

# JNAK ORDADENÍ

číslo 02/2017, 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!

klub  
**SPIG**



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



Vnútorňá šikmá plošina do zákrut



Zvislá kabínová plošina bez ohradenia



Schodolez Sherpa N 902 s vozíkom

# Editoriál

Aj keď je vo februári jeden deň venovaný zamilovaným, to neznamená, že máme prejavovať lásku len v tento jeden deň. Naša redakcia vám želá veľa valentínskej lásky každý deň. Budeme vám ich spríjemňovať zaujímavými a pútavými článkami, ktoré pohladia vaše srdcia a dušu. 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 trošku pomohli...

MP

## INAK OBDARENÍ

číslo 2 vychádza vo februári 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  
Ľudmila 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.



Sídlo spoločnosti: Tulsá 9227/2, 960 01 Zvolen, IČO: 36030058  
tel./fax: +421/45/5330300, 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 - Kuchynňa s jedáľnským kútom .....	2

## Terapie

Reflexná masáž chodidel .....	3
-------------------------------	---

## Skutočný príbeh

Sila nepramení z tela ale z duše .....	4
Verná priateľka denného stacionára .....	5
Delfíny pre Petru .....	6
Pomôžte Danielke .....	6

## Pomoc pre inak obdarených

Naučme sa žiť, aby sme sa nemuseli báť, čo sa stane .....	7
Inakosť neznamená menejcennosť .....	8
Poradňa - Odľahčovacia služba .....	9
Poradňa - Dentálna hygiena - Označenie lokality kazov .....	10
Prírodné zákony lásky vo vzťahoch .....	10
Založenie kreatívnej dielne v Pracovno-socializačnom centre Impulz .....	11
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ...	12
Zoznam nadácií.....	13

## Autizmus

Ako sa nám žije v Banskej Bystrici .....	14
Vianočné posedenie s Mikulášom v Centre pre deti s viacnásobným postihnutím Nožička .....	14

## Prírodná - alternatívna liečba

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou .....	15
---	----

## Pozitívne myslenie

Petra Solárová - Ema a jej poslanie .....	16
Helenka - Lásky nepotrebuje veľké gestá .....	17
Monika Jalakšová - Dojme vás .....	17
Simona Strelcová - Rada draka Bonifáca .....	18
Peter Hraško - Valentín, deň zamilovaných .....	19

## Oznamy, pozvánky, inzercia .....

## Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka .....	22
---------------------------------	----

## Predstavujeme

Masážny salón .....	23
Organizácia Slovenský zväz telesne postihnutých, základná organizácia rodičov zdravotne postihnutých detí a mládeže Levice .....	24

## „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.

**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**



**Monika Ponická**  
konateľ a obchodný riaditeľ



**Peter Slabina**  
hlavný konštruktér  
technický riaditeľ

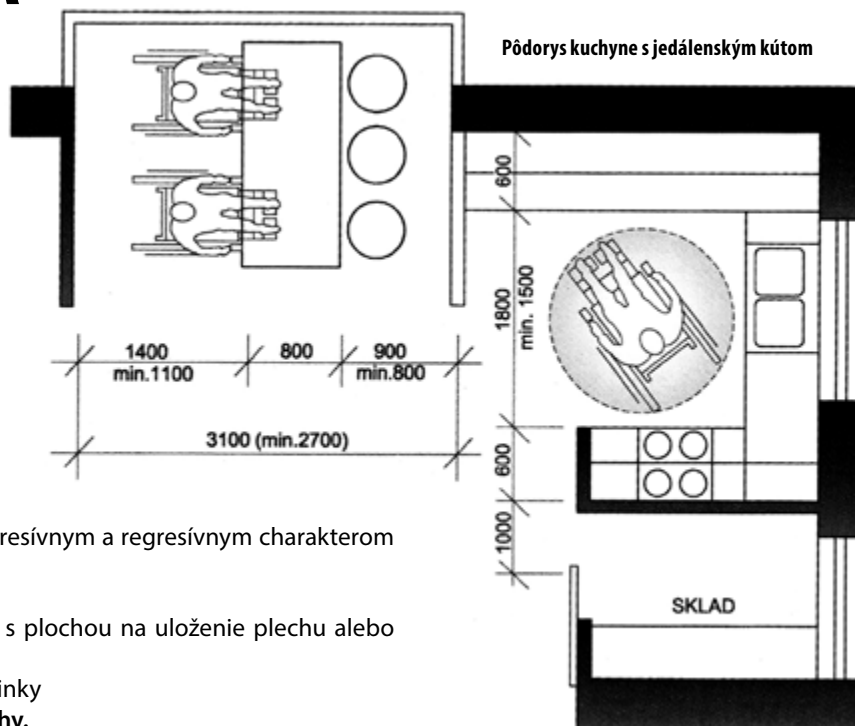
## „STAVBA BEZ BARIÉR“

### Kuchyňa s jedálenským kútom

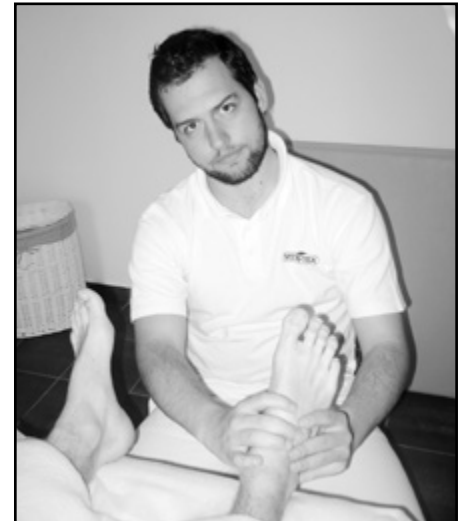
Univerzálne riešená kuchyňa má kuchynskú linku usporiadanú do tvaru „U“ alebo „L“, pretože takto sú pracovné a manipulačné plochy sústredené. Pri kuchynskej linke musí byť zabezpečený dostatočný priestor pre otáčanie vozíka o 360°, t.j. kruh s priemerom 1500 mm.

**Pre uľahčenie vykonávania činností** pre osoby na vozíku môžu byť použité:

- **možnosť zasunutia inv. vozíka pod pracovnú plochu** hlavne v mieste drezu, hlavnej prac. plochy a pri sporáku
- **nastaviteľná výška pracovnej plochy a závesných skriniek** (hlavne pre osoby s progresívnym a regresívnym charakterom ochorenia)
- **varný panel s ovládaním spredu**
- **rúra na pečenie vo výške cca 800 - 1000 mm** s plochou na uloženie plechu alebo nádoby na pečenie
- **kontajnerové prvky** v dolnej časti kuchynskej linky
- **možnosť vysunutia pomocnej pracovnej plochy.**



Pôdorys kuchyne s jedálenským kútom



## REFLEXNÁ MASÁŽ CHODIDIEL

Už v dávnej minulosti - histórii využívali ľudia, liečiteľia, alebo predchodcovia lekárov vo vyspelejších kultúrach masáže ako liečebný prostriedok. Masírovali celé telo, ale výrazne sa venovali chodidlám, kde prichádzali na to, že sa cez chodidlo dajú ovplyvniť iné časti tela ako napr. chrbtica, trávenie, dýchacia sústava, srdce, kĺby atď. O tom, že využívali masáže chodidiel svedčia aj rôzne maľby v Egypte, kde sú nakreslení poddaní, ktorí masírovali faraónov a vyššiu vrstvu. Tak isto je mnoho záznamov a nákrasov v starých článkoch čínskej tradičnej medicíny, kde využívali reflexnú masáž chodidiel ako doplnok k akupunktúre, fytoterapii, bankovaniu, moxovaniu či iným masážam (Tuina, Anma). Tak isto sa venovala pozornosť chodidlám aj v Ayurvéde - ktorá pochádza z Indie. Teda môžeme povedať, že začiatok reflexológie siaha až do starovekého Egypta, Číny či Indie a prvé zmienky pochádzajú z roku 4000 pred n. l.

O jej znovuoobjavenie v našej modernej dobe sa pričínil v roku 1917 americký psychológ Dr. Wiliam Fitzgerald. V roku 1974 bol v Amerike založený Medzinárodný inštitút reflexológie. V Európe patrí medzi najvýznamnejšiu predstaviteľku Hanne Marquardtová z Nemecka. V Česku bol významný predstaviteľ Jiří Janča - predstaviteľ alternatívnej medicíny. Neskôr po ňom sa do popredia dostali jeho žiaci manželia Patakyovi, ktorí vydali tiež niekoľko zaujímavých publikácií o reflexológii.

Je rozdiel medzi reflexológiou, ktorá sa praktizovala v starovekom Egypte a reflexológiou, ktorá sa využíva dnes. Rôzne formy práce s nohami s efektom na zdravie, sa používali v celom antickom svete. Na každej nohe sú umiestnené reflexné plošky, ktoré odpovedajú príslušným orgánom, funkciám a častiam tela. Ich stimulácia na vrchu, spodku a boku chodidiel a rúk, pomáha telu odstraňovať toxíny z tela. Znižuje napätie organizmu a znovu navracia prirodzený stav ľudského tela. Koža ako najväčší orgán na tele zabezpečuje komunikáciu medzi vnútorným a vonkajším svetom. Bolesť na reflexnej ploške je odpoveďou organizmu na disfunkciu orgánov, alebo častí tela. Ak má príslušný orgán problém, čiže nefunguje tak

ako by mal, pri tlaku v jeho zóne pocítite bolesť. Toto miesto sa masíruje a bolesť postupne ustúpi. Reflexná masáž chodidiel je dobrá nielen na odhaľovanie zdravotných problémov, ale slúži aj ako prevencia a pomáha udržiavať celkový dobrý stav organizmu.

Reflexná masáž chodidiel teda môže pôsobiť ako:

- **metóda prevencie**
- **metóda samopomoci**
- **metóda pomocná k inej terapii**

Dnes je táto masáž najuznávanejším spôsobom doplnujúcej liečby na celom svete. Jej cieľom je obnoviť telesné funkcie, ktoré boli poškodené pri operácii, mozgovej príhode či inom ochorení. Má účinok na metabolizmus, pokožku, svaly, ale aj nervy, krvné cievy, bunky a prekrvuje organizmus. Medzi nervovými zakončeniami na chodidlách a telesnými orgánmi existuje reflexné prepojenie. Liečebný účinok sa získa cez citlivé nervové zakončenia, ktoré reflexnou cestou vedú vzruchy z povrchu kože na vnútorný orgán alebo iný systém.

Reflexná terapia znižuje akútnu bolesť, urýchľuje zotavenie organizmu a má výrazný vplyv na psychiku.

Preukázateľné výsledky pri ochoreniach – kardiovaskulárneho, tráviaceho, dýchacieho, nervového, vylučovacieho, lymfatického, endokrinného a pohybového systému.

Momentálne prebieha vo svete veľké množstvo výskumov ohľadom efektivity reflexnej terapie pri istých ochoreniach, ako napríklad kontrolované štúdie – astma, bronchitída, rakovina, kardiovaskulárny systém, zápcha, cukrovka, migréna, skleróza multiplex a iné.

V našej praxi sme sa stretli so zlepšením zdravotného stavu u diagnóz pri použití aj reflexnej masáže chodidiel u: *Alergia, Artritída, Bolesť hlavy, Bolesť zubov, Cukrovka 1. a 2. typu – ako podporná, Ischialgia, Problémy s krvným tlakom, Epilepsia, Kľúčové žily, Problémy s lymfou, Opuchy dolných končatín, Problémy s močovým mechúrom, Menštruačne problémy, Problémy so žľezami, Srdcové problémy, Problémy so štítnou žľazou, Problémy so sluchom, Problémy so žalúdkom,*

*Problémy s obličkami, Poruchy krvného obehu, Poruchy spánku, Bolesť kolien a iných kĺbov, Problémy s prostatou, Hnačky, Zápchy, Reumatizmus, Nádcha aj alergická, Bolesť chrbtice, Vybočený palec - hallux valgus, Zápal mandlí, Zápal priedušiek, Bolesť chodidiel – ťažké nohy, plochá noha.* Dokonca sme zaznamenali lepšie hojenie zlomenín ako doplnkovú metódu. U ležiacich pacientov sa výrazne znížili opuchy dolných končatín, masáž pôsobila ako prevencia dekubitov, tak aj celkové prekrvenie. Zlepšenie citlivosti u pacientov s periférnymi, ale aj s centrálnymi parézami, ale aj plégiami.

Táto metóda môže mať aj formu diagnostickú aj liečebnú, netreba si ju však zamieňať za úplný diagnostický a liečebný úkon a náhradu za lekárske vyšetrenie či ošetrenie.

Naši predkovia v minulosti chodili mimoriadne často bosí a to im zaručovalo správny vývin svalov na chodidle a taktiež každodennú reflexnú terapiu cez chodidlá. Aj takýmito prostými pomôckami si zlepšovali svoje zdravie a vitalitu, ktorú potrebovali pri každodennej práci. Tak isto mali deti oveľa menej problémov (snáď ani nemali) s plochými nohami, vpadnutými členkami dovnútra a pod.

Behanie a chôdza na boso vôbec nie je bláznovstvo. To skôr bláznovstvo je (dokazuje nám to život s chorobami) byť celý život izolovaný od zeme topánkami.

*Autor článku : Richard Knoška*

**Richard Knoška** - regeneračný pracovník a masér, zameranie na masáže reflexná terapia, shiatsu - japonská tlaková masáž, Dornova metóda Breussova masáž a iné manuálne terapie. Cvičenie Sm - systém, liečebná telesná výchova, škola chrbta, analýza držania tela a zlepšenie držania tela za pomoci cvičenia, Makko - Ho energetické cvičenia

**www.masaze.6f.sk**

Informácie o reflexnej masáži nájdete aj v týchto knihách:

Jiří Janča - Reflexní terapie (Tajemní řeč lidského těla) Eminent (2008)  
Beáta Pataky, Július Pataky- Reflexní terapie jako životný styl Eminent (2007)

# SILA NEPRAMENÍ Z TELA, ALE Z DUŠE

Jedným z vážnych problémov slovenskej spoločnosti, ktorý predstavuje väčšiu hrozbu ako ekonomická kríza je kríza vzťahov. Zasahuje všetky sféry spoločnosti, všetkých ľudí, avšak najpálčivejšie sa dotýka tých „iných“, postihnutých, ku ktorým si majorita spoločnosti aj napriek svojmu vývoju ešte stále nedokázala nájsť cestu. Nevie ich pochopiť, nevie sa k nim správať. Je postihnutá. Nevidí, nepočuje, nehýbe sa. Archaizmy dedené z generácie na generáciu spôsobujú neschopnosť pochopiť, že títo ľudia nie sú iní ako spoločnosť samotná. Každý človek bez rozdielu je jedinečný a preto si zasluhuje, aby sme sa k nemu správali s pokorou i úctou a zároveň si uvedomili, že postihnutí nie sú postihnutí, lež inak obdarení.

Stretnúť sa s Ivankou Čamajovou je ako pohladenie duše. Mladá žena s úsmevom nielen na tvári, ale i v duši. Vyžaruje z nej pokoj, pohoda. Vďaka jej charizme sa človek cíti príjemne. Asi si teraz poviete, nič výnimočné, veď takých ľudí poznáte aj Vy sami, lenže... lenže nie každý v živote dokázal to, čo ona. Napriek tomu však odmieta tvrdenia o svojej výnimočnosti a považuje sa za jednoduchého človeka, ako sama hovorí.

Narodila sa v roku 1972 v Žiline a už predpôrodné vyšetrenia signalizovali problémy. Ivanka sa narodila so zriedkavou chorobou - osteogenesis imperfecta, čo v preklade znamená lomivosť kostí. Už pri narodení mala z dôvodu nedostatku vápnika kompletne polámané hrubé kosti. I preto boli všetky jej kosti veľmi krehké. Ako sama spomína: „Už len pri malom kopnutí do perinky som si zlomila nohu aj na 3-krát, takže skoro nebolo období, kedy by som nebola zafixovaná v sadre.“ Obdobie, ktoré deti prežívajú v peštvách, strávila Ivanka vo veľkých bolestiach.

V tej dobe bol lekársky výskum na omnoho nižšej kvalitatívnej úrovni ako v súčasnosti, plus chýbala zároveň i vzájomná výmena informácií, na čo doplácalo nielen československé zdravotníctvo, ale hlavne pacienti ako Ivanka. Bolo minimum kvalifikovaných špecialistov, chýbali rehabilitačné zariadenia a kvôli týmto obmedzujúcim faktorom sa liečenie obmedzovalo len na zasadovanie zlomenej končatiny. Žiadna následná zdravotná starostlivosť neexistovala. Tento frustrujúci a bolestivý kolotoč v jej živote trval až do jej 15-tich narodenín, kedy došlo k čiastočnému zastaveniu lámavosti kostí. Čiastočnému preto, lebo nie je isté, či sa v priebehu rokov znova nemôže vrátiť.

To však zďaleka neboli jediné peripetie v Ivankinom detstve...

Vtedajší štátny aparát „vyriešil“ svoj vzťah k postihnutým spoluobčanom v štýle – Čo oko nevidí, to srdce nebolí – teda tváril sa

tak, ako keby ľudia zo zdravotným postihom v Československu neexistovali. Ako Ivanka spomína: „Keď som mala osem rokov, moji rodičia sa museli obrátiť osobne na kompetentné úrady s otázkou, či mi netreba ísť do školy, lebo úrady akosi na mňa zabudli. Proste som sa „stratila“ v evidencii, a tak som išla do prvej triedy až osemročná.“

Tu však nastal ďalší problém, pretože školský systém sa k takýmto deťom správal veľmi macošsky. Spoločnosť častokrát ani netušila, že takéto školy vôbec existujú, lebo ústavy i školy boli umiestňované na periférii, zväčša do nevyhovujúcich starých budov bez akýchkoľvek špeciálnych úprav. A bolo ich žalostne málo. Keďže Ivanka s rodinou žila v Žiline, kde špeciálna škola nebola, museli sa rodičia najprv postarať, kde by mohla vôbec do školy chodiť. „Keďže v Bratislave pre mňa miesto nebolo, dostala som sa teda do ústavu v Košiciach na Opatovskej ceste“, spomína. V takom veku však vytrhnutie dieťaťa z kruhu rodiny môže spôsobiť vážnu traumu, takže najprv sa do Košíc presťahoval Ivankin ocko i napriek tomu, že rok musel bývať na ubytovni. Rodičovská láska má nielen svoje čaro, ale i úžasnú silu zdolať aj nemožné, takže Ivanka i keď iba čiastočne, cez obetavého ocka mohla aj v Košiciach cítiť rodičovskú lásku. Následne sa po čase do Košíc presťahovala aj maminka so sestrou a rodina bola znova spolu.

Škola má vychovávať, dobrá škola však dokáže pomôcť dieťa vnútorne zhodnocovať. A tak to po rokoch vníma aj samotná Ivanka: „To, že som chodila do tej školy nebolo na škodu. Bolo to pekné obdobie a veľa som sa tam naučila, hlavne samostatnosti. Mnohí sa asi budú čudovať, ale áno naučila som sa tam samostatne žiť, naučila som sa bojovať sama za seba, naučila som sa čítať, písať proste na tú dobu som dostala kvalitne vzdelanie a vôbec toho nelutujem, aj keď teraz sú ľudia za integráciu detí do normálnych škôl, čo je skvelé, lebo zdravá populácia sa naučí aj s ľuďmi, čo sú telesne trochu iní, žiť a brať ich plnohodnotne. Na jednej strane je to dobré, na druhej však podľa mňa na škodu, lebo čo si všimam, deti už nie sú také samostatné ako sme boli nútení byť my“...

Ivankina školská dochádzka trvala spolu 12 rokov, z čoho 3 roky to bola návšteva odborného učilišťa so zameraním na ručné vyšívanie. Ako sama na tie roky spomína: „Už od mala som mala vzťah k ručným a kreatívnym prácam, ktorým sa venujem doteraz a sú aj mojím koničkom, alebo hobby ako sa to teraz vraví.“

To, čo jej po celé tie roky v boji s bolesťou nielen fyzickou pomáhalo, z čoho čerpala silu, keď už nevládala, čím odháňala temné mraky úzkosti i smútku, ktoré zakrývali jej



slnko v duši, bola, je i bude jej rodina. Ocko, maminka, sestra. Oni pre ňu predstavovali ten prístav pokoja, v ktorom sa mohla skrýť a načerpať síl. Kde našla pokoj, porozume- nie. Liek na ubolenú dušu. Kde jej rany empaticky a s citom hladili a uzdravovali najlep- ší lekári na svete.

