď začala ukladať do skrine svoje oblečenie z kufra. Pritom myslela na morské panny, tešila sa, kedy ich znovu stretne.

Pokračovanie nabudúce

Emočné jazvy – ako ich liečiť?

Jazvy vznikajú v dôsledku porušenia kože po rôznych chirurgických zákrokoch, operáciách, popáleninách či inak spôsobených ranách a sú prirodzenou súčasťou hojenia kože. Zistil som však počas svojej profesiovej dráhy, že veľmi nebezpečné sú aj **Emočné jazvy**. Alebo len emočné jazvy? Vekom ich pribúda a človeka to tlačí k zemi, smútku a beznádeji. So všetkými ostatnými sa akosi vysporiadame, máme na to „výbavu“ – tzv. mechanizmy osobnosti (pozri Freud, neskôr Freudová – zrejme jediná oblasť z psychoanalytického učenia, ktorá je akceptovaná azda bez výhrad medzi všetkými, čo sa ľudskou dušou zapodievať). Emočné jazvy ale zostávajú (teda pokiaľ nás z nich „nevykúpi demencia“ – asi blbý a nevhodný fór) a zostávajú natrvalo, niekedy posilnia, poučia, ukážu nám, ako sa im v budúcnosti vyhnúť. Niekedy oslabia, zničia a zdevastujú aj natrvalo to, čo človeka robilo dobrým (akým podľa mňa „od prírody“ človek je). Nezávisí to ani tak od samotného jazviaceho zážit-

ku, ako skôr od toho, čo nám Boh nadelil do „osobnostného vienuka“ a čo v nás rodičia z tohto „vienuka“ nechali vyklíčiť, vyrásť, rozkošatiť. Suma sumárum: jazvy ostávajú a je napokon na nás samotných, ako s nimi ďalej naložíme (vedome či nevedome) t. j. môžeme chátrať, ale môžeme aj RÁSTĚ. Jazvovatenie (u niekoho dennodenné) patrí k životu, patrí k človeku, patrí (minimálne) k jeho vyššej citovej sfére. Nemáme úplne v moci ako sa s jazvami vysporiadame – možno „chvalabohu“ –, lebo aj VĎAKA NIM sa mnohokrát posúvame.

Ako ich liečiť? Občas z nich treba strhnúť chrastu a vydezinfikovať ich prijatím lásky a odpustením. Benedikt XVI. hovorí v knihe Posledné rozhovory veľa zaujímavých vecí. Jednou je aj o hľadani pravdy. Aj to, že ju nikdy nespoznáme, ale môžeme sa k nej priblížiť, ak vychádzame zo správnych základov lásky. Z Benedikta XIV., podľa mňa najväčšieho mozgu 20. storočia, budú ako zo studne krištáľovej vody čerpať ešte generácie

tie jasné, zrozumiteľné a pravdivé myšlienky a navyše vyslovené s obrovským nadhľadom a súčasne pokorou. Veľký vplyv na terapeutický efekt v tejto oblasti má aj viera. Slabí alebo pohodlní ľudia potrebujú oporu zvonku a historicky sa ukázalo, že najlepšou oporou je viera v niečo nadprirodzené. Na druhej strane, aj silní a usilovní ľudia môžu mať slabšie chvíle a taká opora sa im občas zide. Preto mali náboženstvá vždy veľký úspech u väčšiny ľudí. Treba si všimnúť aj to, že čím je krajina alebo komunita chudobnejšia, tým je úspešnosť náboženského cítenia väčšia. V bohatých a ekonomicky rozvinutých krajinách je náboženské cítenie občanov oslabené a rastie tam počet ateistov. Aj ateista ale môže veriť v niečo blízke nadprirodzenosti, napríklad v pravdu, spravodlivosť a istotu priaznivého vývoja. Teda, tak medzi nábožensky založenými ľuďmi ako aj medzi ateistami môžu byť pesimisti a optimisti, ale aj spravodliví a čestní ľudia a gaunerí.

Dušan Piršel

Voňať to nevoňalo

Priatelia, po rokoch som si sadla na vozík. Neplánovane, ale stalo sa. Začalo to tým, že sa nás pán, štikajúci lístok v Zoologickej záhrade v Budapešti, opýtal, či by sme nechceli využiť možnosť požičania vozíka. Bol veľmi milý, podotýkam. Keď som pochopila, o čo ide, bola som rázne proti. Povedala som si, že z vozíka som už raz vstala a sadnem si doň len v prípade, ak bude veľmi zle. Poďakovali sme sa a odišiel.

Lenže potom som začala uvažovať, že s mojou rýchlosťou slimáka so zatiahnutou ručnou brzdou neprejdeme ani štvrt areálu. Budem musieť sedieť na každej druhej lavičke. Nemáme na to týždeň, ale pol dňa. A tak som si na ten vozík predsa len sadla. Zvláštny pocit. Dívať sa stále hore na ľudí, lebo pomaly už aj moje krstňa bude vyššie od mojej

sediacej maličkosti. Bola som z toho nesvoja. Potom som sa to však snažila poňať tak, že lepšie pochopím tých, ktorí nemajú na výber a sedia na ňom stále. Ako sme tak išli a ja som sa viezla, cítila som na nohách pohyb kolies. Veľmi sme to neriešili. No keď sme prišli domov, mala som špinavé oblečenie po boky - možno aj od hovienok, kto vie... (Zrejme som vyššej váhovej kategórie, na akú bol vozík stavaný, alebo boli jeho boky deravé... v každom prípade sa mi tá druhá možnosť pozdáva viac.) Voňať to nevoňalo, uvažujem, že si kúpim žreb...

