

INAK OBDARENÍ

číslo 08-09/2017, 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., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK

Bezplatná linka 0800 105 707, tel./fax: +421 45 5330 300, spig@spig.sk, www.spig.sk, www.inakobdareni.sk

SPIG
zdvíhacie zariadenia

Editoriál

Leto pomaly končí a prichádza jeseň. Aj my k Vám prichádzame, aby sme Vám spríjemnili voľné chvíle. Články v časopise Vám dodajú veľa pozitívnej energie, ktorú určite každý z nás potrebuje. 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 telefonickej linke SPIG s.r.o. 0800 105 707**.

Naši obchodní zástupcovia ich rozdávať 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 trochu pomohli...

MP

INAK OBDARENÍ

dvojčíslo 08-09 vychádza v septembri 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 - Rozmery invalidného vozíka a priestor potrebný pre manévrovanie vozíka	2

Terapie

Hypoxico Bunkový tréning	3
Najlepšia terapia	4

Skutočný príbeh

Plavba do Prístavu nádeje Marcely Václavkovej Konrádovej ...	5
Cievna mozgová príhoda - moje osobné skúsenosti	
Príznyky a typy	7

Pomoc pre inak obdarených

Životné minimum a peňažné príspevky	8
Nárok na invalidný dôchodok z mladosti	9
Obmedzenie spôsobilosti na právne úkony	9
Poradňa Dentálna hygiena - Preventívna prehliadka u stomatológa (zubára)	10
Na slovíčko pani psychologička - Udržiavanie rovnováhy medzi dávaním a prijímaním	11
Farby	12
Rehabilitačné Centrum Natália	13
Na Slovensku nie je jednoduché zamestnať sa osobám so ZP	
Plnohodnotný život pre každého občana	14
Peňažný príspevok na prepravu	15
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ...	16
Zoznam nadácií	17

Autizmus

SPOSA BB a júnové aktivity	18
Život autistu z dediny	19
Iné objatie	19

Prírodná - alternatívna liečba

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou	20
---	----

Pozitívne myslenie

S. S. Stewart - Úryvok z knihy Mária a čarovný prsteň	21
Podpora pre nášho priateľa Mateja Tótha	22
Kto bude mojim tanečným partnerom?	22
O matkách a deťoch alebo zrkadlá podrástli a mama dospela	23
Helpfest	23
Kedy bolesť z lekcie ustane? Keď sa z nej všetko naučíte	24
To je moja zásluha a TY si ma oklamal	25

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka	26
---------------------------------	----

Predstavujeme

Stoličkový výtah od SPIG-u	27
Spoločnosť B. Braun Medical - Pomáhajú zavádzať nové štandardy v zdravotníctve!	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

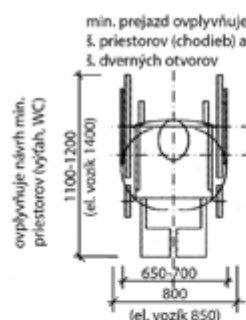
POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH

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

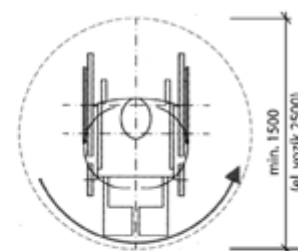
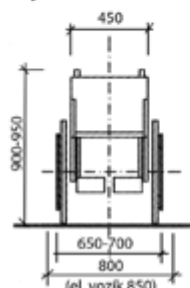
BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707

STAVBA BEZ BARIÉR

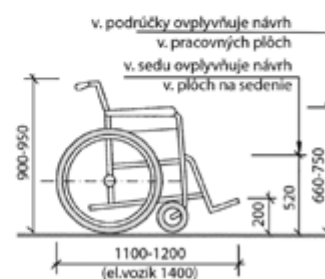
Rozmery invalidného vozíka
a priestor potrebný
pre manévrovanie vozíka



Rozmery invalidného vozíka



Priestor potrebný pre manévrovanie vozíka



HYPOXICO bunkový tréning

Ľudia od nepamäti hľadali elixír mladosti a dobrého zdravia. Inšpiráciu hľadali v prírode. Je všeobecne známe, že ľudia, ktorí žijú vo vyšších nadmorských výškach sa dožívajú vyššieho veku a sú všeobecne zdravší. Dnes sme vďaka modernej vede odhalili neuveriteľne účinný spôsob, akým múdra matka príroda pomáha udržiavať zdravie a vitalitu.

Počuli ste už o tom, že veľryby grónske sa dožívajú vysokého veku? Rozmýšľali ste, prečo je to tak? Môže za to kyslík, resp. pravidelné znižovanie prísunu kyslíku do buniek. Vedci zistili aj to, že dieťa v maternici je počas normálneho tehotenstva zásobované rozdielnym množstvom kyslíka. Taktiež v oblasti astronautiky potvrdili, že striedavé dýchanie vzduchu ochudobneného o kyslík sa dá využiť na účely zlepšovania zdravia. A čo športovci, ktorí chodia na sústredenie do vysokohorských oblastí a dokážu podávať väčší výkon? Myslíte si, že je to náhoda? Tento fenomén neušiel pozornosti vedy.

NEDOSTATOK KYSLÍKA – ZABIJAK ALEBO LIEK?

Nedostatok kyslíka vytvára v organizme istý druh stresu. Aj športový tréning je pre organizmus istý druh stresu. Ak sa tréning robí cielene, posilňuje ho. Pretrénovanie vedie k poruchám imunity a zraneniam. Krátkodobý nedostatok kyslíka organizmus posilňuje, dlhodobý ho zabíja.

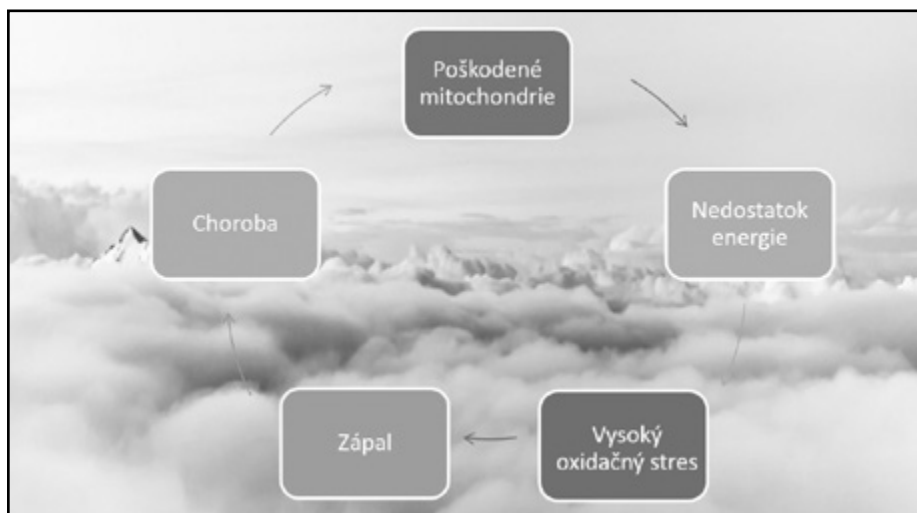
Cielený stres – tréning posilňuje výkonnosť tela, mysle a zlepšuje psychiku.

Bez energie nič nefunguje...

Cielené znižovanie prísunu kyslíka spôsobuje regeneráciu našich mitochondrií. Mitochondrie môžeme porovnať k elektrárnam. Tak ako sa v elektrárnach spaľuje napr. uhlie či plyn, tak sa v mitochondriách spaľuje cukor a tuk z potravy. Bunka si takto vyrába univerzálnu energiu – adenosintrifosfát (ATP). Mitochondria je najefektívnejší stroj v našom tele. Od nej sme úplne závislí. Poškodené mitochondrie sa rozmnožujú rýchlejšie ako zdravé. Energetický výkon buniek drasticky klesá. Bunky nedostatočne plnia svoju funkciu a postupne odumierajú.

Čo je oxidačný stres?

Proces poškodzovania buniek mitochondrií voľnými radikálmi nazývame oxidačný stres. Vysoký oxidačný stres môžeme pozorovať v miestach, kde prebieha zápal a chorobné zmeny. Napríklad v rakovinových bunkách je zdravých len 5 – 15% mitochondrií. Oxidačný stres je aj hlavnou príčinou starnutia. Podieľa sa na vzniku chronických zápalových ochorení, únavy, zlyhaní imunity ale aj rakoviny. Každá jedna bunka je tisíckrát za sekundu vystavená útoku agresívnych voľných radikálov.



Poškodené mitochondrie sa podieľajú aj na vzniku ochorení ako obezita, diabetes, hormonálne poruchy, demencia, rakovina, skleróza, Alzheimer, pokles životnej sily a energie.

VYKONAJTE NÁPRAVU BUNKOVÝM TRÉNINGOM VYSOKOHORSKÝM VZDUCHOM!

Prístroj nasáva okolitý vzduch, odstráni z neho časť kyslíka a klient počas terapie v sede alebo ľahu dýcha cez masku striedavo vzduch so zníženým obsahom kyslíka. Terapie trvá 50 minút. Všetko je riadené počítačom a okamžite sa prispôbuje potrebám klienta. Pri bunkovom tréningu sa zničia len poškodené mitochondrie!!! Zdravé mitochondrie zostávajú a ďalej sa rozmnožujú. Ich počet sa zvýši, čo znamená vyšší počet zdravých mitochondrií aj viac energie pre telo. Zo začiatku hypoxico terapie telo pocíti väčšiu únavu, no po čase jeho energia vystrelí hore. Orgány v tele začnú lepšie pracovať a spomalí sa starnutie. Bunkovým tréningom je možné pozitívne ovplyvniť aj rôzne ochorenia.

ČO MÔŽEME DOSIAHNUŤ BUNKOVÝM TRÉNINGOM?

- posilnenie imunitného systému, zlepšenie funkcie srdca, normalizovanie krvného tlaku a zlepšenie krvného obehu, zvýšenie

kapacity pľúc, zlepšenie fyzických a duševných schopností, lepšiu koncentráciu a zvýšenie odolnosti voči stresu, zvýšenie športového výkonu,

- úpravu narušenej hormonálnej funkcie, zvýšenie libida, reguláciu hladiny cukru v krvi, protizápalový efekt, znižovanie hmotnosti aktiváciou látkovej výmeny (metabolizmu), spaľovanie tukov, omladenie pleti, zníženie nadmerného pocitu hladu a chuti na kalorické jednoduché cukry.

UPLATNENIE METÓDY IHT

ASTMA a ALERGIA – zlepšené využitie kyslíku, posilnenie mitochondriálnej obrany proti oxidačnému stresu, zníženie CO₂ v krvi, zvýšenie alergickej odolnosti organizmu proti alergénom, to všetko prirodzenou cestou bez akýchkoľvek vedľajších účinkov v porovnaní s používanými antiastmatikmi alebo kortikoidnými doplnkami.

CUKROVKA – pomocou IHT je možné lepšie kontrolovať hladinu krvného cukru, podporu metabolizmu tukov.

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK, RIZIKO INFARKTU – zníženie oxidačného stresu z voľných radikálov vplyvom vyššej účinnosti mitochondrií a vyváranie mitochondriálnych enzýmov, zvýšenie tvorby rastového hormónu a transformácia cholesterolu na DHEA (hormón mladosti).

BUNKOVÝ TRÉNING

VYSOKOHORSKÝM VZDUCHOM JE:

JEDNODUCHÝ – Stačí iba 2-3x týždenne.

POHODLNÝ – Ležíte úplne uvoľnene a trénujete svoje bunky.

ÚČINNÝ – Cítite viac energie a radosti zo života.

ÚČINKUJE HYPOXICO TERAPIA NA KAŽDÉHO?

Áno, hypoxico terapia účinkuje na každého. Hodinu pred terapiou nie je vhodné piť alkohol a fajčiť. Taktiež nie je vhodné pred terapiou jesť.

ČO PRI TERAPII ROBÍM?

Pokiaľ chcete využiť všetky výhody terapie, stačí len ležať a relaxovať. Terapia je veľmi príjemná a pohodlná.

KOMU JE HYPOXICO TERAPIA URČENÁ?

Športovcom, ľuďom so stresovou a únavnou prácou, chorým ľuďom, rekonvalescentom, seniorom, všetkým čo chcú byť zdravší, tvorivejší, odolnejší voči stresu, tým ktorí chcú prirodzene zvýšiť svoje libido, chcú schudnúť, spomaliť starnutie, psychicky unaveným a vyhorým ľuďom, manažérom, učiteľom, lekárom, zdravotným sestram, úradníkom, majiteľom firiem,...všetkým.

AKO ČASTO MÁM TERAPIU ABSOLVOVAŤ? MÁ TERAPIA NEJAKÉ NEGATÍVNE VEDĽAJŠIE ÚČINKY?

Odporúča sa absolvovať 10 – 12 terapií v priebehu 4 – 6 týždňov. Potom aspoň jedna terapia raz za čas. Intenzívnu terapiu sa odporúča vykonať 2x ročne. Nemá žiadne vedľajšie účinky. Je úplne bezpečná.

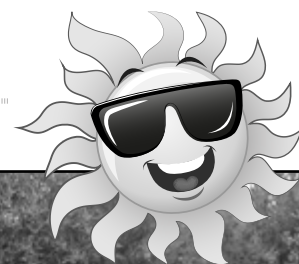
DÁ SA HYPOXICO TERAPIA KOMBINOVAŤ?

Áno, hypoxico terapia sa dá kombinovať s akoukoľvek regeneračnou a rehabilitačnou metódou, cvičením, masážami, poprípade fyzikálnou terapiou alebo psychoterapiou.

MÔŽE TÚTO TERAPIU ABSOLVOVAŤ KAŽDÝ?

Každý, kto môže lietať lietadlom, môže absolvovať hypoxico terapiu. Existuje len veľmi malá a úzka skupinka veľmi závažných ochorení, ktoré nedovolia ľuďom túto terapiu absolvovať.

www.bunkovytrening.sk



NAJLEPŠIA TERAPIA

Často sa potýkam s otázkou, čo je najlepšie. Aká terapia. Kde všade som bola. Ako cvičím? Čo robiť, aby bol človek lepší, šťastnejší, spokojnejší...

Na prekvapenie mnohých odpovedám jedným slovom – žiť.

Sú ľudia, ktorí na mňa neveriacky hľadajú. Nazdávajú sa, že je to nejaký druh nie príliš vydareného humoru.

Kedysi niekto povedal – ak chcete postaviť loď, nedávajte ľuďom úlohy, čo majú urobiť. Naučte ich túžiť po mori.

Stotožňujem sa s týmto tvrdením. Áno, musia byť pravidlá, ale...

Údajne najťažšie je prinútiť cvičiť dieťa, ktoré je od mala ochrnuté. Nikdy nechodilo. Nevie, aký je to pocit, bežať za loptou...Ja to viem. Preto pre mňa tri roky cvičenia boli prirodzenou súčasťou života. A potom som si povedala – A dosť. Takto to ďalej nejde. Už nikdy nebudem taká ako predtým. Nič už nebude také ako kedysi. Ale všetko môže byť také ako ešte nikdy. A všetko také aj je...

Neteší ma, čo sa mi stalo, podľa mňa nikto neskáče radosťou, keď zostane zo dňa na deň odkázaný na invalidný vozík, nikto netuží učiť sa všetky veci odznova... Čítať, písať, obliecť sa, najesť sa...

Viem, možno Vám pripadá odvážna, ale... Nie som typ, čo sedí a plače. Vyskúšala som vari všetko, nielen certifikované terapie. Mám šťastie, že som matkou dvoch detí a tie ma „prinútili“ hrať sa s Duplom, diktovať im diktát, dočiahnuť hračku z poličky, kedy som sa aj ja musela postaviť na špičky... Nevedela som, ako častokrát som zlyhala, ale túžila som to vedieť. A túžba je základ všetkého.

V poslednej dobe málo rozprávam, viac si všimam veci okolo seba. Ľudí, ich správanie,



v prípade hendikepovaných, ich progres. Som vďačná za kolegu, ktorý by mal predstavovať iskierku nádeje pre každého. Život s ním hral krutú hru. Napriek všetkému je šťastný. A – žije.

Viem, že cvičenie je v našom prípade dôležité. Nebudem tvrdiť, že nie, pretože podľa seba súdím teba.

No povedzme, že dve hodiny denne venujem cvičeniu. Osem hodín spím. Zvyšných dvanásť hodín sa nechám obsluhovať. Asistentom, rodinou, ľuďmi, čo sú zrovna po ruke. Kam sa posuniem? Naučí ma to dať prať, povešať prádlo, ošúpať zemiaky? Asi nie... Veď na to je asistent. Chyba. Asistent nám má pomáhať, nie robiť veci za nás. Preto je to asistent a nie sluha.

Minule sa o svoje nadšenie delila známa, ktorá robí asistentku. Jej klient dal prvýkrát v živote prať. Bola nadšená. Priateľ s rovnakou diagnózou sa usmial a ja spolu s ním. Spolu s asistentmi mu občas dávame zabrať. Také bežné cvičenie. Povešať prádlo, ošúpať zemiaky, nedávno sme ho dokonca primáli

žehliť. Je samozrejmé, že to sám nezvláda, no jeho asistent sa s ním nemazná. Ani ja. A ani moja asistentka so mnou.

Myslím, že toto je to najdôležitejšie. Pamätám sa, ako som prvýkrát dala prať ja. Ten pocit víťazstva a užitočnosti... To pri cvičení nezažijete.

A o tej túžbe po mori... Aj ja túžim, snívam... Chceme žiť svoj sen. A cesta k naplneniu sna je vydláždená aj cvičením. Zmierila som sa s faktom, že už nikdy neodbehnem maratón. Ale ak sa o dvadsať rokov pozriem späť, zistím, že aj napriek hendikepu žijem plnohodnotný život.

Ako nám povedal jeden kamarát: „Vy žijete plnohodnotnejšie, než mnoho zdravých ľudí.“

Bolo to tesne predtým, ako som sa vybrala na prechádzku popri Váhu. S chodítkom, po štrkovej ceste. Rýchlosťou 100m za 10 minút. Život je tá najlepšia terapia.

Dagmar Sváteková

PLAVBA DO PRÍSTAVU NÁDEJE

Marcely Václavkovej Konrádovej

O životnej plavbe, vlastnom Prístave nádeje, majákoch každodenných radostí, ostrovoch poznania, o búrkach, hurikánoch života i dúhach po nich...

Je mi ctou predstaviť vám moju dlhoročnú priateľku, partnerku v mnohých charitatívnych projektoch, výnimočnú ženu zo Zvolena. Profesionálnu manažérku, skúsenú organizátorku, koučku, spisovateľku, dobrovoľníčku, zakladateľku Občianskeho združenia Prístav nádeje, dámu s bohatými skúsenosťami prevádzky Tréningového centra pre hendikepovaných v podobe chránenej kaviarne s knižnicou v Banskej Bystrici. Je to inšpiratívna žena, ktorá sa nikdy nevzdáva. Napriek vlastným vážnym zdravotným problémom s obrovským nadšením pomáha iným ľuďom. Má za sebou 3 desiatky operácií, lieči sa na viac ako 20 ťažkých ochorení. Ročne trávi v nemocnici viac času, ako bežný človek za celý život. Dobře pozná hodnotu zdravia, príchuť bezmocnosti, strachu o to najzväčejšie - život. Na hodinkách osudu posúva už 37 rokov ručičky silou nezlomnej vôle, nákazlivým smiechom zaháňa smútky vlastnej duše. Práve preto, že jej vlastný svet je plný bariér a obmedzení, usiluje sa iným ten ich sladiť pozitívnymi zážitkami, chutnými jedlami, originálnymi zdravými koláčikmi, balíčkami pomoci v núdzi, prekvapeniami pre radosť. Má rada štedrosť, plnosť stola – reálneho aj symbolického. Keď ľudia nestrádajú na tele ani na duši. Cíti sa šťastná, keď iným chutí, cítia sa príjemne, keď tí ktorých niečo bolí, aspoň na chvíľku môžu zabudnúť.

Maci, priatelia ťa poznajú ako multifunkčné žieňa. Si stále aktívna, akčná, v pohybe. Čo všetko si už robila a čomu sa venuješ?

Už ako 11 ročná som začala pôsobiť v regionálnej televízii, 14 rokov som pôsobila ako redaktorka a šéfredaktorka v novinách a časopisoch (BB žurnál, Markíza, Slovenka...). Popri tom a počas SŠ som mala aj viacero brigád, od predavačky v pekárni, cez predaj parfumov, starania sa o deti, predaja v bufete, pomocnej sily v kuchyni. Počas VŠ som začala robiť dobrovoľníčku (celých 5 rokov) pre seniorov, deti so zdravotným znevýhodnením, deti s autizmom a podobne. Po ukončení magisterského štúdia, od roku 2005 som primárne pôsobila v súkromnej firme zaoberajúcej sa pomoci ľuďom s telesným hendikepom (výdajňa zdravotníckych potrieb – chodila som do domácnosti klienta a riešila celú bezbariérovosť, vrátane sociálneho poradenstva). Tam som bola na pozícií manažér a prokurista spoločnosti 8 rokov. Súčasne som pôsobila ako dobrovoľníčka v mnohých organizáciách, mala druhé vlast-

né občianske združenie, robila som garanta sociálneho poradenstva pre ľudí so zdravotným znevýhodnením, robila mediátorku, koučing pre firmy a medzičasom mi vyšlo 7 kníh (písanie sa stalo už iba koníčkom). Počas života som si neustále rozvíja vzdelanie, do súčasného stavu, kde mám 5 vysokých škôl, množstvo kurzov a certifikátov v oblasti sociálnej práce, mediácie, manažmentu, osobného rozvoja a koučingu. Vyštudovala som manažment obchodu, som certifikovaná manažérka v odbore „Riadenie v trhovom prostredí“, doktorka filozofie (PhDr.), magisterka sociálnej pedagogiky a bakalárska sociálnej práce, mediátorka. Od roku 1999 sa venujem písaniu grantov a realizácii malých projektov (najväčší projekt bol na 1 mil. euro – vodné vrty v Afrike a rozvojové vzdelávanie na Slovenských školách), vediem občianske združenie Prístav nádeje a venujem sa osobnostnému i biznis poradenstvu, vrátane zakladania chránených dielní a podobne. Zjednodušene môžem povedať, že sa venujem koučingu, osobnostnému, biznis i sociálnemu poradenstvu. Je pre mňa prácou i vášňou.