„Mojou najväčšou oporou, mojou celoživotnou „barlou“, o ktorú sa môžem kedykoľvek oprieť, je moja mamina, ktorú nadovšetko milujem, za to čo pre mňa spravila a aj robí. Samozrejme nesmiem a nemôžem zabudnúť na moju sestru, otca či priateľov, ktorých mám po svojom boku, ale mama v mojom živote zohráva veľkú úlohu, lebo vďaka nej moje časté bolesti, keď sa mi nejaká tá kostička zlomila, boli znesiteľnejšie. Veď viete, mama je mama,“ láskyplne hovorí, pričom sa jej jemne zachveje hlas od dojatia.

Nezabudnuteľnú úlohu v jej živote zohrala i jej sestra. „Bola pre mňa dokonca v niektorých chvíľach viac ako mama, pretože mamka občas aj niečo odpustila, ale sestra nie. Stavala sa do pozície generála vyhlasujúceho, že ja sa budem riadne podieľať aj na domácich prácach i na upratovaní. Veď mám chorú len telesnú schránku, ale inak som taká istá ako každý iný“ – spomína s úsmevom.

A takto, po krivolákych cestách, kde nejuden kameň jej „obuv“ prerazil i bolesť spôsobil, no i malebných cestičkách lemovaných radostou, prišla dospelosť. Dospelosť sa zvyčajne hodnotí vekom. Čím starší, tým dospeljší. A šediny – toť múdrosť starcov. Ivanka však nemá ani vysoký vek, ani šediny a napriek tomu je dospeljšia ako mnohí z nás. Nemá absolvované dve či tri vysoké školy ani tituly pred i za menom. Má však niečo omnoho hodnotnejšie.

Svoje duchovno...

Prežiť to, čo prežila, nie je na jeden, ale niekoľko životov a aj zdravý človek by mal čo robiť, aby to všetko zvládol. Ona sama to však takto nevníma. Nenadáva na karmu ako mnohí z nás. Práve naopak. Neprežíva, žije. Žije pre svoju rodinu, svojich kamarátov i priateľov a z ich radosti, šťastia, úsmevov čerpá svoje šťastie. Nevyhľadáva problémy

tam, kde nie sú, ale vie vidieť aj v šedosti dňa, teda v tom ako deň vníma majorita spoločnosti, pozitíva. Ako sama hovorí: „V bytovke na Tallinskej, kde žijem, aj keď i tu vypuknú občas nezhody, si však pomáhame. Aspoň ja tak cítim, že sme jeden pre druhého oporou. Keď nie telesnou, tak morálnou určite. Ak máme starosti, nie je problém zaklopať na iné dvere a spýtať sa: „Nepomôžeš mi, neporadiš?“ Koľko ľudí z nás takto ako ona dokáže vnímať svet?!

Ona svoj život aj napriek problémom vníma ako dar a teší sa z každého nového dňa. V ničom sa neodlišuje od svojich zdravých kamarátov. Vie sa s nimi ísť zabaviť, porozprávať. Rada navštevuje spoločenské podujatia. Proste miluje ľudí a ich spoločnosť, i keď o sebe tvrdí so zvonivým smiechom, že tá radosť z komunikácie občas sklzne až do ukecanosti. Avšak práve vďaka tomu dokáže vôkol seba spontánne šíriť porozumenie, rozdávať úsmev. Hladí a utešovať bez dotyku, púhym pohľadom, aj keď jej ruky sú slabé a krehké.

Vďaka svojej citlivosti a empatii si našla cestu i ku zvieratkám, ktorým sa snaží pomáhať v rámci svojich možností a ako sama hovorí, že ak by to bolo možné, založila by útulok pre všetky nechcené a túlavé zvieratká. „Žiadna živá bytosť nemá byť ponechaná na pospas osudu a v samote trpieť strachom,“ hovorí.

Jej veľkým snom je vzdelanie. Nie však vzdelanie pre titul, lež pre pocit.

„Vážne uvažujem, že si urobím maturitu. Škoda len, že na Opátskom neexistuje možnosť, aby si bývalí žiaci mohli rozšíriť vzdelanie. Ja som do ústavu rada chodila, mám na tento pobyt pekné spomienky. Možno, že niektorí učitelia ma doteraz poznajú, takže by som sa vrátila do známeho prostredia,“ myslí si Ivanka. V čase, keď ona sama študovala, bolo veľkou zriedkavosťou, aby sa ľudia ako ona mohli zamestnať na stredoškolských či vysokoškolských pozíciách. V súčasnosti je to u nás už o čosi lepšie, aj tak však ale výrazne zaostávame za krajinami ako je napríklad Holandsko či severské krajiny. Vysoké školy už máme skoro v každej dedine, avšak špecializovaných stredných a vysokých škôl je u nás žalostne málo. Je to na škodu nielen nás hendikepovaných, ale i celej našej spoločnosti, ktorá nie je ochotná a schopná pochopiť, ako týmto ľuďom nielen ubližuje a frustruje ich, lež že zároveň prichádza o dôležitý ľudský potenciál, ktorý nenahradia seba dokonalejšie stroje a roboty. To isté platí i o zamestnávateľoch, neschopných zúročiť skúsenosti zo zahraničia, kde sú títo



zamestnanci považovaní za spoľahlivejších a dôslednejších ako ich zdraví kolegovia.

Aj na ňu však dopadne smútok, ktorý však nesúvisí s materiálnymi vecami, lež s postavením Inak obdarených v našej spoločnosti a s tým súvisiacim vzťahom zdravej populácie k nim. Je jej smutno z toho, že spoločnosť, nechápe, že „Aj my, hendikepovaní ľudia, túžime po pohladení, láske, po krásnom a opätovanom vzťahu. Niektorí zdraví nás vnímajú tak, že telesne postihnutí sú skupina, ktorá chce od štátu len brať peniaze. To si myslia niektorí poslanci, to si myslia aj niektorí úradníci, pred ktorými sa cítime ako prosiaci žobráci strácajúci ľudskú dôstojnosť,“ konštatuje so smútkom. Niekedy k tomu, aby sa zo zdravého človeka stal hendikepovaný, stačí veľmi, veľmi málo. Sekundy, ktoré môžu rozhodnúť o ďalšom živote. A na to by všetci mali pamätať. „Viem, že zdravý sa nebude zamýšľať nad osudom a postavením postihnutého, pretože sa ho to netýka, tak načo by sa tým mal zaošovať. Nemali by však zabudnúť práve na tie sekundy...“ tvrdí Ivanka.

Čo ju však v živote najväčšmi trápi sú bariéry. Tie fyzické sa už pomaličky darí odstraňovať a dokonca i zákony sú už ľudskejšie, avšak tie bariéry v hlavách, budované dedenými archaizmami sú podľa nej najhoršie i najzraniteľnejšie. Keď pocítim fyzickú bolesť viem, že po čase prejde, avšak psychický útok na našich srdciach zanecháva hlboké a bolestivé rany. „Nie každý z nás sa s tým dokáže vyrovnáť a stane sa i to, že niektorí z nás to nezvládnu, začnú piť, prestanú sa o seba starať, spustia sa,“ smutne konštatuje. Spoločnosť už musí konečne pochopiť, že nie sme iní. Že sme takí istí ako ostatní a jediní, čo si želáme je, aby sa k nám správala ako k seberovným. Týka sa to i problému zamestnanosti, pretože pre týchto ľudí je nielen kvôli peniazom,

ale najmä kvôli ich psychickému zdraviu nesmierne dôležité, aby sa mohli zaradiť do spoločnosti a cítiť sa užitočnými.

Na školách sa vyučuje etika, estetika, náboženstvo, sociológia, psychológia. Vychádzajú na túto problematiku články, glosy, eseje. Píšu sa knihy. Suma sumárum, malo by to bohato stačiť na to, aby si slovenská spoločnosť našla k Inak obdareným, hendikepovaným spoluobčanom cestu. Aby ich pochopila. Aby sa k nim dokázala adekvátne správať. Aby im empaticky pomáhala.

Aby...

Lenže súčasná realita nás presvedča o tom, že to nestačí...

Múdre myšlienky, to nie sú litánie. Skladajú sa z pár slov, lebo v jednoduchosti je krása i sila. Avšak až za tými slovami sa skrýva to podstatné. To, čo uvidíme iba srdcom, nie očami.

Pán Anton Srholec hovorí, citujem: „Môžete rozprávať, čo chcete a akokoľvek sväto a pekne, ale ak za tým nestoja skutky, sú to len prázdne reči. Dnes jedno gesto znamená viac ako celé litánie.“

„Skúste sa prosím, keď stretnete niekoho ako ja na neho usmiať. Len tak, spontánne. Pozvite niekoho takého ako ja na prechádzku do parku či do kina a prídte zároveň pre neho. Neurobte to cielene. Urobte to spontánne. Búrajte bariéry, stavajte mosty, lebo to je tá správna cesta ku šťastiu pre nás všetkých. Spoločnosť, svet predsa patrí nám všetkým bez rozdielu. A nezabudnite prosím, že síce nemôžete pomôcť všetkým, no každý z Vás môže pomôcť jednému z nás,“ uzatvára svoje poslanstvo adresované celej slovenskej spoločnosti.

*Rozhovor s Ivankou robil Ing. Hraško Peter*

**„Osamelá ľudská bytosť bez ľudskej spoločnosti nemôže prežiť.“**

(Dalajláma)

## DELFINY PRE PETRU

*Reč, pre nás, zdravých ľudí, niečo samozrejme, Petre veľmi chýba...*

Petra, moja 26-ročná dcéra, prekonala v 10. mesiacoch života herpetickú encefalitídu. Hoci sa dovtedy normálne vyvíjala, po chorobe zostala bezvládna a odkázaná na mňa. Dlhou hospitalizáciou v nemocnici a sústavným rehabilitovaním sa mi ju podarilo dostať na nohy, ale Petra následkom choroby nerozpráva, má porušený prehltací reflex, jazyk je úplne pasívny a nefunguje ani perný uzáver. Dôsledkom tohto nezatvorí ústa, nedokáže sa napiť z pohára, strava sa musí prispôbovať a trpí sústavným slinotokom.

Od prepuknutia choroby až dodnes skúšame všetky prístupné formy liečby, konzultujeme s odborníkmi po celom Slovensku, zúčastnila som sa aj nejakých rehabilitačných kurzov a seminárov, Petra absolvovala terapeutické pobyty v kúpeľoch Piešťany a Kováčova, v Rimini v Taliansku, na Foniatrii v Bratislave, v Harmony v Bratislave, aplikáciu botulotoxínu, akupunktúru aj laseroterapiu.

Školskú dochádzku začala v ZŠ pre neho-riacich v Brezolupoch, kde sme sa kvôli tomu presťahovali.

Po ukončení 4.ročníka nastúpila do ZŠ v Bánovciach nad Bebravou ako integrovaná žiačka s narušenou komunikačnou schop-

nosťou. Dorozumieva sa len písomnou formou, uľahčuje jej to používanie notebooku. Pre rozvoj motoriky a liečbu svalovej hypotónie a skoliózy chrbtice by potrebovala množstvo rehabilitačných pomôcok ako je perličkový kúpeľ, klimatický pobyt pri mori, opakovať kúpeľnú liečbu.

Keďže na Slovensku sme už vyskúšali všetky dostupné terapie bez výraznejšieho efektu, raz za 5 týždňov absolvujeme v Maďarsku tzv. nitkovú akupunktúru. Rozpustný nitkový materiál sa vkladá do vybraných bodových kanálov pomocou ihlového nástroja. Oproti tradičnej akupunktúre vložená nitka nepretržite pôsobí 2-3 týždne na body v tele. Predpokladaná dĺžka liečby je 2 roky.

V júli 2005 sme absolvovali ASLAN liečbu v Egypte, založenú práve na regenerácii tkanív, mozgových buniek. Liečba trvala 11 dní, lieky sme kúpili na pol roka. Radí by sme sa k liečbe vrátili v dĺžke 1 mesiac, ako nám bolo odporúčané. Je to spojené s plávaním v mori, ktoré dobre vplýva na Petrine poškodené dýchacie, pohybové a nervové ústrojenstvo. Upevňuje sa i jej imunita, hrubá a jemná motorika.

Okrem týchto terapií, by sme radi vyskúšali Delfinoterapiu v Turecku alebo Egypte, Solnú jaskyňu, rehabilitačný terapeutický pobyt pri mori, čo je nezládnuteľné z rodinného rozpočtu, na ktorý som ešte aj zostala ako živiteľka rodiny sama, aj keď nám rodina



a dobrí ľudia pomáhajú, v rámci možnosti... no stále je to pri našich zvýšených výdavkoch málo...

V lete 2016 sa nám konečne podarilo absolvovať delfinoterapiu v Kemer - Turecko, veľmi radi by sme ju zopakovali znovu a znovu, aby sa nám zlepšil zdravotný stav...

Reč, pre nás, zdravých ľudí, niečo samozrejme, Petre veľmi chýba. Stretávame sa aj s posmechom a krutosťou, hlavne kvôli slinotoku, čím utrpela jej psychika. Navštevuje 5.ročník Univerzity Karlovej - odbor archeológia, napriek svojmu handicapu. Chceme, aby sa integrovala do spoločnosti zdravých ľudí, študovala, našla si prácu, čo ju bude baviť, venovala sa svojím záujmom.

*Renáta Solárová*

**Č. účtu: SK031111000001407724005**

*Ďakujeme!*

## POMÔŽTE DANIELKE

*Potrebujeme väčšie auto, aby sme mohli doň vložiť kočík, ale aj iné potrebné veci pre Danielku.*

Veľmi mladučká som sa zaľúbila a následky sa dostavili veľmi včas. Keď som zistila a povedala partnerovi a v rodine, že som tehotná, nikto dieťa nechcel. No ja som to dieťa nosila pod srdcom a rozhodla som sa dať mu život. Danielka sa narodila zdravá a po pôrode bolo všetko v poriadku.

Keď mala dva roky, nechcelo sa jej chodiť, ale keďže som sa jej venovala, cvičila s ňou, tak po polroku už robila prvé kroky celkom sama. Aj jazýček sa jej rozväzoval veľmi pomaly. Základné slovíčka ako je mama, tata, bába, havo, začala rozprávať ako dvojročná. Keď mala Danielka dva a pol roka, obvodná lekárka nás odporučila na genetické vyšetrenie. Dieťa očividne zaostávalo, tak sme potrebovali vedieť, čo sa deje.

Danielkin otec nevládol situácie. Problémy riešil alkoholom a čoraz menej býval doma. O rodinu sa nestaral, veľakrát ma aj udrul. No to som už bola znovu tehotná. Aj keď bolo náročné čo i len pomyslieť na to, že budem slobodná mamička dvoch detí,

rozhodla som sa partnera opustiť. Žila som s mojou mamou, tá mi vo všetkom veľmi pomáhala. V siedmom mesiaci tehotenstva nastali komplikácie. Mala som v tele silný zápal, prestala som chodiť. Hrozilo, že tehotenstvo a pôrod neprežijem. Museli mi urobiť cisársky rez. Keď som sa prebudila, bola som šťastná, že žijem a lekári zachránili aj moju dcérku Dianku.

Po návrate z pôrodnice nastala tvrdá realita. Mala som dve malé deti a úžasnú mamu, ktorá mi pomáhala. Starala sa hlavne o mladšiu Dianku, kým som ja chodila po vyšetreniach s Danielkou. Zdravotný stav sa jej nezlepšoval. Práve naopak.

V Bratislave som sa konečne po piatich rokoch dozvedela, že Danielka má mukopolysachridožu. Je to vzácne genetické ochorenie, ktoré postihuje celé telo. Dieťa prestane rásť, zaostáva vo vývoji, nerozpráva, postupne prestáva chodiť. Zostáva ležiace. Je to celoživotné ochorenie, nedá sa liečiť. Najnáročnejšie v našom živote je dívať sa na dieťa a nevedieť mu pomôcť. Je to tvrdý boj, no ja sa budem snažiť Danielke čo najviac uľahčiť a spríjemniť jej chvíle s nami.

Danielka navštevuje špeciálnu školu v Novvej Bani, kde s ňou vedia pracovať a učia



ju nové veci. Náklady na školu sú mesačne 200€, no môj celkový príjem je 150€. Finančne mi pomáha aj mama, no pri najväčšej skromnosti to ako tak zvládame.

V novembri som požiadala UPSVaR o príspevok na kúpu auta, keďže musím voziť Danielku do školy. Autobusom alebo vlakom by to nevládala.

UPSVaR nám poskytne finančný príspevok do 6600,-€. No autá v tej cene nie sú vhodné pre nás. Potrebujeme auto väčšie, aby sme mohli doň vložiť kočík, ale aj iné potrebné veci pre dcérku. Máme vyhladené nové auto Daciú Dokker. Cena je 12 000,-€. Prosím pomôžte nám pri dofinancovaní.

*Danielka a jej mama Dominika*

**Číslo účtu: SK900900000005030357855**

*Z celého srdca Ďakujeme!*



# NAUČME SA ŽIŤ, ABY SME SA NEMUSELI BÁŤ, ČO SA STANE

Časti si kladiem otázku, kam smeruje dnešný svet. Kam sa podeli ideály, etické a všeludské hodnoty? Kde sa stala chyba? V rodinách? V školách? Alebo v celej spoločnosti, ktorá nás obklopuje?

Je potrebné si uvedomiť, že v politike a v spoločnosti sa vôbec nedá experimentovať ako v laboratóriu, kde sa proti sebe pustia rôzne mikrobiálne a plesňové kmene, alebo kde sa miešajú chemikálie v skúmavke, či študujú laboratórne zvieratá. Z etických dôvodov na ľuďoch, najmä v oblasti sociálnej, sa žiadne experimenty robiť nedajú, a tak sme odkázaní len na dáta, ktoré nám prinesie osud a prirodzený vývoj. Takáto cesta môže smerovať k frustrovanej spoločnosti. Tú môžeme liečiť lepším systémom riadenia, spojením verejných činiteľov so životom občanov, dynamikou kvality života atď. Ono je to asi tak ako hovorí známe pravidlo „čo vás nezabije, to vás posilní“. Platí to o všetkých živých tvoroch na Zemi a o človeku rovnako. Kým ostatné živé tvory si v priebehu evolúcie vybrali taký model, že všetci, ktorí neobstoja v zápase o toto pravidlo, musia zomrieť, človek sa už tisícročia snaží tomuto pravidlu vyhnúť (zdravotníctvo, sociálne služby, starostlivosť o bezvládných, odkázaných a neprispôsobivých...). Iné biologické druhy tak získavajú určitú výhodu tým, že prežijú len tí najschopnejší a postupne vy-

lepšujú alebo aspoň udržiavajú svoj kvalitný genofond. Človek sa musí zmieriť s tým, že jeho genofond sa s postupne zvyšujúcou životnou úrovňou bude stále zhoršovať. Samozrejme, aj v tomto prípade existujú určité metódy zlepšovania situácie. Napríklad tak, že tí schopnejší jednotlivci ľudskej populácie nebudú „žiť v bavlnke“, ale budú každý deň vystavovaní určitým nástrahám, zvýšenej záťaži a rizikám. Dobrou metódou je intenzívne športovanie ale aj čo najmenej zaháľania bez pracovného a psychického stresu. O malé percento ľudí, ktorí na to nemajú predpoklady, sa musí táto „životaschopná“ väčšina ľudí postarať. Ide o malé deti, veľmi starých ľudí a zdravotne postihnutých. Aj pre týchto ľudí ale treba nájsť primeraný spôsob takých aktivít, aby sa ich neschopnosť (alebo znížená schopnosť) nezhoršovala. Vôbec najhoršie riešenie je také, keď potenciálne životaschopní a zdraví ľudia prepadnú kvôli nečinnosti (lenivosti) do druhej skupiny, teda medzi odkázaných ľudí. To pozorujeme v určitých skupinách ľudí aj u nás a najmä v chudobnejších krajinách v zahraničí. Také riešenie smeruje k celkovej katastrofe ľudskej spoločnosti, lebo sa náhle zmenší počet ľudí v prvej skupine (životaschopní, zdraví, výkonní, perspektívni...), čo značne zmenší potenciál na starostlivosť o ľudí v druhej skupine (odkázaní na pomoc...). Preto som

zástancom takého riešenia v modernej a sociálne spravodlivej spoločnosti, aby sme sa snažili zlepšovať svoj fyzický a psychický stav každodennou zmysluplnou činnosťou. K tomu by mali smerovať aj kroky jednotlivých vlád a zodpovedných inštitúcií v krajinách. Jednoznačným cieľom by malo byť to, aby bolo čo najmenej takých ľudí, ktorí nemôžu vykonávať žiadnu prácu a žiadnu fyzickú záťaž. Treba teda vytvárať podmienky na sebarealizáciu tých ľudí, ktorí majú znížené schopnosti ale môžu sa obmedzene realizovať.

