

ORGANIZÁCIA MUSKULÁRNYCH DYSTROFIKOV V SR

**Banšelova 4
821 04 Bratislava**

Tel.: 02/43411686, tel./fax: 02/43410474
e-mail: omd@omdv.sr.sk

Čestná predsedníčka: Anna Šišková

Výkonný výbor OMD v SR:

predsedníčka: Mgr. Andrea Madunová
podpredsedníčka: Mgr. Mária Duračinská

tajomníčka: Dana Drobčová

členovia VV: Jozef Blažek

Simona Ďuriačová

Ing. Ivana Juríková

Tibor Kőböl

Revízná komisia OMD v SR:

predsedníčka: Margita Granecová

členovia: Ing. Zuzana Farbová

Ing. Vladimír Hron

Hospodárka: Eva Győriová

Ozvenu vydáva:

Organizácia muskulárnych dystrofiíkov
v Slovenskej republike

Ozvenu zostavil: Tibor Kőböl

Jazykovo upravila: Mgr. Eva Kőbőlová

Adresa redakcie: Osloboditeľov 11
984 01 Lučenec
tibik@stonline.sk
tel.: 047/4330632

Tlač: LC print plus s.r.o. Lučenec

Graf. príprava: LC print plus s.r.o.
Lučenec

Expeduje:

ARES, s.r.o., Banšelova 4
821 04 Bratislava

Vychádza štyrikrát ročne
s finančnou podporou
MPSVaR SR
a dobrovoľných darcov

Reg. čís. MK SR: 1650/97
ISSN: 1335-2490

OZVENA je spravodajca pre ľudí postihnutých nervovosvalovými ochoreniami a ich priaznivcov, ktorú vydáva Organizácia muskulárnych dystrofiíkov v SR (OMD v SR). Prostredníctvom nej prinášame čitateľom informácie tak o vnútroorganizačnom živote OMD, ako aj o výskume a liečbe nervovosvalových ochorení, zákonných opatreniach a oblastiach spojených so životom postihnutých ľudí.

Nervovosvalové ochorenia predstavujú veľkú skupinu rôznorodých postihnutí kostrových svalov a periférnych nervov. Ich spoločným príznakom je postupný vývoj slabosti svalov, často sprevádzaný zmenšovaním ich objemu. Preto o ľuďoch s takto postihnutými svalmi hovoríme ako o muskulárnych (svalových) dystrofiíkoch. Nervovosvalové ochorenia postihujú deti aj dospelých. Celkový počet osôb s nervovosvalovými ochoreniami sa na Slovensku odhaduje na 25 000 ľudí. Život s muskulárnou dystrofiou prináša každému postihnutému a jeho rodine veľa vážnych problémov.

OMD v SR je občianske združenie s celoslovenskou pôsobnosťou. V rámci svojich možností presadzuje špecifické potreby občanov s veľmi ťažkým telesným postihnutím, najmä ľudí na vozíku a imobilných, poukazovaním na spôsoby riešenia ich životných situácií. Poskytuje poradenstvo pre občanov s ťažkým telesným postihnutím osobami zdravotne postihnutými. Zriadila a prevádzkuje telocvičňu pre osoby s postihnutím.

OMD v SR je v zahraničí členom európskej aliancie združujúcej národné organizácie muskulárnych dystrofiíkov a odborníkov (EAMDA). Na domácej pôde sme členom Slovenskej humanitnej rady. Činnosť OMD v SR je finančne náročná. Vďaka vašim dobrovoľným finančným príspevkom pomáhame tým, ktorí sú na pomoc naozaj odkázaní.

Ak ste sa rozhodli pomôcť ľuďom postihnutým svalovou dystrofiou, uvádzame číslo účtu OMD v SR: **2624340950/1100 TATRA BANKA**

OBSAH

www.omdvsr.sk	5
DMD	5
VOP	13
Z našej činnosti	19
WORKSHOP	27
EDS	29
Pes človeku	31
Napísali ste nám	32
Z vašej tvorby	43
Detský kútik	44
Minikurz - šach	47
Infoservis	49
Kaleidoskop	59

Predstavujeme našu čestnú predsedníčku, Aničku Šiškovú

Radi by sme Vám, našim členom, bližšie predstavili Aničku Šiškovú, a to prostredníctvom jej hereckej tvorby a práce.

Aničke Šiškovej ďakujeme za pomoc pri vytvorení rozhlasového spotu a šotu pre televízie pri príležitosti Dňa ľudí so svalovou dystrofiou.

Anička Šišková pomohla tak pri organizácii natočenia týchto upútavok, ako aj pri ich samotnej tvorbe, keď do nich prepožičala svoj hlas.



Anna Šišková

V tomto čase je pre ňu najdôležitejšia práca na točení slovenského filmu, ktorý sa bude premietat' v kinách. Scenár napísal Stanislav Štepka z Radošínskeho naivného divadla. Celovečerný film s názvom "Konečná stanica" režíruje Jiří Chlumský. Anička Šišková hrá upratovačku, p. Vitálošová, jednoduchú žienku s veľkým a citlivým srdcom.

Na scéne divadla Korzo Astorka v Bratislave vystupuje v novej hre "Odchody vlakov", ktorá vznikla pod taktovkou režiséra Petra Zelenku. Petr Zelenka je režisérom českých filmov ako Rok d'ábla a Samotáři. "Odchody vlakov" sú vlastným projektom Aničky Šiškovej. V tejto vynikajúcej komédii hrajú iba dvaja herci - Anička Šišková a Andy Hajdu. S týmto predstavením navštívia viaceré mestá na Slovensku. V októbri predstavia túto divadelnú hru aj v Londýne pre publikum tam žijúcich Slovákov.

Popri tejto práci hrá Anička Šišková v súčasnosti v týchto divadelných predstaveniach: Milovníci (Korzo Astorka), Osem žien (Nová scéna), Cintorín slonov (v Olomouci a Hradci Králové), Cyrano (Štúdio S), Bash, Obchod na Korze, Večierok, Historiky z Viedenského lesa, Vražda sekerou, Macocha, Ujo Váňa (všetko predstavenia v divadle Korzo Astorka).

Popri divadelnej činnosti sa Anička Šišková venuje aj dabingu.

V septembri ju čaká týždenný pobyt v Kanade v meste Toronto. Tento pobyt Aničke Šiškovej venovala Slovensko-kanadská obchodná komora popri udelení ceny za umelecký prínos slovenskej kultúre.

**Robím relaxačné a regeneračné masáže,
prídem k vám domov.**

Kontakt: 0903 377 515

Kvalifikovaný masér v Bratislave

Naša organizácia už aj na Internetel

Dovoľte mi, aby som Vám predstavil novú internetovú stránku Organizácie muskulárnych dystrofikov v SR - www.omdvsr.sk.

Keďže OMD v SR má celoslovenskú pôsobnosť a snahou jej členov je informovať a byť informovaní, pripravili sme pre Vás internetovú stránku pre zlepšenie komunikácie organizácia - klient. Na stránke je možné nájsť množstvo informácií či už o samotnej organizácii, jej činnosti, pripravovaných a uskutočnených akciách s fotogalériou, ale i histórii či zakladateľoch organizácie. Na najčastejšie kladené otázky, ktoré si položil snáď každý dystrofik alebo jeho najbližší príbuzní, nájdete odpovede v odkaze menu „Otázky a odpovede“. Keďže nervovosvalové ochorenia predstavujú veľkú skupinu rôznorodých postihnutí kostrových a periférnych nervov, na stránke v odkaze menu „Druhy NSO“ nájdete rozdelenie týchto ochorení na jednotlivé kategórie, ako aj stručný popis jednotlivých diagnóz. Stránka obsahuje aj časť „Na stiahnutie“, kde si môžete stiahnuť 100 otázok a odpovedí o svalovej dystrofii, druhy nervovosvalových ochorení, ako aj prihlášku za člena OMD v SR či iné dokumenty v elektronickej forme. Naša stránka ponúka možnosť registrácie sa do „mailing listu“, ktorý Vám zabezpečí byť informovaný medzi prvými formou e-mailu o novinkách a pripravovaných akciách našej organizácie.

V prípade, že ste nenašli na stránke potrebné informácie, napíšte nám a pomôžte tak tvoriť našu stránku spoločne. Adresa, kde môžete zasielať svoje návrhy a pripomienky je: webmaster@omdvsr.sk

Príjemné surfovanie!

Erik Kulašiak
erik@kulasiak.com

Duchennova svalová dystrofia a jej dôsledky

V tomto článku sme sa snažili o kompletný pohľad na Duchennovu muskulárnu dystrofiu, keďže máme pocit, že informácií o tomto ochorení a jej dôsledkoch, ktoré by boli prístupné rodičom týchto „našich“ chlapcov je stále málo. Dúfame, že informácie v príspevku vám dajú odpoveď na otázky, na ktoré ste doteraz nedostali odpoveď alebo vám vysvetlia veci, v ktorých ste nemali jasno. Jednoducho dúfame, že bude pre vás, rodičov, prínosom.

Ak máte ďalšie otázky alebo sa chcete o ochorení dozvedieť (napr. o výskume) viac, odporúčame navštíviť veľmi zaujímavú českú stránku www.parentproject.wm.cz, ktorá sa venuje výlučne problémom chlapcov s DMD, BMD.

Zároveň sa tým po sérii článkov z workshoppu EAMDA snažíme ďalej plniť predsavzatie OMD bližšie sa venovať Duchenneovej dystrofii, tak ako sme to sľúbili pred konaním odborného seminára vo Vyhniach.

Poslednú časť tohto príspevku o fyzioterapii však dávame do pozornosti každého, ktorý má progresívne nervovosvalové ochorenie. Informácie v nej sa týkajú aj vás.

Čo je svalová dystrofia typ Duchenne/Becker?

Svalové dystrofie sú genetické vady, pre ktoré je typické ochabovanie svalstva. Ako postupuje degenerácia svalov, znižuje sa aj sila v nich.

Duchennova muskulárna dystrofia (DMD) bola prvý krát popísaná francúzskym neurológom Guillaume Benjamin Amand Duchenne v r. 1860. Beckerova muskulárna dystrofia (BMD) je pomenovaná po nemeckom lekárovi Peter Emil Beckerovi, ktorý poprvýkrát popísal tento typ v r. 1950.

Všetky formy svalových dystrofií môžeme považovať za vzácne, ale Duchennova je najčastejšia. Od doby, keď bola prvýkrát opísaná, sa v populácii vyskytuje približne u 1 chlapca na 3000 narodených. Od r.1950, kedy bola zistená diagnóza BMD, sa vyskytuje táto forma dystrofie u 1 chlapca z 18 000 narodených.

Prvé príznaky ochorenia sa u chlapcov s DMD začínajú objavovať už vo veku troch rokov. Ochorenie postupne spôsobuje ochabovanie kostrového svalstva končatín a trupu. V rannom veku dospievania, medzi 13-19 rokom alebo aj skôr, sú zasiahnuté aj svaly dýchacie a prehltacie a srdcový sval. Preto je potrebné, aby chlapci boli sledovaní nielen u neurológa, ale aj ortópeda, pneumológa a kardiológa.

BMD je miernejšia forma MD. Ochorenie sa zvyčajne začne prejavovať neskôr, zhoršovanie (progresia) je pomalšie.

Ochorenia v 99,9% postihujú výlučne chlapcov, ale vo vzácných prípadoch môžu ochoriť aj dievčatá.

Čo spôsobuje Duchenne a Becker svalovú dystrofiu?

V r. 1986 vedci identifikovali gén, ktorého mutácie spôsobujú DMD. V r.1987 bol identifikovaný proteín spojený s týmto génom a bol pomenovaný dystrofin. Tento gén sa nachádza na chromozóme X a je zodpovedný za tvorbu dystrofinu (bielkovinovej molekuly), ktorý spevňuje membránu svalových vlákien z vnútornej strany. Pri jeho úplnom chýbaní alebo poruche sa naruší funkcia svalových membrán, čo vedie k postupnej degenerácii svalových vlákien.

V prípade DMD chýba dystrofin úplne, telo ho nevie vyrobiť. U BMD príde k rozdielnym mutáciám na rovnakom géne. Chlapci s BMD dokážu dystrofin vyrobiť, ale len v malom množstve a zlej kvalite. V tomto prípade je degenerácia svalov pomalšia ako u DMD, príznaky ochorenia sú menej výrazné.

Svaly sú tvorené zväzkami bunkových vlákien. Proteíny (bielkoviny) pomáhajú udržať svalové bunky funkčné. Keď jeden z proteínov chýba, výsledkom je DMD. Malý alebo nekvalitný dystrofin má za následok BMD. Mimočodom, strava bohatá na proteíny nemôže nahradiť chýbajúci dystrofin.

Čo sa stane so svalmi u chlapcov s DMD?

Priebeh ochorenia je u DMD celkom dobre predvídateľný. Deti väčšinou začínajú neskôr chodiť. Už u batoliat je možné si všimnúť zväčšené lýtkové svaly (hypertrofia). Deti v predškolskom veku pôsobia nemotorne a často padajú. Majú ťažkosti pri chôdzi do schodov, vstávaní zo zeme a pri behu. V školskom veku je bežná kolísavá chôdza po špičkách. Znižuje sa stabilita a mení sa držanie tela. Chrbtica sa prehýba dozadu a bruško dopredu. Chlapci majú problémy i so zdvíhaním rúk nad hlavu. Takmer všetky deti strácajú schopnosť chodiť medzi 7. až 12. rokom. Všetky aktivity, pri ktorých musia byť

zapojené svaly rúk, nôh a trupu vyžadujú pomoc. Kvôli oslabeným svalom deti s DMD vstávajú zo zeme zvláštnym spôsobom - opreté o ruky hore zadočkom (Gowersov príznak).

Čo sa stane so svalmi u chlapcov s BMD?

Diagnóza je často správne určená až okolo veku dospievania alebo dokonca až v dospelosti.

Ako kompenzácia k ochabujúcim svalom sa mladík pri chôdzi kolíše a brucho prehyba dopredu. Ako pri DMD dochádza najprv k ochabovaniu svalstva v oblasti bokov a pánve, stehien a bedier. Jednotlivé prípady sa veľmi líšia od prípadu k prípadu. Niektorí ľudia sú na vozíku v 30-tich rokoch, iným stačí pri chôdzi barla.

Stanovenie diagnózy

Pri určení diagnózy lekár väčšinou začína rodinnou anamnézou a lekárskou prehladkou. Je potrebné získať formálnu diagnózu pre odlišenie od iných nervovosvalových ochorení, ktoré majú podobné príznaky. Beckerova svalová dystrofia je často zle diagnostikovaná ako pletencový typ svalovej dystrofie alebo ako spinálna muskulárna atrofia (SMA).

Lekár musí určiť, či ochabnutosť svalstva má príčinu vo svaloch alebo v nervoch, ktoré tieto svaly ovládajú. Vtedy sa robia testy ako EMG, EEG. Z týchto vyšetrení je možné určiť, či je problém vo svaloch alebo nervoch. Na začiatku určovania diagnózy sa robí špeciálny krvný test na hodnotu kreatínkynázy (CK). CK je bielkovina, ktorej množstvo sa v krvi zvyšuje pri poškodení svalu. Pokiaľ sú teda hodnoty CK v krvi zvýšené, ukazuje to na poškodenie svalu neprirodeným spôsobom. Môže ísť o poškodenie svalovou dystrofiou alebo zápalom svalov. Zvýšená hladina CK len predpokladá, že svaly sú pravdepodobnou príčinou možnej poruchy. K určeniu presnej príčiny môže lekár navrhnúť svalovú biopsiu, chirurgické odobratie malej vzorky svalového tkaniva. Lekári sa z výsledku tohoto testu dozvedia, čo sa deje vo svaloch. Moderné techniky umožňujú rozlíšiť svalové dystrofie od zápalových NSO a iných druhov svalových dystrofií. Vyšetrenie svalového tkaniva nám taktiež ukáže, ktoré bielkoviny sú prítomné vo svalových bunkách a to v akom množstve a kvalite. Zo svalovej dystrofie je možné určiť, či ide o DMD (žiadny dystrofin) alebo BMD (neadekvátny dystrofin).

Môže byť urobená aj magnetická rezonancia. Toto bezbolestné vyšetrenie poskytne obraz o tom, čo sa deje vo vnútri poškodených svalov. Z testu DNA dostaneme presnú genetickú informáciu. Sestry chlapcov s DMD alebo BMD by mali tiež podstúpiť testy DNA, pretože môžu byť prenášačkami týchto ochorení.

Liečba liekmi

I keď príčinná liečba u DMD nie je v súčasnosti uspokojivo vyriešená, stav sa u chlapcov môže zlepšiť podávaním prednizonu (kortikosteroid s protizápalovým účinkom), ktorý môže ovplyvniť druhotnú zápalovú reakciu vznikajúcu v nadväznosti na degeneratívny proces svalových vlákien. Chlapci s DMD bežne užívajú lieky s antioxidantným účinkom, a to vitamín E, vitamín C, selén a karotenoidy. Tieto lieky tiež ovplyvňujú mechanizmy pôsobiace pri degeneratívnom procese, presne ovplyvňujú pôsobenie voľných kyslíkových radikálov.

Symptomatická liečba je zameraná na potlačenie rôznych sprievodných komplikácií pri DMD. Môžu sa podávať lieky ovplyvňujúce sekréciu v dýchacích cestách, či pôsobiace na hladkú svalovinu tráviaceho ústrojenstva. Špeciálnu pozornosť treba venovať liečbe sprievodných porúch srdcovo-cievneho systému, ktoré sa môžu vyskytnúť. Poruchy činnosti srdca môžu byť jedným z prejavov základného svalového ochorenia. Príznaky srdcového preťaženia sa však pri DMD môžu vyskytnúť aj druhotne, a to pri pokročilej deformite chrbtice a hrudníka alebo dýchacích problémoch.

Život s DMD

Život s DMD je pre celú rodinu náročný. Pokiaľ si však dokážete vytvoriť režim a systém na základe informácií o výchove, výžive, cvičení a mobilite, nájdete tak spôsob ako zvládať aktivity, na ktoré ste boli zvyknutí.

Doma

Je váš domov prístupný? Váš syn potrebuje pohybovať sa doma sám, zostať nezávislým, tak dlho ako to bude možné. Najväčšou prekážkou sú pre neho schody, pretože je pripútaný na vozík.

Položte si otázky:

Bude schopný pohybovať sa po byte alebo dome?

Dostane sa ľahko von?

Zamerajte sa na riešenie týchto problémov. Uvedomte si, že váš domov bude nevyhnutne potrebovať špeciálne úpravy. Širšie vchody, rampy alebo zdviháky uľahčia život nielen vám, ale hlavne dieťaťu.

Spánok

Malí chlapci s DMD väčšinou nemajú problémy so spánkom (napriek tomu, že rodičia ich kvôli stresu môžu mať). S postupujúcim vekom a ochorením sa môžu začať objavovať problémy. Niektorí chlapci, ktorí sú na liečbe kortikoidmi majú problémy so spánkom. V tomto prípade sa poraďte s lekárom. Niekedy pomôže odľahčenie stravy alebo zmena užívaného kortikoidu. Väčšina ľudí sa počas spánku prevracia a otáča. Deti s DMD majú problém sa počas noci otočiť do pohodlnejšej polohy, preto im musia rodičia pomôcť.