Za tvoju prácu si získala mnohé ocenenia, pochváľ sa!

Ocenenie Filantrop napriek hendikepu 2015 (za rok 2014), Cena primátora Banskej Bystrice (2013), nominácia na Inšpirujúcu ženu (2013), ocenenie Srdce na dlani (2013) za venovanie času, schopnosti a energie v prospech iných ľudí a svojej komunity v Banskobystrickom samosprávnom kraji v kategórii Dobrovoľníctvo v rozvoji komunity (2013). V súťaži E - ženy 2013 v kategórii „Ženy, ktoré podnikajú off - line a majú firemnú webovú stránku“ získanie 1. miesta a špeciálnej ceny Gabiky Revickej a Moniky Jakubecovej za mimoriadne inšpiratívny príbeh a silu osobnosti (2014) a ďalšie.

Marcelka, kam sa ty vlastne plavíš?

Prvé, čo mi napadlo... do neznáma. Nikto z nás nevie, čo ho čaká. Aktuálne ešte viac rozvíjam projekt Posuň sa. Spreádzam ľudí na ceste k spokojnému životu. Som zástancou osobných rozhovorov, work&life balance v praxi, pozitívneho myslenia a „can do“ postoja. Vyhľadávam kontakt s ľuďmi, každý človek si nesie svoj príbeh a ja som tá, ktorá si ho vždy rada vypočuje a ak je treba, podelím sa aj o ten svoj. Lebo niekedy stačí druhého iba inšpirovať, nakopnúť a potom sa už dokáže posunúť vpred aj sám.

Kde je tvoj osobný prístav nádeje?

Snažím sa o to, aby to bolo všade tam, kde sa práve nachádzam. Netvrdím, že je to ľahké, ale nie je to nemožné. Mám šťastie, že



harmóniu tela a duše nachádzam v rôznych aktivitách, či už v pohybových, v písaní či pečení. Zaujímam sa o formy šírenia inšpiratívnych myšlienok, ktoré môžu robiť môj život krajším. A aj keď som miestami stále zasnívaná, som súčasne nohami pevne na zemi. Som proste takou neobyčajne obyčajnou milovníčkou života, v dobrom aj v zlom. Napokon s ľuďmi so zdravotným postihnutím, v rôznych podobách, pracujem už viac ako sedemnásť rokov. Za tento čas som sa naučila, že keď prechádzam peklom, osobným, či v podnikaní (lebo aj viest' občianske združenie, či chránenú dielňu je druhom podnikania), nemám sa zastavovať, ale kráčať ďalej. Aj preto sa snažím realizovať a uskutočniť mnohé ďalšie prospešné projekty, prostredníctvom ktorých sa pokúšam pomôcť zlepšiť a skvalitniť životy aspoň niektorých ľudí. Dnes už neberiem všetko tak tragicky a emotívne. No zároveň to neznamená, že životy ľudí so zdravotným postihnutím sú mi ľahostajné. Kým v minulosti som všetko riešila výhradne len intuitívne a trochu nepremyslene (živelné), dnes sa k tomu staviam srdcom, rozumom a skúsenosťami.

Kormidluješ veľa „lodí“, ktorá je najobľúbenejšia? Venuješ sa rôznym projektom, mnohým témam, v ktorých cítiš, že máš „srdce doma“?

Mám v živote to šťastie, že ma baví a naplňa všetko, čo robím. Kedysi som si nevedela vybrať, chcela som robiť všetko, nedokázala som povedať NIE.

Dnes viem, že nemusím. Ak to sama nechcem. Nech to vyznieva akokoľvek, v každej veci, oblasti, ktorú robím, ktorej sa venujem, si nájdem niečo, čo ma naplňa. A tú potom rozvíjam viac a viac. Aspoň sa v živote nenudím, to skutočne nepoznám a môj život je neskutočne pestrý. Ale ak by ste ma mučili a fakt by som si mala vybrať, veľmi rada pišem, pripravujem a realizujem projekty pre ľudí (zameriavam sa najmä na ľudí so zdra-

votným znevýhodnením, na ľudí v sociálnej alebo hmotnej núdzi, deti a seniorov), nesmierne ma naplňa osobnostný aj biznis koučing a písanie.

Akych ľudí na svojich cestách stretávaš? Čo pre teba znamenajú?

Som tvor spoločenský, pracujem s ľuďmi, žijem s ľuďmi. Stretávam rôznych - pozitívnych, ale aj tých menej. Ak mám však možnosť, s tými, čo majú v sebe negatívny náboj, trávim málo času, pretože život mi neraz ukázal, že čas je najvzácnejšia veličina, ktorou disponujeme a nechceme ju premárniť s tými, ktorí cez svoj negatívny náboj nedokážu vidieť svetlo na konci tunela. Veľmi ma však trápí, že ľudia dokážu byť závidliví, neprajní a dokonca až veľmi zlí.

Počas života si už zakotvila na rôznych miestach. Ktoré zastávky boli a sú pre teba kľúčové a prečo?

Každá zástavka mala svoj dôvod. Musela som si nimi prejsť, inak by som nebola tým človekom, ktorým dnes som. Je pravdou, že niektoré miesta ma potrápili viac, veľa mi vzali a v danom čase som nerozumela, prečo som ich potrebovala spoznať. Dnes si dovoľím tvrdiť, že pozerám inými očami, inou optikou a tak verím, že som sa potrebovala niečo naučiť. Skutočne to akosi tak funguje, že cesta bez prekážok nevedie nikam. Zväčša. Preto dnes už nepanikárim, len sa snažím rýchlejšie pochopiť. Moje ochrnutie (čo bolo jednou z najťažších životných zastávok) bolo v podstate kľúčové v mojom živote. Celkovo sa mi zmenila optika na život a odvtedy sa plávam v súlade s tým, čo sama skutočne aj chcem, pomoci ľuďom. Verím, že všetko je tak, ako má byť.

Dni nie sú len slnečné, aké sú tie búrky v tvojom živote?

Búrky sú búrky. Silné, s hromami aj bleskami. Najťažšie je asi to, že je ich pomerne veľa. Niekedy mám pocit, že môj život je pretkávaný len nimi. Búrkami. Aj keď je to niekedy neúnosné a v danom momente sa ťažko hľadajú pozitíva danej situácie, čas mi väčšinou všetko objasní. Život so zdravotným postihnutím je iný, no určite automaticky neznamená smútok, uzavretosť a beznádej. Aj my, ľudia s postihnutím, máme také isté sny a túžby ako ľudia bez hendikepu. Rozdiel medzi nami je len v tom, že máme „akési“ obmedzenie a tak je nutné, niektoré veci prispôbiť tomu ktorému zdravotnému postihnutiu. Platí to pri deťoch, aj pri dospelých.



Ako sa odrážaš od dna? Keď osud nie je v твоjich rukách?

Čím dlhšie sa životom plávam, tým ťažšie niektoré veci zvládam. Čiže je to presne naopak, než si myslia druhí. Neraz mi hovoria: „Veď ty to zvládneš, už si zvyknutá, už si prežila aj horšie.“ Možno práve preto, alebo o to ťažšie zvládam neustále pády a neustále začiatky. Lebo po páde na dno sa treba zodvihnúť, vstať. Inak to totiž nejde, ak máte sny a túžby. A ja ich mám ešte neúrekom.

Lod' je domov, miesto dôvery - bez koho si svoje cesty predstaviť nevieš a koho zobrať na palubu neodmietáš?

Som typ človeka, ktorý potrebuje byť samostatný, sebastačný, ktorý nezvláda pomoc iných, ale ani svoju vlastnú bezmocnosť. Preto sa snažím v prvom rade pomôcť si sama. No neodmietnem podporu rodiny, priateľov. Oni sú tými, ktorí mi neraz dodajú silu, keď tej mojej akosi ubúda, alebo jej niet. Občas je úžasné vedieť, že máte vo svojom okolí ľudí, ktorým na vás záleží. Tak skutočne záleží, nie len tak spoločensky, lebo sa občas patrí opýtať sa, ako sa máte, či niečo nepotrebujete. Preto rodina a priatelia, ktorí pri mne stoja a neraz ma „nakopnú“, pre mňa znamenajú nesmierne veľa a som im za to nesmierne vďačná. Nesmierne. A potom sú tu klienti. „Práca“ s niektorými z nich je veľmi náročná až ťažká, čo mi neraz silu odoberá. No zároveň sú pre mňa klienti neraz aj „dobíjačom“ energie.

Si vytrvalý námorník, kormidelník a kapitán v jednom. Ako to všetko zvládaš? Kde čerpáš silu, chuť opäť vstať...

Zbožňujem slnko, teplo, hudbu a smiech. Preto, ak je to čo i len trochu možné, nasávam celým priehŕstím. Energii však nabíjam aj v kuchyni, pri varení a pečení, ktoré ma nesmierne baví. Najradšej by som denne organizovala a pripravovala rôzne posedenia, podujatia, len aby som mohla niekoho hosťiť. Ale zároveň veľa čítam, píšem a rada chodím pešo. Mám rada život a tak sa ho snažím nabažiť. Lebo žiaľ už veľakrát mi život ukázal, že dokáže prísť do môjho života „niečo“, čo mi to znemožní (zväčša nejaká choroba, ochorenie a podobne). Tak si užívam vopred.

Kam sa chystáš najbližšie na výpravu?

Leto doplávam v rámci svojich možností, je možné že ma stretnete na harmonickej prednáške, prostredníctvom ktorej sa budem snažiť posunúť vpred ostatných alebo prídem s projektmi pre ľudí (nielen) s hendikepom. Určite je na čo sa tešiť. Okrem toho mám v pláne cestovať, verím, že si splním aj tieto sny.

Máte pocit, že život na vozíčku alebo s barlami je brzdom plnenia si práni? Ak áno, pri prečítaní týchto riadkov vás možno práve táto dáma povzbudila, že sa to dá. Ak vaša túžba (prežiť) bude veľká a budete si veriť, vaše sny dostanú krídla...

Text a foto: Silvia Žabková



Ťažké skúšky života sa nám nepletú do cesty preto, aby nás zlomili, či zrazili na kolená, ale preto aby sme zistili, akí sme v skutočnosti silní...



CIEVNA MOZGOVÁ PRÍHODA

Moje osobné skúsenosti • Príznaky a typy

Dnešný článok bude pokračovaním skutočného príbehu – AKO ŽIŤ NORMÁLNY ŽIVOT po cievnej mozgovej príhode, uverejneného v predchádzajúcom čísle 06–07/2017. V tomto čísle by som vás chcel oboznámiť s príznakmi a typmi cievnej mozgovej príhody a prejavmi, ktoré som mal, keď ma postihla.

Medzi najčastejšie príznaky prichádzajúcej alebo už prebiehajúcej cievnej mozgovej príhody patria:

- náhla silná bolesť hlavy bez zjavnej príčiny,
- pokles ústneho kútika na pravej alebo ľavej strane tváre,
- ťažkosti s rozprávaním a porozumením ostatných hovoriacich ľudí,
- problémy s videním na jedno alebo obe oči, niekedy sa videnie zdvojuje,
- necitlivenie nohy alebo ruky, zvyčajne len na jednej strane, ktorá obvykle pri nadvihnutí rýchlo klesá,
- problémy s chôdzou, strata rovnováhy a koordinácie,
- závrate,
- kompletná paralýza.

Nezabúdajte, že cievna mozgová príhoda so svojimi príznakmi prichádza náhle. Preto, ak sa u vás objaví jeden či viacero príznakov a trvajú niekoľko minút, tak nečakajte, či sa náhodou nezlepšia, ale IHNEĎ volajte lekársku

pomoc, ktorá prevezie pacienta oveľa rýchlejšie do nemocnice, ako by ste ho viezli vy sám autom.

Existujú dva typy cievnej mozgovej príhody – **ischemická a hemoragická**.

ISCHEMICKÁ – postihuje 80% všetkých prípadov. Spôsobuje ju krvná zrazenina alebo zúženie cievy, ktorá ostane zablokovaná a nemožní sa tak prísun krvi do mozgu.

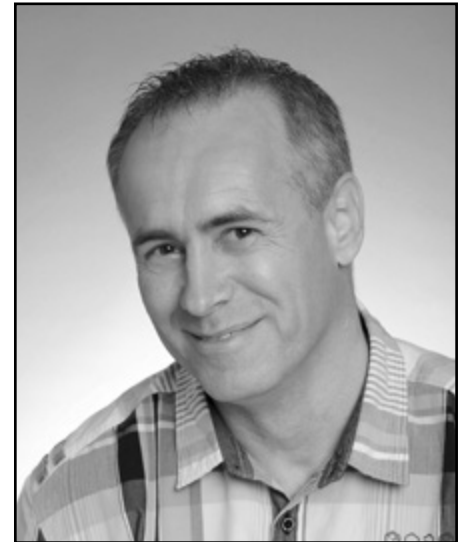
HEMORAGICKÁ – vyskytuje sa zriedkavejšie a vzniká, keď praskne cieva v mozgu a spôsobí vnútorné krvácanie. Bohužiaľ, má horšiu prognózu prežitia, až 70% pacientov umiera, alebo je trvalo postihnutých a odkázaných na pomoc druhej osoby. Najčastejšou príčinou mozgového krvácania je tlak krvi vyšší ako 140/90.

Tak ako každé ochorenie, aj cievna mozgová príhoda má svoje rizikové faktory, ktoré zvyšujú jej výskyt. Zvyčajne ide o vek nad 55 rokov, vysoký krvný tlak, fajčenie, cukrovka, ochorenia srdca, choroby krvi či rodinná anamnéza.

Ako to bolo v mojom prípade?

V rámci voľného času som si chodil zacvičiť do posilňovne. Na začiatku decembra 2005, som pri dvíhaní činky pocítil neskutočnú bolesť a následne pichnutie v hlave. Nevenoval som tomu až takú pozornosť, no keď sa to za chvíľu zopakovalo, išiel som radšej domov.

V priebehu nasledujúceho týždňa som spozoroval v práci, že pri chôdzi som strácal rovnováhu. Na druhý deň som navštívil moju všeobecnú lekárku, ktorej som povedal príznaky, ktoré sa mi objavili v priebehu týždňa. Bol som odoslaný na sono ciev hlavy. Vyšetrenie bolo negatívne a tak som si povedal, že to bolo asi len vyčerpanie. Až prišiel koniec decembra 2005. Ráno ma rozbolela neskutočne hlava, tak som si dal tabletku od bolesti, po chvíli bolesti ustúpili, no necítil som sa vo „svojej koži“. Večer sa už k tomu pridružilo aj dvojité videnie. Vtedy prišla na návštevu



manželkina mama. Povedala mi, že sa jej „nezdám“ a mal by som ísť na pohotovosť. Keďže bol posledný deň v roku - Silvester, nešiel som. Na druhý deň ráno mi bolo ešte horšie. Nakoniec som v sprievode manželky na pohotovosť išiel do Martinskej fakultnej nemocnice, kde lekárka na príjme podľa všetkých príznakov, ktoré som mal a aj podľa jej pozorovaní, usúdila, že sa môže jednať o cievnu mozgovú príhodu. Po následnom vyšetrení na CT a MR sa potvrdila diagnóza - praskla mi aneurizma, čiže cieva v hlave a bola nevyhnutná operácia.

Pri operácii prasknutej cievy, nastala ďalšia komplikácia - upchala sa mi druhá cieva, čím sa operácia ešte viac skomplikovala a predĺžila. Ráno po prebudení z narkózy som bol ochrnutý na celú pravú stranu a vôbec som nerozprával... poviem vám, bol to pre mňa obrovský šok... Doteraz vyšportovaný, zdravý chlap z jedného dňa na druhý, ostal odkázaný na pomoc druhého človeka.

Po konzultácii s primárom som zistil, čo som všetko som prekonal a ešte dodal, že pri tej smole som mal aj šťastie, lebo 70% pacientov pri takomto postihu ako som mal ja, neprežije. Odporučil mi začať čím skôr rehabilitovať.

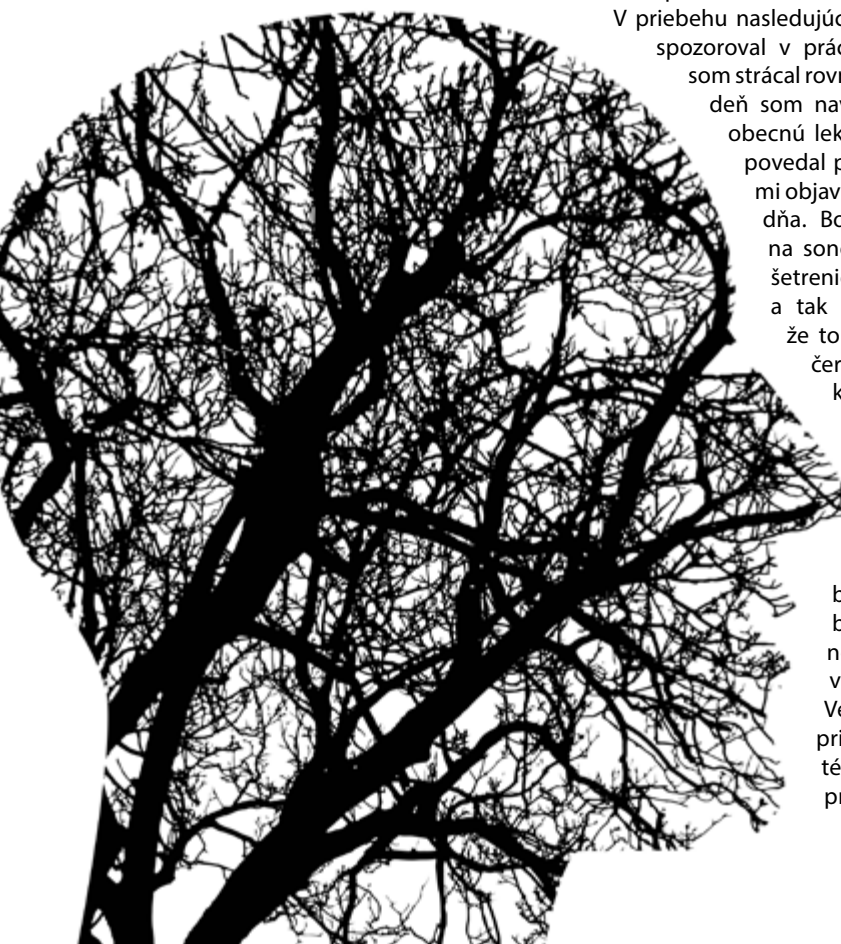
Nakoniec ešte dodal, že som mal prísť OKAMŽITE, nemuselo to byť až v takom rozsahu ako je to teraz. Prasknutá cieva sa nachádzala v oblasti centra jemnej motoriky a reči, čo ma značne paralyzovalo. Preto NEPODCENUJTE príznaky, ktoré som spomínal na začiatku tohto článku.

V ďalšom vydaní časopisu Vás oboznámim v krátkosti o rehabilitácii po CMP.

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



ŽIVOTNÉ MINIMUM A PEŇAŽNÉ PRÍSPEVKY NA KOMPENZÁCIU ŤAŽKÉHO ZDRAVOTNÉHO POSTIHNUTIA

Opatrenie MPSVR s účinnosťou od 1. júla 2017 stanovilo zmenu v sume životného minima na 199,48 Eura mesačne.

Výška niektorých pravidelných mesačne vyplácaných peňažných príspevkov na kompenzáciu ŤZP od 1.7.2017:

Peňažný príspevok na opatrovanie:

- mesačne **249,35 €** za opatrovanie jeden osoby s ŤZP
- mesačne **323,36 €** za opatrovanie dvoch alebo viac osôb s ŤZP
- mesačne **223,44 €** za opatrovanie jednej osoby s ŤZP ak sa tejto poskytuje ambulantná forma sociálnej služby alebo navštevuje školské zariadenie v rozsahu viac ako 20 hodín týždenne
- mesačne **304,87 €** za opatrovanie najmenej dve osoby s ŤZP ktorým sa poskytuje ambulantná forma sociálnej služby alebo ktoré navštevujú školské zariadenia v rozsahu viac ako 20 hodín týždenne
- mesačne **315,96 €** za opatrovanie jednej osoby s ŤZP ktorej sa poskytuje ambulantná forma sociálnej služby alebo navštevuje školské zariadenie v rozsahu viac ako 20 hodín týždenne, a súčasne za opatrovanie jednej osoby s ŤZP ktorej sa ambulantná forma sociálnej služby neposkytuje alebo poskytuje v rozsahu najviac 20 hodín týždenne, alebo ktorá nenavštevuje školské zariadenie alebo navštevuje školské zariadenie v rozsahu najviac 20 hodín týždenne
- mesačne **92,52 €** za opatrovanie jednej osoby s ŤZP ak je opatrovateľom dôchodca
- mesačne **122,13 €** za opatrovanie dvoch alebo viac osôb s ŤZP ak je opatrovateľom dôchodca

Suma príspevku sa zvyšuje o **49,80 €** mesačne, ak je ŤZP nezaopatrené dieťa a opatrovateľ nemá príjem a nepoberá dôchodok.