Cieľom musí byť pomáhať každému občanovi do takej miery, aby sa napriek svojim zdravotným obmedzeniam dokázal dopracovať k samostatnému a nezávislému spôsobu života a znovu nadobudol svoju osobnú dôstojnosť v procese dôstojnej práce, za ktorou je dôstojný život, tak dôležitý pre človeka s postihnutím ako aj pre spoločnosť, v ktorej žije.

*S pozdravom,  
PhDr. Dušan Piršer*

*Riaditeľ Inštitútu pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím*

**Mokrohájska 1, 842 40 Bratislava**  
**Sekretariát IPR: 02 / 59 209 106**  
**Fax: 02 / 54 65 00 63**  
**Ústredňa: 02 / 54 65 13 54 - 55**

## Dôležité pre ZŤP: Oslobodenie od platenia za elektronickú diaľničnú známku

Držitelia parkovacích preukazov ZŤP môžu aj v roku 2017 využívať spoplatnené diaľnice a rýchlostné cesty bezplatne.

Registrácia oslobodenia od platenia úhrady z roku 2016 platí aj pre rok 2017. To znamená, že existujúce registrácie oslobodených vozidiel zostanú v platnosti aj v budúcom roku. Oslobodené vozidlá nemusia o registráciu žiadať opätovne. Registrácia oslobodenia od platenia úhrady je platná dovtedy, dokedy sa nezmenia podmienky registrácie (ukončenie platnosti parkovacieho preukazu ZŤP).

Od **1.1.2016 sa zmenil postup** pri podávaní žiadosti o oslobodenie od platenia úhrady. Od tohto dátumu sa žiadosti podávajú priamo cez internetový portál **www.eznamka.sk** alebo prostredníctvom vybra-

ných obchodných miest. Žiadosti o oslobodenie od platenia úhrady sa už neposielaťú poštou na adresu našej spoločnosti.

### Pohodlná registrácia cez web

Ak ste držiteľom parkovacieho preukazu ZŤP a ešte ste nepožiadali o registráciu Vášho vozidla, registrácia je možná aj elektronicky na webovej stránke **www.eznamka.sk**.

Registrácia oslobodenia od platenia úhrady je však možná aj na vybraných obchodných miestach v Bratislave, Trnave, Trenčíne, Nitre, Žiline, Banskej Bystrici, Prešove a Košiciach. Presnú adresu obchodných miest nájdete na stránke **www.eznamka.sk**.

### Potrebné k registrácii

- Správne a úplne vyplnená žiadosť

- Kópia parkovacieho preukazu ZŤP
- Kópia osvedčenia o evidencii vozidla alebo technického osvedčenia vozidla

### Užitočné vedieť

Oslobodenie od platenia úhrady sa vzťahuje len na vozidlo, ktoré bolo zaregistrované ako oslobodené. Sproplatnené diaľnice môžete po registrácii vozidla využívať aj vtedy, ak vo vozidle nesedí držiteľ parkovacieho preukazu ZŤP. Podmienkou však je, aby toto vozidlo bolo riadne zaregistrované ako oslobodené od úhrady.

### Pomôžu na Zákazníckej linke

S akoukoľvek otázkou ohľadne elektronických diaľničných známok sa môžete obrátiť na **Zákaznícku linku - 02/32 777 777**

**Pondelok až nedeľa – NONSTOP**

„Ak si nepomôžeme navzájom, kto nám pomôže?“

(B. Mandrell)

# INAKOSŤ NEZNAMENÁ MENEJCENNOŠŤ, BREMENO A NIE JE BOŽÍM TRESTOM

V súčasnosti sa tvrdí, že ľudstvo dosiahlo vo svojich dejinách najvyššiu formu inteligencie. Veď lietanie do kozmu je už triviálnou záležitosťou a technologické objavy sú dych berúce. Bežne vlastnime veci, ktoré ešte pred pár rokmi boli iba vo svete fantázie.

Materiálny svet...

Spoločnosť však nestojí a nepadá na matérii, aj keď sa nás o tom snažia médiá silou mocou presvedčiť. Vnútorý pokoj, spokojnosť či vyrovnanosť človeka nie je založená na kariérnom raste, materiálnom bohatstve či výške HDP ako sa nás o tom snažia presvedčiť pseudo-odborníci v čoraz populárnejších lifestyleových knihách.

Jedným zo základov, na ktorých je postavená spoločnosť je fungujúca rodina, na ktorú naväzujú vzťahy. A jedným, hádam najdôležitejším kameňom v mozaike šťastnej rodiny sú deti.

O deťoch bolo napísaných množstvo kníh, článkov, mnohí spisovatelia im venovali nádherné básne, mnohí maliari ich zvečnili na svoje plátna. Citáty o tom, že dieťa je dar pozná hádam každý. Dieťa usmievavé, krásne, milé, šťastné. Dieťa zdravé. Takto nám ich prinášajú denno-denne médiá v miliónoch záberov. Veľkej oblube sa tešia i detské súťažné krásy. Povznášajúca idyla, ktorá človeka zahreje, pozitívne naladí.

Sú tu však aj „iné“ deti...

Paradox však spočíva v tom, že to iba spoločnosť, našu nevynímajúc, sa nedokáže zbaviť okov dedených archaizmov. Všetko čo je iné ako zaužívané predstavy je iné. Všetci, ktorí nie sú ako my, sú iní. A inakosť znamená problém, s ktorým sa naša slovenská spoločnosť aj napriek pokroku stále nedokáže vyrovať. Niežeby toho nebola schopná, ale nechce, lebo nemá rada inakosť.

Tejto spoločnosti inakosť vadí.

Táto spoločnosť „iných“ vylučuje.

Táto spoločnosť považuje inakosť za menejcennosť.

Na jednej strane sa hovorí, že dieťaťko je dar, no ak sa rodičom narodí dieťaťko s vrodenu

vadou, spoločnosť to považuje za nešťastie. A bohužiaľ sa nájdu mnohí, ktorí sú presvedčení, že si to dokonca zaslúžili. Karma, boží trest, ...

Ani jedno, ani druhé, ba ani tretie. Pravde sa treba pozrieť do očí, aj keď pravda zvyčajne býva krutá. A pravda v tomto prípade je taká, že naša spoločnosť, samozrejme že česť výnimkám je povrchná, netaktná i necitlivá. Ublíži. Nie fyzicky, veď sme predsa kultivovaní. Ublíži pohľadom, slovom. Nevedomujúc si, že práve tieto prejavy empatie sú najkrutejšie a vedia najviac ublížiť.

Ak sa v televízii raz za čas objaví benefičný program venovaný týmto deťom máva vysokú sledovanosť. Vystúpia tam naše celebrity, príde pár riaditeľov, ktorí odovzdajú vo svetle reflektorov obrovské šeky. Ľudia sa rozlúťostia a...a s ulahčením si vydýchnu aké majú šťastie, že majú zdravé deti.

A potom...

Pri stretnutí s takýmto deťmi radšej odvracajú zrak, pretože im je ten pohľad nepríjemný a nerobí im to dobre. Zakazujú sa svojim deťom s nimi hrať, lebo sú iné. Najradšej by boli, keby neexistovali, pretože im kazia ich pekný svet. Čistý svet.

Obráťme ale na chvíľku list ...

Majorita spoločnosti pokladá život rodín s takýmto dieťaťkom za bremeno. Veď aký zmysel má život s „takým“, koľko majú s ním rodičia problémov. Áno majú, a ja týchto rodičov hlboko obdivujem, s akou láskou a starostlivosťou sa o svoje deti starajú. No zamysleli sa niekedy vôbec tí naši ctihodní občania nad tým, aké je to ťažké žiť so svojimi vlastnými deťmi? Povedzme si úprimne, koľko detí s dobrých rodín sa dalo už v nízkom veku na zlé chodníčky. Alkohol, drogy, záškoláctvo, automaty, pouličné partie, a s tým spojené násilie a arogancia nielen voči okoliu, ale dokonca voči vlastným rodičom. Otázka...

Je život týchto rodičov ľahší ako rodičov s dieťaťom s vývojovou vadou?! A prečo sa k nim majorita spoločnosti nespráva rovnako?! Rovní a rovnejší?! Čistý a čistejší?!

Novodobé technológie nám priniesli neutušené možnosti, okrem iného aj v oblasti komunikácie. Elektronická komunikácia. SMS, mail, chat, sociálne siete. Vďaka nim spoločnosť stratila zábrany, pretože povedať niekomu niečo priamo a dívať sa mu do očí, to dokáže len málokto. A tak elektronická komunikácia zažíva boom a odkrýva. Dobro i zlo. Pokoru i nenávisť. Agresivitu a lásku. Závisť i nenávisť.

V minulosti sa o tejto téme na verejnosti z etických dôvodov v podstate skoro vôbec nehovorilo, v súčasnosti to už problém nie je. Anonymitou sociálnych sietí padli všetky zábrany. Otvorili sa stavidlá bezbrehejšieho nenávisťi a fanatizmu, ktorého korene úspešne zalievajú médiá a publikácie o čistote ľudského pokolenia. Frustrácia či pomätenosť takto živnená si nevyberá a ich obeťou sa stávajú všetci „iní“.

Sú však i ľudia, ktorí navonok pôsobia ako dokonalosť sama. Milujú zvieratká, prírodu, rozplývajú sa nad krásnymi kvietkami. Ich profily prekypujú sladkými citáťmi všetkého druhu, náboženských nevynímajúc a... A zrazu všetci ostanú prekvapení, keď títo sväťuškári napíšu koment, pri ktorom behajú zimomriavky a dvíha sa žalúdok. Mravoučne zneužívajúc citáty z Biblie upravené podľa ich potrieb moralizujú v štýle dogmatizmu zo 6. storočia privolávajú pekelný oheň na všetko iné. Na všetkých iných, deti nevynímajúc.

Tejto spoločnosti inakosť vadí a k zmene len tak ľahko a skoro ani nedôjde, našťastie však existujú ľudia, ktorí aj napriek takejto celospoločenskej klíme sú schopní nielen pomáhať „iným“, ale zároveň sa snažia aj o osvetu. Bez zbytočných urážok, vulgarizmov či arogancie. Pokojne, trpezlivo sa snažia vysvetľovať, vzdelávať. Aj napriek nenávisťným komentom sú schopní diskutovať s dotýčným kultivovane. Je to síce niekedy doslova nemožné, ale toto je jediná cesta ako pomaličky, krátkymi krokmi smerovať ku spoločnosti, kde inakosť nebude považovaná za problém či bremeno. K spoločnosti, ktorá nebude vylučovať, ale empaticky pomáhať.

Pokúste sa prosím pochopiť, že každé dieťaťko je dar. Že každé dieťaťko prináša svojim rodičom i spoločnosti niečo dobré. Aj keď to možno na prvý pohľad pre mnohých tak nevyzerá.

Život je dar, tak sa prosím tak aj správajte.

Ku všetkým.

*Ing. Hraško Peter*

„Naša cesta nevedie po mäkkej tráve, lež po horskom chodníku s hrbou kamenia. Mieri však hore a dopredu, k slnku.“

(R. Westheimer)

# ODĽAHČOVACIA SLUŽBA

## PORADŇA

**Ak si v rámci poskytovania odľahčovacej služby vyberie občan poskytovanie opatrovateľskej služby, je obec túto službu povinná poskytovať 12 hodín denne? Teda aj viac ako 8 hodín, čo je pracovný čas opatrovateľky? 30 kalendárnych dní odľahčovacej služby je potrebné si vybrať nepretržite? Ako sa v tomto prípade stanovuje úhrada? Má sa odkázanému občanovi vydať rozhodnutie o odkázanosti na sociálnu službu a následne uzatvoriť zmluva alebo postačuje len zmluva o poskytovaní sociálnej služby?**

Pri poskytovaní odľahčovacej služby, je obec povinná zabezpečiť sociálnu službu fyzickej osobe, podľa jej výberu v takom rozsahu, ako je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby. Z uvedeného vyplýva, že ak si fyzická osoba vyberie poskytovanie opatrovateľskej služby a je odkázaná na pomoc v rozsahu stupňa V až VI, je potrebné jej zabezpečiť sociálnu službu najmenej v rozsahu 12 hodín denne.

Čo sa týka úhrady, opatrovaný klient za poskytovanie sociálnej služby počas odľahčovacej služby platí úhradu a pri stanovovaní jej výšky sa postupuje v súlade s § 72 a 73.

Pokiaľ ide o odkázanosť fyzickej osoby, na druh sociálnej služby, ktorý si počas poskytovania odľahčovacej služby vybrala, tak ako sa uvádza v § 54 ods. 3, podmienka odkázanosti fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím na sociálnu službu sa na účely poskytnutia sociálnej služby považuje za splnenú na základe posudku vydaného príslušným úradom práce, sociálnych vecí a rodiny. Z toho vyplýva, že nie je potrebné rozhodovať o odkázanosti na sociálnu službu, ale len uzatvoriť zmluvu o jej poskytovaní.

Fyzická osoba, ktorá opatruje má možnosť čerpať si 30 dňové „voľno“ aj po jednotlivých dňoch, nie však po hodinách, to znamená, že si nemusí čerpať 30 dní nepretržite.

**Je obec povinná zabezpečovať podporne služby t.j. odľahčovaciu službu aj keď nemá dostatok financií na prijímanie ďalších opatrovateľiek v rámci terénnej služby?**

Obec je povinná poskytovať, alebo zabezpečovať sociálne služby v rozsahu jej pôsobnosti uvedenej v § 80 písm. e). Nedostatok finančných prostriedkov nemôže byť dôvodom pre zamietnutie poskytovania sociálnej služby. Zdroje financovania sociálnych služieb (aj pre obce), sú upravené v ustanovení § 71 zákona o sociálnych službách.

**Odľahčovacia služba sa poskytuje tiež za úhradu, tak ako sú riešení ostatní opatrovaní? Finančné náklady na poskytnutie odľahčovacej služby znáša obec?**

V súlade s ustanovením § 54 sa prostredníctvom odľahčovacej sociálnej služby poskytuje alebo zabezpečuje sociálna služba fyzickej osobe, ktorá je opatrovaná fyzickou osobou v rámci príspevku na opatrovanie. Opatrovanej osobe sa teda poskytuje niektorá zo sociálnych služieb za podmienok upravených zákonom (vrátane úhrady).

Zároveň je potrebné zdôrazniť, že cieľom odľahčovacej služby je nevyhnutný odpočinok opatrovateľa, ktorý počas doby, kedy sa poskytuje sociálna služba opatrovanému, má zároveň nárok na príspevok na opatrovanie (financovaný zo zdrojov štátneho rozpočtu).

Opatrovateľ je však povinný vždy ohlásiť do 8 dní nástup na „dovolenku“ príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny.

Je vhodné, ak obec požiadate s časovou rezervou o adekvátnu sociálnu službu, ktorá sa má opatrovanej osobe poskytnúť v čase „voľna“ opatrovateľa. Oprávnenosť na odľahčovaciu službu sa preukazuje posudkom úradu práce, sociálnych vecí a rodiny, ktorého obsahom je aj stupeň odkázanosti na pomoc inej osoby.

Doposiaľ som čerpala informácie z rôznych zdrojov (MPSVaR, príručka SOCIA „Potrebujem pomoc, čo mám robiť?“). Všetky zdroje a dokonca aj portály obcí a miest, ktoré poskytujú sociálne služby, túto službu prezentujú na svojich stránkach len v intenciách zákona.

Nepísala by som o tejto službe, ale posledné týždne som doplatila na svoje osobné nasadenie a skončila v dezolátnom stave na liekoch. Do toho prišli zimné prázdniny a môj syn ostal doma (pre tých, ktorí ma nepoznajú, má autizmus a iné pridružené diagnózy). Muž ako jediný živiteľ rodiny musel do práce. Žiaľ syn potrebuje 24 hodinovú asistenciu a tak ležanie v posteli nehrozilo. Musím podotknúť, že moja choroba prišla z večera do rána. Bez predbežného „ohlásenia, či plánovania“.

Už dávnejšie aj na sedeniach pojednávajúcich o sociálnych službách sa snažím poukázať na nedotiahnutie tejto služby do detailov. Zákon, ktorý vymedzuje túto sociálnu službu pozabudol na fakt akútnej „dovolenky“ opatrovateľa a spomenuté administratívne úkony, trvajúce niekedy aj desať dní, opatrovateľovi v ohrození života pomôcť nedokážu. Pracujem s komunitou rodín s osobami s autizmom. Tá je už skutočne najšpecifickejšia.

Po preštudovaní ďalších dostupných podkladov, ktoré sa odkazujú na konkrétne paragrafy, som sa dopracovala aj k číslam, teda platbám, ktoré za konkrétne služby musí

opatrovať, resp. zákonný zástupca zaplatiť, pri prijímaní služby, ale čo sa týka odľahčovacej služby, nie je mi veľa vecí jasných.

„Pre vašu predstavu uvádzame, že reálne napr. jedna hodina opatrovateľskej služby stojí 5-7,5€, jeden km prepravnej služby vyjde na 70 centov až 1,10 €, jeden mesiac pobytu v zariadení pre seniorov stojí 700 až 1000€, pobyt v špecializovanom zariadení stojí cca 1200€“ (uvádzané výdavky boli zistené v roku 2015 a citácia je z príručky SOCIA „Potrebujem pomoc, čo mám robiť?“).

Pri osobách s autizmom a ich rodinách, ktoré sa o nich starajú (žiaľ veľa matiek ostáva samých, ale nájdu sa aj otcovia) vzniká často problém, že osoby s autizmom sa patologicky naviažu na jedinú osobu (mama, otec, iný príbuzný/), a ak práve táto potrebuje akútnu „dovolenku“ z praxe - skutočných rodinných príbehov viem, že rodičia musia ustúpiť a mnohokrát sa k potrebnej pomoci nedostanú, lebo neexistuje nástroj pomoci pre túto skupinu.

Keď si zoberiem vlastnú životnú prax s mojím synom, ktorý potrebuje skutočne 24-hodinovú asistenciu a poznám reálne možnosti zariadení na Slovensku viem, že by sa o neho nedokázal nikto postarať, potrebuje asistenciu pri všetkých úkonoch, vie sa síce obliecť, ale treba na to dohliadať, je odplienkovaný, ale potrebuje asistenciu pri malej potrebe. Pri jedení je to rovnaké a pri všetkých iných činnostiach detto. Nie je vôbec samostatný a potrebuje mať aj istotu, že niekto dospelý je stále na blízku, nepozná pocit nebezpečia a iné riziká. Nekomunikuje verbálne a používa len obmedzené slabiky a posunky, ktorým rozumieme len my rodičia. A tak po preštudovaní všetkých podkladov viem, že mám nárok na „dovolenku“ 30 dní v každom roku, pri veku 13 rokov môjho syna, by som mala mať nárok na jeden rok a jeden mesiac „dovolenky“. Reálne však túto službu nevyužijem, lebo v prípade, že aj by bola služba s vhodným opatrovateľom, alebo vhodným zariadením možná, z informácií o platbách, ktoré som uviedla vyššie, by som si pri výške opatrovateľského príspevku tento „luxus“ dovoliť nemohla.