V neskoršom štádiu ochorenia si chlapci často sťažujú na ranné bolesti hlavy. To môže ukazovať na začínajúce ochabovanie dýchacích svalov, ktoré sa prejaví poklesom vitálnej funkcie pľúc. Preto je potrebné, aby deti s DMD pravidelne kontroloval aj pneumológ. Mal by zabezpečiť komplexné funkčné vyšetrenie výkonnosti dýchacieho systému a v prípade potreby určiť vhodnú dobu nastavenia chlapca na respirátor.

Výber posteľe

Niektorí rodičia zabezpečili pre svoje deti vodné posteľe. V týchto prípadoch sa počet otáčaní počas noci znížil zo 6-8 krát na 1-2 krát. Vodná posteľ "bez vln" je lepšia ako vodná posteľ nafukovacia, pretože je stabilnejšia a poskytuje väčší komfort. Existujú aj elektronické polohovacie posteľe, ktoré dieťaťu pomôžu do sedu alebo zohnúť nohy. Nepomôžu však pri polohovaní na bok. Takúto posteľ si môže dieťa vďaka elektrickému ovládaniu nastavovať samo.

Výchova a vzdelanie

Asi u tretiny chlapcov, ktorí trpia DMD sa objavujú problémy s učením. Veľa lekárov je presvedčených, že tieto abnormality spôsobuje nefunkčný dystrofinový gén. Tieto abnormality sa prejavujú v poruchách správania a učení.

Približne tretina chlapcov s DMD sa objavujú problémy s učením, napriek tomu, že nie sú duševne zaostali. Lekári sa domnievajú, že neprítomnosť dystrofinu v mozgu môže spôsobovať problémy s poznávaním a reakciami. Problémy sa týkajú troch oblastí: udržanie pozornosti, slovné učenie a pamäť, emócie. Deti, u ktorých je podozrenie na problémy s učením môžu byť vyšetrené detským neuropsychológom a môže byť navrhnutý osobitný učebný plán.

Špecialista vám navrhne rôzne druhy cvičenia a pomôže zlepšiť tieto nedostatky. Taktiež škola môže pomôcť špeciálnym prístupom pri výučbe.

V škole

Väčšina detí môže navštevovať materskú a základnú školu bez veľkých problémov. Rodičia by mali byť stále v kontakte so školou a odovzdávať učiteľom čo najviac informácií o DMD. Akonáhle sa chôdza stáva pre dieťa problémom, je potrebné urobiť osobitné opatrenia na uľahčenie pohybu dieťaťa v škole. Je potrebné zaistiť dopravu do a zo školy. Niekedy je treba zvážiť variantu, či pre dieťa nie je lepšia špeciálna škola. Mali by ste svoje dieťa naučiť prekonávať ťažké situácie a rozvíjať činnosti, ktoré dokáže zvládnuť a v ktorých sa môže realizovať.

Problémy s rečou

Pre chlapcov s DMD, ktorí trpia poruchami učenia, sú typické aj problémy s rečou a komunikáciou.

Manuálne schopnosti a vizuálne nadania sú u nich často vynikajúce, čo vysvetľuje, že veľa chlapcov s DMD sa stali dobrými umelcami.

Diéta

Bohužiaľ nie sú známe žiadne zvláštne doplnky alebo obmedzenia, ktoré by preukázateľne pomohli zastaviť degeneráciu u DMD. Isté je, že väčšia nadváha spôsobuje nadmerné zaťaženie svalov. Niektorí lekári doporučujú stravu bohatú na proteíny s nízkym obsahom uhľohydrátov a tuku. Pre chlapcov, ktorí užívajú steroidy (prednizon, deflazacort) sa odporúča strava s nízkym obsahom sodíka (obmedziť príjem soli v potrave, aby sa zamedzilo zadržiavaniu vody v tele).

Príjem kalórií

Užívanie steroidov často zvyšuje chuť do jedla. Obezita a zvýšená hmotnosť predstavujú zvýšenú záťaž pre svaly. Od začiatku steroidnej terapie by mala byť zostavená správna diéta. Keďže steroidná terapia nie je vhodná pre každé dieťa, môže zdravá strava predĺžiť užívanie steroidov a znížiť riziko nadváhy. Čím väčšia mobilita, tým sa lepšie spaľujú kalórie. Príjem kalórií by mal byť sledovaný pre udržanie prospešnej hmotnosti.

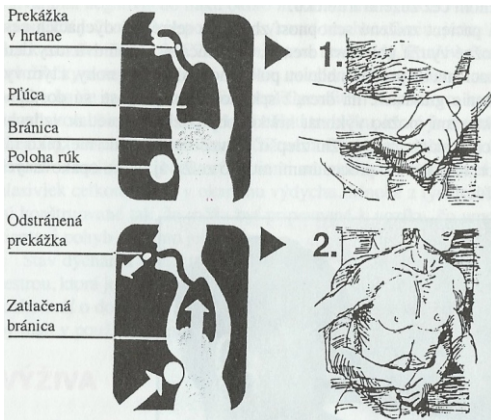
Jedlo

Kombinácia imobility a ochabnutého brušného svalstva často spôsobuje zápchu. Strava

bohatá na vlákninu s čerstvým ovocím a zeleninou by mala týmto problémom predchádzať.

Výživa

U chlapcov s DMD sa s postupujúcim ochorením vyskytnú poruchy príjmu potravy, pretože majú oslabené svaly zúčastňujúce sa na prehltní. Vtedy je potrebné zvážiť vhodnú úpravu stravy (kašovité jedlá). Pri poruche prehltnutia ohrozuje chlapca aj zabežnutie potravy do dýchacích ciest. V takomto prípade je nevyhnutné poskytnúť chlapcovi správnu prvú pomoc (pozri obrázok). U chlapcov s DMD je veľmi dôležité sledovať množstvo a kvalitu prijímanej potravy a jej spotrebu organizmom. Po 13. roku sa u chlapcov s DMD môže vyskytnúť podvýživa, ktorou sa znižuje výkonnosť už aj tak postihnutých svalov. Ak začínajú byť problémy pri prehltní veľké, je potrebné zvážiť potrebu zavedenia sondy a umelú výživu.



Pohyblivosť

Mobilitu vášho dieťaťa a schopnosť byť nezávislé môže vyriešiť používanie pomôcok ako sú barle, kočíky, kola, mechanické alebo elektrické vozíky. Akýkoľvek prostriedok, ktorý umožní vášmu dieťaťu premiestniť sa z miesta na miesto je dôležitý. Pocity rodičov pri používaní týchto prostriedkov sú oveľa bolestnejšie ako pocity dieťaťa, ktoré tak môže byť nezávislé.

Chrbtica

Pri oslabení chrbtových svalov často dochádza k deformitám chrbtice, a preto je často potrebné aj jej röntgenové vyšetrenie. Deformita chrbtice spolu s deformitou hrudníka môžu podstatne zhoršovať výkonnosť dýchacích svalov. Preto je potrebné pri vyvíjajúcej skolióze spolu s ortopédom včas zvážiť vykonanie chirurgickej korekcie skoliózy so spevnením chrbtice kovovým, skleneným alebo iným materiálom. Chirurgický zákrok pomôže nielen zlepšiť dýchanie, ale aj znížiť záťaž srdca.

Fyzioterapia

Tak pri DMD ako aj iných druhoch NSO je osobitne dôležité fyzioterapiou pomôcť pri udržaní úrovne pohyblivosti a funkčnosti svalov. Fyzioterapia môže pomôcť priebeh ochorenia spomaliť. Zabraňuje skracovaniu svalov, zlepšuje dýchanie, uľahčuje stoj a chôdzu.

Veľmi dôležité je, že chlapec s DMD alebo osoba s iným NSO si musí dávať pozor, aby sa nepresilil. To znamená s cvičením skončiť skôr ako príde svalová únava. Preťaženie a

veľká námaha svalov má opačný účinok, namiesto udržania svalovej sily dochádza k rýchlejšiemu úbytku svalov.

Cvičiť sa má niekoľkokrát denne po menších dávkach, napr. dvakrát denne po pol hodine.

Hlavnými cieľmi fyzioterapie má byť minimalizácia rozvoja a zhoršovania skrátených svalov a šliach (kontraktúry), udržanie svalovej sily a predĺženie pohyblivosti.

Odporúča sa **terapia cvičením**, pri ktorom sa aktivizujú tie svalové partie, ktoré sú ešte zdravé. Ďalej pomáha **hydroterapia**. Plavecký výcvik alebo cvičenie vo vode udržujú svaly pružné, zlepšujú rozsah pohybu kĺbom a sú prínosom aj pre funkciu dýchacích svalov. Zároveň pri nej odpadá nebezpečenstvo pádu. Hlavne pre deti je táto forma fyzioterapia veľmi prijateľná, stáva sa pre nich hrou a vo vode dokážu pohyby, ktoré na súši (za pôsobenia gravitácie) už neurobia.

Dýchacie problémy pri DMD a iných NSO sú spôsobené hlavne slabosťou dýchacích svalov. Potreba podpornej ventilácie vzniká vtedy, keď sú respiračné funkcie vážne oslabené. Rehabilitácia **pri dýchacích cvičeniach** zahŕňa pasívnu hrudnú fyzioterapiu, pomoc pri vykašliavaní sekrétov a hlienov, intenzívnu hydroterapiu a spirometriu (metóda na zisťovanie vitálnej kapacity pľúc).

Chlapca s DMD a iných, ktorí majú pre NSO oslabené dýchacie svaly, je potrebné povzbudiť ku kašľaniu hlbokému dýchaniu aspoň každé 4 hodiny. Nádechové svaly je potrebné denne aspoň dva razy precvičovať po dobu 15 minút, a to nádychom cez zúženú trubičku.

Objem vdychovaného vzduchu možno kontrolovať spirometrom.

Ak má chlapec zníženú schopnosť zbaviť sa sekrétu v dýchacích cestách, je možné použiť polohovú drenáž. Odporúča sa aspoň dva razy denne uložiť chlapca do polohy s hlavou položenou nižšie ako nohy (chlapec leží na bruchu; pod bruško a nohy dáme vankúše, čím ich nadvihne; hlava a hrudník sú predklonené, a tým nižšie ako zvyšok tela), a tým využiť pôsobenie gravitácie na vykašliavanie sekrétov. V súčasnosti sú dostupné prístroje, ktorými možno vykonať krátkodobý pozitívny pretlak vzduchu v dýchacích cestách, čo umožní zlepšiť prevzdušnenie pľúc niekoľko ráz denne. Týmito procedúrami možno znížiť aj riziko opakovaných zápalov pľúc.

Po vyskytnutí sa prvých problémov s dýchaním je lepšie ležať v posteli so zdvihnutým hrudníkom v polohe 15 až 30 stupňov.

Pri DMD a ostatných typoch dystrofií treba denne naťahovať skrátenú Achillovu šľachu, podkolennú šľachu a svalstvo bokov (**strečing**), čím sa predchádza skráteniu svalov a vzniku deformít na nohách. Pri strečingu ide o pomalý, ale pevný pohyb v kĺbe tak ďaleko, ako je možné a v tejto polohe treba vydržať 20 sekúnd.

Pri liečebnej jazde na koni (**hipoterapia**) dochádza k zapojeniu tých svalov, ktoré inak chlapec s DMD alebo človek s NSO nie je schopný využívať.

Informácie boli čerpané z www.parentproject.wm.cz a z brožúrky „Nervovosvalové ochorenia, ich príčiny a liečba“ od Prof. MUDr. Ľubomíra Lisého, DrSc.

Spracovala: Mária Duračinská

OsteoCare



Aj keď kosti považujeme za niečo pevné a stabilné, nie je tomu tak. Podliehajú každodennej premene v závislosti od vnútorného prostredia organizmu a telesnej aktivity. Hmotu kostí tvorí predovšetkým vápnik, a práve tento minerál s obľubou užívajú ľudia v snahe zlepšiť hustotu svojich kostí. Vápnik je potrebný, ale sám nestačí - treba ho užívať s ďalšími minerálmi, aby sa docielila jeho optimálna vstrebateľnosť. Vynikajúcou voľbou je preto prípravok **OsteoCare** od spoločnosti **HIMALAYA**. Kapsuly **OsteoCare** obsahujú vápnik z morských koralov, ktoré sú bohaté na stopové prvky spevňujúce stavbu kostí. Minerálna zložka je doplnená o rastliny, ktoré priazni-



vo ovplyvňujú metabolizmus kostí a majú protizápalové účinky. Doporučený denný príjem vápnika sa pohybuje medzi 800 - 1 500 mg. Nie vždy je možné zabezpečiť dostatok vápnika zo stravy, najvyššie nároky má organizmus počas rastu, pri športovaní, liečbe zlomenín a u žien počas tehotenstva, kojenia a v menopauze. Takisto u ľudí s obmedzenou pohyblivosťou môže dôjsť k zmenám v štruktúre kostí najmä v súvislosti s dodržiavaním nižšieho energetického

príjmu ako u telesne aktívnych jedincov. To znamená celkovo nižší obsah niektorých vitamínov a minerálov v potrave. **OsteoCare** je vhodný ako zdroj biologicky využiteľného vápnika takmer v každej situácii, a to bez rizika nežiadúcej kumulácie v podobe napr. obličkových kamienkov. Rastlinné zložky sa podieľajú na riešení niektorých problémov spojených s nedostatkom vápnika - tonizujú organizmus, udržiavajú hormonálnu rovnováhu, podporujú hojenie rán. Podobne ako ostatné prípravky z radu **HIMALAYA**, aj **OsteoCare** bol vytvorený pre komplexné zlepšenie zdravotného stavu. Mnohé klinické testy potvrdili jeho priaznivý vplyv na hustotu kostí, tkaniva, výživu nechťov a spojivového tkaniva.

zdravie a krása z prírody

Himalaya
T A J O M S T V O Z D R A V I A
www.himalaya.sk ZELENÁ LINKA: 0800 100 453

0 verejnom ochrancovi práv v Slovenskej republike

Existenciu verejného ochrancu práv naša Ústava zakotvuje vo svojej ôsmej hlave, druhom oddieli čl. 151a a v zákone č. 564/2001 Z. z. o verejnom ochrancovi práv. Dovoliť by som si zdôrazniť, že verejný ochranca práv je doplnením sústavy orgánov ochrany práv a oprávnených záujmov občanov i právnických osôb. Poukazujem aj na to, že verejného ochrancu práv nie je treba chápať ako konkurenciu už existujúcim orgánom, ale naopak, ako spolupracovníka, ktorý bude upozorňovať na nedostatky vo verejnej správe a žiadať ich nápravu.

Verejný ochranca práv má pôsobnosť v smere k orgánom štátnej správy, samosprávy, k fyzickým a právnickým osobám, ktoré podľa osobitného zákona rozhodujú o právach a povinnostiach fyzických a právnických osôb v oblasti verejnej správy.

Pôsobnosť nemá voči Národnej rade SR, prezidentovi SR, vláde SR, Ústavnému súdu SR, Najvyššiemu súdu SR, spravodajským



Pavel Kandráč

službám, k rozhodovacím právomociam vyšetrovateľov Policajného zboru, prokuratúre, súdom (s výnimkou štátnej správy súdov a dôvodov predpokladajúcich disciplinárne previnenie sudcu) a k veciam operačnej a mobilizačnej povahy.

Treba zdôrazniť, že verejný ochranca práv je nezávislý orgán, ktorý sa podieľa na ochrane základných práv a slobôd fyzických a právnických osôb pri konaní, rozhodovaní alebo nečinnosti orgánov verejnej správy, ak je ich konanie, rozhodovanie alebo nečinnosť v rozpore s právnym poriadkom alebo princípmi demokratického a právneho štátu. Poznamenávam, že ho netreba chápať ako „záračného lekára, ktorý čarovnými liekmi“ bude odstraňovať nedostatky.

Organizačná štruktúra Kancelárie verejného ochrancu práv sa vyznačuje tým, že má svoju terajšiu podobu s vysokou efektívnosťou a ekonomickou nenáročnosťou.

V personálnom obsadení Kancelárie verejného ochrancu práv majú prevahu pracovníci s právnickým vzdelaním, pretože charakter činnosti Kancelárie verejného ochrancu práv si to vyžaduje. Občania predkladajú na riešenia vecí, ktoré sa vyznačujú vysokou právnou náročnosťou, zasahujú takmer do všetkých odvetví práva. Preto pracovníci Kancelárie verejného ochrancu práv musia byť výkonní, odborne na náležitej úrovni so značným pracovným nasadením. Ide o väzbu mladého, odvážneho elánu s rozvážnou skúsenosťou, no tiež múdrosťou. Snažíme sa spolupracovať s každým v našej republike, vrátane mimovládnych organizácií. Krédom našej práce je všetko pre občana, pre jeho záujem, pre právo, pre spravodlivosť.

Ďalej treba konštatovať, že verejný ochranca práv nemá rozhodovaciu právomoc, ale len upozorňovaciu. Občania sa môžu na verejného ochrancu práv obracať so všetkými problémami, o ktorých sa hovorí v zákone č. 564/2001 Z. z. o verejnom ochrancovi práv. Iste, aj pri prekročení jeho rámca neodídu bez poskytnutia rady. Predovšetkým nás vedie snaha vybudovať dôveru občana v inštitút verejného ochrancu práv.

Za krátky čas pôsobenia Kancelárie verejného ochrancu práv nám bolo doručených

veľmi veľa podnetov. Musím však povedať, že nie všetky sú príslušné nášmu úradu. Dotýkajú sa, z pohľadu práva, tak civilno právnej sféry, ako aj trestno právnej oblasti. Najčastejšie ide o problémy súvisiace s činnosťou katastrof, s ochranou vlastníctva, s ochranou životného prostredia a vážnu oblasť tvoria podania súvisiace s ochranou sociálneho a zdravotného zabezpečenia a v tomto prípade rátame aj do budúcnosti s nárastom podaní. Z trestno právnej oblasti ide o problematiku väzby a výkonu trestu odňatia slobody. Podania, ktoré nám kompetenčne nepatria sú niekedy aj úsmevné, napríklad žiadajú od úradu pôžičky, pridelenie či výmenu bytu; niekedy sú veľmi agresívni a nechcú pochopiť, že takúto možnosť v našej kompetencii nemáme.

Za pozornosť stojí množstvo podaní, ktoré upozorňujú na zbytočné prietahy v súdnom konaní súdov. Máme v tomto smere vysokú úspešnosť, pretože po kontakte s príslušnými predsedami súdov sa dajú veci do pohybu a veľmi promptne sú vytyčované pojednávania.