Záver? Vrátili sa mi spomienky na detstvo, keď ma v kúpeľoch vozili na štyroch kolešákoch. Veľmi som vďačná za to, že sa mi podarilo postaviť sa z vozíka na nohy. Na chvíľu to pomohlo a videla som viac, ako keby som

šla po svojich, to je jasné. Pochopila som, že hoci sa veci posunuli dopredu, stále je veľa prekážok, ktoré bránia ľuďom na vozíku dostať sa, kamkoľvek potrebujú či chcú. A preto to majú o kusisko ťažšie ako ja. Ale možno veľa vecí zvládajú lepšie ako ktokoľvek s barlamí. Kvôli nim aj sebe dúfam, že to bude stále lepšie. Bariér bude ubúdať. Budem tomu veriť. Človek nikdy nevie, kedy bude bezbariérovosť potrebovať. Mimochodom, poďakujú sa jej aj maminky s kočkami. Mám pravdu?

Idem si kúpiť ten lós, možno sa na mňa usmeje šťastie. Vám ho prajem tiež aj spolu s trepezlivosťou pri prekonávaní prekážok (ide totiž zima...)

Monika Jalakšová

Ružinovská promenáda

Škoda, že som na tom podujatí nebola od začiatku, ale nikde na plagátoch to nebolo prezentované, tak som časť vinou zlej prezentácie premeškala. Ako skoro každý deň sedím s priateľkami na dvore, debatujeme a medzi rečou a ma kamarátka Betka pýta či viem, že na Štrkovci spieva Daniel Hulka. Keďže bol už večer po 19 hod, bola som nešťastná, že ho neuvidím. Vďaka kamarátke

Táničke som a rýchlemu taxi som sa tam dostala, aj keď Húľku som už nevidela. No krásny zážitok som mala, keď som začula hlas Leony Macháľkovej a aj som mala možnosť ju vidieť. Vrcholom večera bol Jirí Korn., ktorý to perfektne „odpálil“, spieva mu to stále skvelo, a ten jeho neprekonateľný step. To všetko bolo pod taktovkou Vlada Valoviča s orchestrom Gustáva Broma, zvuk krásny

ny, zážitok nezabudnuteľný pre mňa určite. A týmto ďakujem kamarátke Táničke, že tam so mnou bola, lebo bez nej by som nemala na čo spomínať. Potom som to mala ešte veľmi dlho v hlave, všetko som si to znova a znova vybavovala. Pri dobrých muzikáloch a takých krásnych veciach relaxujem a som naozaj šťastná.

Vaša Jana Kubišová

BIELA VRANA

Pred pár rokmi som videla film „Biela vrana“. Prináša pohľad na život dospievajúceho chlapca po boku o pár rokov staršieho autistického brata. A nielen, že brat je autista, aj rodičia sú akísi divní. Nemá to jednoduché chlapec.

V čase, keď som videla ten film, mal môj mladší syn pár mesiacov a jeho vtedy 3-ročný autistický brat robil na ňom kadejaké pokusy.

Šimonko sa učil stavať na nôžky. Chytil sa gauča a postavil sa. Matúško ho dlaňou chytil za čelo a celou silou sotil dozadu. Šimonko padol na chrbát a plakal. Matúško sa smial.

Vysvetľovať Matúškovi nejaké súvislosti by bolo márne. Preňho to bola jediná súvislosť: akcia – reakcia. „Hodím toto malé, čo sa tu hemlesí, na zem a ono to potom vydáva smiešne zvuky.“

Odvtedy mladší syn Šimonko vyrástol, zmocnel, prestal byť pre staršieho brata smiešnym čudom na výskum. Dnes má malý modrooký blondáčik 5 rokov, tmavovlasý Matúško s očkami ako zrelé gaštany 8. Postupne sa náš život dostal do... pýtalo by sa napísať „normálnych koľají“, ale „normálnosť“ ako taká, spoločnosťou nastavené splňanie nejakej „normy“, s naším plynutím životom už dávno nesúvisí.

NÁŠ ŽIVOT KAŽDODENNÝ VYZERÁ ASI TAKTO

Šimon si stavia svoj dom z Lega a Matúško pri ňom sedí a prstekom skúma mop. Podlhovastý kus látky, ktorý sa upevňuje na plastový násadec. Sú na ňom hrubé mäkučké strapce. Matúš do toho zabára pršteky, kadejako to prevracia a spokojne si pri tom mrmle. Blaženosť sama. Šimon ho kútkom oka pozoruje. Jasné, že stavba domu z Lega je niečo fantastické, ale predsa... Šimon si chce tiež vybojovať svoje miesto pod slnkom. Prečo by tú zaujímavú strapatú vec mal mať iba Matúš? Ukradne to bratovi, nedbá ani na moje napomenutia či vysvetľovania. Ak sa dokázal jeho brat polhodinu hrať s týmto kusom látky, musí to byť niečo zaujímavé. Zmocní sa toho a utečie s tým inam. Pokus o získanie pozornosti. Snaha ukázať, že má nárok na tie isté veci a zábavky, ako jeho starší brat. Že má tie isté privilégia. Autizmu rozumie na svojej päťročnej úrovni. A privilégiám – na to prichádza postupne tiež.

Po chvíli však mop vráti bratovi. Nie je to nič, s čím by sa zdravé päťročné dieťa dokázalo dlhodobejšie zabaviť. A vráti sa k svojej stavbe z Lega.

„Aha, mama,“ pribehne za mnou o chvíľu

mladší syn, „podarilo sa mi zapojiť tú kocku z Lega, aj keď ju Matúško rozžul.“ Teší sa. Nazaj. Kocka z Lega vyzerá, akoby na ňu padol meteorit. Ale dala sa ešte použiť, bol to malý meteorit.