Momentálne už tri týždne bojujem s chorobou, „dovolenkujem“ pri starostlivosti o syna a rozmýšľam, ako tento administratívno nepremyslený nástroj pomoci zmeniť na skutočne napomáhajúci.

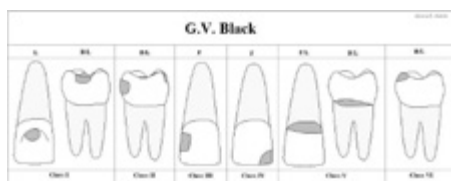
Mária Helexová

# DENTÁLNA HYGIENA

## PORADŇA

### Označenie lokality kazov

V posledných článkoch sme spomínali označenie kazu podľa hĺbky v zube a teraz si opíšeme označenie lokality kazov, aby ste nemali pocit, že lekár diktuje sestričke pri prehliadke nejaké tajné heslá. Viackrát sme už spomínali, že zub môže byť pokazený z piatich strán. Preto na jednej stoličke môžete mať aj 5 výplní (plomb), preto otázky typu: **Určite pán doktor, ved'tento zub sme vrtali minule?** nie sú opodstatnené.



V stomatológii na celom svete sa používa takzvaná klasifikácia podľa Blacka. Je tam úplne presná lokalizácia, kde sa kavita (čiže poškodenie, dierka) nachádza. Takže ak lekár napíše do správy zub 16, Bl.1 na celom svete

lekári budú vedieť, že Vám bol ošetrený prvý molár (stolička) vpravo hore a okluzálne – čiže plocha, na ktorej žujete. Aj ak ste boli náhodou ošetrený na dovolenke v Grécku alebo na služobnej ceste v Nórsku. Používa sa to práve pre rýchle diagnostikovanie a označenie, kde presne kaz je. Ak náhodou ste boli ošetrený na pohotovosti, alebo zastupoval iný lekár, Váš stomatológ bude hneď podľa karty, alebo správy vedieť, kde Vás bolelo, a aký materiál tam máte v zube.

Označenie sa používa aj pri úrazoch, keď dieťa spadne na ústa a odlomí si z hrany predného zuba, alebo dospelý pri napadnutí, lyžovačke, športe... je to Black 4.

Najčastejšie, ale bývajú kazy Black 1- na žuvacích plôškach stoličiek v ryhách, hlavne u detí. Detičky majú prvé trvalé stoličky už v šiestich rokoch, ale dokonalá zručnosť na čistenie získavajú až okolo desiatich rokov. Preto veľa výplní máme zo školských čias, lebo rodičia by mali dočisťovať deťom zuby a zadné určite aj do dvanástich rokov.

U dospelých bývajú najčastejšie takzvané „medzizubné“ kazy vtedy, keď nepoužívame medzizubné kefy alebo niť. Najčastejšie bývajú pokazené dva susedné zuby vedľa seba. Je to trieda Black 2. To aj podľa zdravotných poisťovní býva najčastejší úkon v stomatológii. Tieto kazy najčastejšie objavíme aj my, dentálne hygieničky po odstránení zubného kameňa a vyleštení fajčiarskych pigmentácií. Bez perfektného vyčistenia to niekedy stomatológ bez RTG snímku nemá šancu objaviť. Ale o tom nabadúce.

Pevne verím, že opäť ďalšie približujúce informácie o Vašom zdravotnom stave, aby ste sa necítili ako v cudzej krajine, keď sedíte u stomatológa.

Zdravý chrup želá Andrea Snopková, diplomovaná dentálna hygienička.

Prajem vám čo najmenej zásahov do zúbkov a len pekné úsmevy.

Andrea Snopková  
diplomovaná dentálna hygienička  
[www.dental-lady.sk](http://www.dental-lady.sk)

# PRIRODZENÉ ZÁKONY LÁSKY VO VZŤAHOCH

„Porozumieť zákonom lásky je múdrosť. Láskyplne sa nimi riadiť je pokora.“ (Bert Hellinger)

Po ceste psychoterapeutky kráčam už pár desiatok rokov. Ešte pred štúdiom na vysokej škole som pocítila potrebu pomáhať sebe i ľuďom ku vzťahom naplneným pocitmi bezpečia, schopnosťou načúvania, porozumenia, dôvery a tiež vzájomnej podpory, povzbudenie na ceste životom.

Pred dvadsiatimi rokmi som využila príležitosť zoznámiť sa s rodinnými konšteláciami Berta Hellingera, nemeckého systemického psychoterapeuta. Okrem toho, že jeho práca sa opiera o vnímavé pozorovanie a individuálny prístup ku každému jednotlivcovi a systému, vniesol do obrazu vzťahov fenomén lásky. A to je to, čo ma oslovilo a pomohlo mi odhaliť a pochopiť pôsobenie prirodzených zákonov lásky vo vzťahoch. Je to proces pozostávajúci z niekoľkých etáp. Prvá etapa je odhaľovanie zákonov lásky vo vzťahoch, druhá etapa je porozumieť im a tretia etapa je najťažšia. Láskyplne a s pokorou sa nimi riadiť. Vyžaduje si skúsenosť, sebareflexiu a napojenie sa na spirituálnu úroveň lásky, ktorá nás presahuje.

Prax mi ukázala, že v rodinných systémoch sa ukrýva mnoho tajomstiev. Viac alebo menej uvedomovaných. Pôsobia na formovanie našej identity, naše správanie, myslenie aj prežívanie.

Rodina poskytuje svojim členom bezpečie, ale môže byť aj ohrozujúca. Vzťahy v rodine môžu byť láskavé, ohľaduplné, podporujúce, ktoré poskytujú jej členom slobodu v komunikovaní o všetkom, čo sa týka ich života. Vzťahy v rodine môžu byť aj majetnícke, násilné, zväzujúce, zastráňujúce, zahanbujúce, vyvolávajúce u členov rodiny napätie, konflikty a strach či úzkosť hovoriť o svojich potrebách, pocitoch, názoroch pri riešení čohokoľvek v ich živote. Rodina pre nich nie je miestom bezpečných vzťahov. „Bezpečie“ v takomto rodinnom systéme si zaslúžia tým, že sa prispôbia a naučia sa žiť v citovo obmedzujúcich podmienkach. V podmienkach, ktoré potláčajú lásku a jej prirodzené zákony.

Pre každého človeka je dôležité niekam patriť a byť prijatý. Pre človeka, ktorého rodina

z rôznych dôvodov vypudila zo svojho systému, je šťastím ak si nájde iné spoločenstvo, komunitu, rodinu, kde bude prijatý s láskou. Sú však ľudia, ktorí hľadali a nenašli. Stratili dôveru v seba i v iných ľuďoch a odmietajú niekam patriť. Na uliciach ich môžeme stretnúť.

Porozumenie zákonom lásky vo vzťahoch môže pomôcť človeku otvoriť dvere svetlu života a radosti z neho. Dôležité je to najmä pre rodičov, ktorí popri výchove svojich detí majú príležitosť rásť duchovne spolu s nimi. Úlohou rodičov je pripraviť svoje deti na život v dospelosti. Naučiť ich vytvárať spolu s nimi príjemnú atmosféru domova. Naučiť ich samostatnosti v myslení, v rozhodovaní a v preberaní zodpovednosti. Tu je však dôležitý vzor rodičov. Stará známa pravda hovorí: Deti sú zrkadlom svojich rodičov. Šťastné deti, ktoré vedome odmietli zrkadliť nešťastné vzory svojich rodičov a našli si iné vzory v okolitom ľudskom svete.

Pokračovanie na budúce.

S láskou Mária Sopková



## Založenie kreatívnej dielne v Pracovno-socializačnom centre Impulz

Vďaka finančnej podpore Mestskej časti Petržalka vo výške 2 700 Eur sme mohli rozšíriť tvorivé aktivity pre klientov rehabilitačného strediska v PSC Impulz. Dvanásť klientov s mentálnym postihnutím tak dostalo príležitosť na sebvýjadrenie, posilnenie jemnej a hrubej motoriky a iných zručností. Prostredníctvom činností ako sú šitie, tkanie a batikovanie sme sa snažili prebudiť ich skryté schopnosti a podporiť ich záujem a kreativitu.



Na realizáciu nášho projektového zámeru bolo nevyhnutné zabezpečiť jednoduché a zrozumiteľné, ale kvalitné pracovné prostriedky a materiál, predovšetkým zakúpiť šijací stroj a tkáčsky stav. Cieľom projektu bolo naučiť niektorých klientov šiť, najskôr jednoduché produkty, ako sú nákupné tašky a vankúše. Klientov, ktorí chceli tkať, sme postupne oboznámili s výrobným postupom tejto činnosti. Výtvarne nadaných klientov, ktorí mali záujem o kreatívnu prácu s textilom, sme učili ručne farbiť látky pomocou viazanej či sypanej batiky a batikovania štetcom.

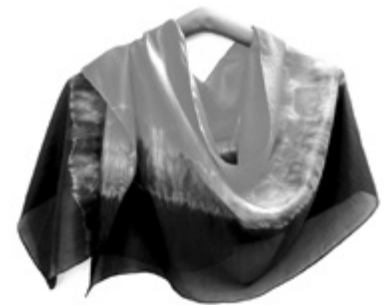
Vďaka projektu sa naučila jedna klientka šiť

nákupné ekologické tašky, ktoré následne s ďalšími klientmi ručne farbíme – batikujeme a dekorujeme. Okrem tašiek táto klientka šije sezónne ozdoby, levanduľové vrecúška do skriň a pod dohľadom liečebnej pedagogičky sa postupne oboznamuje so šitím textilných hračiek – vankúšov.

Dve klientky a jeden klient si osvojili techniku tkania na tkáčskom stave. V ich ponuke nájdeme vďaka práci pod systematickým dohľadom liečebnej pedagogičky prestierania, ruksaky, vrecká na doklady, poťahy na vankúše a koberce. Klienti tkajú s veľkým nadšením, ale keď sa pomýlia alebo nie sú spokojní so svojou prácou, sú ochotní chybnú časť vypárať a začať odznova. Samostatne sa naučili pripraviť si materiál na tkanie; pri výbere farieb a materiálu ich usmerňuje liečebná alebo špeciálna pedagogička. Z výsledkov svojho snaženia sú veľmi šťastní, čo posilňuje ich pocit sebadôvery a sebaúcty.

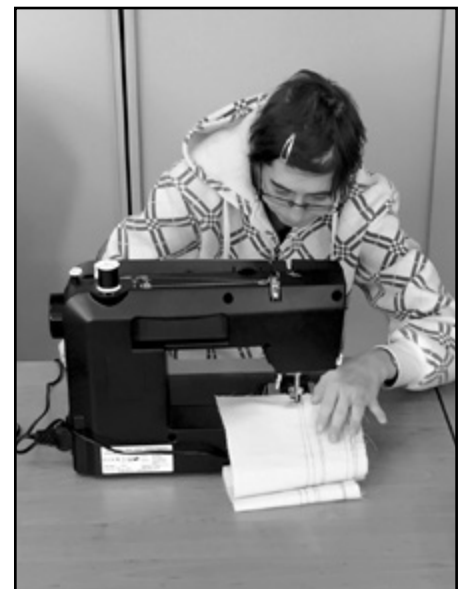
Ďalšia klientka prejavila záujem o ručné farbenie hodvábných šálov – batikovanie. Klientka je výtvarne nadaná, rada navštevuje výtvarný krúžok a krúžok artefletiky, kde pod vedením akademickej maliarky spoznáva rôzne výtvarné techniky. Práca s farbami ju baví, čo bol predpoklad na to, že preukáže dostatok trpezlivosti, aby techniku batikovania zvládla. V súčasnosti klientka farbí šály spolu s arteřapeutkou, ale postupne sa zdokonaľuje a je čoraz samostatnejšia a sebedomejšia. Ostatní klienti sa sústredili predovšetkým na dekorovanie už nabitovaných produktov s použitím predlohy alebo vlastnej fantázie. Týmto prirodzeným spôsobom ich motivujeme k vzájomnej spolupráci a kooperácii.

Kreatívne činnosti pomáhajú klientom dosiahnuť pocit vnútorného uspokojenia a psychickej rovnováhy a vytvárajú podmienky pre posilňovanie ich koncentrácie, vytrvalosti a trpezlivosti, čo je potrebné aj pri iných vzdelávacích programoch.



Kreatívne činnosti, ktoré si postupne naši klienti osvojujú pod vedením skúsených odborníkov, prispievajú k ich osobnému rozvoju a zvyšujú ich sebedomie. A to je základný predpoklad, aby zvládli aj ďalšie zručnosti a boli tak schopní postupne sa osamostatňovať vo svojom každodennom živote.

*Mgr. Jana Mareková*



# 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, bielizne 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 náález, 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 náález a fotku. Potom už len čakať na schválenie.

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

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

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

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

### Žiadatelia musia vyplniť žiadosť a doložiť:

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

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

musieť preukázať pri kontrole PZ SR.

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

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

Poradenstvo v tejto oblasti poskytuje aj **Centrum samostatného života**, kontakt a potrebné informácie nájdete na [www.csz.sk](http://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.



# Objatie tónov



# DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

10.2.2017 a 10.3.2017

9,00 - 13,30 hod.



## Kto sa u nás môže vzdelávať?



SPOJENÁ ŠKOLA  
MOKROHÁJSKA 3  
844 13 BRATISLAVA

deti a žiaci so zdravotným znevýhodnením



SPOJENÁ ŠKOLA  
MOKROHÁJSKA 3  
844 13 BRATISLAVA

zdravé deti a žiaci vyžadujúci individuálny prístup

**AK VÁS NAŠA PONUKA ZAUJALA, KONTAKTUJTE NÁS!  
TEŠÍME SA NA VÁS.**

Materská škola  
Základná škola  
Gymnázium - 4-ročné štúdium s maturitnou skúškou  
Obchodná akadémia - 4-ročné štúdium s maturitnou skúškou  
Obchodná akadémia - 2-ročné pomaturitné štúdium  
Obchodná akadémia - 2-ročné štúdium so záverečnou skúškou

Spojená škola  
Mokrohájska 3  
844 13 Bratislava  
skola@mokrohajska3.sk  
www.mokrohajska3.sk  
+421 (2) 54 77 18 26  
+421 918 532 912





## 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, mimovládami 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 nášho Klubu SPIG



Schodolez Sherpa N 902 s vozíkom



**Dôveryhodná  
Firma  
2016**



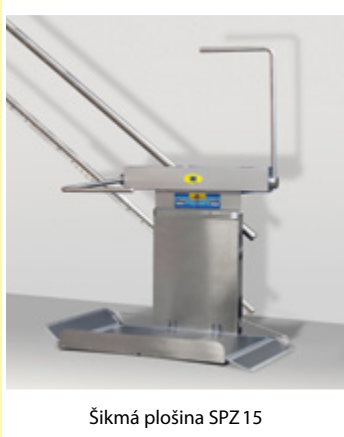
**SLOVENSKÝ  
VÝROBCA**  
www.slovenskyvyrobca.sk



Stropný zdvíhák



Schodisková sedačka



Šikmá plošina SPZ 15



Zvislá kabínová plošina bez ohradenia



Zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrotná šikmá plošina do zákrut

## 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 (zdvíhaky, skútre, postele...),
- + 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](http://www.inakobdareni.sk)

Najrýchlejší, najmodernejší, naj...



Vhodný aj pre  
elektrické vozíky



Nosnosť až do  
**150 kg**



Aj pohodlné plne  
automatické typy



## SCHODOLEZY

### ■ 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)



Schodolez Sherpa N902



Sherpa N909 pre elektrický vozík



Schodolez Yack

Navštívte náš informačný portál [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)

Podrobnejšie informácie nájdete na [www.spig.sk](http://www.spig.sk) alebo volajte bezplatnú linku **0800 105 707**

# ZDVÍHACIE ZARIADENIA

Lahko a bezpečne

Vysoká spoľahlivosť a bezpečnosť



## ZVISLÉ SCHODISKOVÉ PLOŠINY



- **Zvislé schodiskové plošiny ZPS** sú určené do zdvihu 5,5 m. Spĺňajú všetky bezpečnostné predpisy a sú obľúbené aj pre takmer nulovú poruchovosť a dlhú životnosť.
- Skrutkový pohon je mimoriadne spoľahlivý, nie je citlivý na teplotné zmeny, neklesá, netreba meniť olej a pod., čiže aj prevádzkové náklady sú minimálne.
- Rozmerovo, dizajnovo aj nosnosťou je možné tieto plošiny prispôbiť požiadavkám zákazníka. Vyrába sa aj vo variante ZPT pre stiesnené priestory.
- **V ponuke máme aj skrutkové plošiny, ktoré vyrábame:**
  - ✓ ZPS a ZPT bez ohradenia dráhy
  - ✓ ZPS a ZPT s plným alebo čiastočným ohradením dráhy
- **Inštalujeme aj hydraulické plošiny určené pre zdvih do výšky 13m:**
  - ✓ s plným ohradením dráhy
  - ✓ celokabíny bez ohradenia dráhy



ZPS v lexanovom ohradení dráhy



ZPS v presklenom ohradení dráhy



Čiastočné ohradenie hornej stanice



Nožnicová plošina bez ohradenia

### Naše pobočky:

**ZVOLEN**, Tulská 2, 960 01 Zvolen, **BRATISLAVA**, Obchodná 39, 811 06 Bratislava, **PREŠOV**, Hlavná 50, 080 01 Prešov

# Pomoc pre Katku - Darujte nám 2% z daní

Zasa je o rok viac a je tu obdobie podávania daňových priznaní. Chceme poprosiť všetkých dobrých ľudí, ktorí sú ochotní nám pomôcť formou 2% z daní. Nič Vás to nebude stáť, nič nebude platiť zo svojho, ale myslím si, že budete mať dobrý pocit z toho, že pomôžete a urobíte dobrú vec pre moju Katku.

Tento rok budeme zbierať 2% z daní prostredníctvom OZ Spolu to zvládneme - Burko.

**Motto občianskeho združenia je „Spolu to zvládneme“, lebo spoločnými silami sa dá zvládnuť každá životná situácia.**

**Katka je 16,5-ročné dievčatko, ktorému pri narodení sudičky do vienka zabudli nadeliť zdravie.**

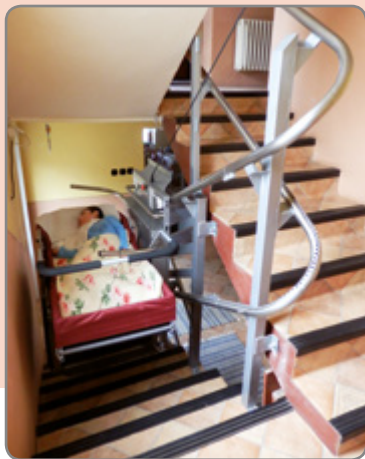


**Touto cestou sa chcem poďakovať všetkým, ktorí každoročne pomáhajú darovaním 2% z daní Katke.**

Vďaka darcom sme mohli kúpiť kyslíkový prístroj, vitamíny, rôzne detské príkrmy, vlhčené utierky, vyhrievaciu deku, pomôcky na svetelnú terapiu, taktiež masérsky stôl, ale aj zaplatiť masérku, ktorá chodieva pravidelne masírovať Katku. „Dotyk lieči telo a úsmev dušu“. Keď vidím na Katkinej tváričke úsmev, to je pre mňa najkrajší darček. Mohli sme vyriešiť doplatky na schodiskovú plošinu, auto, stropné zdvíhacie zariadenie, umývateľný paplón a iné pomôcky, ktoré nám uľahčujú život.

Chceme aj naďalej pokračovať v rôznych terapiách, rozvíjať a stimulovať očká, ušká, rúčky a zapájať všetky zmysly do činnosti. Robíme všetko preto, aby sme Katke čo najviac spríjemnili spoločné chvíle.