Vážení obyvatelia, chceli by sme sa Vám prostredníctvom časopisu pravidelne prihovárať za účelom vysvetľovania zámerov a cieľov verejného ochrancu práv, chceli by sme Vám poskytnúť právne usmernenia pri Vašich problémoch a hlavne, chceli by sme dosiahnuť, aby v našej vlasti panovala slušnosť, tolerantnosť, vzájomná pomoc, právnická kultúra a predovšetkým, aby verejná správa a jej pracovníci si uvedomili, že sú tu pre občana, sú službou pre jeho potreby.

doc. JUDr. Pavel Kandráč, CSc.
verejný ochranca práv

Verejný ochranca práv

Novelou Ústavy SR ústavným zákonom č. 90/2001 Z.z. sa Slovenská republika zaradila do skupiny viac ako 50 štátov, ktoré majú inštitút mimosúdnej ochrany základných práv a slobôd, resp. ombudsmana či verejného ochrancu práv zakotvený vo svojom ústavnom systéme.

Pre pozitívny záväzok členského štátu EU uskutočňovať všetky potrebné opatrenia na zabezpečenie plnenia záväzkov vyplývajúcich zo Zmluvy o založení Európskeho spoločenstva a z opatrení prijatých orgánmi EU, ako aj negatívny záväzok neprijíť nijaké opatrenia, ktoré by mohli ohroziť dosiahnutie cieľov Zmluvy po vstupe SR do EU, ktoré nepochybne napĺňa konanie, rozhodovanie alebo nečinnosť orgánov verejnej správy v rozpore s právnym poriadkom alebo princípmi demokratického a právneho štátu je dôležité či až nevyhnutné fungovanie úradu verejného ochrancu práv.

Pôsobnosť verejného ochrancu práv

Na verejného ochrancu práv sa môže obrátiť každý, kto sa domnieva, že pri konaní, rozhodovaní alebo nečinnosti orgánu verejnej správy boli porušené základné práva a slobody v rozpore s právnym poriadkom alebo princípmi demokratického a právneho štátu.

Pôsobnosť verejného ochrancu práv sa vzťahuje na:

- a) orgány štátnej správy, t.j. napr. okresné úrady, krajské úrady, ministerstvá,
- b) orgány územnej samosprávy, t.j. napr. obecné úrady, mestské úrady, samosprávne kraje,
- c) právnické osoby a fyzické osoby, ktoré podľa osobitného zákona rozhodujú o právach a povinnostiach fyzických osôb a právnických osôb v oblasti verejnej správy, t.j. napr. Sociálna poisťovňa, Všeobecná zdravotná poisťovňa, Národný úrad práce, Spoločná zdravotná poisťovňa, Chemická zdravotná poisťovňa Apollo....

Pôsobnosť verejného ochrancu práv sa **nevzťahuje na** Národnú radu Slovenskej republiky, prezidenta Slovenskej republiky, vládu Slovenskej republiky, Ústavný súd Slovenskej republiky, Najvyšší kontrolný úrad Slovenskej republiky, spravodajské služby, na rozhodovacie právomoci vyšetrovateľov Policajného zboru, prokuratúru a na sudy s výnimkou štátnej správy súdov a dôvodov predpokladajúcich disciplinárne previnenie sudcu, tiež na veci operačnej a mobilizačnej povahy.

Od začiatku pôsobenia v marci 2002 Verejný ochranca práv do jan 2004 prijal 3296 podnetov od občanov. Z toho k dnešnému dňu je vybavených 1908 podnetov.

Verejný ochranca práv od začiatku svojej činnosti úspešne vyriešil:

- do 200 prípadov súdnych preťahov,
- niekoľko desiatok odstránení nečinnosti orgánov verejnej správy,
- urýchlenia rozhodnutí napr. o priznaní dávok sociálnej pomoci, priznaní podpory v nezamestnanosti, primeraného hmotného zabezpečenia v starobe,
- poskytol stovky právnych rád nad rámec svojej pôsobnosti,
- pri podozrení na trestný čin postúpenia Generálnej prokuratúre SR, atď.

Akým spôsobom rieši verejný ochranca práv podnety fyzických a právnických osôb ?

Podľa zákona č.564/2001 Z.z. o verejnom ochrancovi práv.

Verejný ochranca práv podnet preskúma, pokiaľ je to potrebné vyzve podávateľa podnetu na doplnenie podnetu. Pokiaľ je podnet v pôsobnosti verejného ochrancu práv prijme podnet na vybavenie, pri ktorom spolupracuje s orgánov verejnej správy, proti ktorého konaniu, rozhodovaniu alebo nečinnosti podnet smeruje.

Verejný ochranca práv pri vybavovaní podnetov využíva zákonné oprávnenia:

Pri vybavovaní podnetu je verejný ochranca práv oprávnený

- a. vstupovať do objektov orgánov verejnej správy,
- b. vyžadovať od orgánu verejnej správy, aby mu poskytol potrebné spisy a doklady, ako aj vysvetlenie k veci, ktorej sa podnet týka,
- c. klásť otázky zamestnancom orgánu verejnej správy,
- d. hovoriť aj bez prítomnosti iných osôb s osobami, ktoré sú zaistené v miestach, kde sa vykonáva väzba, trest odňatia slobody, disciplinárne tresty vojakov, ochranné liečenie, ochranná výchova, ústavné liečenie alebo ústavná výchova a v celách policajného zaistenia.

Orgány verejnej správy sú povinné na žiadosť verejného ochrancu práv

- a. poskytnúť mu informácie a vysvetlenia,
- b. umožniť mu nahliadnutie do spisu alebo požičať mu spis,
- c. predložiť mu písomné stanovisko ku skutkovým a k právnym otázkam,
- d. vysporiadať sa s dôkazmi, ktoré navrhne v odôvodnení rozhodnutia,
- e. vysporiadať sa s opatreniami, ktoré navrhne,
- f. vykonať opatrenia, ktoré navrhne v prípade ich nečinnosti, ak vykonanie takých opatrení vyplýva zo zákona alebo z iného všeobecne záväzného predpisu,
- g. umožniť mu prítomnosť na ústnom prejednávaní a klásť účastníkom konania a osobám zúčastneným na prejednávaní otázky.

Verejný ochranca práv z vlastnej iniciatívy začal pôsobiť v regiónoch SR, aby tak priblížil výkon svojej pôsobnosti občanom.

Mesto/obec	Návštevné dni	Spôsob objednávania
Trenčín	každú prvú stredu v mesiaci	Kancelária VOP: 02/48287401 02/43634906
Žilina	každý prvý štvrtok v mesiaci	Mestský úrad v Žiline: 041/5626840
Banská Bystrica	každý druhý štvrtok v mesiaci	Kancelária VOP: 02/48287401 02/43634906
Dohňany	každá prvá streda v mesiaci	Obecný úrad Dohňany: 042/4710303
Veľký Meder	každý druhý utorok v mesiaci	Mestský úrad Veľký Meder: 031/5553180
Poprad	každý tretí štvrtok v mesiaci	Kancelária VOP: 02/48287401 02/43634906

Základné práva a slobody - história -

Deň ľudských práv - 10. december - pripomína vyhlásenie Všeobecnej deklarácie ľudských práv Valným zhromaždením OSN dňa 10. decembra 1948.

Ochrana ľudských práv a základných slobôd má v európskom priestore podstatne dlhšiu tradíciu, než akú má v slovenskom priestore. „Európsky právny poriadok“ je vytvorený Dohovorom o ochrane ľudských práv a základných slobôd z roku 1950 v znení neskorších Protokolov(„Európsky dohovor o ľudských právach“), právny poriadok Slovenskej republiky vytvára Ústava SR z roku 1992, pričom sa opiera o aj o Listinu základných práv a slobôd z roku 1991. Rozlišovanie medzi ochranou ľudských práv v európskom priestore a slovenskom však od jej vzniku resp. od 18. marca 1992 nie je

presné, nakoľko od tohto dňa je SR Dohovorom viazaná.

Cieľom Dohovoru nie je vytlačiť, či nahradiť národné záruky základných práv, je prejavom suverénneho štátu, ktoré základné práva a slobody zahrnie do svojho „základného zákona“.

Ratifikovaním Dohovoru štáty vyjadrili svoj súhlas s určitým súborom hodnôt a deklarovali sa ako členovia zoskupenia spojeného spoločným dedičstvom a chápaním základných práv a slobôd.

Dohovor o ochrane ľudských práv (1950)

Zmluvné strany dohovory priznávajú každému práva a slobody:

- právo na život,
- zákaz mučenia,
- zákaz otroctva a nútenej práce,
- právo na slobodu a bezpečnosť,
- právo na spravodlivé súdne konanie,
- uloženie trestu výlučne na základe zákona,
- právo na rešpektovanie súkromného a rodinného života,
- sloboda myslenia svedomia a náboženstva,
- sloboda prejavu,
- sloboda zhromažďovania a združovania,
- právo uzavrieť manželstvo,
- právo na účinný prostriedok nápravy,
- zákaz diskriminácie..

Ústava SR č. 460/1992Zb.

II. hlava- Základné práva a slobody

1. Základné ľudské práva a slobody

- právo na život,
- osobná sloboda,
- právo na zachovanie ľudskej dôstojnosti, osobnej cti, dobrej povesti a na ochranu mena,
- právo na ochranu pred neoprávneným zasahovaním do súkromného a rodinného života,
- právo na ochranu pred neoprávneným zhromažďovaním, zverejňovaním alebo iným zneužívaním údajov o svojej osobe,
- právo vlastníť majetok,
- nedotknuteľnosť obydlia,
- právo na ochranu listového tajomstva, tajomstva dopravovaných správ a iných písomností a ochrana osobných údajov,
- sloboda pohybu a pobytu,
- sloboda myslenia, svedomia, náboženského vyznania a viery.

2. Politické práva

- sloboda prejavu a právo na informácie,
- petičné právo,
- právo pokojne sa zhromažďovať,
- právo slobodne sa združovať,

- volebné právo,
 - slobodnú súťaž politických síl v demokratickej spoločnosti,
 - právo postaviť sa na odpor proti každému, kto by odstraňoval demokratický poriadok základných ľudských práv a slobôd uvedených v tejto ústave, ak činnosť ústavných orgánov a účinné použitie zákonných prostriedkov sú znemožnené.
3. Práva národnostných menšín a etnických skupín
- právo na osvojenie si štátneho jazyka,
 - právo na vzdelanie v ich jazyku,
 - právo používať ich jazyk v úradnom styku,
 - právo zúčastňovať sa na riešení vecí týkajúcich sa národnostných menšín a etnických skupín.
4. Hospodárske, sociálne a kultúrne práva
- právo na slobodnú voľbu povolania a prípravu naň, ako aj právo podnikat' a uskutočňovať inú zárobkovú činnosť,
 - právo zamestnancov na spravodlivé a uspokojujúce pracovné podmienky.
 - právo sa slobodne združovať s inými na ochranu svojich hospodárskych a sociálnych záujmov,
 - právo žien, mladistvých a osôb zdravotne postihnuté na zvýšenú ochranu zdravia pri práci a osobitné pracovné podmienky,
 - právo na primerané hmotné zabezpečenie v starobe a pri nespôsobilosti na prácu, ako aj pri strate živiteľa,
 - právo na ochranu zdravia,
 - ochrana manželstva, rodičovstva a rodiny, osobitná ochrana detí a mladistvých,
 - právo na vzdelanie,
 - sloboda vedeckého bádania a umenia,
 - právo prístupu ku kultúrnemu bohatstvu.
5. Právo na ochranu životného prostredia a kultúrneho dedičstva
- právo na priaznivé životné prostredie,
 - právo na včasné a úplné informácie o stave životného prostredia a o príčinách a následkoch tohto stavu.
6. Právo na súdnu a inú ochranu
- právo domáhať sa zákonom ustanoveným postupom svojho práva na nezávislom a nestrannom súde a v prípadoch ustanovených zákonom na inom orgáne Slovenskej republiky.

V akých prípadoch ombudsman pomohol

Zbytočné prietahy

Rodina postihnutého dieťaťa sa sťažovala na prístup okresného úradu pri vybavovaní peňažného príspevku na kompenzáciu sociálnych dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia. Ani po zhoršení zdravotného stavu sa konanie neurýchlilo. Okresný úrad sa odvolal na lehotu na vydanie posudku 6 až 12 mesiacov. Podľa zákona musí však vydať

posudok do 60 dní. Po výzve ombudsmana konal úrad do 7 dní a príspevok bol poskytnutý.

V 16 rokov trvajúcim spore o výživné sa na zásah ombudsmana prípad uzavrel, ale dieťa už bolo dospelé.

Rodičia 7 ročného ťažko postihnutého chlapca požiadali o poskytnutie finančného príspevku. Okresný úrad za rok nič neurobil.

Životné prostredie

Občan z okolia Bratislavy požiadal o ochranu svojho práva žiť v zdravom prostredí. Jeho sused mu spôsoboval neprijemný zápach a obec to neriešila. Nápravu urobila po intervencii ombudsmana.

Porušenie práva na vzdelanie

Prihlášku na štúdium na osemročné gymnázium podal piatok základnej školy. Vedenie školy ju odmietlo prijať s tým, že podľa zákona sú na takúto školu spravidla prijímaní štvrtáci. Ombudsman s tým nesúhlasil, dôvodom na neprijatie môže byť iba splnenie iných zákonných podmienok a nie to, ktorú triedu základnej školy dieťa navštevuje.



Prevzaté: SME
(8.január 2004)

Zápisnica zo zasadnutia Výkonného výboru a Revíznej komisie OMD v SR konaného dňa 6. 4. 2004 na Banšlovej ul. 4 v Bratislave

Program:

1. Prívitanie
2. Kontrola uznesení (Duračinská),
3. Informácia o hospodárení za 1.štvrt'rok 2004 (Györiová)
4. Informácia o činnosti OMD v SR za 1.štvrt'rok (Madunová)
5. Projekty v roku 2004 - informácia (Duračinská, Blažek)
6. Plán činnosti - hodnotenie začatia plnenia, rozdelenie úloh
7. Zmena stanov - konečné stanovisko, príprava na hlasovanie
8. Zmena Štatútu pomoci členom OMD (Duračinská)
9. informácia:
 - spolupráca s OZ LIPA (Madunová)
 - spolupráca s CITYPHARM s.r.o.

- Konceptia dlhodobej a sociálnej starostlivosti
- www stránka OMD
- Boccia Manín Cup - Považská Bystrica

10. Rôzne

Kontrola uznesení:

14/2003 - splnené

15/2003 - splnené, Klub bol založený, výdavky sa preplácajú

16/2003 - nesplnené, VV toto uznesenie ruší, na konci roka VV opätovne zväži ďalší prenájom telocvične

17/2003, 18/2003, 19/2003, 20/2003 - splnené

Informácia o hospodárení - hospodárka E. Györiová

- rozpočet dotácie z Bratislavského samosprávneho kraja - na sociálnu prevenciu a sociálne poradenstvo
- dotácia z MPSVaR zatiaľ neprišla, to isté platí aj pre dotáciu z Úradu vlády
- daňové priznanie organizácie bolo urobené a odovzdané v termíne, neplatila sa žiadna daň
- do OMD bola zakúpená počítačová zostava a mikrovlnná rúra, trezor

Informácia o činnosti za I. štvrt'rok - A. Madunová

- aktivity spojené s rozvojom Agentúry osobnej asistencie pre Bratislavu a blízke okolie, osobné pohovory s osobnými asistentmi
- v I. štvrt'roku vypracovávanie daňových priznaní hlavne pre osobných asistentov
- sociálne poradenstvo pre klientov, ktorých sa dotkla novela zákona o sociálnej pomoci
- spracovávanie príspevkov a príprava brožúrky z odborného seminára „Duchennova dystrofia“ vo Vyhniciach
- vypracovanie projektov na dotácie pre rôzne inštitúcie

Projekty v roku 2004 - informácia Duračinská

- Nadácia pre deti Slovenska podporila náš projekt tábora pre deti s MD s rodičmi a osobnými asistentmi v plnej výške 120.000,- Sk, v tomto čase už na účet OMD prišla prvá čiastka vo výške 90.000,- Sk
- Bratislavský samosprávny kraj nám poskytol na r. 2004 dotáciu na sociálnu prevenciu a sociálne poradenstvo vo výške 300.000,- Sk; do tohto času už na účet OMD prišla prvá splátka vo výške 75.000,-
- Na MPSVaR sa k 15. aprílu podali na r. 2004 tieto projekty:
 - žiadosť o dotáciu na štvrt'ročné vydávanie Ozveny
 - žiadosť o zaplatenie členského poplatku v EAMDA
 - žiadosť o dotáciu na celoslovenské stretnutie členov spojené s odborným

seminárom na tému „Domáca fyzioterapia“

- žiadosť o dotáciu na školenie „Pomoc pomáhajúcim“, ktoré je akreditované Ministerstvom školstva SR; školenia sa zúčastnia 5 členovia OMD a bude prebiehať v troch týždňových blokoch, zameranie školenia: vzdelávanie v oblasti vypracovania projektov, komunikácie s klientami a vytvárania kontaktov s problematickými skupinami
- Na Úrad vlády SR sa podala ešte začiatkom roka žiadosť o poskytnutie finančnej čiastky na celoslovenské stretnutie členov spojené s odborným seminárom "Domáca fyzioterapia"

Tábor detí s MD s rodičmi a osobnými asistentmi (miesto konania - Belušké Slatiny) (potreba čiastočnej debarierizácie objektu - kúpeľňa a WC, dvere)

- tábor sa bude konať 25.7. - 1.8.2004 v chate Makyta, Belušké Slatiny, účastnícky poplatok je 500,- Sk na 1 dieťa spolu s rodičom, osobných asistentov zabezpečí a vyškolí OMD, rodičia môžu zobrať aj vlastných osobných asistentov pre dieťa
- debarierizáciu kúpeľne, spolu s WC a dverami, zabezpečí finančne p.Vargoško - chatár Makyty. OMD zabezpečí madlá k záchodu a zrkadlo pre vozičkarov

Stretnutie členov OMD spojené so seminárom - Vyhne

- tento rok bude stretnutie 4ňové alebo 5dňové; chceli by sme, aby sa znova konalo v hoteli Sítno, Vyhne; termín konania sa posunie na september, účastnícky poplatok bol predbežne stanovený na 1000,- Sk na 1 osobu.
- súčasťou celoslovenského stretnutia členov bude odborný seminár na tému "Domáca fyzioterapia"
- zatiaľ sa čaká, či nám MPSVaR a Úrad vlády SR poskytne dotáciu
- napriek tomu bude OMD musieť čiastočne financovať stretnutie z vlastných zdrojov, pretože dotácie z MPSVaR a Úradu vlády by aj tak nepokryli všetky náklady tohto podujatia

Príprava Dňa ľudí so svalovou dystrofiou - 11. jún 2004

- príprava sa už začala; objednávajú sa motýlinky, dúfame, že tento rok budú plátené belasej farby
- prvotná informácia a upútavka na Deň motýľov bola rozposlaná tlačovým, rozhlasovým a televíznym médiám s 1.čísлом Ozveny, takisto členom OMD

Plán činnosti - hodnotenie začatia plnenia

- plán sa plní: priebežne sa vykonáva sociálna prevencia a poradenstvo pre členov a klientov; Agentúra osobnej asistencie pomáha pri sprostredkovaní osobných asistentov a poskytuje poradenstvo pre užívateľov osobnej asistencie; Ozvena sa vydáva; kvôli 2% zo zaplatenej dane sa tento rok oslovili vybrané fyzické a právnické osoby

- príprava Dňa ľudí so svalovou dystrofiou, 11. júna 2004 už začala, oslovujú sa médiá, zháňajú motýliky
- príprava a organizácia letného tábora pre deti s MD s rodičmi a osobnými asistentmi v Beluškých Slatinách pokračuje
- stretnutie členov OMD spojené s odborným seminárom "Domáca fyzioterapia" sa začne pripravovať v prípade, že nám bude poskytnutá dotácia z MPSVaR
- postupne sa pripravuje brožúrka príspevkov, ktoré odzneli na seminári o dystrofii Duchenne
- na vydanie informačných letákov a brožúrok o NSO sa so žiadosťou o dotáciu oslovil MZ SR, chceli by sme vydať informačné letáky o viacerých druhoch dystrofií a iných NSO

Zmena stanov - konečné stanovisko, hlasovanie

- členovia VV podľa predloženého návrhu, ktorý bol konzultovaný s právnikom odsúhlasili zmenu stanov OMD
- pripraví sa hlasovanie o zmene stanov pre členov OMD, ktoré prebehne písomnou formou, všetkým členom sa rozpošle materiál: pôvodné stanov, návrh na zmenu stanov, hlasovanie
- po doručení hlasovacích lístkov sa vyhotoví zápisnica, ktorá sa zašle na Ministerstvo vnútra SR, aby schválilo nové stanov

Zmena Štatútu pomoci

- na základe pripomienok členov VV a okolností, ktoré sa vyskytli v súvislosti so žiadosťami členov OMD o preplatenie pomôcky alebo doplatenie úpravy bytu sa členovia VV rozhodli, že Štatút pomoci sa zmení takto:
- hranica príjmu žiadateľa sa zvýši z 2-násobku na 3-násobok životného minima
- do štatútu sa vloží nové ustanovenie tohto znenia:

1. "Základným pravidlom na rozhodnutie o poskytnutí pomoci pre člena je Štatút pomoci"

2. "Výkonný výbor rozhodne na základe posúdenia celkovej situácie člena"

Súčasne členovia VV hlasovali o sociálnej pomoci pre členku OMD G. Bahnovú - preplatenie batérií do elektrického vozíka vo výške 4.314 Sk. Žiadosť bola schválená jednomyselne.