Raz mi predavačka v jednom hračkárstve povedala, že Lego je najlepšia hračka, pretože je prakticky nezničiteľná.

Myslím na ňu zakaždým, keď vyťahujem nejakú kocku Matúškovi z úst. Je to hračka NEprakticky zničiteľná. Zubami.

Niekedy sú tie pomyselné meteority veľmi veľké a kocka putuje do koša. Nie je vhodná už absolútne na nič.

Alebo: „Maminka, musíme vyrobiť nové spojky na koľajnice, lebo tieto nám už Matúško rozhrýzol.“ A tak vyrábame z dreva nové spojky na drevené koľajnice. Jasné, dá sa to aj kúpiť. Ale nemám v pláne kupovať čokoľvek zakaždým, keď to autistické dieťa v okamihu rozžuje a potom mu z úst vyberám už len mäkké uslintané triesky.

Občas, keď prídem do detskej izby, nájdem Matúška celého mokrého. Môj prvý kontrolný hmat vedie do jeho slipkov, či sú aj tie mokré. Ak áno, znamená to, že sa pocikal. Ak nie, znamená to, že sa zaslinal. Úplne domokra. Vyberiem z úst súčiastku z nejakej stavebnice, dieťa prezelečiem.

Ak je súčiastka drevená, sliny sú zmiešané s trieskami. Triesky sú všade. Na rukávoch, na teplákoch, na koberci alebo posteli, na stene. Nedá sa to povysávať. Sú úplne oslintané a zalepené. A keď to vyschne, už to vôbec nejde dole. A tak si len čupnem a prstami zbieram triesočku jednu po druhej... a deň pokračuje.

Čítame rozprávku na dobrú noc.

V istom okamihu si text začnem vymýšľať. V knižke je totiž diera. Prípadne chyba časť strany, niekedy aj celá. Šimi len mykne plecami: „Hmm, to Matúško zjedol.“ Pre nás sú to veci tak samozrejmé, že sa nad tým už ani nezamýšľame. Matúško rozžul kocku z Lega, Matúško rozhrýzol drevenú koľajnicu, Matúško zjedol kus knihy. Šimonko v tomto svetě žije, vyrastá a funguje. Je to preňho úplne prirodzené. A vie to svojmu okoliu objasniť. Svojsky. Ale myslím... dúfam... verím, že ako mu bude pribúdať rokov, bude mu pribúdať aj pochopenia.

Prijíma tento pohľad na svet. Vyrastá v ňom. Zatiaľ to vie vysvetliť po svojom.

V lete sme boli na Letnom tábore výtvarníkov. Bolo tam veľa detí. A bazény. Našťastie. Strávila som pri nich s mojimi synmi prakticky celý pobyt. Matúško sedel na drevenom pódiu spájajúcom oba bazény a rukami maľoval na vyhriate dosky vodou kadejaké tvary. Chlapec zhruba v jeho veku sa mu

snažil prihovoriť: „Ahoj. Ako sa voláš?“ Matúš nereagoval. Mal predsa dôležitú robotu. „Ty si tu s mamou alebo s babkou?“ Matúško stále bez reakcie. Chlapec vytrvalo pokračoval v pokusoch o zoznámenie: „Ja som tu s babkou a ešte s bratom...“ chytil Matúša za ruku, na čo sa Matúš prudko strhol, hodil na chlapca pohľad divokej zveri a zavrčal. Chlapec sa vyľakane odtiahol. O chvíľu si všimol, že Šimonko k Matúškovi očividne patrí. A že Šimonko sa správa normálne.

Pristúpil k nemu, ukázal na Matúška rukou a spýtal sa: „Prečo sa chová ako decko?“

Šimonko mu vysvetlil: „To je môj brat, volá sa Matúš, má osem rokov a je autista.“ Tým to považoval za vybavené.

„Artista?“ čudoval sa chlapec. Šimon naňho neveriacky pozrel. „AUTISTA!“ Nechápal, ako tomu chlapec môže nerozumieť.

„To čo je autista?“

Šimon, rýchlo pochopil, že nie všetci ovládajú takú samozrejmú života.

„No, autista, to je, že robí „mememe“ a niekedy kričí a hodí sa na zem a robí „vueeaaaa!“.

Musela som sa otočiť, aby deti nevideli, že sa smejem. Chlapec na Šimona iba vyvaloval oči a ukradomky pozoroval Matúška, akoby čakal, že sa už hodí na zem a začne škriekať. Ale pri bazéne to Matúš neurobil. Vo vode je úplne najspokojnejší.

V čase obeda však, keď sa v bazénoch hral Letabal, a deti tam nemohli byť, mal oný chlapec príležitosť vidieť, čo to znamená, keď sa malý autista hodí o zem a vreští. Pre Šimona samozrejmú, pre chlapca úplne nový zážitok.

Jedna malá „biela vrana“ s vlasmi ako zrelé klasy pšenice, robí osvetu. Zatiaľ je v takom veku, že to prijíma prirodzene, uvedomuje si však inakosť svojho brata a spôsobom svojmu veku vlastným vysvetľuje ľuďom okolo seba, čo to znamená byť autistom. Či to bude v puberte také, ako v spomínanom filme, ťažko povedať. Už som písala, že nečakám na žiadne „potom“, takže s tým si teraz hlavu nelámam. A tak, keď uvidíte deti, ktoré sa na svoj vek chovajú príliš detinsky, vydávajú len čudné zvuky, alebo hovoria zdanlivo „z cesty“, alebo dospelých, ktorí pôsobia ako introverti, prípadne strašní čudáci, možno máte tú česť s autistom.

Všímajme si autistov okolo seba. Majme pre nich pochopenie a dávajme im veľa lásky.