**Ako sa hovorí: „Peňazí nikdy nie je dosť“, tak sme veľmi vďační za každé euríčko, ktoré nám pomôže. Verím, že sa nám bude dariť čoraz lepšie.**



**ĎAKUJEME!!!**



**Obchodné meno: Spolu to zvládneme – Burko**  
**Právna forma: Občianske združenie**  
**Sídlo: Bánik 1548/14, 97652 Čierny Balog**  
**IČO: 42313236**

**tel. č.: 0903 534767**  
**e-mail: burianekovai@gmail.com**  
**web: www.burko.sk**

# 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, kinesiopaping, cvičenie na veľkej lopte a oxygenoterapia).

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

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

<http://www.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, zaplatenie školského výletu a pod., pomoc zdravotne postihnutým deťom prostredníctvom nákupu zdravotných pomôcok na základe potrieb konkrétneho dieťaťa, úhradou faktúr za lieky, pobyty v nemocnici, liečenia, preplatením operácie mimo územia SR, atď.

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

<http://www.pomocdetom.sk>

### NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

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

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

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

### NADÁCIA PONTIS - SRDCE PRE DETI

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

Pridajte sa k nám na našej novej facebook fanpage SPD.

**Kontakt:** Zelinárska 2, 821 08 Bratislava

tel.: 02 5710 8133, 0948 479 350

e-mail: srdcepredeti@nadaciapontis.sk

<http://www.srdcepredeti.sk>

### DOBRY ANJEL

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

**Kontakt:** Karpatská 3256/15, 05801 Poprad

tel.: 052 431 3757

e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk

<http://www.dobryanjel.sk>

### DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

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

**Kontakt:** Stavbárska 38, 821 07 Bratislava

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

PhDr. Alena Kúšiová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfsр.sk

<http://www.dfsр.sk>



## Ako sa nám žije v Banskej Bystrici

Druhého decembra sa uskutočnila diskusia za okrúhlym stolom o podmienkach života občanov so ZP v meste BB.

Na pracovné stretnutie, ktoré sa začalo o 10,00 hodine v priestore komunitného centra KOMUCE, na Robotníckej ulici 12 v Banskej Bystrici, prišli poslankyne NRSR Viera Dubačová a Silvia Shahzad.

Stretnutia sa zúčastnili ďalej zástupcovia Mesta Banská Bystrica, ÚPSVaR, KC Fončorda, zástupcovia občanov so ZP.

Za mesto Banská Bystrica pani Ing. Mária Filipová, Ing. Tupá Adriana, Mgr. Beata Styková, ktoré predstavili zúčastneným stručný prehľad o dostupnosti verejných inštitúcií pre občanov s telesným postihnutím (na vozíčku). Za ÚPSVaR prišiel informovať o podmienkach zamestnávania ľudí so znevýhodnením riaditeľ ÚPSVaR Banská Bystrica PhDr. Pavel Červienka.

Za Komunitné centrum Fončorda pani Ing. Žabková, ktorá odprezentovala prácu a ciele komunitného centra, kde opísala charakter komunit, ktorým poskytuje strechu nad hlavou pre ich aktivity. Ako spomenula sú v ňom situované združenia seniorov, hendikepovaných, rodín a matiek s deťmi, mladých, ktorí pracujú s mládežou zo sociálne

znevýhodneného prostredia, voľnočasové aktivity pre rôzne vekové skupiny, spoločné sieťovanie komunit.

Stretnutia sa zúčastnili aj prizvaní zástupcovia z radov zdravotných postihnutí, ktorých sa téma priamo týka a denne ju žijú. Mladý muž Peter na vozíčku, dve dámy sluchovo postihnuté, obe zamestnané, jedna na meste Banská Bystrica a druhá v KOMUCE, ako kadernička. Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom Banská Bystrica (SPOSA BB), združenie venujúce sa problematike autizmu a problémom, ktoré prináša rodinám s osobou s autizmom na území mesta BB a jeho blízkom i vzdialenejšom okolí.

Hostom bola aj pani Martina Petijová z organizácie SOCIA - Nadácia na podporu sociálnych zmien.

Po odprezentovaní všetkých subjektov prišlo k diskusií, kde sa poukázalo na rezervy, ktoré máme v oblasti bariér a toho, ako sa bariéry chápu. Všetci sa aktívne zapájali do diskusie a konkretizovali diskutované témy vlastnými skúsenosťami. Spoločne sa zhodli na legislatívnych znevýhodneniach, ktoré mnoho krát v dobrom úmysle sú interpretované tak, že vlastne nepomáhajú, ale sťažujú našu spoločnú prácu. Odznali argumentácie



z úst ľudí kompetentných, konkrétne mladého muža s DMO, ktorý veľmi adresne poukázal na bariéry, ktorým čelí. Diskusia, ktorá sa rozbehla pekne otvorila témy a poukázala na to, s čím je potrebné pracovať. Na pôde mesta BB, na sociálnom odbore je otvorená komunikácia a práve cez ňu je možné pomôcť cieľene tam, kde to je nevyhnutné.

Zmeny prichádzajú postupne a tak určite to nepôjde hneď, ale častejšími stretnutiami a realizáciou projektov, ktoré pomôžu aj rodinám hendikepovaných občanov sa môže veľa vecí zmeniť k lepšiemu.

Prínosom pracovného stretnutia bolo určite, že sa stretli komunity s rôznymi hendikepmi, predstavitelia mesta BB a NR SR, ktorí sa spoznali osobne a nadviazali komunikáciu, ktorá má budúcnosť.

*Mária Helexová*

## Vianočné posedenie s Mikulášom v Centre pre deti s viacnásobným postihnutím Nožička

Pomaly, ale isto ubúdajú posledné dni mesiaca december, a tým sa končí aj rok 2016. Ako najlepšie ukončiť plodnú prácu OZ Nožička? Predsa s partnermi, ktorí spoločnou snahou pripravili mnohé prínosné aktivity v tomto roku. Všade sa píše o spájaní a sieťovaní, efektívnom využívaní zdrojov a participácii. OZ Nožička spolupracuje už pár rokov s OZ SPOSA BB, OZ BCF, OZ Kompas - centrum rozvoja, a tak tento rok ako aj po iné pripravilo krásnu akciu s množstvom darčiekov, na ktorej sa podieľali aj partnerské OZ. Každý urobil niečo a spoločne to bolo o krásnom partnerstve a vzájomnej podpore. Takto by malo vyzerať „spájanie“ ľudí, ktorým nie je život tých slabších ľahostajný.

Nemožno pozabudnúť na dobrovoľnícku aktivitu Ľubky, Majky, Janky, Miriam, Eriky, ktoré v pondelok balili darčeky, chystali chlebičky. Maminky detí priniesli nádhernú tortu a rôzne koláčiky, Silvia chutný s láskou varený punč, Janko nafotil fotky, páni s Lions Clubu BB pripravili Mikuláša a Matej Tóth (zlatý olympionik 2016) s Martinom Ludrovským (zlatý paralympionik 2012) a anjelom Erikou Karovou dotvorili krásnu atmosféru

vzácnnej chvíle. O kultúrne okienko v podobe vznešeného tanca v nádherných šatách sa postarala obetavá Klaudia.

Ďakujeme za chutnú kávu, ktorú nám varili dámy z Zepteru a srdečná vďaka všetkým sponzorom, ktorí do balíčkov prispeli deťom sladkými odmenami, naučnými knižkami, reklamnými predmetmi a inými drobnosťami. (Velcon, Kubík, Lions Club BB, BCF, SPIG, Zepter, OZ SPOSA BB, Priekopník)

Predvianočný čas má byť časom, kedy ľudia majú k sebe bližšie, odpúšťajú slabé chvíľky, plnia sny iným, naplňujú svet úsmevmi a spevom. Mnohé veci ľuďom chýbajú, ale pokiaľ sú materiálne, sú nahraditeľné, ak chýba láska, tá sa nedá nahradiť. V tento predvianočný deň sa stretli ľudia s otvoreným a načúvajúcim srdcom a spoločne naplnili komunitu spolupatričnosťou a pocitom, že ľudskosť, láska a porozumenie ešte nevymerli.

„Všetkým, ktorí ste sa podieľali na krásnom predvianočnom posedení s Mikulášom želám, aby ste ostali takí, akí ste, lebo svet bez vás by zostal prázdny a studený. My rodiny s inak obdarenými deťmi to máme ťažké, ale nevzdávame to a spoločným podopieraním



a zdieľaním trápení ideme ďalej. Sme možno oslabení osudom, ale nie slabí. A vy naši priatelia, ktorí nás podporujete máte v nás silných spojencov.“

*Mária Helexová*



# Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

V zdravom tele zdravý duch, preto naša spoločnosť vo svojich publikáciách podporuje pre zlepšenie vášho života aj publikácie o zdravom životnom štýle. Predstavíme úryvok z jej knihy **Patogény a parazity – Časovaná bomba v tele**, vydavateľstva Plat4M Books:

## AKO SA ZBAVIŤ PATOGÉNOV

### Helicobacter pylori – pôvodca rakoviny žalúdka

O tomto mikroorganizme sa do polovice 90. rokov dvadsiateho storočia v lekárskejších kruhoch veľmi nevedelo, podobne ako ani o chlamýdiách. Helicobacter sa stal doslova akýmsi módnym mikroorganizmom, ktorý na rozdiel od chlamýdií zase spôsoboval mnohé tráviace ťažkosti. To však neznamená, že predtým nejestvoval.

Ešte donedávna aj odborníci predpokladali, že žalúdočné ťažkosti s diagnózou žalúdočných alebo dvanástnikových vredov majú pôvod v zlej životospráve, stresoch, nervových vypätiach a podobne. Veľkým prekvapením však bolo zistenie, že príčinou môže byť baktéria. Ukázal to i prípad môjho kolegu Vladimíra, mladého dvadsaťpäťročného muža, ktorý trpel častými bolesťami žalúdka, roky sa neúspešne liečil, až to napokon vyvrcholilo prasknutím dvanástnikového vredu. Mohol zomrieť na vykrvácanie, keby ho náhodou včas neobjavil jeho spolubývajúci. Dnes už je dávno zdravý, bez následkov a ťažkostí vďaka objaveniu pravého pôvodcu jeho bolesti. Bol to *Helicobacter pylori* – baktéria dlhodobo pôsobiaca v organizme. Baktérie nepozorovane bojujú s imunitným systémom nášho organizmu. Kto víťazí, závisí len od nás. Ten, kto prežíva veľa stresov, fajčí alebo pije alkohol v neprimeranom množstve, zle sa stravuje, môže po istom čase kvôli bolestiam v hornej časti brucha objaviť túto výbušnú nálož vo svojom žalúdku.

### Helicobacter útočí

Je to drobná špirálovitá baktéria, ktorá sa rada usídlila v sliznici žalúdka. Spôsobuje zápal žalúdočnej sliznice (gastritídu) a peptický vred, najmä dvanástnika, zvyšovaním tvorby žalúdočnej kyseliny. V rozvinutých krajinách má skúsenosť s peptickými vredmi v rôznom štádiu asi 10 percent ľudí. Približne v prípade 70 percent všetkých žalúdočných ťažkostí, ako aj zhubných nádorových ochorení žalúdka, býva príčinou tento žalúdočný zárodok. Predpokladá sa tu tiež súvislosť s pôvodcom migrény a žihľavky.

**Ako sa môžeme nakaziť?** Najčastejšie v detstve, približne do veku piatich rokov života, napríklad pri bozkávaní s infikovanou osobou. V zrelšom veku to už býva zriedkavejšie. Domáce zvieratá – pes a mačka okrem toho prenášajú príbuzný druh helicobaktera, ktorý sa nazýva *Helicobacter heilmanni*. Rovnako i ten môže vyvolávať žalúdočné ťažkosti.

### Varovné signály

Pálenie záhy, nadúvanie, hnačky a vracanie.

Približne 80 percent ľudí, ktorí sa infikujú baktériou *Helicobacter pylori* má ľahký priebeh zápalu sliznice žalúdka a neprejaví sa to vážnym ochorením.

### Diagnostika

Dôkazy o prítomnosti baktérie v našom tele si môžeme overiť u lekára. V súčasnej dobe existuje niekoľko typov testov na *Helicobacter pylori*, ktoré môžeme realizovať veľmi jednoducho aj v pohodlí nášho domova. Známe sú rýchlotesty helicobaktera zo stolice, z krvi, či moču, ktoré zaručujú spoľahlivé výsledky do 10 až 15 minút. Testy sú určené na stanovenie nákazy helicobakterom, a tiež na kontrolu úspešnosti liečby.

Výsledky testu na helicobaktera zo stolice alebo krvi možno považovať za spoľahlivé a porovnateľné s výsledkami ureázového dychového testu, ktorý sa vykonáva ambulantne. Svojou vysokou senzitivitou a špecifickosťou (82 respektíve 90 percent) sú vhodné na diagnostiku do prvej línie starostlivosti.

### Medikamentózna a prírodná liečba Helicobacter pylori

#### 1. Medikamentózna liečba

Ak sa odhalí prítomnosť Helicobacter pylori včas, 90 až 96 percent pacientov možno oslobodiť od nepríjemného nájomcu v priebehu šiestich až desiatich dní takzvanou trojkombinačnou terapiou. Úplná úspešnosť je zaručená a v takom prípade sa už nemožno infikovať znova. Medikamentózna liečba helicobaktera však závisí od stupňa infekcie. Čím viac sa baktéria v našom organizme premnožila a čím väčšie žalúdočné problémy nám spôsobuje, tým tvrdšiu liečbu je potrebné podstúpiť. Štandardne sa vykonáva kombináciou viacerých druhov antibiotík pre maximalizovanie účinkov liečby.

#### 2. Prírodná liečba

V súčasnosti však stále rastie počet ľudí, ktorí agresívnu liečbu antibiotikami odmietajú. Čoraz viac ich zaujíma prírodná liečba a výživové doplnky, ktoré majú schopnosť zmierniť alebo úplne odstrániť problémy vyvolané baktériou *Helicobacter pylori*. Medzi najlepšie prírodné prostriedky pôsobiace proti žalúdočným problémom, ktoré zapríčiňuje helicobakter je **chioská masticha – živcová miazga**. Získava sa vo forme kvapiek zo zárezov z kmeňa mastichového stromu pistácie mastixovej (*Pistacia lentiscus ver. Chia*). V Grécku sa masticha používa už tisíce rokov na liečbu žalúdočných a črevných ochorení.



Až po roku 1998 konečne získala náležitú pozornosť aj u nás, keď bola v časopise New England Journal of Medicine uverejnená štúdia s názvom **Mastic Gum Kills Helicobacter pylori** (Chioská masticha zabíja *Helicobacter pylori*). Vedci v nej konštatovali, že aj malé množstvo chioskej mastichy (v dennej dávke 1 mg počas dvoch týždňov) lieči vtedy a zabíja *H. pylori*. Neskoršie štúdie potvrdili, že masticha má nielen antibakteriálne, ale tiež výrazné antifungálne vlastnosti.

A čo je dobrou správou? Tieto štúdie zistili, že chioská masticha nemá žiadne vedľajšie účinky v dávkach potrebných pri liečbe *H. pylori*. V ostatných rokoch sú s ňou dobré skúsenosti aj u nás. Pravdepodobne v súčasnosti neexistuje iná tak účinná substancija s podobným efektom a pritom bez nežiaducich vedľajších účinkov!

Poznámka: Nemám osobné skúsenosti, preto odporúčam, poraďte sa so svojim lekárom, aký režim by ste mali používať, ak sa rozhodnete liečiť touto cestou. S týmto na pamäti, uvádzam vyskúšané odporúčané denné dávky mastichy účinné proti *H. pylori*:

1. týždeň – 1000 mg denne na lačný žalúdok
2. týždeň – 2000 mg denne rozdeliť do dvoch dávok na prázdny žalúdok (užívať ráno a na obed)
3. týždeň – 3000 mg denne rozdeliť do troch dávok, užívať na prázdny žalúdok (ráno, na obed a podvečer)

**TIP PRE ZDRAVIE: Nebozkávajte deti na ústa!**

**Mnohí odborníci odporúčajú:** jeden z účinných spôsobov ochrany je zabrániť nakazeniu v detskom veku, teda zásadne deti nebozkávať na ústa.

*Inak obdarená Petra Solárová 26 ročná, šikovná mladá dáma, ktorá následkom vážnej choroby nerozpráva, no píše krásne rozprávky a príbehy. Postupne Vám v našom časopise predstavíme jej tvorbu. Určite sa máte na čo tešiť. Verím tomu, že ju povzbudíme do ďalšieho písania a raz si od nej kúpime knihu. Zaslúži si to.*

## EMA A JEJ POSLANIE

Emu vychovali v kláštore neďaleko starobylého hradu Červený Kameň. Jej otec sa stratil, keď mala iba niekoľko mesiacov a jej matka zahynula pri havárii auta, kde bola aj malá Ema. Našla ich jedna mníška, ale Emínu matku už nezachránila, tá bola na mieste mŕtva. Malú Emu mníška vzala do kláštora a tam vyrástla.

„Vstávať! Treba ísť na raňajky a potom vás čaká práca,“ mníška Mária budila deti. „Mne sa nechce, do neskoréj noci som si upratovala izbu,“ povedala Ema. „Mám zobrať vodu a vyliat na teba?“ opýtala sa jej mníška. „Netreba, už idem,“ povedala Ema. Rýchlo vstala, obliekla sa a utekala na raňajky. Miesto pri stole jej držala najlepšia kamarátka Hermína. Najedli sa a išli umyť celú chodbu. Keď to urobili, vypýtali sa na chvíľu von. Prechádzali sa okolo jazierka, krmili labute a kačky. Hermína zrazu povedala Eme: „Myslíš, že duchovia naozaj existujú?“ „Áno, naše mníšky to tvrdia, ale zlí vraj neexistujú. Čo ťa to napadlo?“ opýtala sa jej Ema. „Ale nič. Nechajme to tak. Leto o chvíľu končí, aj prázdniny s nimi, mne je smutno, že končia, a preto sa také somariny pýtam. Asi mi z toho šibe.“ „Máš pravdu, aj mne je ľúto za prázdninami,“ odpovedala jej Ema.

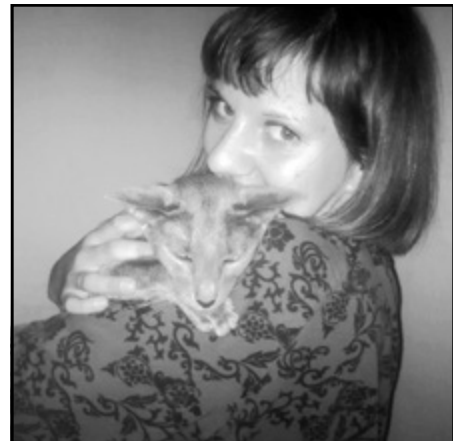
Potom išli do záhradky pri kláštore pohrabať listie. Keď ich zavolala mníška na obed, rozbehli sa a všetko nechali tak, ako im z ruky vypadlo. Na obed mali slepačiu polievku, buchty na pare a mlieko. Keď už všetci dojedli, mníška Anna im kázala zostať na svojich miestach. Vybehla za dvere a vzápätí prišla s akýmsi neznámym chlapcom: „To je Lukáš. Bude tu s nami žiť. A ty si teraz sadni vedľa Emy a Hermíny, to bude tvoje miesto.“ Poobede mali dorobiť to, čo nestihli v záhrade. Keď skončili, Ema a Hermína išli do parku. Rozprávali sa a zrazu uvideli Lukáša, ako sedí pod stromom a plače. Ema povedala: „Podme za ním, on je taký osamelý, chudák!“ Hermína sa mu prihovarila: „Prečo plačeš?“ „Chýbajú mi rodičia,“ odpovedal jej. „Aj mne chýbajú, ale s tým sa nedá nič robiť,“ povedala Ema. „Čo sa im stalo?“ opýtala sa ho Hermína. „Sú nezvestní,“ odpovedal. „Aj môj otec sa stratil, neviem kde. A moja mama je mŕtva,“ povedala Ema. „A tí moji sú archeológovia, pracujú teraz niekde v Číne nemohli ma zobrať so sebou, a tak ma dali sem,“ povedala Hermína. „Koľko máš rokov?“ opýtala sa ho Ema. „Dvanásť,“ odpovedal jej. „Aj my máme dvanásť rokov,“ povedala Hermína.