Informácie:

- **spolupráca s OZ LIPA** - OMD oslovila predsedníčka OZ LIPA M. Kružliaková s návrhom na spoluprácu pri presadzovaní zámeru projektu „Bezbariérový dom v Bratislave“. Cieľom projektu je pomocou finančných prostriedkov získaných z rôznych grantov postaviť alebo rekonštruovať bezbariérovú budovu v Bratislave, ktorá by bola polyfunkčnou budovou slúžiacou na ubytovanie ľudí s postihnutím, v

ktorej by sa mohli organizovať vzdelávacie aktivity pre ľudí s postihnutím, v ktorej sa bude poskytovať stravovanie a služby aj iným ľuďom (turistom a pod.)

- **spolupráca s CITYPHARM s.r.o.** - spoločnosť oslovila OMD so žiadosťou o spoluprácu na projekte Donáška liekov do domu, ktorý pilotne začína fungovať v Bratislave. Projekt je zameraný pre ľudí, ktorí z rôznych dôvodov majú problém dostať sa k lekárovi a vybrať si predpísaný liek. Služba bude zadarmo na telefonickú objednávku.
- **Koncepcia dlhodobej a sociálnej starostlivosti** - informácie o Koncepcii predloženej MZ o pripomienkach OZ k nej, o rokovaní s MUDr. Tatárom z MZ, ktorý koncepciu vypracoval
- **www stránka OMD: www.omdvsr.sk** - na www stránke sa od októbra minulého roka postupne pracovalo. OMD dodalo materiály a podklady, www stránku vytvoril Erik Kulašiak z Martina. V tomto čase je už plne prístupná. Spolu s novou www stránkou zmení organizácia aj e-mail adresu na omd@omdvsr.sk a vytvoria sa nové e-mail adresy pre všetkých členov VV pre styk s klientmi a členmi (viď. rubrika Infoservis)
- **Boccia Manín Cup - Považská Bystrica** - vedúci klubu OMD S. Minárik - organizuje v dňoch 29. - 30. mája 2004 preteky Boccia Manín Cup - po prvý raz

Rôzne:

- **magnoterapeutický prístroj:** v Ozvene č.2 sa uverejní výzva, aby sa prihlásili záujemcovia o tento prístroj a mohol sa urobiť poradovník podľa krajov
- **vydanie brožúrky z príspevkov zo seminára vo Vyhniach:** vydaná brožúrka sa automaticky rozpošle všetkým rodinám s chlapcom Duchennikom, ostatným členom sa bude posilať na základe objednania
- **workshop EAMDA, 14.-16. mája Budapešť, téma: "Pracovné príležitosti pre ľudí s muskulárnou dystrofiou":** informáciu predniesla M. Duračinská; VV schválil účasť na seminári v Budapešti - za OMD sa ho zúčastnia T.Köböl so sprievodom, E. Györiová, M. Duračinská s osobnou asistentkou - OMD bude hradiť výdavky na ubytovanie, stravu a prepravu účastníkom

VV BERIE NA VEDOMIE:

- kontrolu uznesení, informáciu o hospodárení, informáciu o činnosti OMD za I. štvrtrok 2004; informáciu o projektoch podaných a schválených na rok 2004; informáciu o splnení Plánu činnosti; informáciu o vytvorení www stránky; informáciu o organizovaní Boccia Manín Cap-u

VV SCHVAUJE:

- žiadosť o poskytnutie sociálnej pomoci pre členku OMD G. Bahnovú (4.314 Sk); zmenu stanov; zmenu Štatútu pomoci; rozpočet z Bratislavského samosprávneho kraja; účasť M. Duračinskej, E. Györiovej, T. Köböla so sprievodcami na seminári

EAMDA v Budapešti, preplatenie nákladov súvisiacich s účasťou; spoluprácu s OZ LIPA

Uznesenia:

1/2004: Osloví sa Úrad priemyselného vlastníctva so žiadosťou o zaregistrovanie ochrannej známky - názov časopisu OZVENA a jeho logo.

T: 31. máj

Z: M. Duračinská

2/2004: V roku 2004 11. júna sa bude organizovať 4. ročník Dňa ľudí so svalovou dystrofiou spojený s verejnou zbierkou a osvetou.

T: v texte

Z: VV

3/2004: OMD bude v dňoch 25. 6. - 1. 8. 2004 organizovať Detský tábor s rodičmi a osobnými asistentmi v Belušských Slatinách v chate Makyta. OMD zabezpečí a vyškolí osobných asistentov, animátora a psychológa. Tábor bude trvať 7 dní. V súvislosti s čiastočnou debarierizáciou sociálneho zariadenia OMD preplatí náklady na madlo a zrkadlo.

T: v texte

Z: VV

4/2004: OMD bude organizovať stretnutie členov spojené s odborným seminárom (Domáca fyzioterapia) v septembri, ak tento projekt podporí MPSVR a iné oslovené subjekty.

T: v texte

Z: VV

5/2004: Pripravený návrh na zmenu stanov sa rozpošle členom OMD poštou, aby mohlo prebehnúť písomné hlasovanie (per rollam).

T: hneď

Z: VV

6/2004: Odmeny sa budú vyplácať podľa rozpočtu schváleného VV.

T: trvale rok 2004

Z: hospodárka

7/2004: Ďalšie zasadnutie VV a bude zvolané najneskôr do konca októbra 2004.

T: v texte

Z: Madunová

Z našej činnosti

28. 4. 2004 - zasadnutie predsedníctva Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím (Duračinská, Madunová)

- pracovné stretnutie - pripravovali sa podklady na Valné zhromaždenie NROZPO
- informácia o doterajšej činnosti NROZPO:
 - ☞ vypracovanie pripomienok k antidiskriminačnému zákonu, zákonu o sociálnom poistení v problematike invalidných dôchodkov z mladosti, k zákonu o Fonde rozvoja bývania, Zákonníku neziskového práva
 - ☞ informácia o seminári v Aténach, ktorý sa zaoberal problematikou zamestnávania osôb so ZP, rôzne prístupy členských krajín k tejto problematike

Úlohy:

→ zistiť, kde sú financie, ktoré sa združovali z pokút za nesplnenie povinnej kvóty zamestnávania občanov so ZPS

→ sfunkčniť Radu vlády, bude vypracovaná predstava o jej fungovaní

4. 5. 2004 - Konferencia o Lobingu - hotel Kyjev, Bratislava (Duračinská, Madunová, Köböl): Program: Konceptia sociálnej a dlhodobej starostlivosti - MUDr. Peter Tatár, člen pracovnej skupiny túto koncepciu načrtol nasledovne: cieľom je efektívne prepojenie zdravotného a sociálneho systému; nový systém bude používať financie z viacerých zdrojov; keďže sa predlžuje vek dožitia, populácia starne, je potrebné reformovať systém s dôrazom na tento fakt; očakáva sa zmena v posudzovaní;

Z diskusie: V NR SR je návrh, že zdravotné poisťovne sa majú pretransformovať na akciové spoločnosti, prečo? Je tu obava, že tento krok nie je správny.

Odpoveď: Práve naopak, akciové spoločnosti budú zodpovedné za to, že si musia sami na seba zarobiť, ich činnosť bude kontrolovať Úrad pre dohľad, ktorý bude mať právomoc upozorniť ich na nesprávne hospodárenie, prípadne zastaviť ich činnosť.

Otázka: Ako bude fungovať Úrad pre dohľad, podľa akých pravidiel, aké bude mať právomoci, kto bude v správnej alebo dozornej rade?

Odpoveď: Úrad pre dohľad bude sledovať účtovníctvo zdravotných poisťovní s cieľom zabrániť zlému hospodáreniu. Zdravotné poisťovne budú kontrolovať poskytovateľov zdravotníckej starostlivosti (nemocnice), či poskytujú efektívnu zdravotnú starostlivosť s cieľom liečiť, či nie sú drahí, či sú aj lacnejší poskytovatelia.

Otázka: Zostane delenie pomôcok na tie, ktoré hradí zdravotná poisťovňa a tie, ktoré hradí sociálna pomoc?

Odpoveď: Rozdelenie zostane, bude sa však prepracovávať, s cieľom ujednotenia.

Seminár o Lobingu: V SR nie je samostatný zákon o lobingu, nie sú jasné pravidlá pre "lobistov". Európske fórum zdravotného postihnutia, ktorého členom je aj Národná rada občanov so zdravotným postihnutím veľmi úzko spolupracuje s Európskym parlamentom. Aj členské štáty by mali svoj lobing nasmerovať priamo do Európskeho parlamentu a do Rady ministrov, ktorá dáva odporúčania pre Európsky parlament.

Vystúpili ešte: I. Färm: Úlohy Národných rád v Európskej únii,

B. Mamojka: Informácia o vzniku NROZP v SR, správa o činnosti.

Výsledky pracovných skupín, ktoré niekoľko mesiacov pracovali na príprave strategických dokumentov za pomoci expertov z EDF.

M. Vrábľová: informácia o vzniku a obsahu Dokumentu o zamestnávani občanov so ZP
p. Clark - názor na kvalitu dokumentu, expert EDF: Niektoré témy v dokumente sa mohli rozpracovať širšie, hlavne otázka chránené dielne versus otvorený trh práce; v SR je potrebné zabezpečiť fungovanie nediskriminačných smerníc.

T. Köböl: predniesiol informáciu o vzniku a obsahu Dokumentu o možnostiach vzdelávania občanov so ZP.

I. Färm - názor na kvalitu dokumentu, expert EDF: Vyslovil spokojnosť, dokument pokrýva celú škálu vzdelávania (od škôlky po celoživotné vzdelávanie).

5. 5. 2004 - Valné zhromaždenie NROZP, hotel Kyjev, BA (Duračinská, Madunová)
Prezentácia a predstavenie nových členov NROZP, ktorí splnili podmienky členstva
Celkovo išlo o 5 nových členov: Slovenský zväz sklerosis multiplex, Zväz psoriatikov a atopikov SR, Zväz diabetikov, Slovenské hemofilické združenie, Premeny - Slovenská

asociácia patientskych organizácií pre duševné zdravie

Hlasovanie o členoch: všetci jednomyselne za.

Nasledovalo podpisovanie prístupových zmlúv a voľby do Návrhovej komisie a Volebnej komisie.

10. 5. 2004 - zasadnutie Komisie pri Výbore pre sociálne veci a bývanie NR SR (Madunová): Stretnutie sa uskutočnilo na pozvanie predsedu výboru NR SR pre sociálne veci a bývanie Vojtecha Tkáča, za prítomnosti štátnych tajomníkov: p. Gajdoša (MZ) a p. Beblavého (MPSVR), zástupcov MPSVR, MZ (tvorcovia koncepcie), zástupcov organizácií občanov so ZP a členov výboru pre sociálne veci a bývanie.

Program: Koncepcia dlhodobej sociálnej starostlivosti
Rada vlády

Na úvod stretnutie št. tajomník MPSVR Beblavý hovoril o príčinách nastávajúcich zmien v sociálnej pomoci, dôvodil to hlavne narastajúcou nespokojnosťou občanov s doterajším systémom. Štátny tajomník Gajdoš ubezpečil za MZ, že budú aktívne spolupracovať pri pracovaní na novej Koncepcii, napriek tomu, že vláda svoj zámer schválila bez vedomia občanov so zdravotným postihnutím, čo ako priznal, bola chyba.

V diskusii sa poslanec P. Body ešte raz ohradil voči spôsobu práce vlády, keď rozhoduje o tak dôležitej problematike bez vedomia občanov s postihnutím, v tomto duchu sa vyjadril aj B. Mamojka a A. Benča.

Štátny tajomník MPSVR Beblavý sa podľa nášho názoru "vyzúva" z problému, nakoľko uviedol, že MPSVR je už len "pripomienkujúcim" subjektom. Reformu vypracúva MZ.

V diskusii odzneli obavy, či koncepcia nezavedie medicínsky pohľad na problematiku ľudí s postihnutím, či budú kompenzácie zachované, že vláda chce ušetriť. Isté obavy vyjadrila aj poslankyňa Navrátilová, keď povedala, že dobrá legislatíva vyžaduje určitú stabilitu. Navrhla počkať s koncepciou, kým sa ukončí reforma v zdravotníctve.

Druhý bod programu: Rada vlády a jej postavenie

- bola vyjadrená nespokojnosť s postavením tohoto orgánu - už dlhšiu dobu je nefunkčný
- poradkyňa ministra práce PhDr. Oľga Reptová: ministerstvo očakáva návrh od zástupcov občanov so ZP

Záver stretnutia:

- podvýbor odporúča vláde MZ a MPSVR vytvoriť pracovnú skupinu na tvorbu koncepcie
- podvýbor odporúča vláde prevziať riešenie problematiky občanov so zdravotným postihnutím pod spoločnú kompetenciu vlády.

13. 5. 2004 - Seminár o dopadoch reformy zdravotníctva - Istropolis, (Madunová)

- stretnutie bolo zvolané na podnet Slovenskej lekárskej komory, stavovských, profesijných organizácií a združení pôsobiacich v zdravotníctve
- cieľ: informovanie o dopadoch navrhovanej zdravotníckej legislatívy na pracovníkov v zdravotníctve a pacientov
- vyjadrila sa obava z návrhov MZ:
 - a) aby sa zdravotné poisťovne transformovali na akciové spoločnosti
 - b) z fungovania Úradu pre dohľad nad zdravotnými poisťovňami
 - c) zákona o rozsahu zdravotnej starostlivosti - nie je jasné akým rozsahom sa bude podieľať pacient

EAMDA WORKSHOP OSOBY SO SVALOVOU DYSTROFIU - ICH ŠANCE ZAMESTNAŤ SA -

Budapešť 14.-16.5.2004 správa zo služobnej cesty

Konferencia bola zameraná na možnosti pracovného uplatnenia osôb so svalovou dystrofiou. Účastníci mali prezentovať legislatívne pozadie zamestnávania občanov so zdravotným postihnutím v štátoch, odkiaľ ich delegovala národná organizácia muskulárnych dystrofikov.

Úvodom konferencie sme boli privítaní predsedom organizácie muskulárnych dystrofikov host'ujúcej krajiny. Tento pán sa volá dr. József Thiesz. Predstavil nám „svoju“ organizáciu (ďalej OMD v MR), ktorej vznik je analogický so vznikom OMD v SR. OMD v MR kedysi bola súčasťou jednej všezastrešujúcej organizácie s názvom MEOSZ - ide o podobnú organizáciu ako náš Slovenský zväz telesne postihnutých. Základnou podmienkou vstupu do EAMDA je, aby každá organizácia fungovala samostatne. Preto OMD v MR pred desiatimi rokmi sa osamostatnila. Členskú základňu tvorí 100 ľudí.

Postupne nám predstavil účastníkov konferencie. Pozvanie prijali delegáti zo štátov: Malta, Slovinsko, Cyprus, Kosovo a ako pozorovatelia sa konferencie zúčastnili predstavitelia z albánskej OMD.

Albánsko zatiaľ nie je riadnym členom EAMDA. Osobitne predstavil OMD v Slovinsku. Táto slovinská organizácia patrí medzi najsilnejšie v Európe. Od ostatných obdobných asociácií muskulárnych dystrofikov sa odlišuje špecifickým projektom, prevádzkou vlastnej tlačiarne, kde sú zamestnaní len ľudia s MD. Príjem získaný z tohto podnikania im zabezpečuje finančne silné postavenie. Na čele OMD v Slovinsku stojí Boris Šuštarčič, novozvolený prezident EAMDA. Boris Šuštarčič bol počas svojej kariéry aj poslancom slovinského parlamentu. Ide o výraznú osobnosť hnutia ľudí s postihnutím v Európe. Slovenskú republiku reprezentovala najpočetnejšia skupina v nasledovnom zložení: Mária Duračinská, Eva Györiová a Tibor Köböl so svojimi osobnými asistentmi.