Ak je príjem osoby s ŤZP vyšší ako 1,7-násobok životného minima, príspevok sa kráti o sumu prevyšujúcu tento príjem, ak je ním nezaopatrené dieťa, príspevok sa kráti o sumu prekračujúcu 3 násobok životného minima. Toto krátenie neplatí ak je opatrovateľom dôchodca.

Stále platí, že ak je osoba s ŤZP poberateľom zvýšenia dôchodku pre bezvládnosť, príspevok sa znižuje o sumu zvýšenia dôchodku pre bezvládnosť.

Peňažný príspevok na prepravu: najviac **101,78 €** mesačne.

Peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov na diétne stravovanie:

- skupina chorôb (fenylyketonúria, cystická fibróza s pankreatickou insuficienciou, nešpecifické zápalové ochorenie čreva ulcerózná kolitída, Crohnova choroba, celiakia):

37,03 € mesačne.

- skupina chorôb (diabetes mellitus typ I., diabetes mellitus typ II. inzulindependentný s komplikáciami, odstránenie 2/3 alebo celého žalúdka, syndróm krátkeho čreva, chronické poškodenie pankreasu, systémový lupus erytematoses, Sjogrenov syndróm, reumatoidná artritída, Bechterevova choroba, malígne ochorenia spojené s poruchou funkcie tráviaceho traktu, skupina ďalších zriedkavých chorôb a porúch, ktoré sú spojené s príjmom potravy s diagnostikovanou závažnou zmenou funkcie tráviaceho traktu): **18,52 €** mesačne.
- skupina chorôb (chronická insuficiencia obličiek, zúženie pažeráka s výraznou poruchou prehĺtania): **11,12 €** mesačne.

Peňažný príspevok na zvýšené výdavky súvisiace s hygienou alebo opotrebovaním šatstva, bielizne, obuvi a bytového zariadenia: **18,52 €** mesačne.

Peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla: **33,32 €** mesačne.

Peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom: **44,43 €** mesačne.

Peňažný príspevok na osobnú asistenciu: **2,78 €** za 1 hod. osobnej asistencie.

Poukázanie zvýšenej sumy peňažných príspevkov za júl 2017 sa zrealizuje v augustovom vyplácaní uvedených príspevkov. Odporúčame skontrolovať si výšku príspevkov, či Vám úrad náhodou nezabudol príspevok zvýšiť podľa nového opatrenia. (Ilg)

Výška životného minima od 1. júla 2017

K 1. júlu 2017 boli ustanovené sumy životného minima Opatrením Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR č. 173/2017 Z.z.

Za životné minimum fyzickej osoby alebo fyzických osôb, ktorých príjmy sa posudzujú, sa považuje suma alebo úhrn súm:

- **199,48 €** mesačne, ak ide o jednu plnoletú fyzickú osobu,
- **139,16 €** mesačne, ak ide o ďalšiu spoločne posudzovanú plnoletú fyzickú osobu,
- **91,06 €** mesačne, ak ide o nezaopatrené dieťa alebo zaopatrené nepľnoleté dieťa.

Výpočet súm životného minima v modelových situáciách:

Jednotlivec

Životné minimum jednotlivca, t.j. plnoletej

fyzickej osoby, predstavuje sumu **199,48 €** mesačne.

Jednotlivec s nezaopatreným dieťaťom

Životné minimum jednotlivca, t.j. plnoletej fyzickej osoby, s jedným nezaopatreným dieťaťom sa vypočíta nasledovne, $199,48 \text{ €} + 91,06 \text{ €} = 290,54 \text{ €}$ a predstavuje sumu **290,54 €** mesačne.

Jednotlivec so zaopatreným nepľnoletým dieťaťom

Životné minimum jednotlivca, t.j. plnoletej fyzickej osoby, s jedným zaopatreným nepľnoletým dieťaťom (dieťa do 18 rokov veku) sa vypočíta nasledovne, $199,48 \text{ €} + 91,06 \text{ €} = 290,54 \text{ €}$ a predstavuje sumu **290,54 €** mesačne.

Dvojica bez detí

Životné minimum dvojice bez detí sa vypočíta nasledovne, $199,48 \text{ €} + 139,16 \text{ €} = 338,64 \text{ €}$ a predstavuje sumu **338,64 €** mesačne.

Dvojica s jedným nezaopatreným dieťaťom

Životné minimum dvojice s jedným nezaopatreným dieťaťom sa vypočíta nasledovne, $199,48 \text{ €} + 139,16 \text{ €} + 91,06 \text{ €} = 429,70 \text{ €}$ a predstavuje sumu **429,70 €** mesačne.

Dvojica s tromi nezaopatrenými deťmi

Životné minimum dvojice s tromi nezaopatrenými deťmi sa vypočíta nasledovne, $199,48 \text{ €} + 139,16 \text{ €} + 91,06 \text{ €} + 91,06 \text{ €} + 91,06 \text{ €} = 611,82 \text{ €}$ a predstavuje sumu **611,82 €** mesačne.

Dvojica s jedným zaopatreným nepľnoletým dieťaťom a jedným nezaopatreným dieťaťom

Životné minimum dvojice s jedným zaopatreným nepľnoletým dieťaťom (dieťa do 18 rokov veku) a jedným nezaopatreným dieťaťom sa vypočíta nasledovne, $199,48 \text{ €} + 139,16 \text{ €} + 91,06 \text{ €} + 91,06 \text{ €} = 520,76 \text{ €}$ a predstavuje sumu **520,76 €**.

Zdroj: MPSVR



NÁROK NA INVALIDNÝ DÔCHODOK Z MLADOSTI

Za osobitne stanovených podmienok môže vzniknúť nárok na invalidný dôchodok (tzv. invalidný dôchodok z mladosti) aj fyzickej osobe, ktorá sa stala invalidnou pred dovŕšením veku, v ktorom sa končí povinná školská dochádzka alebo v období, v ktorom je nezaopatreným dieťaťom. Nárok na tento dôchodok vznikne najskôr odo dňa dovŕšenia 18 rokov veku.

Kde a ako požiadať o priznanie dôchodku a aké doklady je potrebné predložiť

Konanie o priznanie invalidného dôchodku sa začína na základe písomnej žiadosti fyzickej osoby (žiadateľ), ktorá si uplatňuje nárok na dôchodok a nárok na jeho výplatu.

Žiadateľ je povinný preukázať skutočnosti rozhodujúce na nárok na invalidný dôchodok a jeho výplatu spôsobom určeným Sociálnou poisťovňou.

Za deň uplatnenia nároku na invalidný dôchodok a nároku na jeho výplatu sa považuje deň, keď žiadateľ prvýkrát požiadal príslušnú organizačnú zložku Sociálnej poisťovne o spísanie žiadosti o priznanie tohto dôchodku. Spísaním žiadosti o priznanie dôchodku príslušnou organizačnou zložkou Sociálnej poisťovne sa považuje žiadosť za podanú.

Dôchodky sa vyplácajú v hotovosti alebo na účet v banke. Pokiaľ sa nežiada o iný spôsob výplaty dôchodku, je potrebné požiadať o zriadenie účtu na výplatu dôchodku v banke, s ktorou Sociálna poisťovňa uzatvorila zmluvu na bezhotovostné poukazovanie dávok na účet. V príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne Vám poskytnú všetky potrebné informácie a preto odporúčame informovať sa osobne vyžiadať tlačivá na vyplnenie.

Zdroj: Sociálna poisťovňa, net

OBMEDZENIE SPÔSOBILOSTI NA PRÁVNE ÚKONY

Konanie o obmedzení spôsobilosti na právne úkony je upravené v zákone č. 161/2015 Z. z. Civilný mimosporový poriadok (ďalej len „CMP“), a to v ustanoveniach § 231 a nasl. CMP.

Do 1. júla 2016 sa však konanie o obmedzení spôsobilosti na právne úkony spravovalo zákonom č. 99/1963 Zb. Občiansky súdny poriadok. CMP priniesol viaceré zmeny v konaní, pričom na tie najvýznamnejšie zmeny upozorňujeme priamo v článku.

V akých životných situáciách je možné podať návrh na obmedzenie spôsobilosti na právne úkony osoby?

Zákon č. 40/1964 Zb. Občiansky zákonník v platnom znení ustanovuje, kedy súd môže osobu

- **úplne pozbaviť spôsobilosti na právne úkony** – ak fyzická osoba pre duševnú poruchu, ktorá nie je len prechodná, nie je vôbec schopná robiť právne úkony, alebo
- **obmedziť spôsobilosť na právne úkony** – ak fyzická osoba pre duševnú poruchu, ktorá nie je len prechodná, alebo pre nadmerné požívanie alkoholických nápojov alebo omamných prostriedkov či jedov je schopný robiť len niektoré právne úkony.

S účinnosťou od 1. júla 2016, podľa CMP, už však nie je možné nikoho úplne pozbaviť spôsobilosti na právne úkony. Spôsobilosť na právne úkony osoby je možné len obmedziť. Súd rozsah obmedzenia osoby určí v rozhodnutí.

Dôvodová správa k CMP dokonca úplné pozbavenie spôsobilosti na právne úkony označuje ako protiprávny inštitút. Občiansky zákonník teda ešte stále pozná inštitút úplného pozbavenia spôsobilosti, ale podľa CMP od 1. júla 2016 už nie je možné iniciovať

konanie o úplné pozbavenie spôsobilosti na právne úkony.

CMP umožňuje v konaní o spôsobilosti na právne úkony rozhodnúť len o:

- a) obmedzení spôsobilosti fyzickej osoby na právne úkony,
- b) zmene obmedzenia spôsobilosti fyzickej osoby na právne úkony,
- c) navrátení spôsobilosti fyzickej osoby na právne úkony.

Kto môže podať návrh?

Okruh osôb, ktoré môžu podať návrh, je podľa CMP pomerne široký. Návrh na začatie konania môže podať jedna z nasledujúcich osôb:

- blízka osoba (napr. rodič, manžel, súrodenec);
- poskytovateľ zdravotnej starostlivosti alebo sociálnych služieb (napr. zariadenie, v ktorom sa nachádza osoba s ťažkým zdravotným postihnutím, pre ktoré nie je schopná robiť všetky právne úkony);
- ten, kto má na veci právny záujem;
- ten, o koho spôsobilosti sa má konať.

Čo musí obsahovať návrh na začatie konania o obmedzení spôsobilosti na právne úkony?

Návrh na začatie konania o obmedzení spôsobilosti na právne úkony musí obsahovať tieto náležitosti:

- súd, ktorému je návrh určený;
- kto ho robí (identifikácia navrhovateľa),
- ktorej veci sa týka,
- čo sa ním sleduje (obmedzenie spôsobilosti a ustanovenie opatrovníka),
- opísanie skutočností odôvodňujúcich záujem do spôsobilosti osoby na právne úkony a zdôvodnenie, že iné menej obmedzujúce opatrenia nie sú možné,
- podpis navrhovateľa.

Ak návrh podáva osoba, ktorá má na veci právny záujem, náležitosťou návrhu je aj opísanie skutočností odôvodňujúcich, že ide o osobu ktorá má na veci právny záujem a je oprávnená na podanie návrhu.

Súd môže navrhovateľovi uložiť, aby k návrhu predložil aj lekársku správu o zdravotnom stave osoby, o ktorej spôsobilosti sa koná.

Na aký súd sa návrh podáva?

Návrh sa podáva na okresnom súde, v ktorého obvode má bydlisko osoba, o ktorej spôsobilosti sa koná.

Konanie o obmedzení spôsobilosti na právne úkony a rozhodnutie

Ten, o koho spôsobilosti sa koná, je vždy účastníkom konania a má v konaní spôsobilosť samostatne konať pred súdom v plnom rozsahu.

Právna úprava do 01. júla 2016 umožňovala súdu rozhodnúť o tom, že osoba, o ktorej spôsobilosti sa koná, nebude v konaní vypočutá, napríklad ak by nebolo možné vykonať výsluch bez nejakej ujmy na jej zdravotnom stave. To nakoniec mohlo viesť k tomu, že osoba bola pozbavená spôsobilosti na právne úkony bez toho, aby ju súd videl, vypočul, alebo aby o tomto konaní vôbec vedela. CMP však takúto situáciu vylučuje.

Podľa CMP súd v zásade vždy vyslúchne osobu, o ktorej spôsobilosti sa koná.

Súd pritom výsluch uskutoční spôsobom, ktorý je vhodný a primeraný s ohľadom na zdravotný stav. Iba ak je výsluch na ujmu zdravotného stavu, možno od výsluchu upustiť. V takom prípade súd osobu, o ktorej spôsobilosti sa koná, vždy aspoň vzhľadne.

Posilnené postavenie práv osoby, o ktorej spôsobilosti sa koná, sa v CMP odráža aj

v tom, že rozhodnutie vo veci samej súd doručí vždy aj osobe, o ktorej spôsobilosti sa koná.

Osoba, o ktorej spôsobilosti sa koná, môže dokonca požiadať, aby jej súd doručoval všetky písomnosti v konaní.

Súd v konaní môže ustanoviť a vyslychnúť aj znalca, ak na zistenie skutočného stavu veci nepovažuje za postačujúce vyslychnúť ošetrojúceho lekára.

Konanie o obmedzení spôsobilosti na právne úkony – ROZHODNUTIE

Konanie o návrhu na obmedzenie spôsobilosti môže súd rozhodnutím ukončiť tak, že:

- súd konanie zastaví – ak nie sú splnené podmienky na obmedzenie spôsobilosti, alebo
- súd rozhodne o obmedzení spôsobilosti na právne úkony – v takom prípade vo výroku rozsudku vymedzí rozsah, v akom

spôsobilosť osoby na právne úkony obmedzil a ustanoví osobe opatrovníka.

Konanie o obmedzení spôsobilosti na právne úkony je spojené s konaním o ustanovení opatrovníka podľa § 272 až 277 CMP.

Ak súd rozhodne o obmedzení spôsobilosti na právne úkony, ustanoví dotknutej osobe opatrovníka, aby za ňu vykonával úkony, ktoré osoba nie je spôsobilá vykonávať v zmysle rozhodnutia súdu.

Opatrovník koná za osobu ako jej zákonný zástupca – koná v mene tejto osoby, pričom zo zastúpenia vznikajú práva a povinnosti priamo zastúpenému. V uznesení, ktorým súd ustanovuje opatrovníka, súd vymedzí rozsah opatrovnických práv a povinností v súlade s účelom, na ktorý bol opatrovník ustanovený.

Na spôsob výkonu funkcie ustanoveného

opatrovníka dohliada súd.

Ak je opatrovníkovi uložená povinnosť spravovať majetok osoby, a ak nejde o bežnú vec, je na nakladanie s majetkom potrebné schválenie súdu.

Podľa § 93 vyhl. č. 543/2005 Z.z. súd uloží opatrovníkovi, ktorý bol ustanovený osobe obmedzenej v spôsobilosti na právne úkony, povinnosť predkladať súdu najmenej dvakrát do roka správy o opatrovancovi a správy o nakladaní s jeho majetkom v lehotách, ktoré určí.

Trovy dôkazov v konaní o obmedzení spôsobilosti na právne úkony platí štát. Ak však niekto podá zjavne bezdôvodný návrh, je povinný nahradiť ujmu, ktorá vznikla osobe, o ktorej spôsobilosti sa konalo, jej zástupcovi alebo štátu.

Zdroj: net, xpravo.eu

Preventívna prehliadka u stomatológa (zubára)

Dnes sa budeme venovať **preventívnej prehliadke** v dutine ústnej. Podľa Všeobecnej zdravotnej poisťovne základné informácie.

Prehliadka pozostáva v podrobnej prehliadky chrupu, parodontu, mäkkých tkanív ústnej dutiny, z kontroly medzičelustných vzťahov a vzájomného postavenia zubov, z určenia indexov KPE a PBI, z kontroly zubných náhrad, dentálnej hygieny a hygienických návykov. Na základe verejného zdravotného poistenia sa prehliadka vykonáva u poistencov, ktorí ešte nedosiahli 18 rokov veku, dvakrát v kalendárnom roku a u poistencov, ktorí dosiahli 18 rokov veku, jedenkrát v kalendárnom roku. U tehotných poisteniek sa prehliadka vykonáva dva razy počas toho istého tehotenstva, a to na začiatku prvého a na začiatku tretieho trimestra.

Poznámka: V súlade so zákonom 577/2004 Z. z. o rozsahu zdravotnej starostlivosti uhrádzanej na základe verejného zdravotného poistenia a o úhradách za služby súvisiace s poskytovaním zdravotnej starostlivosti v znení neskorších predpisov, §3 ods.4: „Zdravotné výkony v základnom prevedení poskytnuté v súvislosti so zubným kazom sa plne uhrádzajú na základe verejného zdravotného poistenia len vtedy, ak poistenec absolvoval v predchádzajúcom kalendárnom roku preventívnu prehliadku u zubného lekára.“

Podrobná prehliadka chrupu: stomatológ prekontroluje stav skloviny, upozorní Vás na prípadné škvrny- demineralizácie, prípadne Vám odporučí prípravky na „spevnenie“ skloviny, začínajúce kazy, určí podľa stavu

chrupu zuby vhodné na sanovanie (plombovanie), prípadne extrahovanie (trhanie) alebo protetické ošetrovanie. To sú mostíky, korunky a iné náhrady chýbajúcich zubov.

Vyšetrenie parodontu: vyšetrenie tzv. parodontálnou sondou WHO, ktorá je na celom svete rovnaká. Má na hrote guľičku a dieliky ako na pravítku 3,5-5,5-8-11,5 mm. Keď lekár premeria úpon ďasna, nemal by sa dostať hlbšie ako 3,5 mm. To je zdravé ďasno, nemalo by krváčať a zub by mal byť pevný, bez kývavosti. To je zdravý parodont. Všetko ostatné je choré, alebo bohužiaľ vážne poškodené. Podľa týchto indexov lekár vie posúdiť, či je zub vhodný ešte pod mostík, alebo je lepšie ho radšej extrahovať, to je kývavosť 3. stupňa vo všetkých smeroch. Taký zub sa už nedá veľmi zachraňovať.

Vyšetrenie mäkkých tkanív: lekár prekontroluje jazyk, sliznice pier a líc z vnútra. Či sa nemení farba, štruktúra slizníc. Bohužiaľ príbúda stále viac onkologických ochorení aj v dutine ústnej, ktoré je lepšie podchytiť čo najskôr, lebo v ústach je rakovina veľmi bolestivá. Akúkoľvek zmenu chuti v ústach, pocit sucha, pálenia alebo nejaký výrastok v ústach alebo na perách treba radšej stomatológovi spomenúť! Radšej robíť päť krát poplach ako neskoro niečo zbadáť.

Kontrola medzičelustných vzťahov: je dôležitá. Svedčí o rôznych odchýlkach napr. protrúzia (ľudovo predkus), naopak progénia (väčšia masívnejšia brada, dolná čeľusť), otvorený zhryz (keď pacient nespojí zuby a preto nemôže odhryznúť sústo potravy). To všetko je dôležité na správnu funkciu

chrupu – žutie, rozprávanie, artikulovanie. Veľa vecí sa dnes dá upraviť čelustnoortopedickým aparátom (strojčekom, rovnátkami) počas celého života. Nejde len o krivé zuby a estetiku, ale hlavne správnu funkciu.

Kontrola zubných náhrad: veľa starších pacientov so snímateľnými náhradami tzv. protézami si myslí, že ich sa prehliadky netýkajú. Ale aj pod náhradami, napriek tomu, že si ich vyberajú môžu na slizniciach rásť rôzne patologické (nezdravé) útvary, kvasinkové infekcie, pálenie, ranky na slizniciach. Môžu tam mať zubný kameň, povlaky, praskliny. Nehovoriac, že pomery v ústach sa rokmí menia. Pri schudnutí môže náhrada padať, pri pribratí zase rezať, omínať. Niekedy to pacient laik nevie posúdiť, čo je ešte normálne. Niektoré zásuvné súčiastky sa vymieňajú po opotrebovaní, aby práca lepšie držala.

Toľko základných informácií o prehliadkach v dutine ústnej, aby som to trochu priblížila aj bežným smrteľníkom ako som aj ja.

Tak sa nezapudnite ohlásiť na prehliadku do zubného kresla skôr, nie až v decembri ako 80% obyvateľov a potom sa čudujete, že sestrička na ambulancii dvíha telefón nahnevaným hlasom alebo Vám 30.12. nik nezdvihne, aj keď je pracovný deň a Vy to chcete do konca roka stihnúť.

S pozdravom ešte počas leta zdraví
Andrea Snopková,
diplomovaná dentálna hygienička,
www.dental-lady.sk



Udržiavanie rovnováhy medzi dávaním a prijímaním

NA SLOVÍČKO,
PANI PSYCHOLOGIČKA



Určite sa každému z nás stalo, že sa stretol u ľudí okolo seba s ochotou dávať a neochotou prijímať. Tiež s neochotou dávať a ochotou prijímať.

Pre svoj život v partnerstve, v rodine vo vzťahu rodičia a deti alebo v inom vzťahu, napríklad v priateľstve, vo vzťahu zamestnávateľ - zamestnanec, zdravotník a pacient, či vo vzťahu k sebe samému, si nie vždy uvedomujeme koľko dávame a koľko dostávame. Stáva sa aj, že odmietame to, čo nám niekto ponúka z lásky alebo s úmyslom nám pomôcť.

V partnerskom vzťahu podľa Berta Hellinger (Skrytá symetria lásky, B. Hellinger, G. Webber, H. Beaumont, Pragma, 2000), ak vznikne nerovnováha medzi dávaním a prijímaním sú láska medzi partnermi a vzťahy medzi ľuďmi v ohrození. Vzniká to vtedy,

- ak jeden partner viac dáva alebo viac prijíma než druhý,
- keď to, čo je dávané z lásky, nie je prijímané s láskou.