Všímajme si ale aj biele vrany po ich boku - ich súrodencov. Niekedy sú to plaché, utiahnuté deti, inokedy expresívne sa správajúci jedinci bojujúci o pozornosť okolia. Majme pre nich pochopenie. A dávajme im veľa lásky.

Pavla Somorová

Nechcem byť žienka domáca...

Ako mladé dievča som mala veľmi rada túto pesničku. Vydala som sa, mám deti, dnes si ju s úsmevom na tvári pospevujem, keď behám po byte s vysávačom. Zabudla som ale na jeden dôležitý fakt – som rozvedená.

Niekedy cez víkend sme sa s mojím priateľom rozhodli, že k sebe na pár dní vezmeme jedného kamaráta. Má od narodenia DMO, môj priateľ je po skoku do vody „kvadroš“ na vozíku. Čiže, logicky, to, čo zvláda on, by mal zvládnuť každý.

Prvý večer mi bolo smutno. Bolo mi ľúto mladíka, z ktorého sa vplyvom okolia stala kalika. Tlačili sa mi slzy do očí, keď dvadsaťosemročného mladíka s funkčnými rukami učil môj „kvadroš“ ako sa drží nôž a ako sa krája. Že tam musí byť nejaký uhol, že nožom treba pohybovať vpred a vzad.

Bola som nadšená zo snahy a odhodlania mladého muža, ktorého sme hodili rovno do vody.

A potom prišlo vytriezvenie a moje analytické myslenie prevzalo velenie. Môj partner odišiel do práce.

Naša dohoda je od začiatku jasná – ja do práce chodiť nebudem, poupratujem, operiem, navarím, ožehlím. Ale keďže nie je v práci 24/7, mnoho z týchto prác sa naučil robiť aj on. Veď aj ja pracujem, hoci neprodukujem

peniaze. Moja činnosť sa dá skôr nazvať dobrovoľníckou. Nieкто môže namietať – To teda práca nie je! Žiaľ, naša spoločnosť vníma všetko cez peniaze. Logicky – ak žena zarába menej ako jej muž, má mu robiť slúžku.

Keďže som bola na materskej, použijem ako príklad práve tieto ženy. Nemám prehľad o aktuálnej výške rodičovského príspevku. Za mojej „éry“ to bolo niečo málo cez 200,-€. Nemám ružové okuliare, že sa nebudaj zdvojnásobil. Keby aj... Mali sme hypotéku, viem koľko stojí detské oblečenie, obuv, viem koľko stoja potraviny, auto...

Ale táto žena učí vaše dieťa, milí muži, jesť, piť, používať príbor, pozdraviť susedov... Táto žena neprodukuje peniaze, ale svoju energiu investuje do budúcnosti nás všetkých.

Spomínaný mladík ukážkovo fungoval pod taktovkou môjho priateľa. Ja som okolo neho o jedenástej dopoludnia behala z vysávačom, vykladala a nakladala som umývačku, umývala som riad, prala. A milý mladík sladko spal. Spočiatku ma to vytáčalo, myslela som si, že je to moja chyba, že sa odmietam niekomu doprosovať. Potom mi to docvaklo. Je to program. U nich je to jednoducho normálne. Žena robí všetko, muž pracuje a keď príde z práce, oddychuje. Veď je unavený. Žena sa postará o deti, navarí na ďalší deň,

ožehlí si blúzku na ráno do práce a košelu manželovi. Je to predsa ženská práca.

Pousmiala som sa. Zrazu mi docvaklo, prečo mnoho známych považuje môjho partnera za muža pod papučou. Ak totiž máme návštevu, s ktorou sa bavím, uvarí kávu, čaj... Ak si vymyslí program s kamarátmi, je to v poriadku, ale trvám na tom, že si po sebe aj upracú. A verím, že na to muži nie sú zvyknutí. Ani môj bývalý manžel nebol. A zrejme ani môj syn nebude, pretože taktovku nad jeho výchovou z racionálnych dôvodov prevzala bývalá svokra. Zrazu chápem, prečo sa mu nepáči, že má ísť vyniesť smeti alebo pomôcť sestre vyložiť umývačku.

Počúvam názory, že veľa analyzujem a potom sa zbytočne trápiť. Ale nie vždy je analýza na škodu veci.

Milé ženy, chcem vám iba povedať, že je normálne, aby si muž odpratol svoje veci. Do skrine, do práčky... Je normálne, že po práci vezme deti a pôjde s nimi na ihrisko.

Milí muži, je úplne normálne, že sú dni, kedy vaša polovička nevládze a stav domácnosti nebude zodpovedať vašim predstavám. Je normálne, že si košele ožehlíte sám.

Všetko je iba o dohode a rodová nerovnosť je prežitkom!

Vaša Dagmar

Keď sa človek zobudí s novým menom

Už to bude polroka, čo nosím meno Simone Sophie Stewart. Čo ma to vôbec napadlo zmeniť si meno v dvadsiatich štyroch rokoch života? Iste ste si niektorí z vás pomysleli: Ona je teda blázon! Na čo je to jej treba? Má to dievča všetkých päť po hromade? Alebo azda: Má vôbec úctu k svojej nebohej maminke? Na toto poviem len toľko, že súdiť ma pre zmenu mena je smiešne a zároveň smutné.

Vlastná stará mama mi dosť ublížila v živote, zmena mena bola taká očistka od tých „duševných zranení“ a splnenie môjho sna a taktiež mojej maminky. No a čo, keď som si splnila môj sen mať cudzojazyčné meno! To je moja vec ani som neporušila zákon, takže si myslím, že každý z nás by si mal takpovediac hľadať do svojho taniera.