Prvá polovica konferencie bola vyhradená host'om z dotknutých rezortov a podporných organizácií v oblasti zamestnávania občanov so zníženou schopnosťou vykonávať zamestnanie. Ako prvý vystúpil pán Gábor Kovács, zastupujúci ekvivalent nášho Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny. Predstavil nám politiku zamestnanosti v MR. Problematike sa venoval skôr z teoretického hľadiska. Načrtol nám stav politiky zamestnanosti v súčasnosti a očakávaný vývoj v najbližšom období iniciovaný legislatívou EU, ktorá sa stala záväzná pre všetky nové krajiny. Priznal sa k zanedbávaniu tejto oblasti zo strany štátu a odôvodnil to slabou ekonomickou situáciou krajiny v uplynulom období. Podľa jeho vyjadrenia, rast HDP je už natoľko priaznivý, že

pokroky v tejto oblasti budú citeľné v blízkej budúcnosti. Vláda MR má jasnú predstavu, plány na riešenie zamestnanosti zdravotne postihnutých osôb. Prvým krokom na tejto ceste bola debarierizácia všetkých 20 úradov práce a dokončenie sprístupnenia 163 pobočiek úradov práce sa očakáva v blízkej budúcnosti. Pod debarierizáciou sa pritom rozumie nielen odstránenie architektonických, ale aj komunikačných a informačných bariér. Vláda MR každý rok vynakladá 1 miliardu forintov na podporu neziskových organizácií, ktoré pomáhajú pri zamestnávaní občanov so ZP. Úrady práce v MR mali v roku 2003 v starostlivosti 43 000 osôb so zdravotným postihnutím a ukazuje sa, že toto číslo ročne narastá o 15-20%. Na druhej strane štatistiky ukazujú, že v MR je 570 000 osôb so ZP v aktívnom veku. Z tohto počtu len 150 000 osôb prejavil vážny záujem o prácu. Po krátkej diskusii na podnet Tibora Kőböla sme skonštatovali, že táto situácia je zapríčinená obdobnou sociálnou politikou MR, ako SR. Pracujúca osoba so ZP je už pri minimálnom príjme demotivovaná krátením príspevkov na kompenzáciu dôsledkov zdravotného postihnutia.

Po tomto príspevku vystúpila pani Eszter Molnár, ktorá zastupovala tretí sektor. Predstavila nám niekoľko aktuálne bežiacich podporných projektov na zamestnávanie osôb so ZP. Organizácia, ktorú zastupovala sa venuje výlučne iba tejto problematike a ich činnosť sa dá porovnať našim Agentúram podporovaného zamestnávania.

Vystúpenie pána Zoltána Baloga sa nieslo v praktickej rovine. Uvedený pán je na čele združenia, ktorá združuje zamestnávateľov osôb so zdravotným postihnutím. Združuje 96 subjektov a tie spolu zamestnávajú 56 000 ľudí. V týchto organizáciách pracuje 86% osôb so ZP. Združenie pôsobí na celom území MR, vrátane menej rozvinutého vidieka. Úlohou a cieľom združenia je motivovať zamestnávateľov na vytvorenie nových pracovných príležitostí, či miest pre osoby so ZP. Na druhej strane sa zameriavajú aj na samotné postihnuté osoby, napr. formou zadávania domácich prác na lepšie platenej úrovni. Ide o komplexnú starostlivosť, od zaučania, poskytnutia pracovných pomôcok a zabezpečenia prác. Túto formu zamestnávania nám znázornil nasledovným príkladom, kedy zaučili osobu so ZP robiť účtovníctvo, poskytli mu potrebné technické a softwarové vybavenie, našli objednávateľa na predmetnú prácu, ktorý túto osobu aj v súčasnosti zamestnáva. Tento príklad nie je ojedinelý, v súčasnosti pod ich záštitou takto pracuje viac ako 1 000 osôb so ZP v domácom prostredí. Ďalej nám vecne načrtnol systém podpory tak pre samotné osoby so ZP, ako i pre štátnu a podnikateľskú sféru. Tento systém je vo veľkých rysoch podobný nášmu. Najpodstatnejší rozdiel je v kategorizácii oprávnených subjektov na štátnu podporu a odstupňovaní výšky podpory podľa počtu zamestnaných osôb so ZP. Okrajovo nám bol spomínaný zákon z roku 2001 o celoživotnom vzdelávaní, ktorý tiež podporuje osoby so ZP táto podpora bližšie špecifikovaná nebola.

Vystúpenie ďalšieho host'a, ktorým bola dr. Judit Béres, bolo zamerané na výskyt PSD v rómskej populácii. Údaje síce boli zaujímavé, ale z pohľadu zamerania konferencie nám toto vystúpenie k danej problematike ničím neprispelo.

Druhý blok konferencie bol rozdelený na dve časti. Z každej krajiny mal prezentovať jeden predstaviteľ politiku zamestnanosti vo svojej vlasti. Následne bola na programe všeobecná diskusia v zmysle komparácie prístupov jednotlivých krajín k danej problematike. Denis Azzopardi z Malty predstavil zaujímavú víziu Infoveku v blízkej budúcnosti, ktorá podľa neho ľuďom s muskulárnou dystrofiou (MD) prinesie nové

možnosti zamestnať sa a zarábať peniaze cez počítač. Komunikácia a peňažné transfery cez počítač vytvoria pracovné príležitosti a umožnia byť v kontakte s celým podnikateľským svetom bez toho, aby človek s MD opustil svoj domov, či sa dostal do osobného kontaktu s klientom či partnerom v podnikaní. Je otázne, či je táto vízia pri dnešnej bezpečnosti prenosu informácií reálna.

Za Slovenskú republiku vystupoval Tibor Köböl.

Špecifiká jednotlivých krajín v tejto správe opisovať nebudem. Vo všeobecnosti sa ale dá povedať, že okrem Kosova je politika zamestnanosti vo veľkých rysoch podobná v každej krajine, a to z dôvodu vplyvu legislatívy EU na túto oblasť. Kosovo pritom tvorí úplne zvláštnu kategóriu, keďže ekonomická situácia tejto krajiny je veľmi zlá a starostlivosť o osoby so ZP ani ako celok nie je na uspokojivej úrovni. Postavenie osôb so ZP, podľa vyjadrenia našich kolegov z tohto štátu, je horšie ako okrajové. Mať v rodine osobu so ZP v Kosove v mnohých prípadoch ešte stále znamená hanbu. Situácia v Albánsku je však ešte horšia, vládne tam strašná chudoba a bieda. Pre ľudí s postihnutím nie sú vytvorené žiadne podmienky na život. Či už ide o architektonické bariéry alebo možnosť bývania v domácom prostredí. Ústavná starostlivosť uspokojuje iba bazálne potreby - strava, ubytovanie, dohľad v minimálnej miere.. Ľudia s postihnutím nemajú v Albánsku základné kompenzačné pomôcky, chýbajú vozíky, nieto ešte zdvíhaky a zložitejšie kompenzačné pomôcky. Mesačne dostávajú nízku almužnu (cca 50 Euro), ktorá zďaleka nepokrýva náklady na živobytie.

Prínos pracovnej cesty vidím hlavne v možnostiach nadviazať užšie kontakty s účastníkmi konferencie, čo sa okamžite prejavilo v troch ponukách adresovaných člnom delegácie zo Slovenska:

1. Predseda OMD v MR vyjadril veľký záujem o užšiu spoluprácu s OMD v SR, ktorú budeme bližšie špecifikovať po počiatočných rozhovoroch s pánom dr. Józsefom Thiesz. Komunikácia bude realizovaná prostredníctvom elektronickej pošty.
2. Dostali sme osobné pozvanie na míting, ktorý sa má konať v novembri 2004 na Malte. Pozvanie odznelo od pána Denis Azzopardi.
3. Dostali sme ponuku na spoluprácu s „Ministerstvom práce“ v MR, od jeho predstaviteľa - Gábor Kovács. Využitie tejto ponuky nám môže napomáhať v lepšej informovanosti pri prijímaní legislatívy EU pre naše pomery, keďže spolupráca štátnych inštitúcií v MR a tretieho sektoru v informovaní je zdanlivo na kvalitatívne vyššej úrovni.

Správu napísal: Tibor Köböl
doplnili: Mária Duračinská a Eva Györiová

Čo projekt Európskej dobrovoľnej služby(EDS), medzinárodne menované ako EVS znamená?

Kľúčovou prioritou Európskej komisie je poskytnutie priestoru mladým ľuďom z menej privilegovaných oblastí spoločnosti, kultúrne, socio-ekonomicky alebo geograficky znevýhodneným... Takisto sem patria *zdravotne postihnutí mladí ľudia*. Tieto skupiny sú prioritnou cieľovou skupinou programu MLÁDEŽ.

Projekt EDS umožňuje *mladým ľuďom vo veku 18 až 25 rokov* pôsobiť ako dobrovoľník

v inej krajine počas 6 až 12 mesiacov. Aktivity, na ktorých sa dobrovoľník môže podieľať sú napr. z oblasti ochrany životného prostredia, umenia a kultúry, aktivity s deťmi, mládežou alebo staršími občanmi, šport a pod. Ťažko zdravotne postihnutý mladý človek môže so sebou vziať aj svojho osobného asistenta, ktorému tiež budú financované všetky výdavky týkajúce sa s EDS.

Formálne kritéria projektu EDS sú:

- vek dobrovoľníka je minimálne 18 maximálne 25 rokov,
- projekt sa koná v inej krajine než je krajina trvalého pobytu dobrovoľníka,
- dobrovoľník sa nepodieľa na tvorbe zisku a za svoje aktivity nedostáva plat,
- dobrovoľník neplatí žiadne poplatky. Cestovné, poistenie, ubytovanie, stravu a vreckové je pokryté finančným príspevkom z programu MLÁDEŽ.

Jazykové znalosti tiež nie sú rozhodujúce. Angličtina alebo nemčina (nevyklučujú sa ani iné jazyky) na priemernej stredoškolskej úrovni úplne stačí. Jazyk sa zdokonalí v rámci prípravy alebo priamo na pobyte dobrovoľníka v zahraničí.

Každý projekt vzniká za spolupráce 3 subjektov: dobrovoľníka, vysielajúcej organizácie a hostiteľskej organizácie.

Dobrovoľník venuje svoj čas a iniciatívu projektu na prospech komunity. Prostredníctvom aktivít, na ktorých sa podieľa získava mladý človek nové pracovné zručnosti, skúsenosti a poznatky. Integrovaním do komunity v inej krajine než je krajina trvalého pobytu mladý človek získava sociálne skúsenosti a návyky, znalosť histórie, kultúry, jazyka a pod.

Projekt krátkodobej európskej dobrovoľníckej služby.

Tento typ projektov je určený najmä takým skupinám mladých ľudí, ktorí sa dočasne alebo trvalo nachádzajú v mimoriadnej, ťažkej životnej situácii oproti väčšinovej mládeži v spoločnosti. Krátkodobý projekt EDS sa pre nich stáva základom pre účasť na neskoršom dlhodobom projekte EDS.

Ide najmä o:

- telesne alebo mentálne postihnutých mladých ľudí,
- slobodné matky, deti a mládež z detských domovov,
- mladých ľudí s problémami správania alebo učenia,
- mladých ľudí, ktorí ešte nemajú skúsenosť s cestovaním do zahraničia,
- mladých nezamestnaných.

Dĺžka projektu krátkodobej EDS je od 3 týždňov do 6 mesiacov. Pre krátkodobé projekty EDS platia tie isté všeobecné kritéria ako pre dlhodobé projekty EDS (financovanie, vek..)

Projekty sa predkladajú v 5-tich termínoch: 1. február, 1. apríl, 1. jún, 1. september, 1.november.

Na EDS - krátkodobú sme už vyslali niekoľko mladých ľudí, spomedzi nich patrila aj Katarína Holotňáková z Levoče, ktorá sa zúčastnila projektu pomoc deťom v sociálnom zariadení v Grécku.

Ak chceme vyslať dobrovoľníka na EDS musíme najprv vytvoriť dobrý projekt. Na vytvorenie takéhoto projektu potrebujeme od účastníka, ktorý sa chce zapojiť, zdravotný stav, administratívny životopis, aké činnosti môže účastník vykonávať a akých sa má vyhýbať, a motivačný list, v ktorom by mal odpovedať na základné otázky ako sú: kde sa

dozvedel(a) o EDS, prečo sa chce zúčastniť EDS, čo pre neho (ňu) znamená dobrovoľníctvo, v ktorej organizácii dopomáhal(a), aké sú jeho (jej) znevýhodnenia, zamestnanie, plány do budúcnosti, čomu by sa najradšej venoval(a) ako dobrovoľník. Píšte veľa o svojich mínusoch (znevýhodneniach) a aj o svojich plusoch. Životopis a motivačný list treba poslať v slovenčine aj v angličtine.

Svoje údaje posielajte na adresu:

Slovenský zväz zdravotne postihnutých, Vajanského 1, 036 01 Martin
alebo: <http://www.szzp.sk>, t. č.: 043/422 42 02, 043/422 42 04

Predstavujeme občianske združenie: PES ČLOVEKU

Jeho cieľom je:

1. zabezpečovať:

- ... výcvik vodiacich psov pre ťažko zrakovo postihnutých,
- ... **výcvik asistenčných psov pre ľudí s ťažkým telesným postihnutím**
- ... výcvik bezproblémového správania sa psov v spoločnosti
- ... kynologický servis po odovzdaní psov klientom (organizácia školení, precvičovanie psov, pomoc klientom pri styku so štátnou správou)- vhodným spôsobom propagáciu výcviku vodiacich a asistenčných psov a ostatných činností združenia medzi širokou verejnosťou formou prednášok, besied, ukážok, súťaží a pod.

2. stať sa uznaným garantom kvality vo výcviku vodiacich a asistenčných psov, vyškoliť rozhodcov, organizovať a zabezpečovať skúšky vodiacich a asistenčných psov pred ich odovzdaním klientom.

3 vytvoriť podmienky a umožniť spoluobčanom so zdravotným postihnutím ale i širokej verejnosti aktívne trénovať kynologické športy, zúčastňovať sa domácich súťaží a reprezentovať SR na medzinárodných súťažiach.

4. spolupodieľať sa na pripomienkovaní novej legislatívy týkajúcej sa psov.

5. združovať:

- ... súkromných cvičiteľov psov a spolupracovať s nimi v oblasti výchovy, výcviku psov a umiestňovania psov u klientov
- ... čakateľov a držiteľov na vodiacich a asistenčných psov
- ... vychovávateľov a cvičiteľov
- ... priaznivcov

KONTAKT:

Štefan Bielik, prezident občianskeho združenia
Ing. Zuzana Kútiková, riaditeľka občianskeho združenia

Tel.: 048/ 4174 306, tel./fax.: 048/4143 225

0905 271 579, 0907 962 883

www.pescloveku.com



Nasledujúce fotografie znázorňujú len časť schopností asistenčného psa pri pomoci osobe so zdravotným postihnutím



Pes perfektne zvláda chôdzu vedľa vozíka



Vie pomôcť majiteľovi ťahaním prekonať prekážku a prejsť cez obrubník



Je taký silný, že dokáže majiteľa na vozíku potiahnuť a tým mu pomôže prekonať prekážku na chodníku (sneh, ľad, mláka)



Dokáže majiteľovi pomôcť pri vyzúvaní topánok aj ponožiek

Abilympiáda v Indii

Chcela by som sa s Vami podeliť o zážitky, ktoré som si priniesla z Indie, kde som sa v dňoch 23.11. - 29.11.2003 zúčastnila 6. medzinárodnej Abilympiády - olympiády schopností a zručností v rôznych oblastiach: od maľovania, fotografovania, rezbárstva, cez všetky možné ručné práce, počítačové zručnosti až po šach. Zišlo sa tam vyše tisíc ľudí z viac ako 30-tich krajín sveta. Účasť na nej si u nás mohol vybojovať každý prvým alebo druhým miestom v slovenskom kole Abilympiády. Hoci sa to podarilo mnohým, do Indie nás cestovalo štrnásť: 9 súťažiacich, 3 asistenti, organizátor a tlmočníčka. To čo sa mnohým zdalo ako neuskutočniteľný sen, sa nám v piatok 21.11.2003 na letisku v Bratislave začalo stávať realitou. Práve odtiaľ nás čakal priamy 6,5-hodinový let do hlavného mesta Indie, Delhi.

Samotný let bol obrovským zážitkom. Štartovali sme o 22.30 hod. nášho času a v Delhi sme pristávali okolo 10.00 hod miestneho času (časový posun bol štyri a pol hodiny). Zažili sme nočný let s búrkou aj svitáním. To sa jednoducho nedalo prespať. Navyše táto pravidelná linka bola (vraj výnimočne) takmer prázdna, tak sa nám cestovalo mimoriadne pohodlne. Každý si mohol vybrať miesto pri okne. Kto bol na správnej

strane lietadla, mal možnosť nad ránom vidieť v diaľke Himaláje. Okrem toho posádka lietadla už dopredu odmenila za reprezentáciu (takmer) každého možnosťou pobudnúť v kabíne pilota. Po pristáti na letisku sme už len nasávali atmosféru pre nás nesmierne exotického Delhi.

Väčšinu času sme trávili na dvoch miestach: predovšetkým na Štadióne Indiry Ghándiovej, kde sa konal celý program Abilympiády a samozrejme na hoteli, ktorý bol vzdialený približne 30-40 minút. Prostredie štadióna sme prvýkrát spoznávali v nedeľu (23.11.2003), kedy prebiehala registrácia jednotlivých súťažiacich. V pondelok dopoludnia sa súťaž začala otváracím ceremoniálom, spojeným s prísnymi bezpečnostnými opatreniami, lebo sa ho zúčastnil predseda indickej vlády a niekoľko ďalších dôležitých ľudí. Po ňom už nasledovali prvé súťažné disciplíny. Tie posledné sa konali v piatok, čiže súťažilo sa 5 dní. Nás bolo deväť a súťažili sme v priebehu všetkých piatich dní v 14 disciplínach: aranžovanie kvetov (západný štýl, Ikebana), výroba šperku, dámske krajčírstvo, maľovanie na hodváb, maľovanie na plátno, spracovanie anglického textu na počítači, tvorenie www stránok, rezbárstvo, stolárstvo, fotografovanie (štúdiový portrét), háčkovanie, pletenie, batikovanie, vyšívanie. Väčšina súťaží sa konala v dvoch 3-hodinových blokoch - dopoludnia a popoludní (rovnako ako aj na slovenskej Abilympiáde). Presné zadanie všetkých úloh sme dostali pri registrácii. Podmienky boli prísne, nebolo dovolené fotografovať, aj keď pár záberov sa nám urobiť podarilo. Aj na hodnotení si rozhodcovia dali záležať, aspoň v mojich disciplínach (spracovanie textu na PC a tvorenie www stránok) celkom určite. A ako tie moje prebiehali?

K spracovaniu anglického textu na PC sme dostali neupravený text v podobe súboru, štyri A4 textu, kde bolo uvedené, akým spôsobom máme previesť úpravy (záhlavie, riadkovanie, písmo, tabuľky, obrázky, číslovanie strán, obsah atď. všetko v angličtine) a my sme daný text mali spracovať vo Worde. Na túto časť boli 2 hodiny. Ďalšiu hodinu sme prepisovali odborný text na rýchlosť a presnosť s dodržaním úpravy. V tejto disciplíne som skončila štvrtá.

Úlohou v „tvorení www stránok“ bolo v priebehu šiestich hodín vytvoriť zaujímavú prezentáciu pre obchod s kvetmi, s využitím animácie a s možnosťou objednávať tovar cez Internet. Rozhodcovia posudzovali naozaj všetko, nielen jednoduchosť, funkčnosť, ale aj nápaditosť a prítlačivosť. Tu sa mi darilo menej skončila som trinásta.