Udržiavanie rovnováhy v dávaní a v prijímaní je pre vzťahy veľmi dôležité a nielen medzi ľuďmi, ale aj pre vzťah k sebe samému.

Vo svojej psychologickej praxi som sa stretla s unavenými, vyčerpanými, ťažko depresívne rozladenými klientmi, ktorí sa obetavo starali o svojich ťažko chorých rodičov, o hendikepované deti a iných príbuzných,

ktorí potrebovali pomoc. Vo väčšine prípadov išlo o ženy. Vyhľadali pomoc kvôli tomu, že boli fyzicky aj psychicky vyčerpané, cítili sa osamotené, ich pomoc bola prijímaná bez lásky a ocenenia najbližšími. Starostlivosť o ťažko chorého člena rodiny si vyžaduje čas, trpezlivosť, fyzickú silu a zdravie. Aj pre zdravého človeka je to vysoká záťaž, najmä keď má na starosti člena rodiny ležiaceho, vyžadujúceho obsluhu vo všetkých životo dôležitých činnostiach deň aj noc. Hygiena, podávanie jedla, liekov, vyprázdňovanie, obliekanie, prevážanie, úradné vybavenie, naplnenie času a pokojné zvládanie emocionálnych prejavov nespokojnosti. Toto všetko je veľmi náročné aj na psychický stav opatrovateľa. V našej spoločnosti pretrvávajú tendencie brať túto starostlivosť ako samozrejmosť, čo sa dá pochopiť, ale neberie sa do úvahy v plnej miere, čo to znamená pre život opatrovateľa. Mnohé matky ostávajú so svojimi deťmi osamotené s nízkymi príjmami, ktoré nedokážu pokryť všetky potreby. Matky sa obetujú, ale pre nich už ostáva málo a tak ich energia sa vyčerpáva a ich schopnosť zvládať ťažkú záťaž klesá. Oslabuje sa aj imunita organizmu. To isté sa týka žien a mužov opatrovujúcich svojich chorých partnerov alebo rodičov. Dávajú viac ako dostávajú. Obetujú svoje zdravie a často majú pocity nedostačivosti, neschopnosti

a pociťujú vinu, že nedávajú viac. Nastupuje pocit bezmocnosti.

Ideálne je, keď členovia rodiny si podedia svoje úlohy a striedajú sa v starostlivosti o člena rodiny a neponechávajú to len na jednom členovi. Ideálne je, ak si vedia prejavovať uznanie, doprajú tým, ktorí sú najviac zaťaženi, dostatočný čas na psychickú a fyzickú regeneráciu, spánok, oddych, doprajú aj zmenu prostredia tým, že ich zastúpia alebo nájdu spôsob ako sa postarať o hendikepovaného člena rodiny. Ak to neumožňuje rodina, potom je dôležité vyhľadať pomoc mimo rodiny. U nás opatrovateľské služby nie sú natoľko bežnou záležitosťou, aby to nebol problém. Tiež sú finančne náročné. Osamelí ľudia bez príjmov to nedokážu uhradiť. Financovanie opatrovateľov v agentúrach je tiež podhodnotené. Pomocou môže byť aj navštevovanie komunit združujúcich ľudí pri spoločných záujmových aktivitách, kde sa môžu podeliť o to, čo ich zaujíma a tiež môžu požiadať o pomoc v spoločnosti ľudí a nájsť ľudí ochotných poskytnúť pomoc. Ak bude táto pomoc prijatá s láskou a vďakou prinesie to dobrý pocit obom stranám. Kvalita štátnej moci sa prejavuje tým, že sa vie postarať o tých najslabších. Ak sa nevie, je dôležité si viac pomáhať navzájom.

Myslím aj na svoje vlastné zdroje, pomocou ktorých dokážeme zvládnuť ťažké životné skúšky. Môžu to byť priatelia, naše záľuby, umenie a vzdelávanie, šport a pohyb udržiavajúci naše telo v dobrej kondícii. Pri športe pozor na telesné preťažovanie. Dôležitá je nezaťažujúca strava obsahujúca dôležité živiny. A nezabúdajme aj na dostatočný spánok.

Čo je tiež múdre? Vedieť prijať to, čo zmeniť nemôžeme. Mať odvahu zmeniť to, čo zmeniť môžeme. A získať múdrosť, ktorá nám pomôže odlíšiť jedno od druhého.

Staráť sa o seba nie je sebeckosť, ale povinnosť, ktorú máme voči sebe, aby sme svoj život a úlohy v ňom zvládali v čo najlepšom stave fyzickom a v dobrej nálade.

Na záver budem citovať Chalila Džibrána (libanonský spisovateľ) v knihe Prorok píše o Dobre a Zle: **Ste dobrí, keď sa usilujete dať seba samých. Ale nie ste zlí, keď chcete aj brať pre seba.**

*Želám Vám všetkým pekné letné dni.
PhDr. Mária Sopková*

Človek nesmie priviazať loď o jedinú kotvu a život o jednu nádej.
(Epiktétos)



FARBY

Je **14. jún 2017**, pár minút pred 17.00 hod. Na Malej scéne STU prebiehajú posledné generálky a zvukové skúšky programu, ktorý bol pripravovaný k oslave IX. ročníka podujatia občianskeho združenia Impulz, Združenia na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Petržalke (ďalej Impulz) s názvom „**Urobme radosť sebe a iným**“.

V hľadisku sú všetky stoličky obsadené a tak ľudia postávajú aj v uličkách a všade sa tmolia väčšie aj menšie deti, smejú sa, štebotajú alebo pokrikujú. Nakoniec zaznie dlho očakávaný signál z réžie a všetko stíchnie.

Na plátne sa objaví obľúbený videoklip Impulzu „Robiť veci spoločne má väčší zmysel“, ktorý bol spracovaný z filmových dokrútok života piatich organizácií a na hudobnom podklade „impulzáckej“ hymny. Všetky tieto organizácie sú súčasťou bohatej histórie Impulzu a ich kamarátstvo naďalej trvá.

Na scénu vychádzajú naši skúsení moderátori Kika, Tomáš a Elenka, aby uviedli hudobnodramatické predstavenie FARBY. Je venované oslave pestrosti nášho života, ktoré obohacuje, učí, inšpiruje a pomáha úprimným vzťahom, ktoré držia svet pohromade.

A potom postupne, farba po farbe vychádza na scénu Rodinné centrum Prešporokovo, ZŠ Turnianska, ZŠ a MŠ sv. Uršule, 1.TK Senior Bratislava, Impulz, ZPMP v Petržalke a Opatova group. Každý prezentuje svoju farbu cez vlastné vnímanie a radosť, či už tanečne, spevom s ukulele, dramatickou etudou alebo inou kreatívnou formou. Každému vystúpeniu predbieha prezentácia fotografií zo života organizácie. V závere vychádza na scénu Zbyňo Džadoň, autor textov a skladieb CD FARBY a spieva...

O organizácii:

Občianske združenie Impulz, Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Petržalke bolo založené v roku 2002 z iniciatívy rodičov mentálne postihnutých detí, ktoré potrebovali priestor podpory, bezpečia a impulzov pre všetranný rozvoj ich detí.

Ich nemenej dôležitým cieľom bolo scitlivovanie verejnosti a vytváranie podmienok pre prirodzené premostenie sveta ľudí s mentálnym postihnutím a väčšinou spoločnosťou.

Aktuálne organizácia prevádzkuje: rehabilitačné stredisko pre 14 dospelých klientov a chránenú dielňu na výrobu darčkových predmetov, v ktorej zamestnáva 5 zamestnancov s mentálnym postihnutím.

„Je tisíc farieb, niečo nás spája niečo delí, Aké šťastie, že svet, nie je iba čiernobiely“

Všetky „farby“ vychádzajú na scénu, je ich okolo 90, aby vytvorili jednu nádhernú, pestrofarebnú paletu. Ľuďom sa lesknú oči, vo vzduchu cítiť blízkosť a porozumenie.

Moderátori uvádzajú ďalší vstup, koncert Klarinetového tria z Bratislavského konzervatória pod vedením Prof. Dričku. Klarinety nás uvedú do sveta vážnej hudby, ktorá vymedzí významnú udalosť záverečnej časti večera. Je ňou zviditeľnenie siedmich friem alebo jednotlivcov, ktorí významne pomohli Impulzu v roku 2016 či už nezištnou formou expertných služieb, odborného poradenstva, sprostredkovaním finančnej pomoci alebo uplatnením náhradného plnenia. Získavajú ocenenie Očko do siete a certifikát Firma priateľská k ľuďom s postihnutím z rúk vedúcej oddelenia kultúry Miestneho úradu mestskej časti Bratislava - Staré Mesto Mgr. Ľubice Janebovej. Medzi ocenenými je aj Magistrát hlavného mesta Bratislavy, ktorého ocenenie preberá priamo primátor JUDr. Ivo Nesrovnal.

Nádherný večer ukončí riaditeľka Impulzu Jana Mareková slovami, ktoré v takýchto chvíľach majú nezvyčajnú silu, pretože hovoria o tom, čo všetci cítia hmatateľne a nástojčivo. Prebúdzajú ľudí k pochopeniu vidieť v pestrosti zmysel nášho bytia nech sa týkajú akýchkoľvek rozdielov.

Prijemná atmosféra podujatia pokračovala aj po ukončení, pri neformálnych rozhovoroch všetkých zúčastnených hostí a účinkujúcich, vo foyer divadla. Veríme, že myšlienka spájania rôznorodosti bude nachádzať stále viac a viac svojich fanúšikov.

Toto podujatie je spolufinancované vďaka podpore Grantového programu hlavného mesta SR Bratislavy pre voľný čas, šport a sociálne aktivity. Ďakujeme.

Eva Fiedlerová, koordinátorka projektu





Rehabilitačné Centrum Natália

Centrum Natália bolo otvorené v roku 2014 za účelom rehabilitácie detí a mládeže s detskou mozgovou obrnou, oneskoreným vývojom a ďalšími neurovývojovými poruchami, ktorým je odporúčané cvičenie TheraSuit metódou. Okrem tejto metódy sa v centre venujú aj ďalším terapiám. Všetky cvičenia detičky vykonávajú pod dohľadom certifikovaných fyzioterapeutiek. Centrum Natália sa radí k špičkovým zariadeniam, ktoré poskytujú modernú rehabilitáciu s najnovšími cvičebnými metódami. Moderné priestory a postupy spĺňajú všetky požiadavky klientov.

Rehabilitačné pobyty

Nové rehabilitačné metódy väčšinou nie sú hradené zdravotnými poisťovňami, preto sa centrum orientuje aj na doplnkové služby rodinám detí s detskou mozgovou obrnou v oblasti sociálnej, právnej a finančnej. Rehabilitačné pobyty sú pre deti s detskou mozgovou obrnou veľmi dôležité, pretože im pomáhajú napredovať a zlepšujú ich zdravotný stav. Avšak ani to nestačí. Rodičia detičiek s DMO musia s nimi každý deň absolvovať vhodné domáce cvičenia a cieľené hry, ktoré sú bežnou súčasťou života týchto detí. Terapeutky zaškolia rodičov, ako správne s dieťaťom cvičiť doma, ako ho zaujať a motivovať. Spokojnosť pacientov je najdôležitejším kritériom a hlavným cieľom fungovania centra.

Rehabilitačné metódy

V rehabilitačnom centre Natália využívajú pri rehabilitáciách rôzne druhy metód, ktoré samozrejme závisia od potrieb daného dieťaťa. Medzi najčastejšie používané metódy patria:

THERASUIT METÓDA

Liečebná metóda TheraSuit rozvíja stimuláciou centrálnej nervovej sústavy ako aj dôležité funkcie potrebné pre pohyb v každodennom živote. Intenzívna pobytová liečba v centre trvá dva až tri týždne. „Dozvuky“ cvičenia sa prejavujú aj v priebehu ďalších týždňov po ukončení terapie. Aby efekt, ktorý sa dosiahne intenzívnym cvičením po pár týždňoch nevyprchal, môžu rodiny s deťmi využiť ambulantnú formu cvičenia v oblekoch v trvaní 90 minút. Takéto cvičenie pomáha udržať dlhodobjšie správne držanie tela, hrubú a jemnú motoriku a v neposlednom rade aj väčšiu samostatnosť pacientov.

INDIVIDUÁLNE REHABILITAČNÉ CVIČENIE

Sú to metódy, ktorých hlavnou úlohou je obnovenie normálnych funkcií štruktúr pohybového systému. Cvičenie prebieha pod dohľadom a za pomoci fyzioterapeuta, ktorý zabezpečí správne a účinné cvičenie šité na mieru. Cieľom je zlepšiť rozsah pohybu konkrétnych svalových partií a naučiť pacienta cviky, ktoré môžu vykonávať aj v domácom prostredí.

KRANIOSAKRÁLNA TERAPIA

Je to jemná manuálna technika na vyšetrenie a zlepšenie funkcií fyziologického telesného systému, ktorý býva označený ako kranio-sakrálny systém. Dôležitou funkciou tohto systému je produkcia, obeh a spätné vstrebávanie cerebrispinálnej tekutiny (mozgomiešnej tekutiny). Táto tekutina je produkovaná vo vnútri kraniosakrálneho systému a udržuje fyziologické prostredie, v ktorom sa mozog, miecha a celý nervový systém vyvíja, žije a funguje. Jemnými dotykmi, pri ktorých je obvykle vyvíjaný mierny tlak, sú potom odstraňované blokády v kraniosakrálnom systéme. Terapeutická metóda vyznáva prirodzenú autokorekciu a samoliečebné mechanizmy (vnútornú múdrosť) tela.

MASÁŽ

Je sústava hmatov pri ktorej sa mechanicky dráždia periférne nervy, cievy a svaly. Hlavným cieľom masáže je priaznivo ovplyvniť zmeny vyvolané chorobou alebo námahou /t.j. stuhnutie svalstva alebo zlé držanie tela/, posilniť zdravie a zvýšiť odolnosť organizmu. Je ideálnym doplnením intenzívneho rehabilitačného programu.

Masáž sa využíva pri:

udržiavaní a podpore zdravia ako prevencia
liečbe chorôb a patologických stavov
obnovovaní stratených funkcií a schopností – prinavrátanie zdravia.

ĎALŠIE PODPORNÉ METÓDY

Ďalšie pomocné rehabilitačné metódy, ktoré dopĺňajú a podporujú naše hlavné rehabilitačné programy sú snoezelen terapia, bioptónová terapia, oxygenoterapia, vibračná masáž chodidiel, Kinesiotaping a cvičenie na fit lopte.



Na Slovensku nie je jednoduché zamestnať sa osobám so ZP

Plnohodnotný život pre každého občana

Inštitút pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím (ZP) poskytuje komplexnú rehabilitáciu pre občanov so zdravotným postihnutím. Zriaďovateľom je Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Komplexná rehabilitácia je vzájomne previazaný, koordinovaný a cielený proces, ktorého základnou náplňou je čo najviac minimalizovať priame a nepriame dôsledky trvalého alebo dlhodobého zdravotného postihnutia jedinca. V rámci komplexnej rehabilitácie ponúka pracovnú, sociálnu, liečebnú a pedagogicko-výchovnú rehabilitáciu. O význame a prínose tohto inštitútu sme sa porozprávali s jeho riaditeľom Dušanom PIRŠELOM.

Inštitút pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím sa snaží pomáhať postihnutým ľuďom, aby sa čo najefektívnejšie vedeli pohybovať v spoločnosti. Akú sú vaše programy?

V našom Inštitúte máme v rámci našich činností vytvorené programy či už individuálne alebo skupinové na podporu sociálnych zručností akými je kooperácia, asertivita, zodpovednosť voči sebe a druhým, empatia, sebakontrola. Snažíme sa identifikovať a posilňovať silné stránky a zisťujeme možnosti ich využitia v pracovnom uplatnení. Pracujeme so stresom, so schopnosťou pracovať v kolektíve, so schopnosťou efektívne si zorganizovať čas na prácu, snažíme sa naučiť našich klientov aktívne počúvať. Cielenými činnosťami podporujeme tréning pracovných návykov a výkonu, schopnosť zaradiť sa a fungovať v pracovnom kolektíve a snažíme sa zvýšiť motiváciu uplatniť sa na trhu práce.

Koľko klientov máte v priemere ročne, alebo dlhodobo. Koľko ľuďom ste už dokázali reálne pomôcť začleniť sa do spoločnosti? Neexistujú samozrejme žiadne štatistiky, ale myslím si, že mnohé slovenské podniky a inštitúcie neradi zamestnávajú postihnuté osoby. Je to tak?

Možno, že chýba väčšie povedomie jednotlivcov – vlastníkov podnikov, aby zamestnávali aj takýchto ľudí. Ako ho zvýšiť? Chce to najskôr analýzu spoločnosti, hodnôt...

Spomínali ste termín komplexná rehabilitácia. Mnohým Slovákom to nič nehovorí. O čo vlastne ide?

Komplexná rehabilitácia musí smerovať k ľuďom, ktorí sú na ňu odkázaní a potrebujú ju pre lepšie prijatie novej životnej situácie. Musím konštatovať, že komplexná rehabilitácia ešte nie je úplne známa v celom rozsahu, nie je moc ponúkaná, realizovaná a neuskutočňuje sa v časovej následnosti. Preto je žiaduce, do praktického života definitívne premietnuť koncepciu, podľa ktorej je (klient so špecifickými potrebami) aj bytosťou sociálnou, a psychickou so všetkými atribútmi, to znamená, že proces uzdravovania možno efektívne a rozhodne nie zanedbateľne ovplyvňovať cieľavedomým pôsobením aj na faktory sociologické a psychologické nie len somatické. Som hlboko presvedčený, že komplexná rehabilitácia nie je dôležitá len pre klientov so ZP, ale môže znamenať výhodu pre štát a spoločnosť. Totiž pôsobením všetkých zložiek KR sa klient so ZP stáva menej závislým na podpore štátu.

Ako chcete ďalej rozvíjať tento inštitút – túto nezištnú pomoc...

Pri ďalšom rozvoji nášho inštitútu a zabezpečovaní jeho činnosti bude i naďalej mojou prioritou snaha o uplatňovanie moderných trendov komplexnej rehabilitácie v praxi. Za týmto predsavzatím, vysloveným niekoľkými slovami sa skrýva rozsiahly proces, ktorým budem prispievať k rozvoju komplexnej rehabilitácie na Slovensku, k vybudovaniu medzinárodného odborného uznania pre Inštitút pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím a významným cieľom má byť najmä aktivizácia občanov so zdravotným postihnutím a vytváranie podmienok na rozvoj vlastných zručností. Zmyslom týchto aktivít má byť ďalšie rozširovanie znalostí potrebných na prekonávanie dôsledkov z postihnutia. Neodmysliteľnou súčasťou našej činnosti je tak isto rozvoj a uspokojovanie zá-



ujmov a potrieb našich klientov, ich príprava na plnohodnotný život, integráciu a uplatnenie v práci a v spoločnosti.

Inštitút pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím poskytuje svojim klientom tri druhy rehabilitácií: pracovnú, sociálnu, liečebnú a pedagogicko-výchovnú. Aké sú ich špecifiká?

Pracovná rehabilitácia je súbor opatrení a dlhodobej prípravy osôb so ZP na aktuálny pracovný trh. Umožňuje nácvik pracovných návykov a zručností potrebných na získanie vhodného pracovného miesta alebo udržanie si pôvodného zamestnania. Je významným prostriedkom integrácie osôb so ZP v rámci fungovania bežnej spoločnosti a jej cieľom je obnoviť stratenú alebo poškodenú pracovnú zručnosť, prispôsobenie sa na pracovné alebo iné aktivity s využitím tzv. zostatkového pracovného potenciálu a návrat jedinca do pôvodnej profesie alebo reprofiliácia. Sociálna rehabilitácia je proces, v ktorom osoba s dlhodobým, či trvalým zdravotným postihnutím absolvuje nácvik potrebných zručností, ktoré smerujú k dosiahnutiu samostatnosti a sebestačnosti v maximálnej možnej miere s ohľadom na jej zdravotné postihnutie. Jedná sa o aktívne nástroje a služby, ktorých účelom je znižovanie závislosti postihnutej osobnosti. Napr. nácvik sebaobsluhy, vedenie domácnosti a nákup, nácvik špeciálnych komunikačných zručností, nácvik používania kompenzačných pomôcok, nácvik sociálnej komunikácie, nácvik priestorovej orientácie a samostatného pohybu... Cieľom je dosiahnuť čo najvyšší stupeň spoločenskej integrácie a zabezpečiť dôstojný a maximálne hodnotný život osôb so ZP. Liečebná rehabilitácia je súbor včasných diagnostických, terapeutických a organizačných opatrení smerujúcich k optimálnej funkčnej zdatnosti osôb so ZP. Jej súčasťou je fyzioterapia, ergoterapia, psychológia, logopédia a zaistovanie zdravotníckej techniky a pomôcok. A pedagogicko-výchovná rehabilitácia zahŕňa výchovu a vzdelávanie uvedených osôb. Zároveň ide aj o prevenciu vzniku a odstraňovanie negatívnych následkov zdravotného postihnutia v procese vzdelávania a rešpektuje individuálne možnosti a potreby osôb so ZP pri procese vzdelávania s ohľadom na ich spoločenské a pracovné uplatnenie.

S pozdravom, PhDr. Dušan Piršiel, Riaditeľ Inštitútu pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím

Mokrohájska 1, 842 40 Bratislava
Sekretariát IPR: 02/59 209 106, Ústredňa: 02/ 54 65 13 54 - 55
Fax: 02/ 54 65 00 63, <http://www.iprba.sk/>



Občianske združenie **INAK OBDARENÍ**



Keď ochorie člen rodiny na zákernú chorobu, alebo po úraze ostane na vozíčku, 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.