23. marec 2017 si budem asi do smrti pamätať, v to ráno mi priniesla poštárka nejaký list, podpísala som jej, čo bolo potrebné a ona mi dala obálku. Vtedajšia osobná asistentka mi ju predložila pred oči a niečo ušomraným tónom povedala... Ach, ako mi liezla nesku-

točne na nervy! Ani som nevnímala, čo vpravila, pretože som zbadala, že ten list je od Okresného úradu Banská Bystrica. Srdce mi poskočilo a dúfala som, že mi povolili nosiť priezvisko Stewart. Krstné mená som už mala vybavené v meste Skalica, veľmi som sa z toho tešila. Ako som si čítala tento list, s nadšením som sa dozvedela, že mi povolia ju nosiť priezvisko Stewart a kričala som od veľkého šťastia, bol to ďalší sen, ktorý som mohla škrtnúť zo svojho zoznamu snov.

Moja bývalá asistentka sa ozvala s drzosťou v hlase: „To bude veľa vybavovačiek!“ No a čo? Za to ťa platím! Pomyslela som si. Bola nesmierne drzá, ale s Božou pomocou sa mi podarilo s ňou vybaviť skoro všetko (nové doklady a tak ďalej).

Najväčšia sranda bola, keď som dala môj nový rodný list na sociálnu sieť Facebook, oznámila som priateľom moje nové meno. Podaktorí zostali v šoku, zasypávali otázkami, prečo a načo som to urobila, ale to bolo nič. O pár hodín ma čakalo fakt „príjemné prekvapenie“, a to v podobe komentára od

maminkinho strýka k mojej fotke rodného listu. Podľa jeho komentára som nesvojprávna, a teda meno mi zmenil môj nevlastný otec, ktorý mimochodom nie je môj zákonný zástupca, čiže mám a právo rozhodovať sama za seba. Ale bohužiaľ, moja rodina to asi nikdy nechápala ani nikdy nepochopí.

Týmto svojím činom mamin strýko mi ukázal, že som spravila správne rozhodnutie. Som nesmierne šťastná, že už nenosím priezvisko tejto rodiny, ktorá mi veľmi ublížila. Ako Simone Sophie Stewart je mi oveľa lepšie a nehanbím sa za svoje meno, naopak som naň hrdá, ale aj na seba, že som dokázala splniť si ďalší sen. Aj vás všetkých vyzývam či už máte svoj hendikep alebo ste zdraví, aby ste sa nebáli splniť si najtajnejšie sny, aj keď možno sú skoro také bláznivé a nepochopiteľné pre ľudí ako tento môj. Ja som vymazala zo sveta Simonu Strelcovú, predsa keby sme zakaždým pozerali na názory druhých ľudí, nič by sme v živote nedokázali.

Simone Sophie Stewart

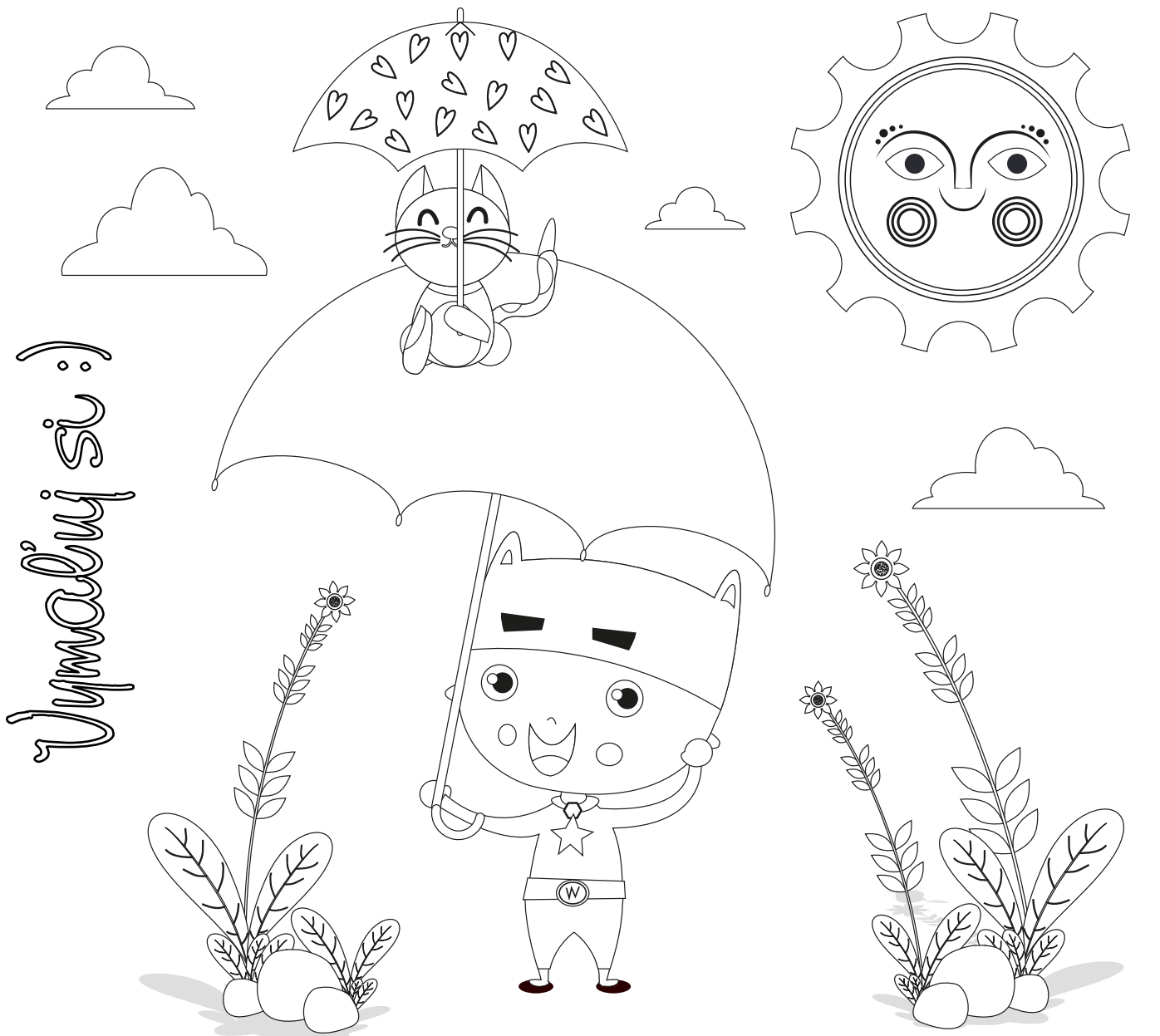
OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