Celkovo sa nám v silnej konkurencii podarilo získať 4 medaily: 1 striebornú (pletenie), 3 bronzové (háčkovanie, batikovanie, vyšívanie). Okrem toho sme mali 2 štvrté miesta (aranžovanie kvetov, spracovanie anglického textu na PC) a jedno 5. miesto (výroba šperkov).

Na štadióne, presnejšie na ploche pred štadiónom pod holým nebom (Indovia sa zrejme v tom čase nepriazne počasia obávať nemuseli) boli zabezpečené obedy v podobe švédskych stolov. Vyberať sme si mohli naozaj z pestrej ponuky, prevažne pikantných jedál plných zeleniny a výborných syrov na rôzne spôsoby. Najviac nám však chutili placky.

Napriek prvotným ťažkostiam, keď nás na letisku nikto nečakal a nečakali nás teda v deň,

kedy sme prileteli ani na hoteli, prebiehalo všetko pomerne bezproblémovo. Aspoň taký bol môj dojem. Indovia sa zrejme zbytočne nestresujú. Ich prístup je asi takýto: všetko sa určite vyrieši, len nikto nevie, kedy presne. Čas sa tam ťažko odhaduje hlavne v prípade, ak treba prekonať väčšie vzdialenosti cez mesto, časté dopravné zápchy, sa jednoducho predvídať nedajú. Na prvýkrát sme nemali ani bezbariérový autobus a nás 2 vozičkarky bolo treba dostať (asi na „privítanie“) do autobusu maximálne bariérového - s úzkymi dverami a vysokými schodmi. Celý týždeň sme sa potom už celkom pohodlne premiestňovali z hotela na štadión a opačne (i na ďalšie miesta) už len bezbariérovým autobusom. Na hoteli sme bývali spolu s výpravou Singapuru a s nimi sme tento autobus aj zdieľali. Problém nastal len vo chvíli, keď sme si chceli spraviť prehliadku mesta, ktorú ale zabezpečovali iné cestovné kancelárie a tie mali veľmi neprístupné autobusy, na ktorých nám jediný plánovaný výlet stroskotal.



Silvia Petruchová

Napriek tomu sme videli dosť. Všetci účastníci Abilympiády boli pozvaní do múzea železníc, kde bol pripravený program spojený s večerou. Ďalšie pozvanie bolo od indického prezidenta do prezidentského paláca, presnejšie do jeho záhrad. Predposledný deň sa naša slovenská výprava dostala aj na s l o v e n s k é v e ľ v y s l a n e c t v o . Dozvedeli sa o nás síce l e n n á h o d o u ,

neoficiálnymi cestami (na poslednú chvíľu), ale veľmi rýchlo dokázali zorganizovať milé stretnutie.

Naše prvé spoznávanie mesta a potom i tie ďalšie (pohľadom z autobusu) bolo pre všetkých niečo nové. To čo sme cestou videli, bola prevažne chudoba. Všade sme videli plno ľudí bývajúcich v stanoch, a to po celom meste. Nikde ani trávičky, všetko ušliapané, s vrstvou prachu a smetí, ale ľudia vyzerali pomerne spokojne. Rodinný „piknik“ si dokázali urobiť kľudne aj v strede trojprúdovej cesty, proste všade tam, kde bol kúsok voľného miesta. Ľudia sú napriek chudobe milí, veľmi radi sa fotografujú, žiadne nedôverčivé pohľady. Mnohé ženy sú s ich typickým oblečením - sári - naozaj krásne.

Medzi najväčšie zážitky z Indie bude určite patriť doprava, kde sa jazdí pre nás úplne nepochopiteľným spôsobom. Na ceste sa využíva každé voľné miesto, z troch prúdov si bez problémov urobia päť, aj preto sú najpohodlnejším dopravným prostriedkom motorky, ktoré sa zmestia všade, a na ktorých sa vyváža neraz celá rodina. Samozrejme

nechýbajú typické rikše. V prehuštenej doprave na seba každý upozorňuje trúbením. Samozrejme na každom kroku nám cestu križovali posvätné kravy.

Asi len ťažko si vie niekto predstaviť, čo znamená krajina protikladov. Ale presne to sme zažívali po príchode na hotel. Päťhviezdičkový hotel nám zabezpečoval luxus, o akom sa nám ani nesnívalo. Otestovali sme si hotely hneď dva: pre náš „nečakane“ skorý príchod do Indie sme jednu noc strávili v náhradnom ubytovaní. To síce malo do vchodu 2 schody, ale vďaka komfortu, ktorý nám poskytovali priestranné izby, bol hotel prakticky bezbariérový. Náš druhý hotel nemal ani túto chybičku krásy. Personál v takýchto hoteloch robí najradšej všetko za Vás, takže vždy keď sme sa ocitli v priestoroch hotela, či už vnútorných alebo vonkajších, osobní asistenti, ktorých sme si so sebou priviezli, boli bez práce.

Za osem dní sme prežili nezabudnuteľné chvíle. Celú súťaž a pobyt v Indii nám bude pripomínať množstvo nádherných fotografií, ktoré sme si tam urobili, ale i suvenírov, ktoré sme dostali, kúpili, či vymenili s ostatnými účastníkmi. Všetka námaha spojená s prípravami na súťaž (hlavne zabezpečovanie sponzorov) sa nám každému, kto sme tam boli, vrátila v podobe neopísateľných zážitkov a možno tak trošku v podobe iného optimistickejšieho pohľadu na svet, lebo nám sa žije naozaj dobre, hoci sa tak vôbec netvárame.

Ak niekto dostanete nabudúce podobnú šancu (a má ju naozaj každý), nebojte sa a vložte do toho všetko. Abilympiádu na Slovensku robí skvelý tím a Shizuoka (Japonsko) 2007 znie tiež lákavo, čo poviete?

Silvia Petruchová

Cestovanie

Hotel BOKOVKA v Chorvátsku

Po vlastnej skúsenosti by som chcela doporučiť tomu, kto by chcel stráviť krásne chvíle pri Jadranskom mori a nemôže nájsť vhodné miesto. V Chorvátsku, v meste Makarska je hotel Biokovka, ktorý je bezbariérový.

Pri objednávaní ubytovania si dajte požiadavku, že potrebujete bezbariérovú izbu, pretože nie všetky izby sú prístupné pre vozičkára.

V tomto hoteli sú veľmi milí a ochotní ľudia, dokážu vždy vyjsť v ústrety človeku na vozíku, zariadenie má k dispozícii bazén s morskou vodou. Zo suterénu je vybudovaný betónový nájazd po ktorom sa dostanete až priamo k moru. Pláž sa nachádza hneď pred hotelom. Hotel slúži pre domácich ako rehabilitačné centrum, je preto vhodný aj pre vozičkárov.

Pre rok 2004 má v ponuke tento hotel cestovná kancelária Globtour.

S pozdravom, vaša členka

Eva Kušnírová, Sered'

Cestovateľské momenty.

Zavolali mi priatelia z Galanty. Ak budem pripravená, o ôsmej v nedeľu ráno, pôjdeme na Južnú Moravu do Lednic. Elektrický vozíček bol v poriadku a tak jarné cestovanie začalo. Prieskumnícka cesta okolo rybníkov a nekonečným, úžasným parkom plným vzácnych drevín, rastlín a vtáctva, po lučinách koberce prvosienok a plochy vody v rybníkoch.

Treba sa vrátiť pred zámok, všetko prehliadnuť, poobdivovať, veď nebyť elektrického vozíčka, ktorý mám len prvý rok a veľmi ťažko vybojovaný, nevidela by som nič. Po obdive historickej budovy a pamiatok už vonku čakala atrakcia dobových šermiarov v uniformách so strelbou. Program sokoliarov v programe lety a návraty.

Znova, cestičkami parkom a teraz až k Minaretu. A to už sme stretávali viacerých návštevníkov zo širokého okolia aj na vozíčkoch. Hodiny sa míňali a nám treba overiť si aj bezbariérový hotel s reštauráciou. Všetko je v poriadku, ochota personálu a informácia, že v sezóne sú beznádejne obsadení.

Už je čas vrátiť sa k autu, poskladať vozík - batéria vydržala - a dostať sa šťastne domov.

Druhé cestovanie: Krkonoše - Jánske Lázně a okolie. My, začiatčníci, turisti vozíčkárski, sme s úžasom pozerali na výšky alebo na žltý bod od Hofmanovej boudy. Ako sme sa tam dostali? Okolo Klausového potoka a hučiacej vody, cez mostík po kľukatých cestičkách modrých značiek až po Modré kamene. Stretávali sme aj nemeckých turistov, ktorí obdivovali našu odvahu.

Spiatočná cesta mal neopakovateľné čaro, spojené aj s nebezpečenstvom. Hoci svietilo slniečko, vozíčky museli byť ovládané bezchybne, inak nám hrozilo cestovanie ako po ľade. Napomáhal tomu štrkový povrch a strmé spády cestičiek. Až sa dostanete do Jánskych Lázní, nezabudnite ísť po našich stopách a šľapajách. Neobanujete! Lanovka Vás odvezie na Čiernu Horu aj s vozíčkom v privese.

Ludmila Štujberová, Veľké Úľany

Milí čitatelia!

Priznám sa, nie som veľmi zdatný v písaní listov. Po prečítaní novej Ozveny, kde nás členov vyzvali k prispievaniu článkami do redakcie, dovoľte mi prosím podeliť sa s Vami malým článkom o svojej záľube. Keďže som na invalidnom dôchodku, snažím sa svoj čas organizovať aspoň trošku zmysluplne a užitočne. Po dlhej úvahe, ako si ešte viac obohatiť svoje koníčky prišiel som na nápad "Čo tak skúsiť chlebič rádioamatéra?". Ako som vlastne k tejto záľube prišiel? Vlastne náhodou. Raz som na prechádzke (keďže mám elektrický vozíček) stretol skupinku rádioamatérov (od nás, z Prievidze). Boli vlastne kúsok za našou dedinou na kopci, kde mali svoje stretnutie. Cestou ma stretli dvaja z nich, a jeden sa zvedavo opýtal na parametre vozíka: "Ako ťahá, nabíjanie, vytiahne to aj takým kopcom?". Postupne prišla na rad téma prečo sú u nás v dedine. Vraj či sa nechcem pozrieť ako to "v praxi prebieha". Zo začiatku som bol v rozpakoch. Čo tu vlastne hľadám? Nikoho nepoznám. Našťastie boli ku mne veľmi priateľskí, ukázali mi svoje "poľné" vybavenie. Práve vtedy prebiehala

súťaž v terénnom vysielaní. Ako tak spolu debatovali (vlastne skôr ja odpovedal na ich zvedavé otázky), zrazu sa ma opýtali: “Nechcel by si to skúsiť aj ty? Patriť medzi nás?” Sám som nevedel čo mám povedať. Predtým som to poznal iba z počutia, občas videl na obrázku, to bolo asi tak všetko. Ja, a rádioamatér?! Však ani elektronike poriadne nerozumiem. V tom mi povedali: “Príď v sobotu pozrieť k nám do klubu, a niečo možno poriešime”. Po dlhom váhaní som tam predsa prišiel. Juraj (spoznali sme sa už predtým, ma čakal vonku), ma potom predstavil aj ostatným členom. A znova “verbovanie”, z ktorého už nebolo úniku. Zbytočne sa vyhovárал, že tomu nerozumiem, nemám vybavenie, ani sám ešte neviem či ma to bude vlastne baviť, technika aj niečo stojí, a pod. Zbytočne. Sám Juraj sa ponúkol že mi na skúšku, na mesiac, požičia základňovú staničku (vysielačku), druhý že má kábel navyše, tretí anténu. A tak som sa postupne začal do tajomstva rádioamatéra. Prišli a namontovali všetko potrebné u mňa doma. Po prvom očarení z nových kontaktov získaval som kamarátov prakticky z celého Slovenska. Ba aj zo zahraničia, zo sveta hlavne z Európy. Mám zopár “perličiek” ako Nový Zéland, Guatemala, Austrália, Uzbekistan. Na znak priateľstva si posielame akési pozdravy, pohľadnice (odborne QSL). Postupne som si začal dokupovať potrebné vybavenie. Pomáhali kamaráti, poradili čo je pre mňa najvhodnejšie, čo lacnejšie, zhruba po roku som už mal svoju výbavu. Nastal však ešte jeden malý problém, a tou bol môj volací znak, akási rozlišovacia prezývka, pseudonym, podľa ktorého ma budú poznať. Nakoľko tam meno nie je podstatné. Keď sme na stretnutí spoločne hľadali môj volací znak, zrazu v tom jeden vykrikol "Schumacher Prievidza!!", a už mi bol pridelený. Určite sa nechali inšpirovať podľa môjho vozíka. Pod týmto znakom ma spozná každý, a nemôže si ma spliešť s iným. Chodievam podľa možnosti aj na expedície, a stretnutia. Občas ma zoberú aj kamaráti. Svoje hobby som po 7 rokoch (toľko som už medzi nimi) prepracoval do takej miery, že môžem byť na príjme nonstop. Všetko mám prepojené priamo k posteli, takže prístroj mám po ruke stále. Prečo som vlastne napísal tento článok? Viem že sú medzi nami členovia, ktorí sú prevažne doma, a týmto spôsobom som chcel ukázať, ako aj priamo z domu môžu byť v kontakte s priateľmi a okolím. Pokiaľ náhodou niekoho zaujala táto problematika, rád pomôžem aj poradím.

S pozdravom a želaním len to najlepšie celej redakcii

Ján Sedláček



V domove dôchodcov...

"...bol som nemocný, a navštívili ste ma,..."

Veru hovorím vám: Čokoľvek ste urobili jednému z týchto najmenších bratov, mne ste urobili." Mt. 25, 36 a 40

V Domove dôchodcov mám jednu priateľku, už som sa dlho chystala k nej na návštevu, ale ťažko sa mi chodí a ani chladné počasie nepraje cestovaniu, tak som návštevu len odkladala. Ale dni ľahko ubehnú a zrazu sú tu Vianoce.

Neviem aké majú dojmy iní ľudia, ktorí chodia do podobných inštitúcií, možno aj oni majú podobné skúsenosti, ako ja. Sedia starí ľudia v chodbe na lavičkách, ťažko si viem predstaviť, že títo ľudia boli mladý, mali rodiny a vychovali deti, odrobili si svoje roky, unavili sa a zoslabli a teraz tu trávajú svoje dni, sem-tam prerieknu jedno-dve slová. Neviem prečo sa nerozprávajú medzi sebou, možno si nemajú čo povedať. Sú sklúčený, smútok sála z ich očí, ale keď sa do nich človek lepšie zahľadí, môže zbadáť iskierku očakávania. Áno, oni čakajú, ... neprestajne dúfajú, že dnes, ak nie dnes, tak potom zajtra určite príde niekto z rodiny, keď len na chvíľu, na hodinku ich navštívia, veď v dnešnej uponáhľanej dobe si treba vedieť čas dobre zadeliť a to oni dobre vedia, veď oni sú tak chápvajú...

Zaklopem na známe dvere a na slabo počuteľné: Ďalej! - otvorím.

- Dobrý deň Ruženka! Pozdravím sa známej, Ako sa máte?

V prvom momente sa strieda pocit prekvapenia a radosti.

- Mám sa dobre, hovorí s úsmevom dávno videná a na lôžku ležiaca priateľka, a po vzájomnom privítaní sa porozprávame.

- Ruženka, čo je nového v domove? Prišiel niekto nový?

- Nuž, ... tu je všetko po starom. Radšej rozprávaj ty, čo je nového v našej dedine? Ako sa má moja mama a či si videla doma mojich bratov?

- Vaša mama sa má dobre, občas ju vidím cestou do kostola. Nedávno bol doma aj Váš brat... a potom si zaspomíname.

Ruženka sa narodila pred druhou svetovou vojnou a v detstve dostala paralýzu, rodičia ju zobrali k lekárovi, ale keďže na liečbu nebola žiadna nádej, tak sa museli zmieriť s osudom.

Viac sa na nohy už nepostavila, po celý život zostala pripútaná na lôžko, a tak bola odkázaná na pomoc druhých. Jej otec sa o ňu odpočiatkov dobre staral, aj vtedy, keď denne musel dochádzať do zamestnania. Našťastie sa od svojich bratov naučila čítať a písať, a keďže nemala inú zábavu, čítavala. Doma žili veľmi skromne, preto veľa postrádala,...

Ešte za mladí sa naučila modlitbu sv. ruženca, ktorú sa aj teraz denne pomodlí, už ako členka Rodiny Nepoškvrnenej. Ako hovorieva, jej srdcu je najmilší bolestný ruženec, Ježiš je jej vzorom, ktorý tak veľa trpel za nás a tak sa k našej ľudskosti dostal bližšie. A ktorý ešte vždy veľa trpí, lebo my Ho tak často sklameme a svojimi hriechmi urážame. Je veľmi smutné spomínať na minulosť, lebo Ruženka mala veľmi ťažký život, nielen kvôli

postihnúti. Dobre sa pamätám na ten deň, keď som sa len čírou náhodou dozvedela o tom, že býva neďaleko nás. Nechcela som veriť vlastným ušiam, je toto možné? Ako je to možné, že som dlhé roky nič nevedela, nepočula o nej? Matka ju skrývala pred celým svetom, a tak niet divu, že málo ľudí o nej vedelo a ešte menej ju poznalo v dedine.

Pred pár rokmi jej zomrel otec, Ruženka, ktorá sa nikdy nepohla z domu, sa rozhodla pre zmenu a po dôkladnom uvážení podala žiadosť o prijatie do Domova dôchodcov. Vec prebiehala veľmi hladko a o krátky čas sa nastahovala. A vtedy sa jej život celkom zmenil, už nebola sama, obklopovalo ju veľa nových tvári, dostala peknú slnečnú izbu a dobrú opateru.

Po čase sa odhodlám a pološím jej chúlостivú otázku:

- Ruženka, už boli na návšteve vaši?

- Nie, doteraz neboli,... Navštívili ma príbuzní, priatelia a aj náš pán starosta prišiel, veď som v domove už roky, len z rodiny nikto neprišiel,... *zosmutnela, zaslzili sa jej oči a na chvíľu sme sa obe zamysleli, ale potom sme prešli na veselšiu tému.*

Čas sa neúprosne miňal, prišiel aj čas rozlúčky a tak ťažko sa od Ruženky lúči, ale musela som ísť, už na mňa čakali,... Cestou domov som sa v aute zamyslela,... čo bude, keď sa aj ja dostanem na podobné miesto? Navštíví ma niekto?

Pokoľ a dobro nech je medzi nami!