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



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



ŠIKMÉ SCHODISKOVÉ PLOŠINY



SPU 3 do zákrut s vodorovným úsekom

▼ pri mimoriadne strmých sklonoch dráhy 70° so zachovaním nosnosti 225 kg

▼ na základe pevného prívodu elektrického prúdu plošina môže jazdiť neobmedzene dlho



SPZ 3 pre priamu dráhu



SPU do zákrut

Viaceré typy, aj atypy na mieru

- Šikmá plošina je zariadenie, ktoré vám umožní samostatnosť v preprave cez vaše schodisko. Preprava na nej je možná bez pomoci ďalšej osoby. Pokiaľ však je potrebné, aby osobu prepravoval sprievodca, môže to urobiť jednoduchým spôsobom: diaľkovým ovládačom - kľúčenkou.
- Dráha plošiny je nerezová a dokáže pri použití nerezovej výplne plnohodnotne nahradiť zábradlie budovy v zmysle noriem.
- Šikmú plošinu vám radi vyrobíme aj na mieru, je to náš výrobok a preto ju dokážeme prispôsobiť aj na miesta, kde sa štandardne dodávané typy iných výrobcov nezmestia a to pri porovnateľnej, prípadne nižšej cene.

SPIG
zdvíhacie zariadenia

Kontaktujte nás

SPIG s.r.o., Tulsá 2, 96001 Zvolen, SK

Bezplatná linka 0800105707, tel./fax: +421 45 5330 300

e-mail: spig@spig.sk, www.spig.sk

Krátky návod, ako na výber šikmej plošiny

Máte pár schodov a potrebujete na ich prekonanie šikmú schodiskovú plošinu? Je pre vás vhodná plošina priamou dráhou? Či máte viac ramien schodov a potrebujete plošinu s dráhou do zákrut?

Aké parametre plošiny sú dôležité pre vás?

Dobry dodávateľ plošín poskytuje bezplatné zameranie a poradenstvo v oblasti bezbariérových zariadení. Vyhotoví vám ponuku, ponúkne možné varianty. Bezplatne a nezáväzne. Okrem toho vám poradí, ako získať príspevok až do 95% z ceny plošiny a pomôže vám riešiť doplatok tak, aby bolo zariadenie pre vás bezplatné.

Na čo slúži šikmá plošina?

Šikmá schodisková plošina je zdvíhacie zariadenie, ktoré vám umožní byť viac samostatní, slobodní. Na prepravu stačí mať funkčnosť hrubej motoriky rúk. Pokiaľ však handicap je rozsiahlejší a potrebujete sprievodcu, plošina je vybavená aj diaľkovým ovládačom a sprevádzajúca osoba pohodlne kráča za plošinou s ovládačom v ruke a riadi jazdu plošiny.

Šikmá plošina môže byť vybavená sklupným sedadlom, a je preto vhodná aj pre osoby so zhoršujúcou sa diagnózou z hľadiska mobility. Časom je možné, že bude táto osoba potrebovať vozík a sedadlo nebude dostatočné. Preto nie je potrebné najprv riešiť stoličkový výťah a následne šikmú plošinu. Šikmá plošina je vhodná aj pre menej mobilných ľudí bez vozíka, aj pre vodičiarov.

Ktoré technické parametre si všímať pri výbere?

■ Rozmery podlahy plošiny

Tvrdia vám, že robia plošiny na mieru? Skúste si pýtať rozmer napr. 680x910 mm. Mnohé firmy totiž ponúkajú dovážané plošiny, kde sa upravuje len dráha na mieru, plošina nie, tá má dané 2-3 typorozmery.

Potrebujete pre vaše miesto inštalácie otočenú podlahu, či špeciálne upravenú, napr. skosené rohy, či iný tvar nájazdu? Nie je problém, máme svojich konštruktérov a výrobu, vieme vám urobiť zariadenia skutočne na mieru, nie len dráhu.

■ Kryty

Plast, nerez, ocelový plech (nerez má najdlhšiu životnosť, nevadí mu slnko, dážď, ak sa poškríabe, len sa preleští, je krásny aj o 15 rokov. Na spodné krytie čela plošiny používame nerez. Ak použijeme plastové krytie, tak len vo vrchnej časti plošiny, kde nehrozí prelomenie plastu nabúraním vozíka.

■ Uhol stúpania

Štandardne majú plošiny len cca 50o, naše majú až 70o bez zníženia nosnosti plošiny.

■ Napájanie el. energie

Elektrické napájanie šikmých plošín existuje dvojaké: s batériovým pohonom a s pevným prívodom.

■ Batériový pohon

Vhodný je pre plošiny s kratšou dráhou s menšou frekvenciou jász (napr. 10 jász denne). Pri vyššej frekvencii alebo dlhšej dráhe častejšie prichádza k vybitiu batérie. Výhodou batérie ale na druhej strane je, že môže slúžiť ako náhradný zdroj.

■ Pevný prívod

Ide o najspoločnejší typ prívodu, pretože nie je obmedzený dĺžkou dráhy ani frekvenciou jász. Môže byť doplnený aj o náhradný zdroj energie. Výhodou oproti batériovému pohonu sú aj nižšie prevádzkové náklady, keďže pevný prívod nevyžaduje pravidelnú výmenu batérie.

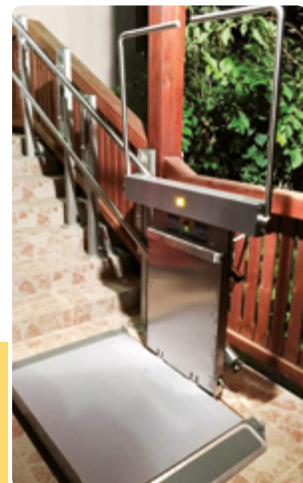
■ Aj na dráhe záleží. Aké typy máte na výber?

Dráhu štandardne robíme nerezovú, čelný kryt plošiny tiež. Nerez aj po rokoch vyzerá pekne. Dráha môže okrem svojej základnej funkcie slúžiť aj ako plnohodnotné zábradlie v zmysle platných noriem. Dráha má výplň z nerezových trubiek, ktoré sú v predpísaných vzdialenostiach. Horná časť dráhy slúži ako pekné nerezové madlo a dráha pôsobí aj ako estetické zábradlie.

Dráhu je možné kotviť na pomocnú konštrukciu, ktorá môže byť na stupniciach schodiska (ak je schodisko dostatočne široké), alebo z vnútra zrkadla schodiska (v otvore medzi ramenami schodiska, ak je potrebné šetriť s priestorom. Tým, že výplň dráhy plnohodnotne nahradí zábradlie, je možné namiesto pôvodného zábradlia inštalovať dráhu plošiny a teda okrem plošiny získate aj nové krásne nerezové zábradlie.



SPZ 225 pre priamu dráhu - 70° sklon



SPZ 14 pre priamu dráhu

Naša spoločnosť je výrobcou a vie pre vás upraviť aj teleso plošiny z hľadiska rozmeru, povrchovej úpravy a podobne, samozrejme v rámci bezpečnosti a platných noriem. Z nášho širokého spektra možností a variant vám určite budeme vedieť ponúknuť zariadenie vhodné práve pre vás.



SCHODOLEZY



Schodolez Sherpa N902

Najrýchlejší, najmodernejší, naj...

- **Schodolez Sherpa** je u nás najrýchlejší pásový schodolez
 - ▶ možná nosnosť až 150 kg
 - ▶ 8 typov pásových schodolezov od štandardných až po plne automatické
 - ▶ na jedno nabitie až 40 poschodí
 - ▶ regulátor mäkkého spúšťania a zastavovania
 - ▶ aj pre elektrické vozíky
- **Schodolez Yack** - kolieskový
 - ▶ preprava na sedátku schodolezu - bez vozíka
 - ▶ sprevádzajúca obsluha je potrebná
 - ▶ najnovšia rada schodolezov na Slovensku
 - ▶ má viacero variácií (aj pre vozíky)



Sherpa N909 pre elektrický vozík



Schodolez Yack

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

Kontaktujte nás

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

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

e-mail: spig@spig.sk, www.spig.sk

7 rád pre výber SCHODOLEZU

Ponúkajú vám pri predaji schodolezu len jeden parameter ako dôležitý? Myslí, že to je málo. Prečo?

Ak máte doma človeka, o ktorého sa stará ďalšia osoba, určite nebudete zvažovať len schodolez, ale aj možnosti tejto opatrujúcej osoby, možnosti schodiska a iné pre vás dôležité veci.

Naša spoločnosť počíta aj s tým, že opatrujúca osoba môže mať znížené možnosti z hľadiska veku, reakcií, dostatočnosti fyzického fondu, rýchlosti a pod. Preto je určite vhodné mať na výber viac funkcií, ktoré zabezpečia bezpečnú, ľahkú manipuláciu. Pri porovnaní s inými dodávateľmi si všímajte...

Čo si na schodolezoch všímajte?

■ Hmotnosť

Váha schodolezu v dnešnej dobe nie je najdôležitejšia, pretože schodolez dokáže vyjsť aj do auta (bez naloženej osoby), dokáže zájsť pod posteľ, či na iné miesto uskladnenia. Opatrujúca osoba ho nezdvíha, ale na jeho pohyb využíva vlastnosti schodolezu.

■ Nosnosť

Dôležitý parameter je aj celková nosnosť. Veľa ľudí po tom, ako ostanú imobilní, získa nadváhu. Myslíme aj na týchto ľudí a máme aj schodolezy s nosnosťou 150kg. Manipulácia s nimi je jednoduchá, pretože sú aj plne automatizované.

S vyššou hmotnosťou osoby sú spojené zvyčajne väčšie rozmery vozíka tejto osoby. Pre tento prípad schodolez vieme prispôbiť a máme variabilné úchyty ramien aj kolies vozíka.

■ Dojazd

V prípade viacerých ramien je dôležité aj to, akú kapacitu dojazdu má schodolez na jedno nabitie pri plnom zaťažení. Tento parameter vám môže ušetriť časté nabíjanie a opotrebovávanie batérie.

■ Automatické naklápanie pri upínaní vozíka, vrátane elektrických vozíkov

Dôležitý parameter je aj to, aby ste mohli na schodolez upínať aj elektrický vozík, pretože v dnešnej modernej dobe sa aj tieto elektrické vozíky stávajú súčasťou každodenného života občanov ŤZP.

Rovnako to platí aj o zložitejších, polohovateľných vozíkoch a kočíkoch. Jedným z riešení je napríklad elektrické nakladanie – naklopenie, kedy sprevádzajúca osoba nemusí fyzicky naklápať ani použiť inú fyzickú silu.

■ Automatické vysúvanie pomocných kolies podvozku

Ďalší parameter je napríklad elektrické prepínanie medzi pásmi a kolieskami, ktoré je potrebné na otáčanie na medzipodestách. Umožňuje to manipuláciu aj s ťažšími osobami osobám fyzicky menej zdatným.

■ Rýchlosť

Dôležitá je aj rýchlosť, lebo nie je jedno, ako dlho vám bude trvať preprava po schodisku, čo je hlavný účel schodolezu. Najmä pri prekonávaní viacerých ramien schodiska je to dôležité.

■ Dizajn

Dizajn je v dnešnej dobe dôležitý a preto určite budete chcieť aj moderný a príjemný dizajn.

Pokiaľ vám dodávateľ schodolezu tvrdí, že dôležitá je len hmotnosť, predstavte si, že môžete všetky tieto výhody skutočne využívať, ak budete pri kúpe prihliadať aj na iné parametre a vaše individuálne potreby

Naša spoločnosť má veľa typov pásových a kolieskových schodolezov. Určite vieme medzi nimi nájsť vhodný typ práve pre vás, vaše schodisko, aj obsluhujúcu osobu.



Schodolez N909



Schodolez N909



Schodolez N902

Naše pobočky

ZVOLEN, Tulská 2, 96001 Zvolen

BRATISLAVA, Obchodná 39, 81106 Bratislava

PREŠOV, Hlavná 50, 08001 Prešov



OSMIDIV



20.8.2017 Banská Štiavnica

Foto: Petra Sekáčová, Igor Frimmel, Milan Maršalka

Túto akciu sme
podporili

SPI 
zdravotné zariadenia

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA PREPRAVU

Peňažný príspevok na prepravu slúži na zabezpečenie prepravy osoby s ŤZP na jej pracovné, vzdelávacie, rodinné alebo občianske aktivity, ak je odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom.

Podmienky nároku

Peňažný príspevok sa poskytuje, ak:

- je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom,
- osoba s ŤZP na svoje pracovné aktivity, vzdelávacie aktivity, rodinné aktivity alebo občianske aktivity využíva prepravu zabezpečovanú osobou, ktorá má oprávnenie na vykonávanie prepravy, obcou alebo registrovaným poskytovateľom sociálnych služieb,
- ak úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vydá rozhodnutie o priznaní peňažného príspevku a toto rozhodnutie nadobudne právoplatnosť,
- sa má preprava osoby s ŤZP vykonať v čase, keď osobné motorové vozidlo, na ktorého kúpu sa poskytol peňažný príspevok nie je technicky spôsobilé na premávku na pozemných komunikáciách.

Osoba s ŤZP je odkázaná podľa komplexného posudku na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom, ak nie je schopná:

- premiestniť sa k vozidlu verejnej hromadnej dopravy osôb (napríklad autobus, električka, vlak, trolejbus) a späť,
- nastupovať do vozidla verejnej hromadnej dopravy osôb a udržať sa v ňom počas jazdy a vystupovať z takéhoto vozidla alebo
- zvládnuť z dôvodu ŤZP inú situáciu vo vozidle verejnej hromadnej dopravy osôb najmä z dôvodu poruchy správania pri duševných ochoreniach, vertebrobasilárnej insuficiencie s ťažkými závratmi, straty dvoch končatín, kardiopulmonálnej nedostatočnosti ťažkého stupňa alebo ťažkej poruchy sfinkterov.

Podmienka využívania osobného motorového vozidla na pracovné aktivity je splnená aj vtedy, ak osoba s ŤZP podniká, prevádzkuje alebo vykonáva samostatnú zárobkovú činnosť v mieste svojho trvalého pobytu.

Peňažný príspevok sa poskytuje na základe preukázaných výdavkov na prepravu zabezpečovanú vyššie uvedenými osobami.

Peňažný príspevok nie je možné poskytnúť, ak:

- sa osobe s ŤZP poskytuje peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
- je osoba s ŤZP vlastníkom alebo držiteľom osobného motorového vozidla,
- ak príjem osoby s ŤZP prevyšuje päť násobok sumy životného minima.

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 peňažnom príspevku na kompenzáciu 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

Peňažný príspevok je možné poskytnúť mesačne najviac vo výške 51,02% sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu. Výška príspevku sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od preukázaných nákladov na prepravu a od príjmu osoby s ŤZP.

Výplata príspevku

Nárok na peňažný príspevok vzniká právoplatným rozhodnutím príslušného úradu práce, sociálnych vecí a rodiny o jeho priznaní.

Peňažný príspevok:

- sa prizná a vypláť od prvého dňa kalendárneho mesiaca, v ktorom sa začalo konanie o peňažnom príspevku na kompenzáciu,
- sa poskytuje za celý kalendárny mesiac, a to aj vtedy, keď podmienky nároku boli splnené len za časť kalendárneho mesiaca,
- sa vypláca mesačne pozadu,
- príslušný úrad vyplatí peňažný príspevok na prepravu najneskôr do 20 dní od predloženia dokladu o výdavkoch na prepravu, ktorý je osoba s ŤZP povinná predložiť za každý kalendárny mesiac, najneskôr do piateho dňa nasledujúceho kalendárneho mesiaca.

Povinnosti oprávnenej osoby

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

- predložiť doklad o výdavkoch na prepravu za každú vykonanú cestu za každý kalendárny mesiac príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny na vyúčtovanie, najneskôr do piateho dňa nasledujúceho kalendárneho mesiaca; tento doklad obsahuje najmä údaje o subjekte ktorý zabezpečil prepravu, dátum vykonanie prepravy a cenu za vykonanú prepravu,
- 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.

Zánik nároku

Nárok na peňažný príspevok zanikne:

- ak sa poskytol neprávom alebo jeho poskytovanie prestalo plniť svoj účel,
- ak sa zmenia skutočnosti rozhodujúce na trvanie nároku na príspevok (napríklad ak osoba s ŤZP po opätovnom prehodnotení zdravotného stavu už nie je osobou s ŤZP alebo hodnota majetku osoby s ŤZP je vyššia ako 39 833 €),
- dňom smrti osoby s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na prepravu poskytoval.

Ak sa peňažný príspevok na prepravu priznal pred smrťou fyzickej osoby, splatné sumy, ktoré sa nevyplatili do dňa jej smrti, sa nevypláca.

<https://www.employment.gov.sk/sk/rodina-socialna-pomoc/tazke-zdravotne-postihnutie/penazne-prispevky/pp-prepravu/>

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 nálezh, 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 nálezh 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 stať na mieste vyhradenom pre invalidné osoby a nemusí dodržiavať zákaz státi 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,
- prefotený 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, bioptrónová terapia, stimulácia nôh relaxačnou masážou, kinesiotaping, 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.pomocjedendruhému.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@dfs.sk

<http://www.dfsr.sk>





SPOSA BB a júnové aktivity

Vzdelávanie

V júni v termíne od 8.5., 13.5. a 15.5. sa maminy detí s autizmom zúčastnili veľmi dobrého semináru s názvom „Urob si svoj projekt“, kde lektorka zúčastnených naučila, ako skoncipovať vlastný projekt.

Z nášho združenia sme sa semináru zúčastnili tri. V rámci troch dní sme stretli veľa nových zaujímavých ľudí a spoznali možnosti, ako v budúcnosti prepojiť naše aktivity. Naučila nás urobiť swot analýzu a vypracovať projekt presne podľa osnovy. Dozvedeli sme sa o zaujímavých stránkach, ktoré obsahujú aktuálne výzvy k podaniu projektov. Zaujímavou formou lektorka previedla zúčastnených jednoduchými projektmi, žiadosťami o dotácie a europrojektmi.

Odprezentovaním výstupov, ktoré boli výsledkom každého dňa vzdelávania sa všetci naučili prekonať trému a presadiť svoj názor. Prínosné bolo, že sa ľudia učili pracovať v tíme, a každý mal svoj osobný uhol pohľadu, čo obohatilo aj projekt, ktorý neskôr pretavili do reálnej podoby.



Podporné a tvorivé skupiny

Od minulého roka v priestore Komunitného centra Fončorda, máme vyhradené stredu doobedia na rodičovské podporné skupiny. V júni sme ich mali celkovo tri.

Okrem riešenia problémov, ktorých stále nie je málo, máme v priebehu predpoludnia novú inovatívnu aktivitu, ktorá vznikla ako ponuka mladej aktívnej pracovníčky v KCF Alenky (tanečnice brušných tancov). Učíme sa hýbať partiami tela, ktoré sú zatuhnuté dlhoročnými stereotypnými pohybmi. Prínosom je, že nadobúdame schopnosti uvoľniť a odreagovať sa, čo nám po hodinke cvičenia pomáha aj pri sústredení sa pri ďalších aktivitách, ktoré v druhej časti stretnutí realizujeme.

Na poslednom stretnutí v júni vznikol projekt, ktorý sme podali a teraz čakáme, či nás vyberú.



MDD v centre pre deti s viacnásobným postihnutím Nožička

OZ Nožička v spolupráci s OZ SPOSA BB, BCF a Kompas centrom rozvoja, pripravili pre deti 16.6.2017 peknú oslavu dňa detí. Pôvodne sa mala konať v komunitnej záhrade za bývalou ZŠ Tatranská formou opekačky, ale nepriaznivé počasie to zmenilo. Napriek tomu nikomu nič nechýbalo.

Maminy a partneri priniesli dobroty, muzikoterapeutka potešila deti. V apríli sme svojpomocne zakúpili nový koberec do menšej miestnosti vedľa telocvične OZ Nožička, priniesli staršie skrinky a urobili poriadok. Teraz táto miestnosť slúži aj ako čakáreň, kým v telocvični prebieha terapia, ale v čase MDD, terapia bola práve v nej a oslava v telocvični.

Nikto nikoho nerušil a všetko prebiehalo v úplnom pokoji. Aj naše deti s autizmom sa pokojne hrali a napodiv aj rodičia si v klude debatovali a tešili sa zo spoločne prežitých chvíľ.



Prezentácia o vesmíre v SZŠ na Ďumbierskej

V pondelok 19. júna nám mladý muž s AS Miňo Bahúl, prišiel predstaviť pútavú prezentáciu o vesmíre. Deti zo školy potichu a so záujmom sledovali profesionálnu prednášku. Miňo suverénne vysvetľoval žiakom hraný film poskladaný z dokumentov a vlastných digitálnych animácií.

Za skvelú prednášku ďakujeme.

Kino V KCF

Premietanie filmu o živote s autizmom „Tak ďaleko, tak blízko“

V piatok 23.6.2017 SPOSA BB pripravila premietanie filmu o živote s autizmom „Tak ďaleko, tak blízko.“ Rodiny prišli aj s deťmi, ktoré spoločne sledovali film, niektoré sa hrali na tulivakoch. Zúčastnených téma zaujala, hlavne skutočnosť, že zariadenia pre osoby s autizmom na Slovensku nie sú a to, čo dnes funguje, založili rodičia detí s autizmom.

Skutočne je dôležité, aby rodičia cez možnosti vzdelávania a rozširovania vlastných obzorov, aj napriek nepriazni dnešnej Slovenskej legislatívy, hľadali cesty k zmene.

Chcem touto cestou poďakovať aj rodičom zo SPOSA BB, ktorí sa učia, pomáhajú a spolutvoríajú všetko, čo sme doteraz vytvorili. Všetci sme sa museli naučiť nájsť čas, ktorý nemáme a uskutočniť veci, ktoré iní považujú za nerealizovateľné.