P	D	A	R	O	K	O	P	B	S	E	O	N	B	T	R	A	
É	O	S	L	T	A	K	N	U	A	I	N	Á	E	T	Ň	K	
Č	Y	D	A	R	B	O	N	T	B	L	N	L	I	V	K	B	
O	I	M	O	O	E	A	E	O	I	U	E	E	O	N	A	E	
Č	M	L	L	B	L	G	Ō	t	P	L	S	S	T	T	T	Ž	S
U	I	E	A	A	A	B	N	A	O	E	S	E	I	Z	O	A	
Y	K	D	O	B	R	É	V	S	K	U	T	K	Y	S	A	K	
A	M	K	A	E	K	V	K	T	P	I	A	T	O	K	A	P	
L	C	R	M	L	Y	N	Y	V	V	K	T	L	E	T	O	B	
E	E	E	A	E	C	H	D	Z	A	Ý	U	U	I	I	L	S	O
T	N	T	L	F	N	S	A	M	A	R	A	N	R	E	I	M	
O	Y	R	E	T	S	E	J	R	E	T	A	O	A	K	K	B	
H	D	Z	A	K	C	A	L	P	A	Ú	S	K	Z	Ť	N	Y	

Legenda: ABORT, ALKÉN, BAGETA, BALET, BALIČ, BARET, BATIKA, BODKY, BOLEK, BOMBY, BOTEL, BREMENO, CELTA, ČIDLO, ESTERY, FARMY, HOTEL, CHLADIČ, JAZYK, KABELA, KMENE, KOALA, KOLIBA, KOTOLNE, KRITIK, KYSAK, LARVY, LETEC, LIEKY, LOSOS, MLYNY, NÁLET, NANUK, OBRAD, OSIKY, PASTVA, PIATOK, PLACKA, PODOBA, POKORA, POLROK, PUSTOVŇA, SAMARA, SANITA, SEKTY, SITNO, STRUK, TELESO, TENIS, TETIVA, TOPAS, ÚRADY, VÝRAZ, ZMES.

Tajničku osemsmerovky tvorí **30** nevyškrtaných písmen.
 Autor: Marek Pataky



BEZBARIÉROVÁ FAKULTA FEI na STU v Bratislave



SLOVENSKÁ TECHNICKÁ
UNIVERZITA V BRATISLAVE
FAKULTA ELEKTROTECHNIKY
A INFORMATIKY

Šikmá schodisková plošina SPU 225 do zákrut od firmy SPIG

Študenti a pedagógovia s preukazom ZŤP, alebo aj s ľahkými problémami pri presune na FAKULTE ELEKTROTECHNIKY a INFORMATIKY na STU v Bratislave využívajú Šikmú schodiskovú plošinu SPZ225.

Zariadenie bolo financované z rozvojového projektu MŠVVaŠ SR: Eliminácia architektonických, orientačných a informačných bariér na STU v Bratislave. Podobné zariadenia sa už nachádzajú aj na STAVEBNEJ FAKULTE, FAKULTE INFORMATIKY A INFORMAČNÝCH TECHNOLOGIÍ, pri vstupnom schodisku študentského domu J. HRONCA a na REKTORÁTE STU.

Šikmá schodisková plošina SPU 225 je zariadenie na prekonávanie architektonických bariér - pohybuje sa po dráhe, ktorá má tvar zábradlia. Dráha je štandardne z nerez. Rozmery plošiny sú zvolené tak, aby splnili požiadavky telesne postihnutých osôb. Ovládacie prvky plošiny sú umiestnené s ohľadom na jednoduchú obsluhu a dosah.

Zdvíhacie zariadenie v hornej stanici zastáva na úrovni posledného schodu, čím sa zabezpečí vodorovný presun bez akejkoľvek výškovej bariéry. Šikmá schodisková plošina preváža po schodisku osoby s invalidným vozíkom, ale aj bez vďaka sedátku. Vďaka šikmej schodiskovej plošine je možné byť úplne samostatný.

BEZPEČNOSTNÉ PRVKY - bezpečné elektroprevedenie podľa najnovších predpisov

Ochranné madlá – automatické a mechanické blokovanie behom jazdy

Sklopné nájzdové rampy – zaistenie vozíka, automatické a mechanické blokovanie behom jazdy

Pevné bezpečnostné madlo pre pridrżanie

Bezpečnostné STOP tlačítka na plošine aj na ovládacích skrinkách v staniách

Bezpečnostné spínače dojazdu a extradojazdu

Bezpečnostné mikrosplínače citlivého dna a nájzdových rámp - zastavenie plošiny pri stretnutí s prekážkou

Bezpečnosť počas jazdy je garantovaná bezpečnostnými systémami proti nárazu, pritlačeniu a zachyteniu predmetov, navyše je možné v prípade potreby zastaviť pojazd aj z ktorejkoľvek stanice STOP tlačítkom v staniách.