Od tohto dňa boli už traja najlepší kamaráti. Jedného dňa mníška Alexandra rozhodla, že si urobia výlet na hrad Červený Kameň. Alexandra mal každý rád. Bola mladá, vtipná, zábavná, milá a pekná. „Ideme pešo?“ opýtal sa Lukáš mníšky. Tá sa usmiala a povedala:

„Ako by si chcel? Jasné, že ideme pešo, veď je to blízko. A cestou vám porozprávam povest' o tomto hrade alebo aj viac, keď budeme stíhať.“ „Dobre,“ odpovedal jej Lukáš. Pobalili si rucksaky a vybrali sa na cestu. Rýchlo im ubehla, ale Ema mala stále pocit, že ju niekto sleduje. „Prečo si taká nervózna?“ opýtala sa jej Hermína. „Zdá sa mi, že nás ktosi pozoruje,“ povedala. „Veď sú tu iba lesy a my, decká, kto by ťa tu mohol sledovať?“ opýtal sa jej Lukáš. „Ja neviem,“ odpovedala. Vošli do hradu a Ema zrazu videla scénu ako v tej povesti, čo im rozprávala mníška Alexandra. Videla všetko, ako umiera kráľ na posteli s baldachýnom. Zrazu sa otočil ku nej a povedal: „Ema, vyslobod' moju dušu, nájdí poklad a daj ho môjmu potomkovi.“ Ema stála celá bledá. „Čo sa ti stalo?“ opýtal sa jej Lukáš. „Vidíte to?“ pýtala sa Ema Hermína a Lukáša. „My nič nevidíme, čo máme vidieť?“ oni na to. „Už nič, všetko zmizlo,“ a pokračovala: „Videla som celú povest', ktorú nám vpravala mníška Alexandra.“ „Ako máš vyslobodiť jeho dušu, nájsť poklad a potomka? To ti povedal?“ spýtal sa Lukáš s úškrnom. „Ty jej neveríš?“ opýtala sa ho Hermína. „Verím,“ odvetil jej. „Prečo sa uškŕňaš?“ ona na to. „Nemôžem sa?“ riekol. Na to mu už nič neodpovedala. Ticho zrazu prerušila Ema: „Keď sa vrátim domov, pôjdeme do knižnice a nájdeme niečo o tom kráľovi, poklade a hrade.“ „Dobre,“ povedali ostatní. A vybrali sa na dvor hradu. Mníška Alexandra ich už hľadala: „Kde ste boli? Keď sa skončila prehliadka hradu, mali ste pätnásť minút rozchod okolo hradu a vy ste prišli o dvadsať minút neskôr. Už som si začínala myslieť, že ste mi utiekli.“ „Trošku sme zabudli na čas. Už sa nehnevaj,“ prosíkala Ema. „Dobre. Ja sa nehnevám, podme naspäť,“ usmiala sa Alexandra. Prišli do kláštora, zložili si batohy a umyli si ruky, zasadli za stôl a čakali na večeru. Hneď po nej Ema, Hermína a Lukáš utiekli do knižnice a hľadali knihy. „Už niečo mám,“ zakričala Hermína. Ema prečítala nahlas:

„Keď umieral kráľ Ctibor VII., chcel ešte naposledy vidieť svojho syna. Ale nikto nevedel, kde je jeho syn. Vedeli iba to, že sa oženil s princeznou z Anglicka a aj on mal jedného syna Karola. Dali rozhlásiť, že kto nájde kráľovho syna, dostane odmenu. Všetci hľadali, ale nik ho nenašiel. Nešťastný kráľ umrel, ale predtým stihol povedať: „Keďže sa nenašiel nikto, kto by môjho syna dokázal nájsť, nebudem mať pokoj na druhom svete, kým môjmu potomkovi niekto nedá dedičstvo a to dedičstvo je niekde tu na hrade.“ A vydýchol naposledy.

„Už to mám,“ zvolala Hermína, „musíš nájsť poklad a dať ho nejakému kráľovmu potomkovi, a vtedy vyslobodíš jeho dušu.“ „Správne. Ako sa ale máme dostať do hradu, keď nás tam znova nepustia?“ opýtala sa ich Ema. „Musíme sa tam prešmyknúť a hľadať,“ uvažoval Lukáš. „Vo dne tam majú turistov



a tí nás zbadajú,“ povedala Ema. „Mám nápad. Pôjdeme tam v noci!“ zvolala Hermína. „So mnou nepočítajte, ak tam sú aj ďalší duchovia“ obávala Lukáš. „Myslím si, že niekto má strach,“ povedala Hermína so smiechom. „Ja nemám strach, ale nemám rád duchov,“ bránil sa Lukáš. „Keď bude po večeri, ideme tam, lebo ja to chcem mať už za sebou. Kto ide so mnou?“ položila otázku Ema a Hermína zvolala: „Jasné, idem s tebou!“ „Aj ja,“ šepol Lukáš nešťastne. Zbalili si vodu, ovocie a lampy a vybrali sa na cestu. Keď tam dorazili, uvideli otvorené dvere a Ema vraví: „Rýchlo dnu, aby nás nik neuviedel, o chvíľu zavru hrad a vtedy môžeme v klúde pátrať.“

Tak sa aj stalo. Rýchlo vbehli do dverí a skryli sa na toaletách. Až kým nepočuli hlasy a nebola žiadna tma, vybehli zo záchodov a pustili sa do pátrania. Celý hrad prehľadali, ale nikde nič. „Niekde to musí byť,“ povedala Ema. „Boli sme všade, okrem tej veže a mučiarne, tak aj tam podme,“ navrhla Hermína. V mučiarni Ema začula: „Hľadaj tu kľúč!“ Ema im to zopakovala. „Prečo máme hľadať nejaký kľúč?“ opýtala sa Hermína. „Lebo som to počula od toho kráľa,“ odsekla jej Ema. „Čosi som našiel! Škatuľka a pri nej je nejaký prsteň,“ skríkol Lukáš. „Ja sa na to pozriem. Je zamknutá! Už to mám! Prsteň je ten kľúč! Pozrite sa na tú zámku na škatuľke, tam je had a aj na prsteni je had,“ kričala Ema. Dala do dierky v zámke prsteň a vtom sa otvorila. A naozaj tam bol kľúč. „Už je skoro ráno. Podme už do kláštora a v noci zas prideme,“ navrhla šokovaná Hermína. A tak šli rovno do svojich postelí.

Zobudili sa až na obed. Mníška Mária sa čudovala, že sú takí ospalí, išla im zmerať teplotu a uvariť bylinkový čaj. Cez deň si oddýchli, nabrali síl a odvahy, až nadišiel večer. V kláštore už všetci spali, len tri deti vyčkávali na svoj čas. Odomkli dvere do veže nájdeným kľúčom a uprostred uvideli veľkú truhlicu. „Nemáme kľúč od tej debny,“ povedala Hermína. „Skúsme tým, čo sme otvorili tieto dvere,“ navrhol Lukáš. Ema odomkla, otvorili vrchnák a uvideli tam kráľovskú korunu, kráľovské žezlo, veľa šperkov a dukátov, vlast-

nický list na hrad. „Už musíme ísť do kláštora a toto tu musíme nechať, kým nenájdeme potomka kráľa a potom on sám si musí pre to prísť. A teraz zamknem túto truhličku aj túto vežu,“ povedala Ema.

Tak sa aj stalo. Dievčatá spali celý deň aj celú noc. Na ďalšie ráno ich zobudila mníška Alexandra: „Vstávajte, chodte sa rozlúčiť s Lukášom.“ „Prečo sa máme rozlúčiť s Lukášom?“ nechápali obe. „Lebo si pre neho prišli jeho rodičia,“ odpovedala mníška Alexandra. Rýchlo vstali, obliekli sa a bežali za Lukášom. On ich už čakal: „Majte sa tu pekne. Ale nelúčime sa navždy, lebo ja vás budem cez víkend navštevovať.“ „Ale to nebude to isté, ako to bolo,“ smutne povedala Ema. Rozlúčili sa a Lukáš odišiel. Cez víkend ich naozaj chodil navštevovať. Leto ubehlo, kľúč ležal v zásuvke stola. Jedného pekného dňa aj Hermínini rodičia prišli pre svoju dcéru. Obidve sa lúčili plakali, sľubovali, že nezabudnú jedna na druhú.

Aj ona ju chodila navštevovať a v jednu sobotu prišla za Emou i riekla jej: „Teraz pôjdeme k jednému starému pánovi, ktorý sa venuje rodokmeňom, možno sa dozvieme, kto je kráľov potomok.“

Keď tam prišli, povedali mu meno kráľa a starý pán povedal: „O taký mesiac to bude hotové, vtedy prídte po to.“ A ten mesiac rýchlo ubehol. Mníšky Eme dovolili chodiť do tej školy a triedy, kde chodia Lukáš a Hermína, tak aspoň v škole boli kamaráti stále spolu. Nastal ten deň, v ktorý Ema a Hermína mali ísť pre rodokmeň. Pozreli doň...a čo uvideli? Kráľov potomok – Lukáš! Nemohli tomu uveriť. Mali ho stále pred nosom, ale ony si to nevšimli. Hneď bežali za Lukášom a povedali mu to. On tomu tiež neveril: „To nie je možné, idem sa opýtať rodičov.“ Rodičia mu potvrdili, že naozaj sú potomkovia kráľa Ctibora VII. Ema mu dala kľúč, ktorý v poslednom čase nosila stále pri sebe: „Tu ho máš a choď s rodičmi do hradu, zober si poklad a ukáž im rodokmeň!“

Rozlúčila sa s Hermínou a Lukášom a vybrala sa do kláštora.

Ešte v ten deň Lukáš s rodičmi išiel do hradu objasniť nové skutočnosti. Ale Lukášovi rodičia nechceli bývať v hrade, zrušiť múzeum, a tak hrad ostal taký, aký bol, len majiteľ sa zmenil.

Večer, keď Ema išla spať, počula hlas kráľa,

ako jej vraví: „Ďakujem, že si odovzdala poklad a našla môjho potomka. Vyslobodila si moju dušu. Ešte raz ti pekne ďakujem.“

Ráno ju budila mníška Anna: „Vstávaj, čaká na teba prekvapenie vonku!“

Ema sa rýchlo obliekla a bežala von. A tam stál vysoký tmavovlasý muž a hovorí: „Konečne som ťa našiel!“ „Kto ste?“ opýtala sa ho Ema. „Som tvoj otec, všade som ťa hľadal,“ odpovedal jej. Vyobjímali sa so slzami v očiach a dlho-predlho sa rozprávali.

Ema sa začína nový život so svojím otcom. Zbalila si veci, rozlúčila sa so všetkými, poplakali si mníšky aj ona a odišli. Nastahovala sa do nového domu hneď vedľa Hermíny a o kúsok ďalej od Lukáša. Lukáš a Hermína sa potešili, že budú bývať tak blízko seba, ale na kláštor nikdy nezabudli, ani nikdy nezabudnú.

Teraz zas spolu chodia von, do triedy a občas prídu navštíviť mníšky a ostatné opustené deti. Ema nikdy nezabudne na kráľa Ctibora VII. a na to, ako mala pátrať po poklade, potomkovi a vyslobodiť dušu kráľa.

Petra Solárová

## Láska nepotrebuje veľké gestá

Táto je zima je po rokoch konečne tá pravá. Vonku mrzlo a snehu bolo miestami možno viac ako by sme chceli.

Niektorí šomrali, iní sa zase tešili. Deti si užili zimných radovánok dosýta.

Počas tých chladných dní sa k nám pomaly blíži sviatok, ktorý zahreje srdiečko - Deň svätého Valentína - sviatok zamilovaných. Odporcovia „vymyslených amerických sviatkov“ argumentujú, že tento moderný výmysel vôbec nepotrebujeme, nakoľko sme roky žili bez neho. Tých musím sklamať, pretože slávenie tohto sviatku siaha do stredoveku a podľa iných zdrojov ešte ďalej.

A čuduj sa svete vznikol v Ríme a nie v Amerike. Iný zdroj uvádza, že slávenie dňa zami-

lovaných siaha do stredovekého Francúzska. Jedna z legiend o svätom Valentínovi vraví, že mal rád voňavé kvety, hlavne ruže. Obdivoval nimi snúbencov a prial im dlhý láskou naplnený život. Na internete koluje množstvo legiend o patrónovi zamilovaných... a všetky sú zahalené malým tajomstvom. Ktoej uveríme je len na nás. Možno sa nájdú aj takí, ktorí neuveria ani jednej. Nevadí. Najdôležitejšie však je to, aby sme všetci verili v samotnú lásku, aby sme ju dokázali vidieť aj keď nám neslúži zrak. Aby sme ju počuli hoci sme hluchí, vedeli sa jej dotknúť aj keď nemáme ruky, dokázali za ňou ísť napriek nehybným nohám.

Niekedy máme pocit, že nás tá láska opúšťa,

alebo že jej máme nedostatok.

Musíme si uvedomiť, že láska nepotrebuje veľké gestá ako je diamantový náhrdelník, obrovské kytice kvetov či luxusné večere v najvychýrenejších reštauráciach. Treba ju hľadať v každodenných maličkostiach. To, že si vieme sadnúť k šálke čaju, vypočujeme si názor druhého. Nájdeme si čas na spoločnú prechádzku, prehodíme deku na spiaciho partnera, rozdelíme sa s posledným kúskom vynikajúcej torty, alebo len spoločne ticho sedíme a čítame knihy. Skúsme tieto drobnosti vnímať ako prejav veľkej lásky. Neberme to tak, že je to samozrejmosť. A čo teda s tým Valentínom???

Oslávte ho ak máte chuť. Ja sa teším na obrázky od detí a čokoládu, ktorú dostanem ...spoločne ju s manželom a troma deťmi zjeme po večeri.

Helenka

## Dojme vás

Netušila som, že nájdem ďalší film k zamysleniu, či inšpirácii. Stalo sa. Práve idú záverečné titulky príbehu Hachiko a viem, že bude vo mne doznievať ešte veľmi dlho. Univerzitný profesor sa ujme opusteného psa a vytvorí sa medzi nimi neuveriteľné puto. Niečo čarovné a nezabudnuteľné, aspoň pre mňa. No áno, pripravte si vrecovky... dojme vás v ňom oddanosť i láska.

Prečo píšem o takomto filme na Valentína? Keď všade navôkol sú samé srdiečka, zamilované pesničky, reštaurácie plné zamilovaných párov...Možno práve preto. Je tam všetko to, čo človek potrebuje, aby sa necítil sám. Oddanosť k druhému človeku. Pociť, že niekto na vás čaká, keď prídete z práce, či zo školy domov. Čas, ktorý vám venuje a to nie len preto, že je to povinnosť, ale z dôvodu tak vzácneho, ako je láska v akejkolvek podobe.

Prajem vám, aby ste mali vo svojom živo-

te, aspoň jedného vzácneho človeka, ktorý pre vás urobí možno aj nečakané veci, vo chvíli, keď to najmenej čakáte. Tak ako Hachiko, chcel prvým svojím aportom varovať svojho pána, že sa stane niečo zlé... V živote sú okamihy, malé radosti, ktoré sa možno už nikdy nevrátia. Máme ich však uchované v srdci, ako najväčšie poklady. Verím, že sa vám ich podarí uchovať vo svojom vnútri, čo najviac. Bude to váš život robiť krajším, lepším a naplní ho radosťou.

Monika Jalakšová

## Simona Strelcová - Rada draka Bonifáca (Úryvok z knihy Mária a čarovný prsteň)

Mária nasadla na metlu hneď, ako skončil prednášku. Hoci jej lietanie išlo ako po masle, predsa párkrát narazila do stromu.

„To je v poriadku, neboj sa, leť ďalej, dobre ti to ide,“ posmeľoval ju Dlhofúz. Letela ponad hory, ponad striebornú lúku a priezračné jazierko. Šikovne sa obracala, vrtela sa tak pekne, že sa pri nej pristavil aj zlatý drak a pochválil ju. Keď skončili lekcii lietania, išli po Žofiu a aj sa preobliecť.

Hneď pri dverách ich už čakala a privítala: „Ahoj, no ako išlo Márii lietanie na metle?“

„Išlo jej to vynikajúco, veď sama sa presvedčíš. No najprv jej niečo pohľadaj na prezlečenie a ja sa idem tiež,“ s týmito slovami odišiel do domu a Mária a Žofia za ním.

S Máriou vošli do Žofiinej šatne. „Vyber si, čo sa ti bude páčiť. Mám aj menšie veci,“ povedala Žofia, otvárajúc skrine.

„Hm, žeby tie čierne nohavice so zlatými pásikmi po bokoch a to jednofarebné červené tričko?“ uvažovala.

„Dobrý výber, Mária!“ s úsmevom ju pochválila.

„A ty si čo oblečieš?“ spýtala sa Mária berúc oblečenie od Žofie.

„Uvažujem nad ružovým tričkom a šedými nohavicami. Ale už sa nezdržiavajme a rýchlo sa oblečme, aby Dlhofúz nešomral,“ pohľadila ju po jej prekrásnych vlasoch.

Dlhofúz ich už čakal preoblečený, mal na sebe čierne tričko, čierne nohavice a čiernu bundu. Žofii sa to veľmi nepáčilo. Neznášala, keď chodil oblečený celý v čiernom.

Nezdržala sa a zahlásila: „Ty ideš na pohreb alebo čo? Bože môj, vieš dobre, že neznášam, keď chodíš ako čierny havran!“

Znelo to skôr žartovne ako nahnevane a Máriu to rozosmialo.

„Nemohli by sme už ísť, prosím ťa? Mária potrebuje našu pomoc, aby sa dostala domov. Okrem toho sa už začína stmievať, takže nemáme veľa času, lebo Bonifác sa potrebuje pobaliť aj s rodinou na dovolenku. Žartíky si nechaj na neskôr, ale som rád, že si Máriu konečne rozosmiala,“ venoval Márii úprimný úsmev. Ako rýchla strela im obom podal metly a vyleteli z chodby na dvor a na oblohu. Zazreli prekrásne lúky, more, vlny, v ktorých plávala morská víla.

Mária sa kochala toľkou nádherou. Bola veľmi nedočkavá a zvedavá na to, akú radu jej dá drak Bonifác. Bola veľmi vďačná Dlhofúzovi a Žofii, že jej tak pomáhajú.

Krajinka, ktorou práve leteli, bola nádherná. Už leteli pridlho a Mária začínala byť veľmi unavená. Zrazu sa pred nimi objavil obrovský kamenný dom, v ktorom žil so svojou rodinou drak Bonifác. Pristáli priamo v záhrade pred domom. Dlhofúz podišiel ku kameným dverám a zaklopal. Otvorila im Bonifácova žena.

„Dobrý deň, pán Dlhofúz, prišli ste nás pozrieť aj so svojou manželkou?“



A kto je toto milúcké, peknučké dievčatko?“ Agrafaňa bola vždy k svojim hosťom veľmi milá.

„Ale veď nestojte medzi dverami, podťe už dnu!“ dodala, kým jej stihol Dlhofúz so Žofiou predstaviť Máriu a vysvetliť, prečo vlastne prišli. Vstúpili do domu, uvideli hrajuce sa malé dračie deti s veľkou kopou hračiek. Mária a Žofia šli hneď za nimi.

„Predstavujem vám naše deti Zúbka a Chvostíka.“ Pristúpila k nim a pohľadila ich.

„A kde je Bonifác? Potrebujeme sa s ním súrne o niečom porozprávať,“ vravel vážne Dlhofúz.

„V obývačke, podťe, odprevadím vás za ním,“ odvetila milo.

A viedla ich obrovskou kamennou chodbou. Vošli do ich spálne, kde

bola veľká manželská posteľ s veľikánskou knižnicou. Agrafaňa potlačila knižnicu a tá sa otočila von a odkryla ďalšiu miestnosť. V jej strede sedel vo veľkom hojdamom kresle drak Bonifác a fajčil fajku.

„Čím som si zaslúžil vašu návštevu?“ zdvihol Bonifác zrak od knihy, ktorú práve čítal, a usmial sa na troch návštevníkov.