Mária Helexová



ŽIVOT AUTISTU Z DEDINY

Moja vlastná skúsenosť a skúška životom

Aspergerov Syndróm - porucha, ktorú v roku 1944 definoval rakúsky pediater Hans Asperger. Ale význam tohto objavu bol uznaný až po jeho smrti v roku 1980. Aspergeri bývajú často nedocenení, napriek tomu že túto diagnózu majú aj veľké mená. Podľa odborníkov mohlo mať aspergera tiež mnoho historických postáv. Napríklad Issac Newton, Thomas Edison, Albert Einstein či Issac Asimov. Aspergerov Syndróm má mať dokonca aj zakladateľ Microsoftu Bill Gates. Navyše, Newton a Edison pochádzali z obcí. A kam to dotiahli. Aj ja som asperger – volám sa Miloš Bahúl a mám 23 rokov.

Pochádzam z Repište, malej obci pri Banskej Štiavnici. Vo svojom živote som to nemal jednoduché. Najmä v škole. Po nastúpení do 5. triedy v Hliníku nad Hronom sa mi začali hromadiť problémy. Počas celej ZŠ sa pri mne vystriedali 3 asistentky – pýtate sa prečo? Vtedy štát nemal na ich výplatu, preto škola získavala financie z Úradu práce. Bolo to strašne málo. Vzhľadom na moju diagnózu mi ich striedanie nerobilo dobre. Nebol ani dostatočne vytvorený systém na vytvorenie vyhovujúcich podmienok pre moje vzdelávanie. Nakoniec to dopadlo tak, že ZŠ som dokončil doma a to z dôvodu, že som neunesol tlak a zmeny zo všetkých strán a jedného dňa som v škole odpadol. Na tomto základe mi moja ošetrojúca lekárka odporučila ostať doma a pani učiteľka napokon chodila k nám, jedenkrát do týždňa. Mal som to náročné, pretože som sa cítil troška ukričtený, lebo som očakával, že bude chodiť asistentka, ktorú som mal veľmi rád. No zvládol som to a po roku a pol som ukončil povinnú škol-

skú dochádzku. Keďže môj zdravotný stav sa nezlepšoval, moja lekárka mi odporučila ostať v domácom prostredí. Teda, od skončenia ZŠ až po mojich 18. rokoch som bol doma. Oddychoval som. Bolo mi ako tak dobre.

O 4 roky neskôr k nám domov prišla ponuka od riaditeľa DS v Banskej Štiavnici ísť do ich zariadenia. Dlhoo som rozmýšľal či ísť, ale išla tam pracovať moja sestra, takže som sa rozhodol, že to skúsím. Spočiatku som mal problém chodiť tam, ale neskôr sa to nejak stabilizovalo. No potom prišlo niečo, o čom sa mi ani nesnívalo – môj mozog sa začal uvoľňovať a postupne som zisťoval o sebe veci, o ktorých som vôbec netušil, že ich dokážem. V mozgu sa mi uvoľňovali aj iné pocity, ale tie už bolo ťažšie dostať pod kontrolu. Trvalo mi to aj niekoľko mesiacov. Cítil som nutkanie na veci, ktoré boli vtedy ešte neuskutočniteľné a nemohol som s tým nič urobiť. Chytil som záchvaty plaču.

A teraz k tým pozitívnym veciam... Raz som v DS povedal, že viem rozprávať príbehy z Gréckej mytológie. Vedúca tak vymyslela, že by som mohol o tom urobiť prezentáciu. Mal som aj predstavu, ako by vyzerala, ale na internete som nenašiel žiadny vhodný obrázok. Nakoniec vznikla takto – za pomoci programu PowerPoint a skicár. „Keď prišla premiéra, všetci proste žasli!“ Odvtedy sa prezentáciám venujem dodnes. No už sú viac prednášky, ktoré pôsobia ako dokumenty so živým komentárom. Všetky vyrábam sám, bez akejkoľvek pomoci. Celý text si viem zapamätať a prečítať z hlavy. Sám tomu nemôžem uveriť, odkiaľ mi to ide.

No po čase sa moje fungovanie v DS skon-

čilo, pravdepodobne preto, že som „vypadal zo šablóny“. Spôsobili mi to bolesti, no snažím sa s tým pracovať a i tak sa posúvať ďalej. Vďaka tejto vôli som tvoril ďalšie prednášky a mohol ich prezentovať žiakom ZŠ a gymnázií. Ukázať im ako „sa to dá“ a snažiť sa v tom, čo ma baví a načo mám talent. Zatiaľ najväčší úspech prišiel v novembri 2016, kedy moju prednášku videli študenti Fakulty Prírodných Vied v BB, za veľkej pomoci môjho homeopata Huberta.

Je náročné predstaviť si pre zdravého človeka, aké to je pre aspergera byť stále doma, nechodiť na aktivity do mesta, zúčastniť sa na rôznych akciách. Na druhej strane, nie všetko, čo chcem, mi moje „JA“ dovolí. Mal som byť súčasťou jedného projektu pre autistov, no vzhľadom na náročnejšie podmienky a myšlienku uvedenú v predchádzajúcej vete, mi to bohužiaľ nevyšlo, čo ma veľmi mrzí. Chvalabohu mám aspoň svoj počítač, televízor, hipoterapiu s Lenkou, stretnutia a výlety s Hubertom. Takže napriek zažitíu náročnejších období v mojom živote, som si vďaka svojej vôli pracovať ďalej a samozrejme podpore rodičov, našiel aktivity, ktoré ma bavia, naplňujú a hlavne pomáhajú spájať sa s okolitým svetom, rozvíjať psychicky aj fyzicky.

Už mi bolo dokonca povedané, že moje prednášky sú lepšie než televízia. Za šírenie ich prednášaní na školách vďačím aj pani riaditeľke ZŠ z Vyhieň. Sú na rôzne témy ako napr. Egypt, Vesmír, 2. Svetová vojna a pod. Verím, že sú inšpiráciou nielen pre deti a študentov, ale aj pre rodičov. Sú príkladom toho, že sa to dá.

Tento článok som sa rozhodol napísať preto, lebo tieto pocity nesiem v sebe už veľmi dlho. Zároveň chcem vyslať odkaz všetkým deťom, mladým, dospelým aj rodičom, ktorí bojujú s náročnejším osudom, aby sa nedali odradiť. Aby išli za svojim snom.

Miloš Bahúl, Repište

INÉ OBJATIE

Števkovo je dospelý mladý muž s autizmom. Jeho mama Emília píše o veselých, ťažkých, ale aj poučných situáciách z ich spoločného života. Takto chce prispieť k rozširovaniu povedomia o autizme a o tom, čo všetko prináša do bežného života.

Jej slová:

V auguste mi končí platnosť občianskeho preukazu, tak som si bola vybaviť nový. Števkovo nemôže byť sám doma. Zhruba tri mesiace som ho pripravovala na túto skutočnosť a prehovárala, aby išiel so mnou. Najlepšie je, keď mu všetko podrobne opíšem a upresním deň. Napriek dokonalému naplánovaniu, sme sa nevyhli večer predtým, hnevliému afektu.

Nastal deň návštevy príslušného úradu a dlhšie čakanie na vybavenie občianske-

ho preukazu. Chvíľku vydrží, ale potom už začne nadväzovať komunikáciu s ostatnými čakajúcimi, nevadí mu, že ich nepozná. Kládne im rôzne otázky napr. „odkiaľ pochádzajú, aké majú koničky“ a keď skončí s otázkami, tak sa začne prechádzať po chodbe. Nakoniec sme to spolu zvládli.

Prechádzajú mestom, sa stalo niečo krásne. Nádherný okamih, čo vedia vytvoriť len inak obdarení ľudia. Stretli sme sa s mladým mužom s downovým syndrómom a jeho mamou. Nepoznáme ich osobne, ale raz sme sa mihli popri sebe na poliklinike. Vtedy nás ten chlapec pustil dopredu pri vchode. Obaja chlapci sa krásne a spontánne objali. Srdečné a bezprostredné objatie, aké sa u nás, čo nemáme ten dar inakšieho obdarenia nevidí. My mamy sme tam stáli a tešili sa spolu z našich dokonalých synov. Mama chlapca s downovým syndrómom zdôraznila, že

takéto objatia vedia dávať len oni.

Stále tvrdím, že to my „zdraví“ sa máme čo od nich učiť. Stále nás učia svojím správaním, ako sa máme správať k sebe navzájom. SÚ TO ANJELI NA ZEMI.

Nedá mi nespomenúť, že rovnako nazval môjho syna, aj náš rodák spisovateľ Miroslav Pius vo svojej brožúrke. V knižočke o Nemčiňanoch, venoval Števkovi dve strany. Veľmi mu fandí a píše v nej o jeho obohatení obce o jeho hru na trúbke, ktorá je jedinečná. Nie je agresívna, napriek tomu núti ľudskú bytosť prestať hovoriť, robiť, zastaviť sa a započúvať, nech sa nachádza kdekoľvek. Hlas jeho trúbky znie dedinou. Poniectorí zložia z úcty čiapy, končiace slovami, „že jeho hra sa páči BOHU i anjelom.“ Mňa ako maminu to poteší, zahreje pri srdiečku a zaženie aspoň na chvíľu mraky, ktoré autizmus prináša.

Emília Rebová

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

NÍZKY KRVNÝ TLAK Je to tiež choroba?

Ak krvný tlak u dospelého je pod normálnou hodnotou 120 mmHg horného (systolického) krvného tlaku (medzi 95 a 110 mmHg), hovoríme o nízkom tlaku – hypotónii. Spodný (diastolický) krvný tlak stanovujeme u osôb s hypotóniou pod 65 až 60 mmHg.

Vzniká z rôznych príčin

Zníženie tlaku pod 105/65 mmHG môže mať nezávažné, až smrteľné následky – od pomalšej schopnosti krvného obehu prispôbiť sa rýchlemu vstávaniu, cez nadmerné užívanie liekov proti vysokému tlaku krvi, až po veľmi závažné stavy, ohrozujúce život.

Medzi **nezávažnú hypotenziu** patrí takzvaná:

- **habituálna hypotenzia** – vyskytuje sa väčšinou u mladých žien,
- **ortostatická hypotenzia** – vzniká pri náhlom vzpriamení sa.

Chronicky znížený tlak

krvi je najčastejšie dôsledkom poruchy regulačných mechanizmov, riadiacich tlak krvi v organizme. Môže nastať ako následok:

- **ochorenia periférnych nervov** – ktoré vzniká pri cukrovke vplyvom nedostatku vitamínov, pri ochorení mozgu a miechy – roztrúsená skleróza, Parkinsonova choroba, nádory na mozgu a podobne,
- **niektorých porúch endokrinného systému** – pri ktorých je nedostatočné vytváranie hormónov zvyšujúcich, tlak krvi - *Addisonova choroba*,
- **užívanie liekov na potlačenie vysokého krvného tlaku** – keď pri predávkovaní (náhodnom alebo samovraždenom) dochádza k závažnej hypotenzii. Pri nesprávnom nastavení dávkovania liekov vzniká chronický znížený tlak krvi,
- **vážnych akútnych situácií** – šokových stavov, keď napríklad dôjde k rozsiahlemu krvácaniu, pri popáleninách, pri ťažkej dehydratácii - *hypovolemický šok*, pri infarkte myokardu - *kardiogénny šok*, pri prudkej alergickej reakcii - *anafylaktický šok*, pri prudko sa rozvíjajúcej infekcii - *septický šok*.

Chronicky znížený tlak krvi, ktorý nastáva ako dôsledok rôznych chorobných stavov, patrí do rúk lekárov.

Príčiny a ťažkosti pri nezávažnej hypotónii

Normálny nízky krvný tlak – tak ako dlhove-

kosť – máme zakódovaný v génoch. Väčšinou nespôsobuje žiadne ťažkosti.

Príčina nízkeho krvného tlaku nie je dodnes celkom objasnená. Žiadny, ani len približne presný údaj o častej hypotónii, nie je možný, lebo nízke hodnoty krvného tlaku sa zisťujú len náhodou pri meraní krvného tlaku. Navyše iba málo ľudí máva ťažkosti. Na druhej strane je väčšina ťažkostí u ľudí s nízkym krvným tlakom tak nešpecifická, že spojitost sa nedá vždy dokázať.

Objavuje sa najmä:

- u mladých, štíhlych dievčat a žien,
- u žien s poruchami prijímania potravy, ako napríklad pri anorexii alebo bulímii,
- počas tehotenstva,
- u chudých starších osôb.

Problémy, ako zamdlievanie, sa častejšie vyskytujú



TIP PRE ZDRAVIE
Zmenu polohy uskutočnime pomaly a pred vstávaním si chvíľku poseďme.

u dievčat a mladých žien v súvislosti s nástupom krvných strát a bolestí pri menštruácii. Taktiež sa u nich môže vyskytovať následkom nedostatočnej výživy s experimentovaním s rôznymi jednostrannými dietami na chudnutie alebo udržanie „ideálnej“ línie.

Dehydratáciou spojenou s nízkym tlakom sú ohrození aj starší ľudia, ktorí už nepociťujú smäd – a to najmä v horúcich letných mesiacoch, a rovnako i deti.

Varovné signály:

- závrat, poruchy videnia, nespavosť, šum v ušiach, zrýchlený tep,
- kolaps (náhly pokles krvného tlaku).
- v popredí stoja poruchy videnia – „tma pred očami“, pulzujúce bolesti hlavy, závrat, poruchy vedomia až bezvedomie. V dôsledku tejto nedokrvenosti sa aktivuje sympatická nervová sústava, časť vegetatívnej nervovej sústavy.

To zasa vedie k tachykardii, čiže k zrýchleniu frekvencii srdca, ale aj k zimomriavkam a návalom tepla. Ľudia s hypotóniou sa okrem toho často sťažujú na únavu, nechť do aktivity, šum v ušiach, studené ruky a chodidlá, jako aj na nespavosť.

Ako žiť s nízkym krvným tlakom

V prvom rade si treba uvedomiť, ak máme nižší tlak, musíme si dávať väčší pozor na dostatočný príjem tekutín a soli. Je to, samozrejme, dôležité najmä v lete, keď máme všetci veľké straty pri potení a ľudia s chronicky nízkym tlakom sú viac vystavený kolapsom z tepla. To isté platí aj pri iných stavoch spojených so stratami tekutín a soli, ako napríklad pri hnačkových ochoreniach, pri horúčkach a podobne. V týchto prípadoch taktiež hrozí omdlenie následkom ďalšieho poklesu tlaku. Preto je u nich veľmi dôležité dodržanie intenzívnejšieho pitného režimu ako u ľudí s normálnym tlakom.

Prvá pomoc

Pri prvých príznakoch hroziaceho poklesu krvného tlaku je najvhodnejšie ihneď si ľahnúť a vyložiť nohy hore v približne 45-stupňovom uhle. Lepším prekrvením mozgu dosiahneme rýchle zlepšenie a predídeme tak nekontrolovateľnému pádu. Pri zamdlení je potrebné dbať o to, aby si po stihnutí okamžite doplnil tekutiny. Prinúťme ho vypiť aspoň pol litra minerálky.

Osobitné postavenie má pitie kávy

Pretrváva názor, že káva zvyšuje krvný tlak. Môže to však byť aj presne naopak. Káva tým, že povzbudzuje obličky k zvýšenej tvorbe potu, krvný tlak znižuje. U ľudí s nízkym tlakom môže byť preto pitie kávy rizikom, sú ohrození omdletím z náhleho poklesu krvného tlaku.

Upozornenie: Treba si uvedomiť, že káva, ale aj čierny a zelený čaj tekutiny telu odoberajú a z toho dôvodu ich nemožno zahŕňať do denného množstva pozitívnych tekutín. Na druhej strane však rovnako káva, ako i čierny a zelený čaj, podporujú zvýšenie krvného tlaku a prekrvenie, čo je vhodné využiť pri hypotónii. Aby sme však predchádzali náhlému poklesu krvného tlaku, je nutné po vypití hroziacu stratu tekutín ihneď doplniť.

Kto sa napriek nízkym hodnotám krvného tlaku cíti dobre, nemusí sa znepokojovať. Čistá „korektúra“ číselných hodnôt bez existencie ťažkostí je absolútne zbytočná.

Trochu prehnane a s iróniou by sme mohli povedať, že ľudia s vysokým krvným tlakom vedú veselý, ale krátky život. Ľudia s nízkym krvným tlakom žijú naproti tomu dlho, ale mrzuto alebo neradostne. Vyplýva to z ťažkostí, ktoré nízky krvný tlak so sebou prináša.

Úryvok z knihy *Ako mať zdravé srdce a cievy v každom veku* Kataríny Horákovovej

Simone Sophie Stewart

ÚRYVOK Z KNIHY MÁRIA A ČAROVNÝ PRSTEŇ

Prešla popri ňom, sadla si na posteľ a potľapkala po prikrývke vedľa seba. Chtiac-nechtiac sadol si vedľa nej. „Trebá len rieknúť: Zázračná guľa, prosím, ukáž mi môj drahý domov! A keď si praješ, aby prestala ukazovať, tak stačí povedať: Dost, zázračná guľa, pekne ďakujem, to je už všetko, čo som si priala vidieť!“ Mlčky prikývla, Dlhofúz vstal a odišiel z jej krásnej izby. Mária dlho váhala, ubehla veru hodná chvíľa, než sa odvážila, no napokon guľu rozkázala: „Zázračná guľa, prosím, ukáž mi môj drahý domov!“ Hneď zočila Alojza, Evu a Martina, ako ju s policajtmí a stopárskymi psami hľadajú. Až jej stislo srdce, keď uzrela Alojzovu utrápenú tvár. No aj sa potešila, že vidí všetkých živých a zdravých. O chvíľku pátranie vzdali, ale dohodli sa, že budú pokračovať na druhý deň. A tak Alojz odpovedal Evu, potom Martina a pobral sa domov aj on. Prešiel do obývačky, Mária od prekvapenia skoro zamdlela, keď uvidela na tmavohnedej sedačke ležať tetu Janu prikrýtu čiernou dekou. „Prosím, povedz, že ste našli aspoň nejakú stopu po Márii,“ prosila Alojza s nádejou v očiach. „Žiaľbohu, niet po nej ani stopy, ako keby sa pod zem prepadla. Už som stratil všetku nádej, že ju uvidíme živú,“ so slzami v očiach jej odvetil.

Mária cítila všetky Alojzove pocity. Spomenula si na Dlhofúzove varovanie, že bude cítiť všetky pocity ľudí, ktorých jej čarovná guľa ukáže. Pociťovala beznádej, bezmocnosť, žiaľ a strach. Ale cítila aj to, čo začala pociťovať teta Jana. Vinu. Pre Máriu bolo neznesiteľné pozeráť sa, ako jej blízki trpia, a tak sa neubránila slzám.

Zrazu začula klopanie na dvere. „Ďalej,“ zakričala, utierajúc si oči. Do izby vkročil Dlhofúz. „Tak čo, ako to dopadlo?“ spytoval sa súcitne. No Mária ani hláska nevydala. Tak si prisadol k nej. „Podľa toho tvojho mlčania usudzujem, že to nevyzerá ružovo. Všetkým mám pravdu?“ hádal. Ona zase len mlčala, no tentoraz aspoň prikývla.

Dlhofúz si vzdychol a povedal: „Prosím, nemysli už na to, aj tak im týmto nepomôžeš. Žofia ti chce pomôcť s balením, pri tom rýchlo prídeš na iné myšlienky. Môžem ťa ešte o niečo poprosiť?“ „Samozrejme,“ smutne odvetila Mária. „Chcem, aby si zostala na Čarovnom ostrove po celú dobu, čo tam bude Bonifác so svojou rodinou. Žiadam tak veľa?“ prosil ju čarodejník Dlhofúz. „Nie, len som mala v pláne zistiť, akým spôsobom sa môžem dostať späť domov,“ odvetila smutným hlasom Mária. „To nechaj, prosím, na mňa. Viem, za kým mám ísť popytovať sa. No ty si tým teraz nelám hlavu,“ žartovne ju štuchol do pleca.

„Dobre, môžem ťa aj ja o niečo požiadať?“ nesmelo sa ho spýtala Mária. „Samozrejme, o čokoľvek,“ milo sa usmievajúc čakal. „Prosím ťa, vyčaroval by si mi šatník? Lebo tieto šaty, čo mi vyčarovala Žofia, ich výroba jej trvala strašne dlho. A uznaj, nemôže mi vyčarovať oblečenie na každý deň celú noc. Veď sa vôbec nevyspí,“ so žartovným tónom vysvetľovala. „Predsa len pôjdeš na celý týždeň? To je skvelé! Samozrejme, že ti vyčarujem plný šatník šiat, veľmi sa teším, že mi vyhovieš,“ radostne zvolal.