Technická charakteristika zariadenia: Zariadenie spĺňa normu STN EN 81-40:2011-04 (27 4003)

Zatriedenie podľa vyhlášky 508/2009 Z.z. - Bi Schodiskový výťah a zvislá zdvíhacia plošina určené na používanie osobou s obmedzenou schopnosťou pohybu

Nosnosť: 225kg

Rozmer podlahy: 900 x 750 mm

Doplňky: Diaľkový ovládač na kábli, Nerez čelný kryt

Ovládanie: tlačidlové, v staniách a na plošine

Doplňky: Nerezové sklopné sedátko

Kotvenie: Stĺpiky (dráha) kotvené do schodov (steny) – chemické kotvy

Zákruty: 1 x 180° parkovacia zákruta - dole, 1 x 180° zákruta na schodisku min. rádus 160 mm, vzdialenosť osí koľajníc v zákrute 320mm

Max. uhol stúpania: 70° pri zachovaní pôvodnej nosnosti

Prevedenie dráhy: Nerez matný, brúsený

Prevedenie pomocnej konštrukcie kotvenia dráhy: stĺpiky, oceľ s povrchovou úpravou.

Výplň dráhy: nerezové trubky (dokonalá náhrada zábradlia)

Ovládanie šikmej schodiskovej plošiny v staniách, z plošiny a diaľkovým ovládaním

Šikmá schodisková plošina sa v staniách dá privolať za pomoci ovládacieho panela. Tento panel sa používa aj na zapínanie plošiny. Následne vďaka ergonomicky umiestnením tlačidlám je možné plošinu ovládať aj priamo zo zariadenia.

Okrem ovládania presunu priamo na zariadení, sa šikmá schodisková plošina dá ovládať aj z pozície pomocnej osoby a to buď diaľkovým ovládačom, alebo ovládačom s káblovým spojením. Ovládací panel sa dá umiestniť aj na stĺpik dráhy.

Po vložení kľúčika do ovládacieho panela, môžete otočením zapnúť plošinu a kľúčik si môžete zobrať so sebou, pričom plošinu môžete následne vypnúť za pomoci kľúčika v ďalšej stanici.



Volajte bezplatnú linku 0800 105 707,
alebo pošlite e-mail na spig@spig.sk





NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA

V NADÁCII ANJELSKÉ KRÍDLA NIE JE NIKTO ZAMESTNANÝ. JE TO PRIAMA A NEZIŠTNÁ, ÚPRIMNÁ POMOC VELMI ŤAŽKO CHORÝM DEŤOM A LUĎOM V ŤAŽKEJ, AŽ DOSLOVA HRANIČNEJ NÚDZI.

„ŽIVOT JE ZÁZRAK – CHCEME ŠÍRIŤ SVETLO, LÁSKU A NÁDEJ“.

Nadáciu založila Ing. Alexandra Majeríková dňa 22.12.2016 po skúsenostiach so skoršou pomocou ľuďom s ťažkým životným osudom a po žiadostiach ľudí o pomoc.

V správnej rade sú jej dobrí priatelia : Ing. Slavomír Mlích pracujúci v oblasti alternatívnej zdravotnej pomoci stretávajúci sa s ochoreniami a zdravotným utrpením ľudí. Rovnako pomocnú ruku nadácii podal (člen správnej rady) MUDr. Michal Žáček – lekár, chirurg z Fakultnej nemocnice v Žiline.

Mediálne zastúpenie nadácie a zároveň člen rady (SLOV MEDIA GOUP vlastník licencie TV SEVERKA a TV VEGA) zastrešuje Boris Rizman mobil: 0911 963 253. Revíziu chodu nadácie má na starosti Bc. Ľuboš Majerík.

Postupne naše rady rozšírili aj ďalší priatelia a nezištne pomáhajú: MUDr. Oto Vincze - chirurg zo Žilinskej nemocnice (okrem toho vykonávajúci svoju privátnu prax aj v MCC medicínsko-cievnom centre v Žiline v Dome Odborov mobil: 0910 910 009).

Ing. Ivetka Vinczeová : poradenstvo v oblasti zdravého životného štýlu a zdravia pomocou prírodných doplnkov FOREVER a taktiež ich využitie pri pomoci pre nadáciu mobil: 0911 111 893.

Barborka Vinczeová: psychologické poradenstvo pre nadáciu.

Simonka Pekárová: hovorkyňa nadácie a pomoc v teréne, JUDr. Martin Dolník: právna pomoc, Ivka Hrabovská – Trio Economy s.r.o.- účtovníctvo.

Taktiež nám „nezištne“ pomáhajú a darujú potrebné a nevyhnutné veci pre deti a ľudí - firmy: DEOCRISTAL.SK, BIMBI plavecká škola pre deti, Červený Kríž Žilina, ŽENY ŽILINY, Varínska tlačiareň, OD MAX ŽILINA, SELINAN. SK, EMPLEO S.R.O, Tenisový klub Žilina, ELOP

INDUSTRY, BAXEL s.r.o., ALTOM REKLAMA s.r.o., MCC medicínsko cievne centrum, FOREVER produkty Ing. Vinczeová Iveta, p. Ľubomír Sečkář, OAZIS RELAX Medical FUTURE a iné spoločnosti.

Každá aktivita, každý finančný príjem je zdokumentovaný na našej stránke www.nadaciaanjelskekridla.sk, súčasne s určením finančnej výšky a materiálnej pomoci životného prípadu, kam pomoc plynula a v akej podobe. Osudom ľudí je priradené, číslo (životný príbeh) pod ktorým nájdete rekapituláciu odsúhlasenej a zrealizovanej pomoci radou nadácie.