„Potrebujeme tvoju vzácnu radu pre túto mladú slečnu Máriu Hruškovú,“ ukázal Dlhofúz prstom na Máriu, ktorá sa placho usmievala.

„Aha, tak vrav, no ona nevyzerá ako z nášho sveta. Zvedavo si ju premeriaval.

„Máš pravdu, veru nie je, rozpoviem ti všetko, čo sa stalo,“ a začal rozprávať o tom, čo všetko sa prihodilo a ako sa Mária dostala do ich sveta. Drak Bonifác pozorne počúval.

Po tom, ako mu Dlhofúz všetko rozpovedal,

spýtal sa: „Môžeš nám poradiť, ako dostať Máriu z nášho sveta naspäť do jej sveta?“ S nádejou v očiach hľadel na Bonifáca.

Bonifác si poškrabal bradu, veľmi tuho premýšľal, no po chvíľke sa ozval: „No, to je veľký problém, nebude jednoduché dostať Máriu späť do jej ľudského sveta. Keďže my si nemôžeme nič priať od prsteňa, pretože nie sme ľudské bytosti. A nemôže si už nič želať ani Mária, lebo prsteň môže splniť iba jedno želanie. A jej želanie prsteň predsa už splnil. No, sú nejaké výnimky...“

Dlhofúz mu skočil do reči: „Aké výnimky? O žiadnych som ešte nepočul a to som na tomto svete už veľmi dlho. To je skvelé, takže máme predsa len nejakú nádej!“ Oči sa mu rozžiarili šťastím.

Bonifác však smutne pokračoval: „Výnimky platia len pre kráľovských potomkov, keď sa zamilujú do ľudských bytostí. No tiež si smú priať len jedno želanie a len pre tú osobu, do ktorej sú zaľúbení. O inej možnosti neviem, no nebudte zúfalí, skúsím nájsť aj ďalšie riešenie,“ povzbudzoval ich. „Ešte by som chcel dať Márii darček,“ dodal. Ani sa mu nestihli poďakovať a už bežal do spálne. Našiel guľu, ktorá vyzerala ako čarodejnica.

Prišiel k Márii a povedal: „Toto je taká guľa, ktorá ti ukáže tvoj ľudský svet, a samozrejme, aj tvojich najbližších,“ pohladil ju po jej krásnych hodvábnych vlásokoch. „A teraz by ste už mali ísť, Mária vyzerá veľmi unavená,“ otcovsky na ňu pozrel a znovu ju pohladil.

„Máš pravdu, kamarát, pôjdeme už, ďakujem ti.“ Zakývali Agrafeni aj deťom na rozlúčku. Potom všetci traja nasadli na metly a odleteli domov.

*Pokračovanie nabadúce*

# VALENTÍN

## deň zamilovaných

Čas od času našou spoločnosťou prebehne diskusia o zmysle sviatkov uvedených v kalendári. Dôvody, pre ktoré je táto téma nastoľovaná sú však v povrchnosti, t.j. nepochopení zmyslu sviatkov, ktoré vníma veľká časť spoločnosti ako dôvod na oslavu. Je to iba časť pravdy, respektíve nepodstatná časť pravdy. Hlavným zmyslom akéhokoľvek sviatku je si niečo pripomenúť. A nielen pripomenúť. V daný deň by sme sa mali zamyslieť nad jeho duchovným zmyslom a odkazom. Aby sme vďaka MDŽ nezabudli na ženy, vďaka Dňu otcov na otcov či vďaka MDD na deti a tak ako sa správame v tieto dni, aby sme sa správali počas celého roka. Počas celého nášho života.

Takto by sme mali pristupovať aj k Valentínovi – Dňu zamilovaných, ktorý do našich kalendárov pribudol len nedávno, no stihol už polarizovať našu spoločnosť. Podľa niektorých je to komerčný sviatok nevkusu, kedy obchodníci majú žatvu, lenže ako všetko v živote, ani tento deň sa nedá a nemá vnímať čierno bielo. Vo všetkom je treba hľadať to dobré a to platí i o Valentínovi.

Láska je to najcennejšie, čo môže vôkol seba šíriť a rozdávať. Láskou sa bojuje proti tme, láskou sa lieči i uzdravuje. Je množstvo typov lásky a ešte viac odtieňov. Najcennejšou je láska materinská a láska partnerská, ktoré nie sú ovplyvnené ani farbou pleti, ani pohlavím, ani vekom. Aj v Biblii sa hovorí: „Miluj blížneho svojho“ a najbližší z blízkych, to sú naši partneri. A ako dieťa potrebuje materinské mlieko, aby prežilo, tak aj partneri potrebujú cítiť vzájomnú lásku. No nielen cítiť, ale občas i počuť láskavé slovo, dostať drobnú pozornosť, ktorá im dodá presvedčenie o láske.

Valentín Deň zamilovaných je dňom všetkých zamilovaných. Bez rozdielu. Láska nepozná hranice, takže aj my, Inak obdarení, sa môžeme tešiť z jej prítomnosti. A aj keď sa to možno niektorým bude zdať zvláštne, prežívame ju omnoho intenzívnejšie ako zdraví ľudia. Síce každému z nás niečo chýba, no nechýba nám srdce, ktoré si na jednej strane ten hendikep uvedomuje, no na druhej strane omnoho intenzívnejšie po láske túži. Nielen po láske priateľskej, rodinnej, ktoré sú síce v živote dôležité a potrebné.



Aj my túžime milovať a byť milovaní. Aj my snívame o partnerovi, s ktorým by sme si mohli založiť rodinu, ktorá je základ ľudskej spoločnosti. Túžime objímať a byť objímaní. Najsť pokojný prístav, kde si budeme môcť oddýchnuť, načerpať nových síl. Vyliat si srdce bez strachu z posmechu. Vychutnávať si teplo nielen rodinného krbu, lež i teplo prameniace z lásky nášho partnera.

Avšak tu predsa len ten hendikep cítiť. Psychická citlivosť Inak obdarených trochu brzdí v kontakte s okolím, pretože naša spoločnosť si ešte stále i napriek badateľnému pokroku nedokáže vždy nájsť k nim cestu.

Hlavným poslaním človeka a zmyslom jeho života je pomáhať a rozdávať lásku. V tomto prípade to platí dvojnásobne. Už nie je takou zvláštnosťou bezbariérový prístup do kaviarní, divadiel či na kultúrne, športové, alebo spoločenské akcie, kde sa môžeme dostať do spoločnosti a nadväzovať vzťahy. Pri pozitívnom vzťahu spoločnosti v tejto oblasti sa tak môžeme častejšie zapájať do spoločenského života, čím budeme nielen obohacovať sami seba, ale zároveň aj okolie, spoločnosť, kde žijeme.

V súčasnej dobe sa veľa toho hovorí o kríze vzťahov. Na túto tému diskutujú odborníci ako psychológovia, sociológovia či filozofi, ktorí dvíhajú prst upozorňujúc na postupné zhoršovanie situácie v spoločnosti.

A práve tu by mohli Inak obdarení byť príkladom. Vzorom. Kým zdravá časť spoločnosti čím ďalej tým viac dáva vzťahom

menšiu vážnosť a dôraz, Inak obdarení svoje partnerské zväzky vnímajú veľmi citlivo. Mnohí z nich pocítili zo strany majoritnej spoločnosti isté nepríjemnosti a aj z tohto dôvodu vnímajú zamilovanosť omnoho vážnejšie. Vážia si oveľa viac prejav lásky a sú veľmi vďační, ak ich v živote niečo také postretne. To isté platí i o manželstve, ktoré im dáva silný pocit istoty. Pre nich ten prístav pokoja, ktorého sa často krát tak ľahkovážne ľudia vzdávajú, znamená doslova dar a tak sa i k nemu správajú. Sú šťastní, že aj napriek ich hendikepu ich má niekto rád a aj toto je jeden z dôvodov, prečo sú ich vzťahy silnejšie a trvácnejšie. Nehľadajú v partnerovi za každú cenu chyby a snažia sa vzniknuté problémy riešiť s pokorou a tolerantne.

Deň zamilovaných má v našej spoločnosti zmysel. Nie však iba ako deň osláv, ale najmä deň, ktorí by nám mal slúžiť, aby sme nezabudli na svojho partnera. Aby partnerstvo rokmi nezovšednelo. Aby sme nehľadali čo nás rozdeľuje, ale čo nás spája. Aby sa naša zamilovanosť nestratila sobášom, ale aby trvala po celý náš život.

Kto miluje, ten žije. Žije jeho duša a vďaka nej žije aj láska. Potreba milovať je jednou zo základných potrieb človeka. Potreba, ktorá náš dom premieňa na domov. Iba vtedy, ak sú ľudia zamilovaní vieme, že srdce je doma.

Príjemne prežitý Deň zamilovaných všetkým ľuďom zo srdca želám.

Peter Hraško

„Jednoduché „milujem ťa“ znamená viac ako akékoľvek peniaze.“

(Frank Sinatra)



Ponúkame odborné terapie pre hendikepované detičky pod vedením fyzioterapeutky a špeciálnej pedagogičky.

Otvorené denne od 8:00 do 16:30.

Objednávajú sa na tel. č. 0949 444 797 v čase od 8:00 do 9:00.

Nájdete nás na Legionárskej ulici 1127/13 v Seredi

Poskytujeme individuálnu rehabilitáciu, masáže, rašelinové zábaly, kraniosakrálnu terapiu, špeciálno-pedagogickú starostlivosť s prvkami Montessori prístupu, muzikoterapie, senzo-motorickej integrácie a včasnej intervencie.

*"Ak chcete robiť neuveriteľné veci, musíte mať neuveriteľné sny." (John Elton)*

Denné Centrum  
**POMOCNÍČEK**



**R1 – CENTRUM INTENZÍVNEJ TERAPIE**  
Rudohorská 27  
97411 Banská Bystrica

poskytuje rehabilitačné služby zamerané hlavne na deti s DMO a inými pohybovými problémami formou **TheraSuit terapie** alebo **individuálnej rehabilitácie** pod dohľadom kvalifikovaných fyzioterapeutov.

**INFORMÁCIE**

tel.: 0905 947 997 • kvasnova.jana@gmail.com  
[www.centrumR1.sk](http://www.centrumR1.sk)

**POZVÁNKA**

Pozyvame Vás na **podpornú skupinu pre rodiny s deťmi s autizmom a priaznivcov**, ktorá sa bude konať každú stredu v týždni od 9,30 - 11,00 hod. v Komunitnom centre Fončorda, na Havranskom v Banskej Bystrici. Môžu medzi nás prísť rodičia detí, dospelí ľudia s autizmom, ale aj príbuzní a priatelia. Budeme hovoriť o témach, ktoré sú s autizmom spojené. Môžete sa zapojiť do našich plánovaných aktivít. Víťani budú aj ľudia, ktorí by chceli pomôcť svojou dobrovoľníckou činnosťou pri našich akciách. Máte možnosť spoznať nových, skvelých ľudí zapálených pre dobré a nové veci.

Teším sa na vás, Mária Helexová  
Prihlásiť sa môžete na e-mail: sposabb@gmail.com

**BATESOVA METÓDA**

zlepšenie zraku  
prirodzenou cestou  
(konzultácie, semináre)



**SCENAR TERAPIA**

špeciálna elektroliečba  
v kombinácii s  
energetickou dekou

**Ing. Daniela Maťuchová**

Skuteckého 30, 974 01 Banská Bystrica  
daniela.matuchova@gmail.com

☎ 0907 88 55 01 [www.provitalis.sk](http://www.provitalis.sk)

*Hľadám spoľahlivého, zodpovedného študenta/tku VŠ, najradšej z odboru sociálna práca, ktorý/á by mal/a mať ukončený baka-lársky stupeň štúdia alebo tento odbor už v krátkom čase vyštudoval/a a ktorá/ý by mi občas vypomáhal/a pri štúdiu alebo pri voľnočasových aktivitách ako osobná/ý asistent/tka za finančnú odmenu. Ide o asistenciu v Banskej Bystrici, jej mestskej časti. Seriózni záujemcovia sa mi môžu ozvať v popoludňajších hodinách na mobil. č. 0907 076698 alebo na 0907 802 678.*

*Ďakujem, s pozdravom Zuzana.*

**CENTRUM REGENERÁCIE A PREVENČIE CHORÔB V ROVINKE**  
pod vedením Dr. Niké Mosznyák poskytuje nasledujúce terapie:

- Skenar terapia • Oxygenoterapia • Terapia energetickou dekou •
- Bowen terapia • Bioptron • Devény terapaia a snoezelen •

**Devény terapia s kyslíkom alebo snoezelen,**  
**prip. vibračnou terapiou podľa chuti pacienta.**

Kontakt:  
t.č.: 0911 897 377  
e-mail: nike.mozsnyak@gmail.com  
[www.skenarterapia.sk](http://www.skenarterapia.sk)



**V KRAHULIACH VZNIKÁ DENNÝ STACIONÁR**

Sme nezisková organizácia **Spoločenstvo OTCOV DOM** a už niekoľko rokov pomáhame ľuďom s telesným znevýhodnením v **bezbariérovom dome „Otcov dom“ v Krahuliach** podporou k samostatnosti a nezávislosti. Od 1. januára 2017 rozširujeme naše aktivity a zriaďujeme denný stacionár pre ľudí s mentálnym, telesným a psychickým znevýhodnením vo veku od 18 rokov, ktorí sú odkázaní na sociálnu službu v zariadení len na určitý čas počas dňa. Stacionár bude v prevádzke od pondelka do piatku, kde sa klienti počas dňa budú aktívne zapájať v rámci svojich možností do rôznych tvorivých, športových i oddychových aktivít.

**Mgr. Jozef Ďurajka, otcovdom@gmail.com, 0907 400 708**

**CHCETE SA NAUČIŤ KVALIFIKOVANE OPATROVAŤ?**

Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb poskytuje v Bratislave certifikovaný 220-hodinový jarný alebo jesenný **KURZ OPATROVANIA**

**Kontakt:**

info@apssvsr.sk • empatia@opatrovaniedom.sk  
tel.: 0948 567 711



## CENTRUM SVETIELKO PONÚKA:

- ⊙ THERASUIT REHABILITÁCIU
- ⊙ BOBATH KONCEPT
- ⊙ POSILŇOVACIE CVIČENIA
- ⊙ PODPORNÉ TERAPIE
- ⊙ SNOEZELLEN TERAPIU
- ⊙ VIACZMYSLOVÚ STIMULÁCIU
- ⊙ OPATROVATEĽSKÚ SLUŽBU
- ⊙ SOCIÁLNE PORADENSTVO
- ⊙ ARTETERAPIU
- ⊙ BIBLIOTERAPIU



### BRATISLAVA:

Vavilovova 20,  
Bratislava - Petržalka  
(na terase vedľa TPD - za knižnicou)  
tel.: 0915 190 280  
e-mail: svetielko.ba@gmail.com

### TREŇČÍN

Centrum Svetielko  
Opatovská 47  
911 01 Trenčín  
tel.: 0940 833 195  
e-mail: svetielko.tn@gmail.com

### PREŠOV

Centrum Svetielko Prešov  
Lomnická 30  
080 05 Prešov  
tel.: 0949 875 500  
e-mail: svetielko.po@gmail.com

**HLADÁM** ďalšieho asistenta/tku, podmienka je, aby mal/a vodičský preukaz. Práca by spočívala v tom, že by mi pomáhal/a s ranným obliekaním, občas pri učení a hlavne s doprovodom na výletoch a spoločenských akciách.

A aj by sme občas trávili spolu víkendy. Je veľmi dôležité, aby mal/a dobrú kondíciu, pretože ma treba všade prekladať a skladať vozík do auta. Hľadám pohodového, priateľského a spoločenského človeka s pochopením pre zdravotne ťažko postihnutých ľudí z BB a okolia. Odmena 2,76-€/1hod.

**Simona Strelcová**  
e-mail: [barbierosella82@gmail.com](mailto:barbierosella82@gmail.com)  
tel. číslo: 0949 536 953

## ERIKA ŽURISOVÁ fyzioterapeut - ergoterapeut špecialista,

so 43-ročnou praxou, z toho 30 rokov v NRC Kováčová.

Ponúkam poradenstvo v oblasti nácviku sebestačnosti, sebaobslužných úkonov, presunov, starostlivosti o handicapovaného rodinného príslušníka.

V banskobystrickom regióne som ochotná prísť do domácnosti a tieto úkony aj ukázať, poradiť, ako pri starostlivosti postupovať, prípadne pomôcť pri výbere potrebných pomôcok pre handicapovaného na uľahčenie úkonov v bežnom živote. Cena dohodou.

**Kontakt: 0918/797 054.**  
[erika.durisovazv@gmail.com](mailto:erika.durisovazv@gmail.com)

### Spolu to zvládneme - Burko



**Občianske združenie**

- Časopis Inak obdarení
- Poradenstvo
- Diskusné fórum
- Informačný portál

 **Kontakt:**

tel.č. 0903 534 767  
e-mail: [burko@burko.sk](mailto:burko@burko.sk)  
web: [www.burko.sk](http://www.burko.sk)  
[www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)

## POTREBUJETE PRÁVNÚ POMOC A NEMÁTE NA ADVOKÁTA

Ak ste v zlej finančnej situácii, poberáte napríklad dávku v hmotnej núdzi alebo máte nízky dôchodok a potrebujete právnu pomoc či radu, je tu pre Vás Centrum právnej pomoci so sídlom v Žiari nad Hronom.

**Kontakt:** Centrum právnej pomoci – Kancelária Žiar nad Hronom

**Adresa:** Centrum právnej pomoci  
Kancelária Žiar nad Hronom  
SNP 613/124, 965 01 Žiar nad Hronom

tel.: 045/242 00 21  
e-mail: [info.zh@centrumpravnejpomoci.sk](mailto:info.zh@centrumpravnejpomoci.sk)

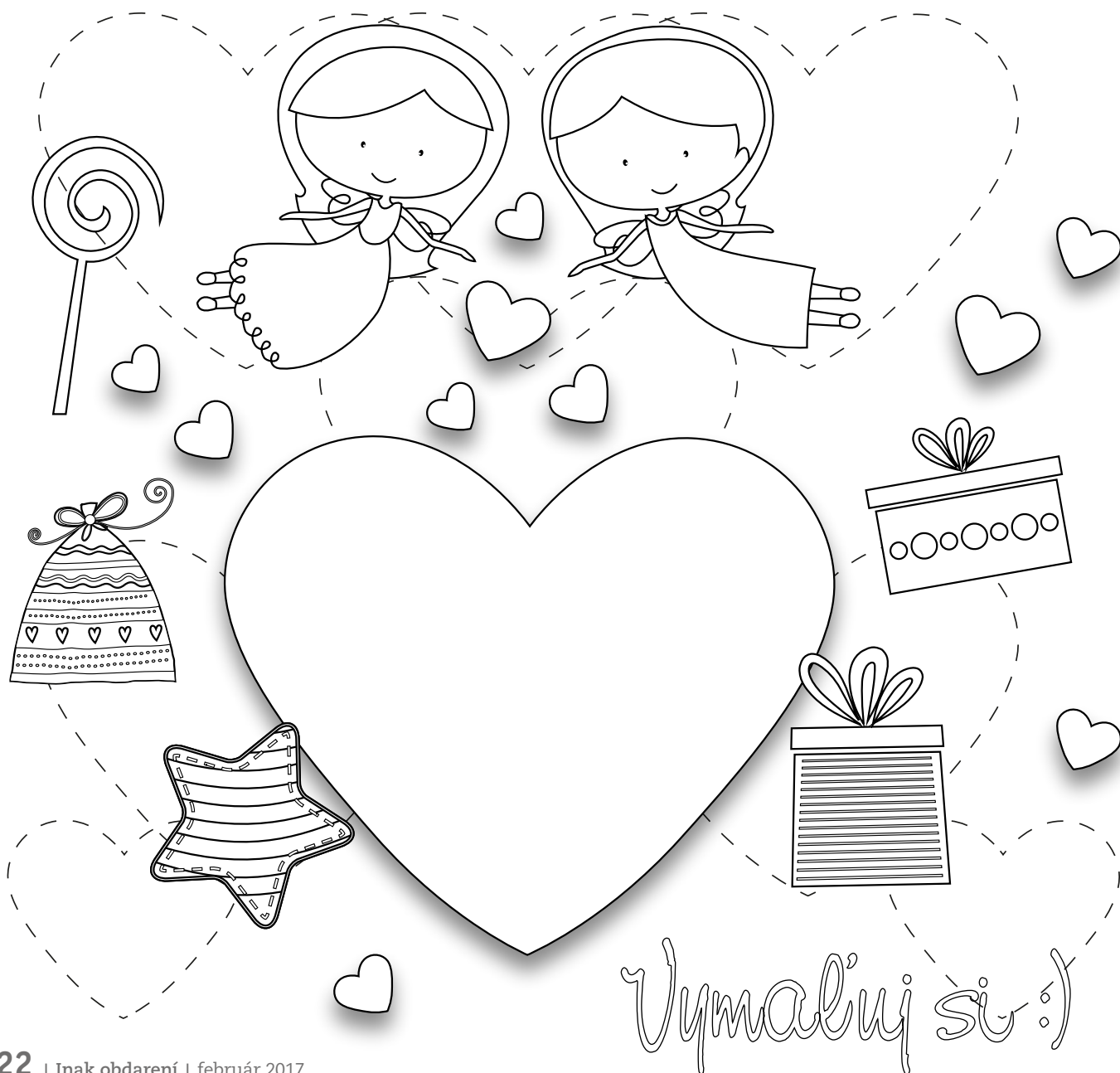
# OSEMSMEROVKA

Odpoveď: .....