Sr. Mária Klára OFS

Pod'akovanie

Tentokrát sa turnaj v Bocci hral v Považskej Bystrici. Zúčastnila som sa ho aj ja, aj keď som neuspela a som skončila prehrou 0:7 so Zuzkou Horeckou. No aj tak by som sa chcela poďakovať Stankovi Minárikovi, trénerovi v Považskej Bystrici, že sa mu podarilo zorganizovať takýto skvelý zápas a zohnať ubytovanie pre toľkých ľudí. Vládla medzi nami veľmi dobrá atmosféra a veľmi sa mi páčilo ako to všetko bez problémov zvládala a dokázal sa postarať o toľkých ľudí a všetko mať pod kontrolou a ešte mal čas nasmerovať tých, ktorí zabľúdili a nevedeli trafiť do hotela Študent. Dokázal všetko s úsmevom a s dobrou náladou a únavu nedal na seba spoznať. V nedeľu som mala voľno, tak s kamarátkou sme pochodili po meste. Mali sme tak možnosť spoznať jedno z ďalších krásnych Slovenských miest, nechýbala ani kávička a zmrzka. Takto sa chcem poďakovať aj manželom Madunovcom, že prostredníctvom nich som mohla spoznať zakladateľa OMD, ktorý oslávil 60-té jubileum svojho života. Cez jeho zaujímavé rozprávanie som sa dozvedela históriu a začiatky založenia organizácie a teraz mám aj ja možnosť spoznávať jej pokračovanie a ďalší jej priebeh. Som prekvapená ako prospieva a ako sa jej darí s pomocou dobrých ľudí na celom Slovensku. Len tak ďalej, ak sa chce všetko ide, len sa netreba toho báť. Želám všetkým členom aj nečlenom veľa krásnych chvíľ, plných dobrej nálady, veď "Život je krásny" a pritom to nie je len film.

Ešte ráz všetkým srdečne ďakujem a teším sa na naše ďalšie spoločné chvíle plné prekvapení.

Čitateľka Alena

Projekt Goodwill

Tento projekt poznajú v USA pod názvom Goodwill, čiže dobrá vôľa, a už jeho meno dobre vystihuje krásny zámer - pomoc pre zdravotne a telesne postihnutých občanov zabezpečujú štruktúry dobrovoľníkov.

Treba však povedať, že Goodwill - to nie sú nemocnice, rehabilitačné a iné zariadenia, evidencia postihnutých a rozličné organizačné záležitosti - to je už vec štátu a dotácií.

Ale o čo vlastne ide? Vieme dobre, že každý človek sa môže dostať do ťažkostí. Napríklad pri dopravnej nehode. Sanitka ho odvezie do nemocnice, dostane prvú pomoc, nasleduje operácia a povedzme amputácia nohy. V USA, keď sa takýto človek preberie z narkózy a vie už na čom je, prichádza k nemu čo najskôr psychológ. Ten od prvého momentu vedie smer rozhovorov k tomu, aby mu vysvetlil, že sa to mohlo skončiť aj horšie a že napriek strate končatiny ho ešte čaká pekný život, možno aj plnohodnotný (napr. paraolympiády a iné). Súbežne s takýmito rozhovormi začína bežať proces rehabilitácie a zotavenia. Na rade je ortopéd - od zobratia odtalčku a miery až po zhotovenie protézy, posilňovania a učenia sa chodiť "na novej nohe". Môže sa stať, že dotyčný mal predtým zamestnanie, čo ako hendikepovaný teraz nezvládne. O taký prípad sa postarajú ľudia, ktorí začnú hľadať iné možnosti, konzultujú s postihnutým, až nájdu riešenie a ešte v nemocnici zariadia rekvalifikačný kurz. Znamená to, že až sa raz skončí ozdravovací proces a príde čas vrátiť sa do práce, je kde sa vrátiť. Dokonca, dobrovoľné štruktúry systému Goodwill nájdu konkrétne pracovné miesto a pripravujú postihnutého s prihliadnutím na jeho vzdelanie a doterajšiu prax, na vstupný pohovor. Ako sa má predstaviť, čo o sebe povedať, ako reagovať. Urobia všetko preto, aby mu každú situáciu čo najviac spríjemnili. A to nie je zďaleka všetko. Keď do práce konečne takýto rekonvalescent nastúpi, Goodwill rok sleduje, či je spokojný a či nemá nejaké problémy. Ak rok bez ťažkostí prejde, vyradia síce postihnutého z evidencie, no kontakt pre prípad potreby ostáva, takže dvere sa ani vtedy nezatvárajú. Ale ak sa z akýchkoľvek príčin stane, že do roka pracovník prácu stratí, okamžite to vedia a proces hľadania práce sa opakuje. Pripomínam však, že ide o prácu, s ktorou postihnutý sám súhlasí a ktorá mu vyhovuje.

Zdôrazňujem, že táto organizácia je rozšírená vo viacerých štátoch USA. Konkrétne v Orlande postavili komplex, ktorý je celý venovaný starostlivosti o takto postihnutých ľudí. Ide o veľký areál pripomínajúci nemocnicu na bratislavských Kramároch, ale oveľa rozsiahlejší. Možno tam vidieť rôzne dielne - stolársku, knižnizačskú, keramickú. Vyučuje sa tu účtovníctvo v hale plnej počítačov. V knižniciach a čítárňach sa pacienti môžu vzdelávať a pripravovať sa na nové povolanie. Majú obdivuhodné pomôcky, bezbarierové vymoženosti, ktoré sú však v USA samozrejmosťou, ako napr. invalidný vozík, ktorý vylezie hore schodmi. Vyškolení a zruční pacienti sa potom vracajú do normálneho života, buď sa zaradia do kolektívu zdravých ľudí, alebo do kolektívov výrobných a iných družstiev pre zdravotne postihnutých.

Dôležité je však povedať, že pracoviská, ktoré sa rozhodnú zamestnávať postihnutých občanov, majú od štátu zelenú. Ten si totiž veľmi dobre uvedomuje, že návrat hendikepovaných ľudí do pracovného procesu znamená nielen ušetrenie sociálnych dávok, ale aj prírastok do štátneho rozpočtu vo forme odvedených daní. A keďže neide iba o pár jedincov, ale o desaťtisíce prípadov, je to v podstate všetko veľmi premyslené.

Ale tu naozaj neide len o peniaze. Návrat zdravotne postihnutých ľudí do normálneho života sa nedá ničím zaplatiť.

Spracovala: E. Gluchová

FEJTÓN

Vážený pán minister dopravy a spojov!

Dovoľte mi, aby som sa aj ja pripojila k Vaším obdivovateľom a poďakovala Vám napríklad za stav MHD v našom meste. Môj dedko síce tvrdí, že Vy už s tým dávno nič nemáte, ale ja viem svoje. Tým len zakrýva, že on si nevie vynachváliť najmä erotické zážitky, ktoré má pri jazde preplneným autobusom.

Ja si našu dopravu chválím, pravda, kvôli inému. Pred vyše dvadsiatimi rokmi ma seklo v krížoch a odvtedy som až donedávna chodila zohnutá takmer do pravého uhla. Prešla som stovkami rúk našich odborníkov i kadejakých šarlatánov a nič. Už som si veru aj zvykla na to, že sa ma každú chvíľu niekto spýtal: „Čo ste stratili, tetuška? Pomôžeme vám to hľadať.“ Alebo, že ma sestrička v čakárni okrične, či sa nehanbím zízať im do ambulancie cez kľúčovú dierku.

A vidíte, stačila jedna cesta napchatým autobusom a je po probléme. Keď vodič prudko zabrzdil, ocitla som sa na zemi a na mne najmenej polovica ďalších cestujúcich. Keď sa autobus opäť pohol a všetkých myklo na druhú stranu, oblial ma blažený pocit. Zistila som, že teraz som rovnejšia ako niekedy v osemnástich.

Ďalšie zázračné vyliečenie som zažila nedávno. S nahnášaným palcom som sa vybrala do chirurgickej ambulancie, aby ma zbavili tej hroznej bolesti. Ale ešte som ani nestihla nastúpiť do električky a už som žiadneho chirurga nepotrebovala. Akýsi lyžiar mi v tlačeniči tak šikovne pricapil lyžiarskou topánkou nohu, že bolo po probléme. A to už nerátam, koľko som ušetrila za návštevu ambulancie, umŕtvujúcu injekciu, za recept i za lieky.

No nielen vyzdraviť, ale aj upevňovať si svoje zdravie nám doprava pomáha. Najmä vtedy, keď z jednotlivých zastávok odchádza 2-3 minúty skôr. Jej dobiehanie je predsa pohybom nás starších na čerstvom vzduchu, tréningom proti obezite i náhradou za návštevy fitness centier, na ktoré aj tak väčšina z nás nemá.

Ja si dokonca myslím, že terajšia MHD veľmi výrazne vplýva aj na zlepšovanie medziľudských vzťahov. Tiež uvediem príklad. Deň pred tým, ako chodila dedkova penzia, sme sa vždy hádali, čo si za ňu kúpime a čo nie. Ale keď ju minule v autobuse hneď na druhý deň aj s kabelkou ukradli, zrazu bolo po problémoch.

A tí vodiči, akí sú ohľaduplní, skutoční gentlemani. Istý mladý šofér, keď zistil, že je najmladším v autobuse, ochotne mi ponúkol svoje miesto. Preto mi tak MHD prirástla k srdcu. Úprimne ľutujem ľudí, ktorí sú, chudáci, odkázaní na vozenie sa vlastným autom a nevedia, o aké zážitky prichádzajú.

Na záver Vás prosím, pán minister, nepoľavujte v úsporných opatreniach a stále ďalej inovujte a vynaliezajte, ako by ste ľuďom spestrili život.

Vrelo Vás pozdravuje Vaša babka

Amália Krhličková

„Sú to činy, nie ich plody, čo je dôležité. Snaž sa robiť to, čo považuješ za správne. Možno to nebude v твоjich silách, možno Ti nebude stačiť čas, potom to však prinesie ovocie. To však neznamená, že by si mala prestať robiť správne veci. Možno sa nikdy nedozvieš, aký bol výsledok Tvojho činu. Ale ak nebudeš robiť nič, potom nebudú ani výsledky.“

Moja vrabčia „cesta“... - fejtón



Moje vrabčie „Ja“ si za mladi užívalo sveta úplne bezstarostne, deň čo deň som len poletoval z jedného stromčeka na druhý, z jednej strechy na druhú, moje malé ale silné krídelká ma vyniesli vysoko až k oblohe, a z výšky som hľadel na všetky krásy našej prírody, nuž, a pohľad to bol naozaj nádherný... A to všetko, táto veľká sloboda a bezstarostnosť ma viedla k namyslenosti a takto namyslený som si o sebe myslel, že som neviem čo. Ba myslel som si, že som nejaké „mimoriadne“ stvorenie, akýsi „neobyčajný“ vrabec. Spokojne som si takto žil a naozaj všetko by bolo dobré a krásne, niet mojej vrodenej „vrabčej“ zvedavosti. Nuž, lebo niektoré otázky mi stále nedali pokoja, nijako som nevedel prísť na koreň veci, kto vlastne tento svet stvoril a tak perfektne riadi, ... ale ani tej, že prečo som vlastne na svete, aký zmysel má môj život. Nečakane však prišla choroba, ale žiaľ, niet lieku na všetky choroby, ani na moju nenašli... „Ako môže tak mladý vrabec ďalej žiť bez slobody a bez lietania?“ rozmýšľal som jednotlivé. Bol som veľmi smutný, ... ba až depresívny! Času som mal nadostač a tak som premýšľal, a pretože som veľa som premýšľal, hádam som aj trochu „zmúdreľ“, a uvedomil som si, svoju maličkosť, úbohosť, veď ja som celkom biedny, malý, sivý a neužitočný „vrabček“. Začal som hľadať zmysel svojho vrabčieho života, lebo som vytušil, že nejaký musí byť! Toto moje hľadanie trvalo veľmi-veľmi dlho, veľa vrabcov by to určite po čase vzdalo, no nie ja! ... Ja patrim k tým vytrvalejším aj vo vrabčom merítku. A ako tak hľadám odpovede na svoje otázky a zmysel života, našiel som Boha, alebo Boh našiel mňa? Neviem presne určiť, lebo my vrabce máme v niektorých veciach ešte stále nejasno. Hlavné je, že sme sa s Pánom stretli, a On mi do uška pošepkal: “Mám ťa rád! Potrebujem Ťa! Poď a nasleduj Ma!” - Ojojój, to moje vrabčie srdiečko hneď zaplesalo od radosti! Zamyslel som sa a prišiel som na jedno; že Boh je láska, má nás všetkých rád, a viac ako si to vieme predstaviť. Veď On nás stvoril, dáva nám svoje dobrodenia, stará sa o nás, vedie nás, odpúšťa nám a utešuje nás, ... Lebo On nemôže ináč, len nás milovať, taký je náš Pán. Božia láska vyliečila moju smutnú a bolestivú dušu a teraz z vďaky k Pánu chcem byť nielen dobrým vrabčekom, ale hádam jedným z tých najlepších. Lež moja vrabčia slabota občas predsa len zvíťazí, ... Chcem sa polepšiť, ale veru ťažko mi to ide!

Chcel som sa niečím zamestnať a tak som sa pustil do čítania všelijakých kníh, najprv to boli romány, potom klasické diela a cestopisy, až prišla na rad aj Biblia, lebo moje vrabčie uši niekde počuli, že ku všeobecnému vzdelaniu patrí aj znalosť Biblie, a že kým niekto neprečítal Bibliu, vraj nič nečítal, ... a začal som sa pravidelne modliť, ... a pomáhalo to! Nuž, tak je! A teda ako všetky zvedavé vrabce, odvtedy aj ja prečítam všetko čo pred nosom vidím, ... Taký súci vrabec ako ja, si predsa vždy nájde niečo, vždy sa vie nejakou

užitočnou prácičkou zamestnať,... nie je tak? Lebo kto hľadá nájde!

Prešli roky hľadania správnej cesty, a našla sa! A Pán mi ukázal, že potrebuje aj takto chorého vrabčeka. Napokon moje kroky zaviedol do svetského rádu sv. Františka z Assisi, medzi terciárov a zveril mi prácu v OFS nové poslanie. Denne ďakujem Bohu a sv. Františkovi za prejavenej milosti a teraz už len pracujem, a pracujem, a pracujem,... a neustále pracujem!

Čitateľov Ozveny pozdravuje - vrabček *Julián* z OFS

Z Vašej tvorby

BOLO NEBOLO

Plno ľudí, predsa sám !
 Pohľad sem, pohľad tam, zrazu ťa tam nachádzam.
 Dlhá chvíľa strachu, hrdlo zovreté strachom.
 Chcem ju!? Chce ma ?! ...
 Myseľ mi však pracuje, nezapadla prachom.

Ruka sa mi ocitla pod tvojimi vlasmi,
 zase som sa našiel, zase som bol šťastný.
 Zase som mal pocit, že na Zemi nie som sám,
 Našiel som svoju múzu, našiel som svojej sily chrám.
 Vtedy som mal chuť sa smiať, nebolo sa čoho báť.

Zakrátko však zistil som, šťastie ani osud nemajú ma radi,
 Z tvojich očí bolo jasne počuť - zostaneme kamaráti.
 Srdce, sudca najvyšší, rozhodol v môj neprospech
 Vyšiel som zas na posmech.
 Tak znel ortieľ, rozsudok , nebehám viac po súdoch.
 Zostáva mi jediné - spísať krásne formou básne a tváriť sa nevinné.

(M)učenie...

Skloňovanie - to je veda,
 spávať sa mi preňho nedá.
 Skloňujem Ťa v siedmom páde...
 S tebou... znie mi v celej hlave,
 je to krásne, ale namáhavé.

Učenie je skvelé, učenie krásne,
 stačí, iba jedno, vtiesnať ho do básne.
 V pár riadkoch dá sa povedať veľa,
 možno viac, ako si človek želá...

Matematika to bude moja spása,
 v nej s láskou predsa neráta sa.
 Nech sa snažím ako chcem,
 rátam, kreslím, rysujem,
 výsledok je stále rovnaký,
 dva, dva... ja a ty.

Zásady kresťanského života

Menej vzdychaj, viac spievaj.
 Menej k zemi, viac k nebu sa dívaj.
 Menej sa hnevaj, viac sa modlievaj.
 Menej plánuj, viac podnikaj.
 Menej s ľuďmi, viac s Bohom počítaj.
 Menej rozkazuj, viac blížnym slúž.
 Menej hovor o láske, viac miluj.
 Menej vyčítaj, viac povzbudzuj.
 Menej sľubuj, viac splňaj.
 Menej nariekaj, viac Bohu ďakuj.
 Menej pochybuj, viac dôveruj.
 Menej posudzuj, viac potešuj.
 Menej vrav, viac uvažuj.
 Menej sa vyhrážaj, viac odpúšťaj.
 Menej ber, viac dávaj.
 Menej kritizuj, viac pomáhaj.
 Menej o telesnú, viac o duchovnú krásu dbaj.
 Menej sa chváľ, viac činom dokáž.
 Menej o terajšie,
 viac o večné bohatstvo sa staraj.
 Kto toto činí, vždy bude šťastný.
 A nielen deň sviatočný,
 ale celý jeho život bude krásny.

Jubilejná

Pane, prišla chvíľa môjho jubilea
 a ja tak premýšľam v tom tichu večera.
 Ďakujem Ti, Pane, za radosti, i žiaľ,
 že si bol oporou mi v živote stále.
 Pane, požehnaj ma, i mojich najbližších,
 vo viere posilni všetkých maloverných.
 Veď ma ďalej, Pane, svojimi cestami,
 sprevádzaj ma stále svojimi radami.
 Pane, Láska moja, cítim blízkosť Tvoju
 a ústa šepkajú, splním Otca vôľu.

**Det ský kú tik****Ahoj kamoši,**

skôr ako zavesíte školskú tašku na klinec a v škole budete počuť pripravil som pre vás tajničku a pár hlavolamov. Dúfam, že to zvládnete ľavou zadnou.

**MUSKULÁČIKOV FÓR :**

Mamička, už viem písať!
Áno, Janko? A čo si napísal?
To neviem. Ešte neviem čítať!

MUSKULÁČIKOVA TAJNIČKA A HLAVOLAMY:

1.

pomôcka na písanie
 dravý vták
 biela prikrývka v zime
 ročné obdobie
 má meniny 31.1.
 spektrum farieb
 dolná končatina
 dlhá samohláska

chrup (inak)
 životupotrebná tekutina
 bodavý hmyz
 líščí brloh
 má meniny s Adamom
 slovenský herec Miro....
 potreba na šitie
 krátka samohláska

2. Podarí sa vám z písmen a číslíc pospájať slová?

a.) TA + 3

--	--	--	--

b.) 2 + RE

--	--	--	--

c.) S + 3 + GA

--	--	--	--	--

d.) LA + 3 + NA

--	--	--	--	--	--

3. Ako nazývali VETROPLACHA?

A	Z	Í	K	E	I	U	A
T	O	Š	R	R	E	T	T
Y	L	A	A	O	H	O	A
Á	I	Š	L	P	CH	R	U

Pri správnom doplnení
 prvých písmen zo spodku
 sa dozviete meno vetroplacha.

Na správne odpovede čaká Váš kamarát MUSKULÁČIK. Odpovede posielajte do troch týždňov od doručenia Ozveny na adresu do Handlovej.