Úlohou nadácie je

- poskytovať finančnú pomoc,
- peňažné prostriedky ľuďom (dospelým aj deťom), ktorí sú zdravotne postihnutí, prevažne onkologickými ochoreniami, alebo inými závažnými ochoreniami, poskytovať zdravotne postihnutým občanom finančný doplatok na zdravotné alebo kompenzačné pomôcky, v sociálnej oblasti poskytovať finančnú pomoc osamelým matkám
- v hmotnej núdzi, rodinám v hmotnej núdzi a na štúdium žiakom a študentom, ktorí pochádzajú zo sociálne slabších rodín v hmotnej núdzi, pomoc detským domovom, rodinám s deťmi, kde mama, otec alebo dieťa trpí na rakovinu alebo dieťa trpí na inú zákernú chorobu, prípadne rodinám, kde člen je pripútaný na vozíku, alebo ináč
- telesne postihnutý a kde táto choroba dostala rodinu do finančnej tiesne. Taktiež rodinám v ťažkej hmotnej núdzi, ktoré sa ocitli v životne ťažkej situácii, taktiež pooperačné a pórakové stavy detí s trvalými následkami, ktoré vyžadujú nepretržitú opateru jedného z rodičov,
- poskytovať materiálnu pomoc,
- vecné dary a pomoc (napr. ošatenie, zdravotné pomôcky, potraviny, pomôcky deťom),
- poskytovať poradenstvo v oblasti zdravia a prevencie.

Keďže nadácia bola založená 22.12.2016 máme možnosť si v roku 2018 už uplatňovať 2%. Tešíme sa, že prostredníctvom príspevkov bude naša pomoc ešte lepšia.

Robíme rôzne akcie, charitatívne behy na pomoc deťom a rodinám, posielame jedlo a príspevky rodinám od ľudí. Pomohli sme napr. detskému oddeleniu v Žiline s hračkami a oblečením, s OD MAX ŽILINA sme usporiadali charitatívny beh pre Timejku –postihnuté dievčatko, posielame deťom vitamíny, komunikujeme neustále s rodinami ťažko chorých detí a sme s nimi v kontakte. Pomáhajú nám skupiny ľudí aj jednotlivci a pridáva sa ich k nám viac a viac. Pre nadáciu bežala na polmaratone v Žiline majsterka sveta v behu Radka Privarová, Peter Sagan nám daroval tričko, Marián Hossa kartičky, ZŠ Zlaté Moravce p. Antolová nám pomáha v zbierke šatstva, CVC Žirafa Žilina s tábormi pre deti aj SOROPTIMIST INTERNATIONAL. Viac o aktivitách nájdete na našej webovej stránke, prípadne fb stránke **Nadácia Anjelské Krídla**.

„TOTO JE NAŠE POSLANIE“ CELÝ KOLEKTÍV NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA SME PRIATELIA A POČÚVAME SVOJE SRDCIA. KAŽDÝ Z NÁS PREŠIEL ŤAŽKOU ŽIVOTNOU SKÚŠKOU A PRETO SME SA ROZHODLI PRE TENTO KROK.

Nič sa v živote nedeje náhodou, ale napriek tomu máme právo rozhodnutia. Zvolili sme si náročnú cestu, ale neskutočne krásnu. My v **NADÁCII ANJELSKÉ KRÍDLA** cítime poslanie v nezištnej pomoci ľuďom, ktorí to potrebujú najviac. Sme pripravení našou vytrvalosťou, vnútornou oddanosťou a životným poslaním urobiť tento svet krajším prostredníctvom šírenia lásky a pomoci druhým. Nie všetci máme tú možnosť vychutnávať si dni bez bolesti a trápenia. Počúvajte naše srdcia, odpovedia nám na všetko.

NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA

Slovenských dobrovoľníkov 135/30
010 03 Žilina

e-mail: info@nadaciaanjelskekridla.sk

www.nadaciaanjelskekridla.sk

VEĽA LÁSKY

OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK
POD ZÁŠTITOU MONS. RASTISLAVA SUCHÉHO
VÁS POZÝVA NA BENEFIČNÝ KONCERT
CHARITÁRIA - VEĽA LÁSKY
PRE OSOBY S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM

14:30

28. 11. 2017

ŠTÓS, DOM KULTÚRY

KRISTÍNA
PETER CMORÍK
PETER BIČ PROJECT
SMOLA A HRUŠKY
MODERUJE: JOŽO PROČKO
VSTUP OD 13.30HOD. ZUMBA S TÁŇOU

NÁUČNÉ WORKŠOPY: ENKAUSTIKA – MAĽOVANIE HORÚCIM VOSKOM,
KOŠÍKÁRSTVO, MAĽOVANIE NA DREVO A NA SKLO, MAĽOVANIE NA TVÁR.



Veľká letná súťaž



OSLAVUJTE

s nami blížiac sa
20. výročie



Staňte sa našim klientom a **ZÍSKAJTE TABLET**
Veľké zlosovanie 20ks tabletov 20.2.2018

SPIG s.r.o., Tluská 2, 960 01 ZVOLEN
e-mail: spig@spig.sk • **BEZPLATNÁ LINKA 0800105707**
www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Zlosovací lístok

Vyplnený kontaktný formulár pošlite poštou alebo e-mailom na spig@spig.sk,
alebo údaje nahláste na našej bezplatnej linke 0800 105 707



Meno a priezvisko:

Tel. číslo:

Adresa:

E-mail:

Mám záujem o:

Podpis:

Dátum:

Zaslaním zlosovacieho lístka budete zaradení do ZLOSOVANIA o **20ks tabletov**.