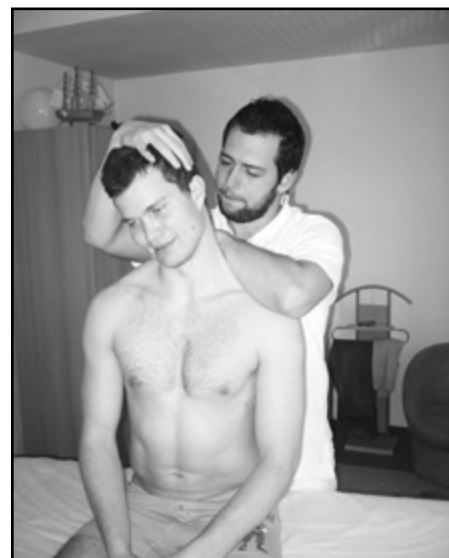
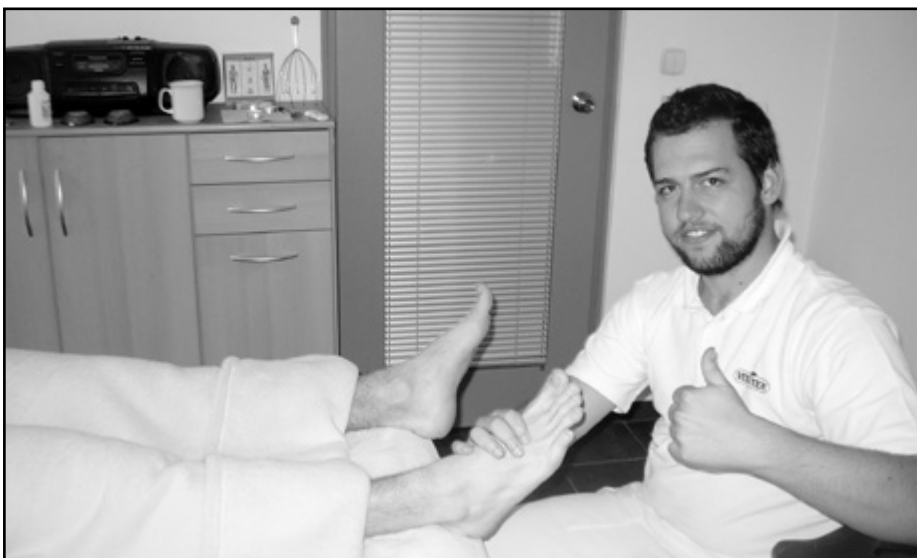
P	K	A	R	A	J	U	F	Č	L	Y	A	A	E	Y	Ď	Y
S	L	A	M	N	R	S	L	A	E	I	D	E	N	D	S	Á
Y	Ď	A	R	O	R	E	T	A	T	I	M	I	L	A	L	D
E	L	J	Z	E	N	Y	Z	R	V	R	L	O	P	A	R	K
S	R	E	Z	Y	T	Y	A	O	O	A	A	M	N	I	Č	V
Í	R	B	V	Á	N	P	S	T	M	P	O	B	E	Á	L	P
T	Á	H	K	O	Z	Á	K	R	O	K	Y	K	Y	P	D	L
R	O	U	L	A	N	E	L	D	D	T	Y	T	R	R	O	A
T	D	K	C	A	V	D	M	P	Č	C	E	O	A	E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

**Legenda:** ANANÁS, BYTČICA, CLONY, ČLENY, DOMOV, DRIEKY, DUKÁTY, FATRA, FUJARA, HLADINY, KNIHY, KOMPASY, KOZÁK, KROKY, LIANA, LIMIT, LIMONÁDA, LIPIDY, MALINY, MLIEČ, NOVELY, ODMENY, ODSEK, ODSUN, OKRES, ONDAVA, PARTIA, PLÁNY, PLAST, PLAVIDLO, PLAZY, PLODY, POLYPY, PRAVDA, PRELETY, PREVOD, REZBÁR, SKLONY, SLAMA, SRDCE, STROPY, SUDCA, TEROR, TOAST, TOVARY, TREZOR, ÚNAVA, VEKTOR, VIOLA, VRANA, ZÁZEMIE.

Tajničku osemsmierovky tvorí **24** nevyškrtaných písmen.  
 Autor: Marek Pataky







# MASÁŽE A REGENERÁCIA

Prevádzka Richard Knoška Masáže a Regenerácia je záležitosť rodinného typu. Nachádzame sa v Košiciach, pravidelne chodíme pracovať do Zvolena. Pracujeme v ňom ja ((Richard) a moja polovička Adriana. Zameriavame sa na prevenciu, ale aj akútne problémy s pohybovým systémom, ktoré dopĺňame poradenstvom v oblasti stravovania a výživy, ale aj poradenstvom v oblasti zmeny myslenia a zmeny pohľadu na život.

Adriana je masér terapeut, ktorý využíva hlavne Kraniosakrálnu terapiu, na ktorú sa zameriava či už u detí, alebo aj dospelých. Využíva ako masér aj regeneračné masáže - od klasických, uvoľňovacích až po skvelú thajskú masáž tváre. Môžete sa k nej objednať aj na Breussovú masáž, ktorá vyživuje a regeneruje medzistavcové platničky a uvoľňuje napäté svalstvo.

Richard je regeneračný pracovník - masér, zameriava sa na rôzne bolesti pohybového systému. Nakoľko v minulosti absolvoval školu Shiatsu, využíva pri masážach a procedúrach znalosti čínskej tradičnej medicíny. Zameriava sa aj na rôzne problémy s medzistavcovými platničkami, pri ktorých využíva cvičenie Sm - systém, tak aj Breussovú ma-

sáž na výživu medzistavcových platničiek či Dornovu metódu, ktorá je využiteľná aj pri rôznych iných problémoch s pohybovým systémom. Intenzívne využíva pri klientoch aj reflexnú terapiu, hlavne reflexnú masáž chodidiel, či pri Shiatsu tlakovú masáž na akupunktúrne body. Z cvičení využíva aj klasickú liečebnú telesnú výchovu a školu chrbta, čínske energetické cvičenia Makko - Ho, cvičenia s deťmi na ploché nôžky, kde využíva koncept Propriofoot.

Ďalej u nás môžete využiť masáže ako bankovanie, prehrievanie akupunktúrnych bodov moxovaním, masáž bambusovými tyčami či medovú detoxikačnú masáž. V ponuke nájdete aj netradičné masáže, ktorú sú exkluzívne a sú zmesou rôznych techník (Kráľovská masáž, Masáž Mních z východu, masáž Kleopatry). V prevádzke využívame aj prístroje ako je TDP lampa, elektro-akupunktúrny prístroj Hai Hua, Chi- prístroj, detoxikačnú vaničku.

## Ako sa môžete cítiť po masáži alebo procedúre?

Každý z nás reaguje na masáž individuálne. Niektorí reagujeme tak, že sa stav môže zhoršiť, alebo naopak cítime okamžitú úľavu. Niekedy človek zareaguje teplotou, nád-

chou, zvýšenou teplotou, celkovou detoxikáciou, bolesťami hlavy. Môžu nastať bolesti postihnutých miest a ďalšie možné nepríjemnosti, na ktoré vás upozorníme, a ktoré v krátkej dobe vymiznú a Vám sa výrazne uľaví a stav zlepší.

Nie je našou filozofiou, aby k nám ľudia chodili ubolení na masáže a terapie či cvičenia, ale aby sme spoločne našli optimálny spôsob ako si môžete pomôcť, pokiaľ možno okamžite a natrvalo a k nám aby ste chodili relaxovať, ak sa rozhodnete.

**Chovajte sa k svojmu telu tak, aby sa v ňom Vašej duši páčilo čo najdlhšie.**

**S priáním lásky v srdci, slnka v živote a svetla v duši**

*Adriana a Richard*



**„Nie na chvíľu, keď nevieš kam z konopí, potrebuješ odvahu, ale na dlhú cestu nahor, na návrat k rozumu, viere a do bezpečia.“**

(Anne Morrow-Lindbergh)

# SLOVENSKÝ ZVÄZ TELESNE POSTIHNUÝCH, ZÁKLADNÁ ORGANIZÁCIA RODIČOV ZDRAVOTNE POSTIHNUÝCH DETÍ A MLÁDEŽE LEVICE

Slovenský zväz telesne postihnutých, základná organizácia rodičov zdravotne postihnutých detí a mládeže je občianske združenie, ktoré pôsobí v levickej oblasti a združuje rodičov cca 120 detí a mládež s rôznym telesným postihnutím, na vozíčkoch, s rôznymi telesnými deformáciami, ale aj deti s Downovým syndrómom, alebo inak mentálne postihnuté, onkologických pacientov, alergikov a astmatikov.



## Náplňou činnosti organizácie je:

- poskytovať sociálne poradenstvo pre rodičov a zároveň dať priestor na vzájomné vymieňanie si skúseností medzi sebou,
- organizovanie ozdravných pobytov pre postihnuté deti a mládež aj s rodinami doma i v zahraničí
- organizovanie kultúrno-spoločenských a športových podujatí,
- odstraňovanie bariér architektonických i v medziludských vzťahoch.

V roku 2012 bola zvolená Rada ZO, ktorá pripravovala po dobu 4 rokov podujatia pre postihnuté deti, mládež, ale aj rodičov zdravotne postihnutých detí. Nebudeme uvádzať všetky, mnohé sa každoročne opakujú, ako napr. Benefičný koncert Objatie tónov - týmto podujatím každoročne štartujeme podujatia, Ples zdravotne postihnutých, filmové predstavenia, Mikulášske stretnutia, Benefičný koncert OC SZTP Levice.

Okrem týchto podujatí sme v rokoch 2012-2014 počas jarných prázdnin pripravovali Detský karneval, v r. 2015 to bola Diskotéka spojená s vypúšťaním Lampiónov šťastia, v roku 2016 Prázdninová diskotéka. Je nám všetkým veľmi dobre známe, že naše deti veľmi radi tancujú a zabávajú sa, takže o tieto podujatia je pekný záujem. Hostami Prázdninovej diskotéky boli aj deti z DSS Praheň nádeje v Leviciach (Detského centra) a mládež z o. z. Ostrov.

MDD sme oslavovali výletmi do ZOO v Zlíne, Budapešti, Bojniciach a Bratislave. Svet zvierat dokáže i deti s ťažkým mentálnym postihnutím zaujať, preto do plánu práce každoročne zaraďujeme aj stretnutia detí so zvieratmi.

Už pravidelne sa zúčastňujeme podujatia s názvom Hontianske inšpirácie. Je to medzi-

národné sympóziu slovenských i zahraničných maliarov a sochárov, ktoré každoročne vrcholí výstavou výtvarných a sochárskych diel a jej vernisážou. Účastníkmi sympózia boli aj naši členovia: A. Kisoová a súrodenci Popovi. Mali možnosť celý týždeň tvoriť po boku známych umelcov a vystavovať svoje maľby spolu s nimi.

Neodmysliteľným podujatím organizovaným našou organizáciou sú ozdravné a rehabilitačné pobyty. Každé leto poriadame striedavo pobyt pri mori v zahraničí a rekondično-integračný pobyt na Slovensku. Súčasťou rehabilitačných a ozdravných pobytov bol v r. 2012 pobyt pri mori v Grécku, v r. 2013 pobyt v Hokovciach, v r. 2014 pobyt pri mori v Taliansku a v roku 2015 rehabilitačný pobyt v Hokovciach a v roku 2016 opäť pobyt pri mori v Taliansku.

O regeneráciu zdravotného stavu našich členov sa snažíme aj čiastočným prispievaním na individuálne rehabilitačné cvičenia - napr. na hipoterapiu a parawesternové jazdenie. Jeden z našich členov - Graňo Filip sa v roku 2015 stal víťazom na Špeciálnej olympiáde v Los Angeles v parawesternovom jazdení a v jeho šlapajach pokračuje stále viac detí s postihnutím aj z našej organizácie. Cvičia hipoterapiu, trénujú westernové jazdenie a chodia na súťaže, odkiaľ si tiež prinášajú ocenenia.



Cestovanie a krátke výlety sú medzi našimi členmi veľmi obľúbené. V roku 2013 sme boli na 2 dni v Prahe na podujatí Deň plný zábavy, v roku 2015 na poznávacom zájazde v Paríži a v roku 2016 mal veľký úspech dvojdňový výlet do Tatier a na Pieniny. Splav po Dunajci a výlet lanovkou na tatranský Hrebienok mali veľký úspech.

Súčasťou kultúrno-spoločenských podujatí sú aj pravidelné návštevy filmových predstavení, no okrem nich sme boli aj na divadelných predstaveniach: v roku 2014 na rozprávkovej komédii Z rozprávky do rozprávky alebo Prasiatko s.r.o. - to bolo v apríli a v máji sme boli v DAB v Nitre na divadle Mátohy.

Veľmi zaujímavým podujatím boli v roku 2012 rýchlostné preteky áut, prevažne v-tuningovaných s názvom Race&Tuning Day na letisku v Tekovskom Hrádku. V roku 2013



sme boli na exkurzii v AE Mochovce, v roku 2014 sme zorganizovali v spolupráci so SČK v Leviciach Kurz prvej pomoci pre rodičov postihnutých detí. V roku 2015 sme ponúkli aj návštevu Arboreta v Tesárskych Mlyňanoch a návštevu Solnej jaskyne v Starom Tekove. V októbri 2015 sme prvýkrát zorganizovali Tekvicovú párty spojenú s vyrezávaním a zdobením tekvic. Na pozvanie o. z. Svet mobility sme sa zúčastnili veľmi pekného podujatia v Kováčovej v LD Marína, kde sme mohli vidieť prezentáciu zdravotných pomôcok a deti sa mohli zabaviť v tvorivých dielňach.

Nesmieme zabudnúť ešte na jedno podujatie. V lete 2015 sme boli spoluorganizátormi celoslovenského stretnutia telesne postihnutých, ktoré pozostávalo zo športových hier, prezentácie zdravotných pomôcok, odborného semináru, fakultatívnych podujatí - ako napr. prehliadka Levického múzea, synagógy a mesta Levice. Kultúrnymi sprievodnými podujatiami bolo divadelné predstavenie s názvom Šťastný lós a druhý večer tanečná zábava spojená so slávnostným odovzďávaním vzájomných vyznamenaní.

To je celý priezok podujatí, ktoré sa uskutočnili v minulom štvorročnom volebnom období a ktorým sme sa Vám chceli predstaviť.

Bližšie informácie máte možnosť získať na našej webovej stránke

**www.postihnutedetilevice.wbl.sk,**  
**na facebooku:** Postihnuté deti Levice  
a kontaktovať nás môžete na adrese:  
**sztplv@gmail.com.**

*Sídlková Zlatica,*  
*predsedníčka základnej organizácie*

**Sídlo:** Sládkovičova 2  
934 01 Levice

**Kontakty:** 036/6227308, 0911932010

**e-mail:** sztplv@gmail.com

**e-mail:** sidlovazlatica@gmail.com

**www.postihnutedetilevice.wbl.sk**

**fb:** Postihnuté deti Levice

**č. účtu:** SK910900000000028626072



OBČIANSKE  


---

**MILAN ŠTEFÁNIK**  


---

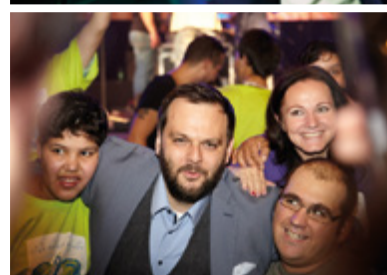
  
 ZDRUŽENIE

OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK  
 USPORIADA V ROKU 2017 KULTÚRNE BENEFIČNÉ PODUJATIA  
 PRE OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUŤÍM:

20.JANUÁR **OBJATIE TÓNOV** ŠPORTOVÁ HALA, LEVICE, NR KRAJ  
 26.MAREC **OPRI SA O MŇA** KLUB ČIERNY OROL, PREŠOV, PO KRAJ  
 12.APRÍL **VEĽKÁ NOC V MARÍNE** ŠLU MARÍNA KOVÁČOVÁ  
 23.APRÍL **CHYŤME SA ZA RUKY** DOM KULTÚRY, GALANTA, TT KRAJ  
 31.MÁJ **RUKY SPOJA RUKY** NÁRODNÉ REHABILITAČNÉ CENTRUM, KOVÁČOVÁ  
 16.-17. JÚN **DOBRY FESTIVAL** PRÍRODNÉ KÚPALISKO DELŇA, PREŠOV  
 20.AUGUST **OSMIDIV** AMFITEÁTER, BANSKÁ ŠTIAVNICA, STREDNÉ SLOVENSKO  
 24.SEPTEMBER **DÚHA V SRDCI** MŠKS, NOVÉ M. N. VÁHOM, TN A ZA KRAJ  
 18.OKTÓBER **NA KRÍDLACH ANJELOV** MŠKC, ŽIAR NAD HRONOM, BB KRAJ  
 17.NOVEMBER **SPOMIENKOVÝ KONCERT** ŠLU MARÍNA KOVÁČOVÁ  
 29.NOVEMBER **CHARITÁNIA** ROŽŇAVA, KE KRAJ

VSTUP JE BEZPLATNÝ PRE DETI A OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUŤÍM  
 A PRE ČLNOV KLUBU SPIC

FOTO: KATARÍNA OREŠANSKÁ, PETRA SEKÁČOVÁ, IGOR FRIMMEL,  
 MAREK VACO A MILAN MARŠALKA



NÁŠ NAJNOVŠÍ MODEL



## Majte doma to najlepšie!

### Výhody najnovšej šikmej schodiskovej plošiny SPZ 15:

- inteligentná plne automatizovaná plošina vybavená variabilným programom, široká rozmerová a priestorová variabilita
- unikátne dotykové ovládanie (bez tlačidiel), t.z. jednoduché ovládanie smeru jazdy aj bez prstovej motoriky, stačí priložiť ruku k senzorum
- madlá sklápané dolu - aj v zbalenom stave je veľmi kompaktná s príjemným dizajnom v nadčasovom nerezovom prevedení
- má displej zobrazujúci aktuálny stav, činnosti, ktoré plošina vykonáva, stav nabitia, hlásenie pre servis
- pri prevedení s GSM modulom je automaticky nahlásené stav plošiny, servisné intervaly, či iné potrebné informácie servisnému pracovníkovi SMS správou
- použité inovatívne technológie na základe našich 19-ročných skúseností s vývojom a výrobou zdvíhacích zariadení

**Doplatok do 10% za vás vyriešime v rámci Klubu SPIG.**

**Volajte hneď 0800 105 707!**  
**Získajte tablet vo veľkom zľosovaní!**