„Ale, aký bude ten šatník?“ vyzvedala Mária. „Neviem, to ty si musíš povedať,“ konštatoval Dlhofúz. „Mohol by si ho vyčarovať tak, aby vyzeral ako morské dno. Takže sťa bielučký piesok, na ktorom sú mušle rôzneho druhu a farebné korále a ešte drobné farebné kamienky,“ spustila Mária. „Jó, nádherný vzor si mu vymyslela.“ Dlhofúz nadšene luskol prstami a zjavil sa naozaj krásny šatník. „Otvor ho a začni sa baliť! Jaj, skoro som zabudol, ty nemáš kufor,“ opätovne luskol prstami, zrazu sa pred Máriou objavil žltozelený kufor. „Ďakujem, je ozaj veľmi pekný. Pošleš mi Žofiu, aby mi pomohla?“ Dlhofúz mlčky prikývol a než sa nazdala, už zmizol za dverami. Neodolala pokušeniu roztvoriť nový šatník. Zočila more krásnych šiat, letných, jarných, jesenných i zimných. Netušila, že jej Dlhofúz vyčarí oblečenie na každé ročné obdobie. Asi pre prípad, že tu budem musieť zostať, ak nenájde nijaký spôsob, ako ma dostať domov, pomyslela si. Túto myšlienku radšej rýchlo zahнала a venovala sa znovu krásnym šatám. Rukou prešla po tej nádhere. Ledva stihla roztvoriť kufor, už sa jej za chrchtom ozval užasnutý vzdych: „Ó, ó, toľkú krásu som v živote nevidela, keď sa mu chce, tak sa vie pochlapiť.“

Čo si vezmeš so sebou? Máš tu mnoho letného oblečenia. Čo keby si si zbalila tieto jagavé oranžové šaty?“ natiahla sa rukou za šatami. No Mária ju vôbec nevnímala. V hlave sa jej znovu a znovu zjavovala Alojzova utrápená tvár i pocity tety Jany.

„Haló, slečna! Nerada sa rozprávam sama so sebou, takže Zem volá Máriu!“ navodila žartovný tón, aby sa Mária uvoľnila. Trošku to zabralo a na perách sa jej objavil jemný úsmev. „Sú fajn, môžeš ich dať do kuфра, ja si pohľadám nejaké letné nohavice,“ riekla ako bez duše a posunula šaty na druhú stranu šatníka. Začala prezeráť nohavice. Vybrala si jedny zelené a potom ešte červené s pásikmi po bokoch, ktoré žiarili bielou farbou. Nabalili množstvo krásnych šiat. Keď skončili, Žofia prehovorila: „Mala by si si ísť ľahnúť, aby si bola oddýchnutá

na takú dlhú cestu. Takže si zober pyžamu a šup do posteľe. Ja ti pôjdem nachystať jedlo na cestu, dobre?“ „Ak inak nedáš, aj tak som príšerne unavená. No myslím si, že sa veľa nevyspím,“ zmorená pozrela na posteľ. „Aspoň sa o to pokús,“ odvetila jej Žofia nalievavým hlasom. „Dobre, budem sa snažiť zaspáť,“ riekla zúfalo Žofia sa posmiala a podišla k dverám, pootvorila ich, no ešte zaštekotala milým hláskom: „Dobrú noc, prajem ti pekné sničky.“ A zmizla za dverami, akoby tam vôbec nebola. Naša hlavná hrdinka si s povzdychom pohľadala pyžamu, ktorá svietila silno jasnou ružovou farbou. Navliekla si ju a pomaly si ľahla do posteľe. Stalo sa to, čo predpokladala, nemohla zaspáť. Myšlienky jej vírili hlavou, či sa dostane naspäť do svojho sveta a či bude nakoniec musieť zostať v rozprávkovom svete. Ak áno, čo potom bude so strýkom Alojzom, tetou Janou, Evou a ostatnými? Prehadzovala sa na posteli z jedného boka na druhý. Takto to trvalo celé hodiny, než sa rozhodla zobudiť Žofiu, aby ju poprosila o liek na spanie. A tak zobrala lampáš a vyšla z izby na chodbu. Pobrala sa smerom k Žofiinej a Dlhofúzovej spálni. Zaklopala na dvere a vstúpila. Pomaly podišla k posteli a ticho šepala: „Žofia, vstávaj.“ Žofia sa najprv pomrivila, potom ospalo niečo nezrozumiteľné zamrmlala a nechotne otvorila oči. „Ty ešte nespíš? Prečo ma budíš, vari sa niečo stalo?“ ospalivo sa spytovala. Oči jej padli na budík, ktorý stál na nočnom stolíku. Ručičky ukazovali tri hodiny nad ránom. „Nemôžem zaspáť. Nemáš čarovný prášok na spanie? Prepáč, že ťa budím takto v noci,“ nahodila na Žofiu ospravedlňujúci pohľad. Ale ona len mávla rukou a začala sa prehrabávať v jednom šuplíku, ktorý bol súčasťou nočného stolíka. Vytiahla drobnú fľaštičku s tekutinou. Podala ju Márii, zobrala džbán s čistou vodou, pohár, čo stál vedľa. „Nech sa páči, toto by ti malo zabráť, ale stačí ti len pár kvapiek,“ riekla a nalievala jej vodu. Keď všetka voda aj s piatimi kvapkami lektvaru zmizli v Máriiných ústach, dobrosrdečná Žofia sa milo usmiala a ospalivo zamrmlala: „Tak dobrú noc, o šiestej vstávame.“ Ledva to stihla dopovedať, už bola skrytá pod perinou a spala stáby ju do vody hodili. „Chť, chť, chť,“ ozvalo sa Dlhofúzovo chrápanie z druhej strany posteľe. Čarodejník Dlhofúz bol prikrýty perinou a na nej ležali jeho postáčané fúzy ako dáky had. Mária sa posmiala, no aj ju začali chytať driemoty. A tak išla do svojej izby, hodila sa na posteľ a upadla do hlbokého bezsenného spánku.

pokračovanie nabudúce

PODPORA PRE NÁŠHO PRIATEĽA MATEJA TÓTHA

Niektor svetom beží, ty rýchlo chodíš. Majster sveta v športovej chôdzi, zlatý olympijský víťaz z Ria de Janeira 2016. Skvelý slovenský športovec, reprezentujúci našu krajinu, známa tvár. Tvoja usilovnosť, húževnatosť, pevná vôľa a túžba v srdci ťa poháňajú stále vpred. Prekonávaš prekážky, ktoré iní vzdávajú, posúvaš hranice toho, kam sa až dá, keď sa chce. Športovec telom i dušou, atletika je tvojou celoživotnou láskou, vášňou, koníčkom a zamestnaním zároveň. Rešpektuješ pravidlá fair play v profesnom športovom i osobnom živote. Zodpovedný, zásadový, vytrvalý ale aj úctivý, príjemný chlapík. Takého ťa poznáme.

V čase najväčších osobných úspechov a slávy, nikdy si nemal problém zastaviť sa, nájsť si čas a prísť osobne aj medzi naše rodinky so zdravotným znevýhodnením, priniesť úsmev a podeliť sa o radosť z medailových úspechov, skloniť sa k najslabším. Čert na Mikuláša pre deti s viacnásobným postihom, onkopunč na podporu menovca in memoriam, byť tvárou celonárodnej kampane pre nevidiacich a slabozrakých, to je len pár príkladov toho, že ti osudy iných nie sú ľahostajné.

Chceme Matej, aby si vedel, že v tomto čase, keď si dostal profesnú „stopku“, ktorá ti neumožnila obhájiť titul svetového šampióna, keď stojíš dočasne na štartovej čiare, keď ti je ťažko a smutno na duši, hľadáš odpovede na mnohé otázky, keď musíš vyvrátiť nepodložené obvinenia a očistiť svoje meno - stojíme za tebou, veríme ti a prajeme, aby si nestrácal nádej.

Lebo život je ako cesty, po ktorých chodíš a ktoré tak miluješ. Je plný zákrut, niekedy sa po nich chodí ľahšie, inokedy to dá zabrať. Prekážky v nás vyburcujú rezervy, o ktorých sme ani netušili. Ty si bojovník a takí ako ty, sa nevzdávajú, stávajú sa silnejšími. A o prekážkach a bariérach nezmyselných a nespravodlivých, my teda toho vieme viac ako dost. Denne sú prítomné v najrôznejších podobách v našich



životoch. Vždy keď už nevládžeme a nevieme ako ďalej, keď už ani nedúfame, zisťujeme, že sa to dá, lebo aj tak sa dá, lebo sa jednoducho musí...

Ďakujeme za tvoju pomoc, podporu a priazeň, ktorú inak obdareným deťom venuješ a tú ti teraz chceme verejne aj my prejaviť.

S úctou,
tvoji priatelia z komunit zduružujúcich a podporujúcich zdravotne znevýhodnených v Banskej Bystrici, oz SPOSA BB, oz BCF, oz NOŽIČKA, oz KOMPAS-centrum rozvoja a celý redakčný tím časopisu INAK
OBDARENÍ

Silvia Žabková

KTO BUDE MOJIM TANEČNÝM PARTNEROM?

Volám sa Veronika Kollová a mám desať rokov. Od malička som na vozíku. Chodím do školy Štefana Moysesu v Banskej Bystrici, kde aj bývam. Som tretiačka na základnej škole. Rodinu mám nezvyčajnú, lebo nemám otca.

Mám rada mačky a samozrejme aj moju mamu. Mojou záľubou je surfovanie po internete a navštevujem literárno-dramatický krúžok a angličtinu. Každý rok chodievam na liečenie do Kováčovej. Mám tam veľa dobrých kamarátov, ako napríklad maséra Mareka, rehabilitačného menom René a veľa ďalších. Mám dva sny. Jeden je taký, že chcem byť speváčka a druhý, že chcem tancovať na vozíku spoločenské tance. Do tanečnej školy som začala chodiť tento rok, no zatiaľ nemám tanečného partnera. Naučila som sa už vals a salsu. Veľmi by som si chcela nájsť tanečného partnera. Mal by byť chodiaci a mal by mať skúsenosti s tancovaním, a hlavne by mal byť slušný a mal by mať chuť do tanca.

Veronika Kollová



„Tanec robí hudbu viditeľnou.“ (George Balanchine)

O matkách a deťoch alebo zrkadlá odrástli a mama dospela

Táto knižka je predovšetkým o zdravých deťoch a spôsoboch komunikácie, výchovy a vychádzania s deťmi. Napriek tomu som matkou Miška - zdravotne ťažko postihnutého chlapca, ktorý má 20 rokov, má DMO, je nehovoriaci a nechodiaci. Veľmi dobre viem, že nebyť jeho, nebola by som dnes matkou troch ďalších nádherných a zdravých detí. Cesta s ním bola cestou ťažkou. Zúfalo som sa snažila priviesť ho do normálneho sveta, robila som všetko možné (lekári, terapie, alternatívna liečba), aby sa zmenil. Vzdala som to. On sa nezmenil. Zmenila som však seba. Zmenila som svoj ubolený a utrpený pohľad na svet. Naučil ma rešpektovať a chápať voľbu „byť postihnutý“.

Cez neho moja uviaznutá duša našla späť svoje krídla. Cesta to veru ľahká nebola a nepísala som o nej, pretože mnohé veci by boli neuveriteľné. A tak píšem o zdravých deťoch a príhodách s nimi. Miško ma však priviedol na cestu odblokovania stresu prostredníctvom metódy 3 v 1, čo je rozvinutie konceptu kineziológie. Absolvovala som 12 kurzov a som konzultant facilitátor tejto metódy. Minimálne po treť kurz som verila, že toto všetko robím kvôli Miškovi a on sa potom zmení a vyzdravie. On sa nezmenil. Zmenila som však seba. Dôkladne.

Túto metódu som používala aj s Miškom. Keďže je nehovoriaci, používala som ju na dorozumievanie sa s ním, kým som sa trochu nevypracovala v intuícii. Mám aj jednu peknú príhodu s Miškom, ktorú Vám dnes prinášam. Nájdete ju v knižke **Deti nás učia a liečia**, kde píšem aj o rezonancii, zrkadlení, telepatii, intuícii a bezplienkovaní.

Miško mal asi 3 roky, ja som chodila na kurzy odblokovania stresu a mala som za sebou 3 stupne. Miško sa zo dňa na deň začal znovu pocikávať a mne sa nepodarilo dokončiť odblok úplne, tak som ho zobrala na odblokovanie k lektorke metódy 3 v 1. Postlávali sme záhadné bodíky na Miškovom tele a Miško sa prestal pocikávať. Avšak kdesi tu som pochopila to podstatné – voľbu duše nie je možné zmeniť, môžeme ju len prijať. Vtedy som začala v skutočnosti meniť seba, gruntovať od podlahy. Na šiestom kurze som už bola tehotná a po deviaty kurz som stihla donosiť a porodiť druhé dieťa, úžasného syna, dnes jedenástročného Jakuba. Doteraz nezabudnem ako veľmi sa toto dieťa zapájalo do diania na kurzoch. Jeden deň som utopila knižku vo vani a na druhý deň som vyliala všetkým spolupútnikom pohár s vodou. Každému. Strašne ma to rozčuľovalo, a najmä nemala som vôbec pocit, že to robím ja... A tak na konci dňa som požiadala, či sa môžeme porozprávať so synom v mojom brušku. Tak sme sa porozprávali. Problémom bolo, že môj syn ma cez rozlievanie vody upozorňoval, že je v poriadku a mám zmeniť svoje ustráchané myslenie. Gynekológ ma totiž chcel poslať na amniocentézu (odber



plodovej vody) a ja som sa zľakla. Poznáte to: „Čo ak nebude v poriadku?“ A moje dieťa mi dalo jasne najavo, že otázkami „čo ak“ si to môžeme zhmotniť. Musela som teda prestať pochybovať. Pre dobro seba a druhého syna. A potom prišli ešte dve nádherné deti. Každé tehotenstvo bolo deväťmesačné školenie. Pri Matejkovi som naozaj musela urobiť vážnu voľbu. Buď sa budem venovať Miškovi a naťahovať sa s ním alebo prídem o dieťa. Matejko mal totiž vcestnú placentu a tým, že som dvíhala 12-ročného Miška, som opakovane krváčala. A tak som sa musela naučiť dôverovať ostatným, že sa o neho postarajú. Asi si viete predstaviť ako ťažko som to celé znášala, no bol čas prepustiť toto dieťa z energie matky, do energie otca. Veď v konečnom dôsledku dospieval. Teraz sa o Miška stará najmä manžel. Posledné dieťaťko mi prinieslo veľa energie, veľa volieb a nútilo ma byť k sebe pravdivá. Nie ako chcem vyzeráť pred svetom. Ale hovoriť ako to mám ja, ako vnímam a cítim veci. Ako bábätko, Šimonko reagoval na každý nesúlad. On je takým hnacím motorom mojich dvoch knižiek. V nich odovzdávam cez zdieľanie svojich príbehov seba. Tá druhá knižka **O matkách a deťoch** je o škôlke, postavení sa za seba ako žena, o tom, čo túžim v živote vytvárať. Sú tam však aj zaujímavé cvičenia pre centrovanie pozornosti, rozvoj zmyslov, či vymedzenie sa v priestore a rady pre mamičky malých detí.

Obe knižky sú dostupné cez e-shop Martinusu alebo priamo u mňa na stránke www.radost.sk

Mgr. Zuzana Mališová, www.radost.sk

HELPFEST

Dnes by som sa s vami rada podelila o dojmy z benefičnej akcie Helpfest. Už podľa názvu je jasné, že má pomáhať.

Výťažok z projektu je určený pre deti z neinvestičného fondu PAULÍNKA, n.f., z ktorého finančné prostriedky putujú výhradne na ochranu a podporu zdravia a vzdelávania detí, mládeže a dospelých postihnutých detskou mozgovou obrnou a inak telesne postihnutých.

Ale nechcem vás zahŕňať faktami. Ak budete mať chuť pomôcť, cestu k nim si

nájдете tak ako my. Keď sme sa o akcii dozvedeli prvýkrát, neváhali sme a šli sme sa pozrieť. Neľutujeme. Vraciame sa tam. Nielen preto, že sama žijem s touto chorobou a viem, čo to znamená, ale aj pre niečo celkom iné. Naozaj sme sa výborne zabavili. Kapely hrali, tanečníci tancovali, deti sa zabávali pri rôznych sprievodných akciách.

Pre mňa mal tento deň aj celkom iný význam. Stretli sme tam zaujímavých ľudí s rôznymi osudmi. Veľa z nich sa v živote musí pasovať s oveľa väčšími problémami, ako mám ja. Keď sme prišli večer domov, uvedomila si, že viem dýchať bez pomoci

prístroja, že viem sedieť a nemám pri tom bolesti, že viem chodiť, aj keď s barlami. Môžem vidieť všetku tú krásnu prírodu, ktorá je okolo nás. Môžem počuť hudbu, ktorá mi dáva silu. Úprimne, často si nevážim, čo mám. Vďaka takýmto chvíľam si uvedomujem, že nič nie je samozrejmosť. Vedie ma to k tomu, aby som si vážila život, ktorý mám.

Benefičnú akciu Helpfest ste síce nestihli, ale možno vás inšpirujem a stretneme sa na inej, podobne zameranej akcii. Teším sa na vás.

Monika Jalakšová

KEDY BOLEŠŤ Z LEKCIE USTANE? KEĎ SA Z NEJ VŠETKO NAUČÍTE

Okradnutie, ohovorenie, psychologický tlak energetického upíra, fyzická bolesť z choroby, rozvod, vedomé škodenie inej osoby – existuje tisícky foriem psychického či fyzického utrpenia. Nazvime ich v tejto kapitole „vecou“. Každá takáto vec je vyriešená vtedy, keď sa jej už nebojíte a nezraňuje vás. Ani pri predstave hocijakého pokračovania vývoja udalostí. Ak to tak ešte nie je, myslíte na „bolesť“. Keď na ňu myslíte, ste s ňou ešte v sporení, úloha trvá, nebola ešte úplne vyriešená. Možno ste už aj pochopili veľa aspektov a poďakovali za množstvo darov, ktoré vám výchovná lekcija dala, ale ak sa vám k danému bólu vracajú myšlienky, niečo tam ešte stále nie je v poriadku. Nedočítali ste knihu do konca, lekcija nedošla k samému záveru.

Ak sa napríklad neustále hádate s manželom a on sa vám roky vyhráža rozvodom, po čase zistíte, že už sa jeho vyhrážok vlastne ani nebojíte. Vaša myseľ si už toľkokrát predstavila danú situáciu, že ju dokonale prijala, aj keď prvýkrát vám išlo „kvôli deťom“ roztrhnúť srdce. Lepšie je kráčať k tomuto pochopeniu vnútorným dialógom: „Čo sa mi vlastne môže stať, keď sa rozdelíme? Deti aj takvidia, ako po sebe len kričíme. Aj keď hocičo skúšam, nezaberá to. Malý syn včera konečne povedal celú prvú vetu babke. Škoda, že znela: „Ty si k.kot! Nie, nemá to význam. Rozvedieme sa, pôjdeme s deťmi bývať inam, zvládneme to, spraví ma to silnejšou.“

Vraj čo som to použil za vulgarizmus? Ľudia, to sa naozaj stalo. Mój dobrý kamarát túto vetu povedal svojej starkej. Čo iné sa aj dalo čakať, keď jeho mama bola taká dominantná, že jej krik na otca bolo počuť aj na jedenástom poschodí. Tí vnímavejší už však vedia, že Šlabikáre šťastia nie sú ako moje romány, kde je časť príbehov domyslená. Čo je v Šlabikároch, to sa všetko stalo. Nejde len o mój život, sú to príbehy nás všetkých, preto sa v týchto knihách tak často nachádzate.

Ak idete na pojednávanie na súd a je vo vás neustále strach, stále ešte nie je niečo v poriadku. Je tam ešte nevyzdvihnutá pošta adresovaná vám. Ešte ste nepochopili všetky atribúty veci, ktoré vám tento „konflikt“ (v skutočnosti dar) prináša. Prijmite všetky pokračovania príbehu, ktoré vymyslel váš strach, a potom ho už zastavte. V opačnom prípade to bude nekonečné súženie a bude-

te si zaň môcť sami. Kedy bojovať a ako silno? Povie vám to srdce, ale radím vám robiť to, čo cítite. Nekričať, nehádať sa, nebojovať podobne nízko ako druhá strana – anonymne cez internet, intrigánsky cez kolegov, zúrivým krikom cez okno slobodárne. Ak vás niekto žaluje a nie ste ešte na úrovni Budhu, zaplaťte si dobrého právnika. Ak vám dá niekto facku, vráťte mu ju. No nekopte ho! Ak vám niekto rozbil auto a nezmierili ste sa s tým, žalujte ho. Netvárite sa, ako ste duchovne vysoko, nežite v ilúzii.

Ak ste v úseku triatlonu, kde sa ide na bicykli, nebežte!

Kedy prosiť o radu? Keď vyčerpáte všetky možnosti srdca a fantázia, rozum ani knihy vám neponúkajú novú cestu riešenia.

Ako prosiť o radu? Nežiadajte ju od každého, predavačka z galantérie si s geológom asi máločo povie. Pamätajte si, že všetko si priťahujete. Ak sa teda vaše vnútro rozhodlo, že pomoc zvonka je nevyhnutná (aj keď vaše ústa všetkým hovoria, že to zvládnete sami), privoláte si k sebe radcov a ľudí, ktorí vám pomôžu. Ak vám niekto z vášho okolia začne „náhodou“ rozprávať nejaký príbeh, čo bude mať súvis s vašou bolesťou a vaše srdce pozornie, poprosť o kontakt na doktora, kňaza, šamana, jednoducho odborníka z fachu, ktorý bol v príbehu spomenutý. Predtým sa však svojej duše spýtajte: „Pomôže mi človek, ktorého chcem kontaktovať?“ Vaše vnútro vám odpovie, len sa naučte z toho vynechať rozum. Čo zachytíte ako prvé, to je správne. Ak vaše senzory ešte nie sú dosť vy-cibrené na takýto vnútorný dialóg, skúšajte, chodte cestou intuície a skúseností. Po čase natrafíte na ľudí, ktorí vás nasmerujú, vysvetlia, poradia, pomôžu.

„Ako sa dá celá zraňujúca udalosť úplne zastaviť? Keď si obidve strany odpustia? Alebo stačí, že odpustí jedna strana?“ pýtala sa ma jedna čitateľka cez sociálnu sieť. Odpísal som jej: „Všetko sa zastaví, keď si z toho zoberiete úplne všetko, čo vám mal bolestivý konflikt dať. Nemajte starosti o druhú stranu, nepreberajte za ňu zodpovednosť, neviňte sa, neočakávajte, nediktujte Láске, ako to má ukončiť. Ona najlepšie vie, prečo sa to deje takto. Veď toto pozemské zrkadlenie vymyslela Ona, Ona pozná i zámer všetkého.“

My sme len hráči s tričkami lásky. Protistrana môže byť v duchovnom vývoji pozadu s vami. Keď do poslednej bodky pochopíte to svoje, prestane interakcia, oddelíte sa. A „protivník“? Možno to pochopí tiež a dáte si spolu zasa víno a pri lúčení sa objímate. Čas je najväčší dobyvateľ. Aj toho negatívneho, tak ho doprajte aj svojmu „učiteľovi“. Ale možno mu z tejto skúsenosti nedôjde ani päťna. V takomto prípade si pritiahne zasa inú „obeť“, ktorá to bude mať v tejto oblasti rovnako nevyhodené. Dovtedy bude „bojovať“ a neustále „učiť“ iných, až kým nepochopí. Keď nepochopí cez spory, príde choroba. Keď nepochopí ani cez chorobu, umrie a znova bude Doma chodiť do školy a pripravovať sa na opätovnú lekciju rozpustenia príčiny. Nestarajte sa o protistranu, ak sama nevyšle signály, že jej ide o skutočné prímerie. Ak tak neučiní, vy spravte maximálne jeden prvý ústretový krok, to stačí. Jedine úprimný súcit je to, čo môžete bez obmedzenia vysieľať k druhej strane.“

Príchod konca lekcije pocítite sami. Zaspieva ním celá duša. Je to harmonický refrén plný pokory. Nie je to víťazstvo nad súperom! Je to ako stáť na brehu a mávať silnému protivníkovi, ktorý zostal na druhej strane. Vzdávate mu úctu, vážite si jeho silu, vďaka ktorej prebudil ešte väčšiu Silu vo vás. Každá lekcija sa končí múdrosťou, pokorou, tichom.

Ak budete cítiť, že sa vám chce kričať, tak kričte. Rozplačte sa, ak tak vaša duša chce. Ak nerumárgate posledný rok každý jeden boží deň, bude v poriadku, aj keď vás uvidia plakať i deti. Každé dieťa sa raz stretne aj s vlkom, neskrývajte pred ním nič ľudské. Rozplačte sa, ak to tak duša cíti. Utrpeniu je koniec, pustili ste to zo seba von výmenou za postup o schodík vyššie v duchovnom vývoji. Zajtra sa zobudíte ako nový človek. Vstanete plní pokoja s jednou novou obrovskou životnou skúsenosťou. Za vami v dialke vidno na nebi množstvo stúh, ktoré boli ešte včera zapletené do jedného nemožného chuchvalca. Plietli ste ho desiatky životov a ešte včera by ste odprisahali, že sa to dá vyriešiť iba nožom. Mali ste tú dráždivú spleteninu vo svojom bruchu týždne, mesiace, roky, dlhé životy. Teraz sa so stuhami pohráva vietor. Sú nádherne farebné, slobodné, voľne plápolajú vo vetre.

Plačte, pustite zo seba zvyšky spáleniska. Vykročili ste k sebe. Poznám to, moje líca by vám o tom mohli dlho rozprávať. Plačte, je to za vami. Plačte, uľaví sa vám. Plačte, bude to láska, nie slabosť. Plačte, vyličili ste sa...

Nech svet speje k láske, Hiram Šlabikár šťastia 2

**Mám rada výzvy, ktoré sú zložité,
pretože vám hneď ukážu, kto utečie a kto zostane a pokúsi sa...**

TO JE MOJA ZÁSLUHA A TY SI MA OKLAMAL!

„Pali, chcela som pomôcť kolegyni vo firme a tak som ju ako oveľa skúsenejšia zobrala do jedného projektu. Reku jej pomôžem, naučím ju, posuniem – veď mi bola sympatická. Spravila na danej veci nejakých 10%, ostatok som dotiahla ja. Čo sa však neudialo – kolegyňa začala čoraz viac prejavovať svoju domnienku, že produkt akoby spravila iba ona, má na ňom väčšinový podiel, dokonca naposledy vyrukovala s právami a ak vraj neustúpim, produkt sa bude musieť stiahnuť z trhu, lebo inak zasiahne inou formou... Porad.“

Je to znak vo vnútri sa nízko hodnotiaceho človeka, ktorý síce bude navonok vystupovať ako baránok, no v skutočnosti bude prirodzene túžiť po uznaní (veď sa mu ho nedostalo v detstve, má čo doháňať). Moja životná cesta ma zoznámila s viacerými typmi ľudí, ktorí budú mať síce ústa plné kamarátstva, férovosti a humanizmu, no bez toho, aby o tom vedeli, budú svoje ciele dosahovať cestou ega.

Prvý typ je model obeť. V duchu ho bude škriekť, že o jeho časti práce sa nehovorí až tak veľa, no do očí vám nepovie nič. Pociť zradu a sklamanie v ňom bude narastať, takže je otázkou času, kedy okolie v tichosti otrávi jedom „ako mu bolo ublížené, koľko veľa sa on na danej veci namakal, úspech projektu je vlastne jeho zásluha atď“. Poslucháči mu budú prítakávať, lebo vďaka osvojeniu si mocných nástrojov manipulácie mu uveria. Ak ho niekto bude vracáť do stredu, prestane s ním o danej veci komunikovať – lebo mu nedáva energiu, naopak, brzdí ho „v chuti pomstiť sa, byť zlý...“ Ak ste poslucháčom, učte sa toto: kto ohovára iných, bude vo vašej neprítomnosti ohovárať aj vás. Zostaňte vrcholne nestranný, nevyslovujte svoj názor, kým sa vám nedostane vyjadrenia druhej strany. Žiaľ, tento postup mocne chýba Slovákom.

Takýto energetický upír potrebuje sať, teda naivné uši. Vy žiaľ na takýto výsosť negatívny pokec nebudete pozvaný. Dotýčný cíti vašu „energiju“, bojí sa stretu, lebo podvedome tuší, že by dostal na frak a jeho nízke sebedomie by znova utrpelo. Preto na

dialóg zabudnite. „Ublížený“ formou ohovárania od iných prítakávačov získava silu, „že je vlastne v práve“. Nie je v ňom sila prebrať zodpovednosť za celú časť veci, nikdy nezačne podnikáť sám a kým neznovuzrodi svoje božské Ja, dovtedy bude zákonite závislý na iných. Vám teda „obet“ nič nepovie. Nebudete ani len tušiť, čo sa deje v jej vnútri. Keďže nenastáva korekcia formou dialógu, daná osoba vás znenávidí. V tejto etape je už neskoro hasiť, lebo požiar nabral obrovských plameňov bez vášho dočinenia. Vy ste už dávno na listine zloduchov, najväčších egoistov (čo človek vyčíta iným, tým trpí), pomsta sa už deje. Vaša lekcia znie: pustenie s láskou. Pár slov, ale kopec duchovnej driny. Ak vyliečite, môžete si istý, koľko veľa vás tento stred vyškolí.

Opak je model kata. Takáto v skutočnosti nesebavedomá osoba postupne začne svoje požiadavky vyslovovať nahlas aj vám, ale vy budete bez šance ustáť jej narastajúce „poníženie“. Bude rozprávať z roviny hmloviny svojich paranojí, vaše argumenty prijme iba na tri dni a sedem hodín, potom sa v nej znova otvorí rana nesebalásky. Začne to esemeskami, divnými telefonátmi, kde budete podprahovo tušiť, že v druhej strane zasa narastá obrovská nespokojnosť, ale keď jej položíte priamu otázku, či vám daný človek stále dôveruje, budete ubezpečený, že si „iba niečo urovnáva, ale inak je to v poriadku“. Tak-či-tak vám radím pozvať nespokojenca na rozhovor. Minimálne si precvičíte svoje komunikačné schopnosti. Tu rada znie: zostaňte v strede. Nebudte ani prehnane tvrdí, ani neustupujte. Po určitom čase sa vám viac šanci stretnúť sa a daný karambol vyrozprávať už nedostane, lebo už budete „prekliaty“ (škrtám). Neskôr vám príde rovno súdna obsielka k pojednávaniu, alebo na vás bude realizovaný iný priamy útok silou vyživovaný zlobou, pomstou, či inou nízkou energiou.

Tretí v poradí je model vinníka, ktorý bude po danej skúsenosti vnútorne trpieť, nikomu nič nepovie a odnesie si do ďalšieho života v sebe obrovské sklamanie. Takýto človek bude už len smutnými výdychmi všade vyslovovať: „život je pes, nikomu sa už nedá

veriť, všetci ma sklamali, ľudia sú zlí“. Škoda, že nenašiel silu komunikovať. Záležitosť mu hovorí: preber sa, vyjadrí slovné čo ťa ťaží, pokús sa nájsť zmiern.

Oba prípady sú problémom druhej strany, ale ani vy v tom taktiež nie ste náhodne. Daná vec vás ma naučiť odstrániť v sebe strachy zo zlyhania, neočakávania pochvaly od iných (začnite sa chváliť sami, inak si večer ľahnete opluť) a jednoznačne v budúcnosti kráčať výhradne vlastnou cestou. Akoby vám ti ľudia šepkali: „pichli sme do teba, aby si ešte viac pochopil, aký si silný. My ti závidíme a teba to buď potopí, alebo ešte viac zmohutnieš.“ Ak ste ale vnútorne založený na kolektívnej spolupráci, či podmienene musíte robiť veci s viacerými, máte sa zasa naučiť uzatvárať vecné a priame dohody, kde bude všetko ošetrené. Dopredu takýmto ľuďom povedzte, koľko na danej veci zarobíte, aby hneď vedeli vašu cenu, predom ich informujte o ich právomociach, právach, percentuálnom zastúpení na autorstve atď. Ich reakcia bude priamo úmerná ich momentálnej duchovnej výške, psychologickej gramotnosti, emocionálnej otvorenosti a pomerom zašpinenia ich bioprocera chybými programami.

S človekom žijúcom v harmónii som nikdy podobný spor nemal. Keď vznikali, sadli sme sa a do piatich minút sme si všetko vydiskutovali. Takýto človek, neplače, nekričí, neohovára, nemanipuluje a ani nedovolí so sebou manipulovať. Neosočuje, nesúdi, neironizuje, nezhadzuje, neponižuje. Takýto človek žije podľa Kristových slov „v pravde a láske“. Bez emocionálnych výkyvov vyslovuje, čo cíti, druhých do toho nezaťahuje. Hovorí vecne, priamo, bez hereckých omáčok a iných matrixovských škraťošiek.

Kým ste neporušili dohodu a vedome nešliapete po šťastí iných, vtedy verte SEBE. Nič iné vás táto situácia nemá naučiť. Dôverujte prozreteľnosti. Pečie si vás na oveľa väčšiu vec a na tú potrebuje silného človeka, ktorý si vo vnútri seba podal ruku s vlastným mocným DUCHOM.

*Paľko von Silu vám žehnajko
Šlabikár šťastia 2*

**Za dva mesiace môžeš získať viac priateľov tým,
že sa budeš zaujímať o iných ľudí,
než môžeš získať za dva roky tým, že sa budeš usilovať o to,
aby sa iní ľudia zaujímali o teba.
(Dale Carnegie)**

OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

M	Z	S	B	K	Y	S	A	K	N	S	L	N	Y	L	H	K
A	U	N	U	O	N	I	Y	E	Á	E	M	J	A	E	A	S
E	Ú	R	S	R	O	Á	Č	T	K	R	R	N	A	T	S	E
Ť	T	O	T	E	P	U	T	C	R	K	K	E	Ó	S	C	T
S	Y	E	A	N	S	U	K	K	O	O	V	D	T	I	O	O
R	L	Á	I	E	E	L	T	E	O	T	A	V	Ž	E	N	D
Z	I	A	I	S	E	C	E	S	T	A	V	Y	E	B	K	A
Ú	R	S	M	A	B	O	L	Z	O	I	L	O	L	P	N	C
A	M	A	B	A	L	A	E	O	I	P	K	A	R	M	E	L
K	E	I	D	I	V	N	S	B	N	N	N	E	Y	S	I	E
O	B	A	V	A	I	O	O	R	E	A	A	H	T	E	R	K
S	B	Y	S	T	R	I	N	A	A	V	Á	K	A	E	Á	
Ť	C	H	K	U	P	O	L	Y	Z	U	K	R	Y	H	Y	P

Legenda: AKOŠŤ, ALABAMA, ANIÓN, AORTY, BASRA, BLANA, BUSTA, BYSTRINA, CENTRUM, CESTÁR, CLONA, ETIKETA, HYMNA, KARMEL, KATÓDA, KÁVA, KOALA, KORENE, KRYHY, KUPOLY, KYSAK, LANKO, LEKÁR, LIEKY, LYŽICE, MRKVA, OBAVA, OBRAZ, OCTAN, OKRES, OKTÁN, OLIVY, ORKÁN, OSLAVA, OTVOR, PERIE, PIATOK, POSTUP, PROSO, PRUS, SECESIA, SIETE, SLAMA, SLEZINA, SPONY, STAVY, STRUK, TELESO, VIDIEK, ZENIT, ZLOBA, ZRADA.

Tajničku osemsmerevky tvorí **40** nevyškrtaných písmen.
Autor: Marek Pataky





Stoličkový výťah od firmy SPIG

Zabezpečenie slobody a pohybu, bez zásahu do vašich schodov

Často si to ani neuvedomujeme, koľko schodov denne zdoláme. Stačí však aj pomerne drobný úraz, ktorý nám na čas sťaží chôdzu, aby sme si uvedomili, aké ťažké to majú ľudia, ktorí musia so svojím postihnutím žiť po celý život.

Stoličkový výťah je jednoduché zdvíhacie zariadenie, ktoré je schopné po schodisku previesť osobu na pohodlnej stoličke. Toto zdvíhacie zariadenie zabezpečuje pohyb a slobodu pre seniorov a zdravotne ťažko postihnutých.

V prípade, že potrebujete zdvíhacie zariadenie, ale nechcete si dať pri inštalácii poškodiť vaše pekné drevené schodisko, stoličkový výťah vám nainštalujeme do steny. Inštalácia do steny je možná vďaka na mieru vyrábaným konzolám, ktorými sa dráha stoličkového výťahu prichytí.

Zdvíhacím zariadením sa kompenzuje znížená schopnosť osoby s ŤZP prekonávať architektonické bariéry a podporujú sa jej schopnosti pri mobilite a sebaobsluže.

Zariadenie slúži aj na premiestňovanie osoby s ŤZP alebo poskytovanie pomoci od inej osoby.

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.



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





SPOLOČNOSŤ B. BRAUN MEDICAL

Pomáhajú zavádzať nové štandardy v zdravotníctve!

B. BRAUN JE VÝZNAMNÝ A UZNÁVANÝ PARTNER PROFESIONÁLOV V OBLASTI ZDRAVOTNÍCTVA

Čomu všetkému sa venujú a ako ich práca pomáha zavádzať nové štandardy v zdravotníctve?

Vízia spoločnosti B. Braun Medical:

„Vďaka našim znalostiam, inovatívnym výrobkom a kvalitným službám rozvíjame svoju pozíciu kompetentného partnera pre Slovenské zdravotníctvo.“

Spoločnosť vďaka moderným procesom **zaisťuje služby na najvyššej úrovni**. Okrem iného, ponúkajú odborné školenia a konzultácie pre zdravotnícky personál, zabezpečujú dezinfekčné prostriedky, zapožičiavajú operačné súbory a zmiešavacie zariadenia na dezinfekčné prostriedky...

Spoločnosť má dokonca určené svoje misie

- Najmä zabezpečovanie trvalého prínosu optimálnych riešení pre efektívnu liečbu pacientov a bezpečnosť zdravotníckeho personálu.
- B. Braun zdieľa skúsenosti a vedie odborné dialógy so zdravotníckymi profesionálmi vďaka čomu získavajú dostatok informácií pre nové inovatívne úsilie.
- Aktívne podporujú vzdelávanie zdravotníkov vďaka vzdelávacej inštitúcii Aesculap, ktorá preškolila už vyše 110 tisíc zamestnancov.
- Bojujú za trvalé zníženie rizika neúmyselného poškodenia pacienta v priebehu liečby s kladením dôrazu na bezpečnosť produktu.

Škála zamerania a produktov je naozaj pestrá, B. Braun dodáva tie najkvalitnejšie výrobky v oblasti IV liečiv, regionálnej starostlivosti, klinickej výživy, starostlivosti o chorých pacientov a pacientov s inkontinenciou. Tak isto vynikajú v oblasti starostlivosti o diabetikov a pacientov so špeciálnymi potrebami čistenia krvi resp. dialyzačných pacientov.

Prevenia infekcie, infúzna liečba, neurochirurgia, ortopédia, ošetrovanie rán, spondylochirurgia, starostlivosť o stómiu, operačné technológie, liečba cievnych chorôb a uzatváranie rán.

DIVÍZIE B. Braun

Vzhľadom k tomu, že spoločnosť má veľmi široké zameranie, svoje aktivity rozdelila na jednotlivé oblasti:

- **Aesculap** - je vzdelávacia Akadémia pre zdravotníkov.
- **Hospital Care** - starostlivosť v nemocniciach
- **OPM** - zabezpečuje zásobovanie zdravotníckymi prostriedkami pre chronicky dlhodobu chorých pacientom v domácnosti.
- **Avitum** - Sieť dialyzačných stredísk

DIVÍZIA OPM - Starostlivosť o pacienta v domácnosti

Široká a logicky previazaná ponuka výrobkov zahŕňa zdravotné prostriedky pre diabetikov, stomické pomôcky, prostriedky starostlivosti o chronické i akútne rany, výrobky na dezinfekciu a hygienu, pomôcky na inkontinenciu, lubrikované katétre, sady a doplnkový sortiment a rukavice.

Samozrejmosťou sú poradenské služby zohľadňujúce liečbu primárnych i možných sprievodných ochorení.

Hlavné ciele divízie:

- inovatívne produkty a partnerstvo pre nemocničných aj mimonemocničných užívateľov,
- podpora a projekty pre prechod medzi nemocničnou a domácou starostlivosťou

PRODUKTOVÉ PORTFÓLIO

- ▶ Zdravotné prostriedky pre diabetikov
- ▶ Stomické pomôcky
- ▶ Starostlivosť o chronické i akútne rany
- ▶ Dezinfekcia a hygiena



B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

- ▶ Zdravotnícke prostriedky na inkontinenciu a kontinenciu
- ▶ Pomôcky na domácu starostlivosť

Kontaktovať môžete zástupcov:

MVDr. Dagmar Wágnerová
Nitranský, Banskobystrický, Žilinský kraj
Tel. +421 - 903 250 079
dagmar.wagnerova@bbraun.com

Ján Hudák
Košický kraj, Prešovský kraj
Tel. +421-911 112 064
jan.hudak@bbraun.com



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**.

B. Braun je jedinečná spoločnosť, ktorá sa vždy bude zaoberať inováciami. Pripravili pre vás napríklad:

B. Braun pre život

„Aby sme pomáhali tam, kde je to treba a spoločom, ktorý bude mať dlhodobý a udržateľný efekt, spolupracujeme na spoločensky prospešných aktivitách s neziskovými a odbornými spoločnosťami.“

- Podpora pacientov
- Podpora prevencie
- Podpora športu
- Podpora kultúry
- Vysádzanie stromov
- Obličková kalkulačka

Na webovej stránke **www.oblickovakalkulacka.sk** si môžete spočítať riziko vzniku ochorenia obličiek online. Môžete sa uistiť, že máte zdravé obličky a pritom získať množstvo informácií, čo je potrebné robiť v prípade ochorenia. A iné...



Centrum sociálnych služieb Nové Mesto nad Váhom, Mesto Nové Mesto nad Váhom,
Občianske združenie Život s dúhou v srdci a Občianske združenie Milan Štefánik,
pod záštitou predsedu TSK vás pozývajú na šiesty ročník benefičného koncertu
pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím z Trenčianskeho samosprávneho kraja.



TRENČIANSKY
SAMOSPRAVNÝ
KRAJ

Dúha v srdci

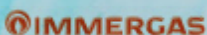
24. september 2017, 15:00 Nové Mesto nad Váhom
Spoločenská sála MsKS, Hviezdoslavova ul. (bývalé kino)

ADAM ĎURICA VIDIEK GRAI (RUS)
LUDOVÉ MLADISTVÁ JURAJ KOHÚTIK
ROMAN POMAJBO

MODERUJE:

VSTUP OD 14:00  **ZUMBA[®] AMINATA^{FR} A DENISA**
fitness

Náučné workšopy: Enkaustika – maľovanie horúcim voskom, košíkarstvo, výroba bižutérie,
maľovanie na tričká, modelovanie z textilu, plstenie, zdobenie šiltoviek
Detský svet: nafukovací hrad, maľovanie na tvár, detské tance, nanuky.



Vstupné je bezplatné pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím, pre deti z detských domovov a pre deti do 140cm.

Vstupné pre verejnosť je 8€ v predpredaji a 10€ na mieste. Predpredaj vstupeniek je v Centre sociálnych služieb v Novom Meste nad Váhom, Berneláková ulica č. 14,
Po - Pia 7:00-15:30. Počet vstupeniek pre verejnosť je limitovaný v počte 100ks! Zmena programu je vyhradená. Ďakujeme za ústretovosť a za pochopenie.

Veľká letná súťaž



OSLAVUJTE

s nami blížiac sa
20. výročie

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

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

SPiG s.r.o., Tulská 2, 960 01 ZVOLEN
e-mail: spig@spig.sk • **BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707**
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

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

Meno a priezvisko:

Tel. číslo:

Adresa:

E-mail:

Mám záujem o:

Podpis:

Dátum:

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