Správne odpovede z Ozveny 1/2004 sú:

Hlavolamy: 35 štvorcov; Anička sa narodila v roku 1995; hádanky: sliepok bolo 14 a kačíc 10; Atlantídu musel zachrániť.

Odmenu za správne odpovede posielam Nikolette Matejovej a Veronike Stanovej z Nových Zámkov, Salimovi a Jakubovi Ismailovcom. Salim a Jakub si priali, aby ich odmenu dostal najmladší člen OMD. Ich pranie bude splnené.

Deti ešte Vám oznamujem, aby sa nikto nebál o svoju odmenu, ale aj ujovia sponzori sem-tam meškajú s dodávkou.

pripravil: kamoš Muskuláčik

KURY Slovakia, s.r.o.

Ing. Marián Hrebeňár
Mesačná 2, 821 02 Bratislava
Mobil: +421 (0) 903 406 333

Tango L20581



Hemi L20581



Revo L28410



Revo L28411



Opierka hlavy L28424



Všetky uvedené zdravotné pomôcky sú hradené zdravotnou poisťovňou!



MINIKURZ ŠACHOVEJ HRY - *chcete vedieť hrať šach?*

Dávnejšie bolo medzi myopatmi viacero zaniatených šachistov, ktorí pravidelne hrávali turnaje v korešpondenčnom i praktickom šachu. Dokonca reprezentovali našu OMD v oficiálnej korešpondenčnej súťaži štvorčlenných družstiev ešte za čias spoločného štátu Česka a Slovenska.

Nebohí páni Jakub Kurinec, Vladimír Bosík, Ing. Pavol Ivanič a ďalší sa tejto hre venovali s veľkým zaniatením. Všetci ako samoukovia. To je potrebné zdôrazniť, lebo bez odborného vedenia kvalifikovaným trénerom - ako v ostatných športoch - sa len ťažko dá dopracovať k výraznejším úspechom.

Teraz sa naskytá ďalšia možnosť. Hrať šach cez internet e-mailovou poštou s pomocou osobného počítača. Šach takto nepozná žiadne hranice, možno ho hrať so súpermi zo všetkých kontinentov, od Severnej Ameriky po Austráliu, od Švédska po Juhoafrickú republiku. Stačí okrem slovenčiny trochu ovládať angličtinu.

Pre nových záujemcov o túto kráľovskú hru preto pripravíme krátky kurz, v ktorom sa dozvieme ako sa po čiernobielych štvorčekoch prekladajú rôzne figúrky. Budeme sa snažiť používať šachovú terminológiu, preto napr. štvorčky budú pre nás polia a figúrky kamene a pod.

Mali by sme vedieť, že šach je humánna "vojna" medzi *dvoma mocnosťami*, v ktorej sú obaja hráči vojvodcami. Je to hra plná rôznych zvrátov a prekvapení, stále sa v nej objavujú nové myšlienky, plány na útok i obranu či kombinácie s obeťami materiálu, čo je na šachu najkrajšie. Nie je to pasívna "krčmová" zábava, ale zaujímavý a náročný boj dvoch mozgov. Cibri um, upevňuje vôľové vlastnosti, pomáha pri sebarealizácii, podporuje nás vo vytrvalosti a poskytuje potešenie z chvíľkového zabudnutia našich myopatických starostí.


Najskôr sa pozrieme na pravidlá, prehráme si niekoľko krátkych partií a potom sa zameriame na korešpondenčnú e-mailovú šachovú hru.


REKVIZITY ŠACHOVEJ HRY

Na začiatok nám stačí šachovnica so 64 čiernobielymi políčkami a 32 kusov rôznych šachových kameňov. Pred umiestňovaním kameňov na šachovnicu je potrebné dať pozor, aby každý zo súperov (jedného budeme volať **BIELY**, druhého **ČIERNY**) mal na pravej strane rohové pole bielej farby.


KAMENE A ICH ROZMIESTNENIE


BIELY aj **ČIERNY** majú na začiatku hry po 16 kameňov. **BIELY** biele, **ČIERNY** čierne. Sú to tieto kamene:


biely kráľ 


biela dáma 


dve biele veže 


dvaja bieli strelci 


dvaja bieli jazdci 


osem bielych pešiakov 


čierny kráľ 

čierna dáma 

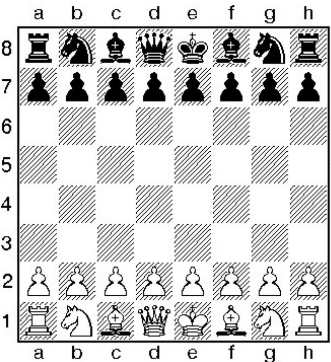
dve čierne veže 

dvaja čierni strelci 

dvaja čierni jazdci 

osem čiernych pešiakov 

Veďľa je základné postavenie kameňov na šachovnici. Mohli by sme ho opísať takto: Prvý **RAD** (vid' ďalej) zľava doprava má biele kamene rozložené v poradí veža, jazdec, strelec, dáma, kráľ, strelec, jazdec, veža. V druhom rade je osem pešiakov. To je postavenie **BIELEHO**. Postavenie **ČIERNEHO**: V siedmom **RADE** je osem čiernych pešiakov. Na ôsmom **RADE** sú v poradí (znova zo strany bieleho zľava doprava) čierne kamene veža, jazdec, strelec, dáma, kráľ, strelec, jazdec, veža.



EŠTE O ŠACHOVNICI

Osem polí idúcich kolmo za sebou od okraja šachovnice, ktorý je najbližší jednému hráčovi, k 6 okraju šachovnice, ktorý je najbližší druhému hráčovi, nazýva sa **STĽPEC**.

Osem polí, idúcich vedľa seba od jedného okraja šachovnice k druhému a križujúcich stĺpce v pravom uhle, nazýva sa **RAD**.

Polia, ktoré idú v jednom smere, majú rovnakú farbu a dotýkajú sa vrcholmi, nazývajú sa **UHLOPRIEČKA** alebo **DIAGONÁLA**.

POHYBLIVOSŤ JEDNOTLIVÝCH KAMEŇOV

K R Á Ľ - pohybuje sa z jedného poľa na ktorékoľvek susedné pole (vždy len o jedno pole) neohrozené súperovým kameňom. Zvláštnym ťahom je rošáda. Vysvetlíme si ju v cvičnej partii.

D Á M A - pohybuje sa po celej dĺžke stĺpcov, radov alebo uhlopriečok, na ktorých stojí. Zlučuje v sebe chody strelca a veže.

V E Ź A - pohybuje sa po celej dĺžke stĺpcov alebo radov, na ktorých stojí.

S T R E L E C - pohybuje sa po celej dĺžke uhlopriečok, na ktorých stojí.

J A Z D E C - jeho chod pripomína písmeno "L", ktoré sa otáča na všetky strany. Pri objasnení jeho chodu nám pomôže notácia šachovej partie.

P E Š I A K - je najslabším kameňom na šachovnici. Ide dopredu po stĺpci, zo základného postavenia o dve polia (môže aj o jedno), potom už len o jedno pole. Pri bráni súperovho kameňa postupuje na pole susediace s jeho poľom na uhlopriečke. Hovoríme, že pešiak ide rovno a berie do boku. Zvláštny ťah "branie mimo chom" si vysvetlíme neskôr.

VŠEOBECNÝ POJEM ŤAHU

Ťah znamená premiestnenie kameňa z jedného poľa na iné, ktoré je voľné alebo je obsadené súperovým kameňom. Žiadny kameň nemôže ťahať (preskakovať) cez pole obsadené iným kameňom. Výnimku tvorí veža pri rošáde (čiastočne) a jazdec. Ak sa ťahá na pole obsadené súperovým kameňom, takýmto ťahom sa berie súperov kameň.

CIELOM HRY JE ZAJAŤ SÚPEROVHO KRÁĽA. HRA SA MÔŽE SKONČIŤ VÝHROU NIEKTORÉHO HRÁČA ALEBO NEROZHODNE - REMÍZOU. ZAJATIE SÚPEROVHO KRÁĽA SA NAZÝVA MAT. OHROZENIE (NAPADNUTIE) SÚPEROVHO KRÁĽA SA NAZÝVA ŠACH.

HODNOTA KAMEŇOV

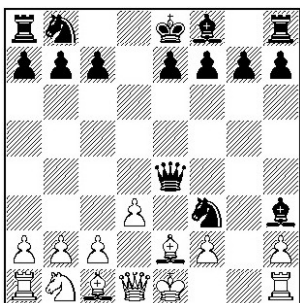
Za jednotku sa berie sila pešiaka. Najsilnejším kameňom je dáma, jej sila sa rovná sile 10 pešiakov. Veža sa rovná sile 5 pešiakov. Strelec a jazdec sú rovnocenní, ich sila sa rovná sile 3 pešiakov. Kráľ v koncovej hre má silu približne 4 pešiakov. Hodnota takto porovnávaných kameňov je statická hodnota. V partii sa môže vyskytnúť prípad, že jeden pešiak je silnejší ako veža.

ŠACHOVÁ NOTÁCIA

Šach má v porovnaní s inými hrami i športmi jednu veľkú výhodu. Šachovú notáciu, ktorá nám umožňuje prehrávať si partie a podľa nich sa priučať šachovému umeniu.

Na šachovnici (pravý roh musí byť biely) si zo strany bieleho označíme všetky stĺpce zľava doprava písmenami "a" až "h" a rady od postavenia bieleho k postaveniu čierneho číslami "1" až "8".

Pre šachové kamene sa používajú tieto skratky: kráľ = **K**, dáma = **D**, veža = **V**, strelec = **S**, jazdec = **J**, pešiak sa neoznačuje. Ešte si zapamätáme dôležité značky: **O-O** = malá (krátka) rošáda, **O-O-O** = veľká (dlhá) rošáda, **+** = šach, **x** = berie súperov kameň, **!** = silný, dobrý ťah, **!!** = veľmi silný ťah, **?** = chyba, slabý ťah, **??** = hrubá chyba.



Bez komentára si skúsme prehrať partiu, ktorú v roku 1927 zohrali páni Rabinovič (biely) a Levenfiš (čierny) v Moskve: 1. e2-e4 Jg8-f6 2. e4-e5 Jf6-d5 3. Jg1-f3 d7-d6 4. Sf1-e2? Jd5-f4! 5. Se2-f1 d6xe5 6. Jf3xe5 Dd8-d5! 7. Je5-f3 Dd5-e4+! 8. Sf1-e2 Jf4xg2+ 9. Ke1-f1 Sc8-h3! 10. d2-d3 Jg2-h4+! 11. Kf1-e1 Jh4xf3 mat. Vid' konečné postavenie vedľa na diagrame. Takýmto veľmi krátkym

partiám sa hovorí miniatúrky.

pripravuje -jkl'-

Nové pravidlá pri vydávaní označení O1

Na základe metodického usmernenia Ministerstva vnútra SR pre krajské úrady, poskytujeme čitateľom nasledovné informácie:

- nové označenia O1 budú vydávať Krajské úrady - odbory všeobecnej vnútornej správy a živnostenského podnikania príslušné podľa miesta trvalého bydliska
- označenie bude vydané na základe **písomnej žiadosti** občanovi, ktorý priloží tieto potvrdenia:

- a) doklad totožnosti
- b) preukaz občana s ťažkým zdravotným postihnutím
- c) posudok úradu práce, sociálnych vecí a rodiny

V posudku musí byť uvedené, že je občan v oblasti mobility odkázaný na individuálnu prepravu podľa §17 zákona č. 195/1998 Z. z. o sociálnej pomoci v znení neskorších predpisov.

Doba platnosti: Osobe ťažko zdravotne a pohybovo postihnutej sa vydáva preukaz a osobitné označenie na dobu **2 roky** s možnosťou predĺženia tejto doby.

Konanie vo veciach vydávania osobitných označení a preukazov nepodlieha správne mu poplatku.

Na konanie vo veci vydania označenia 01 a preukazu môžete splnomocniť osobu, ktorá za vás preberie označenie a preukaz.

Tí z vás, ktorým boli vydané označenia 01 a preukazy cez naše občianske združenie, alebo cez iné občianske združenie, si požiadajte o výmenu preukazu. Označenie zostáva v platnosti.

Preukaz k označeniu 01 je neplatný ak:

- a) jeho držiteľ nepožiadal o predĺženie doby platnosti,
- b) boli v ňom neoprávnené urobené zmeny,
- c) záznamy v ňom nezodpovedajú skutočnosti,
- d) záznamy v ňom sú nečitateľné,
- e) bol zničený alebo jeho držiteľ zomrel,
- f) bol akokoľvek zneužitý alebo ho použila neoprávnená osoba.

V takýchto prípadoch je potrebné preukaz odovzdať krajskému úradu, ktorý ho vydal a požiadať o vydanie nového preukazu.

Vítame nových členov

Martin Burian - Myjava, František Fako - Blažovce,
 Ing. Ingrid Filipová za syna Filipa - Revúca, Jozef Fehér - Banská Bystrica,
 Anna Hubinská - Piešťany, Renáta Káčerová za syna Mariána - Hlohovec,
 Monika Lučanská - Bratislava, Renáta Nociarová za syna Janka - Lučenec,
 Štefánia Petriková za syna Adriána - Svidník, Alexander Pliešovský - Bratislava,
 František Szépe - Kolárovo, Ing. František Šuba za syna Miška - Dulov,
 Celestín Vičan - Bánovce nad Bebravou

Osud bol k nám opäť krutý a nás navždy opustili:

*Na Bielu sobotu, 10.4., Soňa Krutáková, vo veku 28 rokov
 Ludovít Udvardy, dňa 26.5.2004, vo veku 69 rokov*

Neplačme a nechajme ich kl'udne spať, aj bez slz dá sa spomínať.

Správne znenie krížovky z Ozveny č. 1/2004:

Ja vidím čo by mohlo byť a pýtam sa prečo nie?

Došlo nám sedem správnych odpovedí. Z riešiteľov sme vylosovali **Zuzanu Maleckú** - Pohorelá.

Blahoželáme a posielame odmenu.

NOVÝCH ČLENOV prijímame na adrese:

OMD v SR, Pekárska 8
972 51 Handlová

Gratulujeme!

Výkonný výbor Organizácie muskulárnych dystrofiíkov v SR srdečne blahoželá Jozefovi Kráľovi, zakladajúcemu členovi OMD, k významnému životnému jubileu. V máji oslávil svoje šesťdesiate narodeniny. Jožko Kráľ považoval OMD od jej vzniku za svoju srdcovú záležitosť a tak je to aj v súčasnosti. Spája sa s jeho menom nielen založenie, ale každá významná zmena v našej organizácii.



Zľava: Jozef Kráľ a gratulanti z OMD

Jožko, želáme Ti ešte veľa rokov šťastného života.

VV OMD v SR

Srdečne blahoželáme **Marekovi Mrázovi**, ktorý bol dňa 12. júna 2004 po úspešnom ukončení štúdia na Podnikovohospodárskej fakulte v Košiciach, EU v Bratislave slávnostne promován na **inžiniera ekonómie**.

VV OMD v SR

Humanitná nadácia zdravotne postihnutých má uzavretú zmluvu s poskytovateľmi služieb motoristom na **bezplatné služby (TK a EK) pre ťažko zdravotne postihnuté osoby** na celom Slovensku. Na služby treba získať v Nadácii a v ňou poverených organizáciách na Slovensku (zabezpečujú niektoré centrá SZTP) tlačivo oprávňujúce získať túto bezplatnú službu.

Informácie získate na tel. 02/4445 1720, (je to aj fax a odkazovač) vždy v piatok od 9.00 do 10.00 hod.

Ing. Eduard Javorský

Oznamujeme

Výsledky hlasovania o zmene Stanov OMD v SR:

ZA: 213

PROTI: 0

ZDRŽAL SA: 3

Návrh na zmenu Stanov OMD v SR bol schválený, pošle sa na Ministerstvo vnútra, ktoré zmenu zaeviduje.

Deň ľudí so svalovou dystrofiou

Aj keď o 4. ročníku Dňa ..., ktorý prebiehal 11. júna 2004 budeme podrobne informovať v Ozvene 3/2004, chceme poďakovať všetkým našim členom, ktorí sa podieľali na tohtoročnom dni! V roku 2004 sa Deň ľudí ... konal v 25-tich mestách:

Bánovce nad Bebravou, Banská Bystrica, Banská Štiavnica, Bratislava, Dobšiná, Dolný Kubín, Habovka, Hlohovec, Liptovský Mikuláš, Lučenec, Malacky, Martin, Moldava nad Bodvou, Nižná nad Oravou, Nové Zámky, Poprad, Považská Bystrica, Prešov, Rožňava, Trakovice, Trenčín, Trnava, Trstená, Tvrdošín, Žilina.

Nezabudnite nám poslať reportáže a fotografie o priebehu na adresu redakcie.

2 % percentá z daní

Tiež chceme poďakovať všetkým, ktorí nám darovali 2%. Všetkým, ktorí "agitovali" za naše-vaše občianske združenie. Vďaka! Budeme Vás priebežne informovať o stave financií. Veríme, že aj s pomocou týchto peňazí budeme môcť skvalitniť ešte viac činnosť Vášho OMD.

Ak máte nejaké návrhy, nápady, tak nám ich prosím napíšte.

Chcete ísť do divadla?

Máte na pláne cestu do Bratislavy a chcete ju spojiť s kultúrou?

Čo takto ísť do Divadla P. O. Hviezdoslava. Divadlo je bezbariérové, až na jeden schodík. Držiteľ preukážky ŤZP má zľavu 50% a pri ŤZP-S má zľavu aj jeho sprievod. To isté platí aj pre operu SND, alebo činohru Malú Scénu, ibaže tieto sú **bariérové**.

Čo treba urobiť? Zistiť si program. Kde? Na MarkízaTexte str. 406, či internete www.snd.sk. A zavolať, zaesemeskovať alebo e-mailovať k nám, do OMD. Najlepšie aspoň týždeň vopred, nech máte dobré miesto. Nezapadnite na číslo svojho preukazu ŤZP, aby ste si mohli uplatniť zľavu! Lístky kúpime my a vy si ich vyzdvihnete v priestoroch OMD, prípadne sa dohodneme inak. Peniaze nám dáte pri prevzatí lístkov.

Humanitný sklad s pomôckami

Slovenská humanitná rada spravuje v Bratislave sklad s rôznymi pomôckami (vozíky, chodítka, postele, zdvíhaky a iné), ktoré už boli používané, ale sú poväčšine zachovalé, prípadne potrebujú menšiu opravu. Na základe písomnej žiadosti Vám môžeme sprostredkovať takúto pomôcku. V prípade ak potrebujete mechanický vozík, napíšte nám do žiadosti rozmery sedačky vozíka, prípadne iné potrebné informácie a telefonický kontakt.

Kontakt: OMD v SR, Banšelova 4, 821 04 Bratislava

Tel./fax: 02/4341 0474, tel.: 02/4341 1686, mobil: 0903 268 688,

e-mail: omd@computel.sk.

Zapožičiavanie magnetoterapeutického prístroja

Výkonný výbor OMD rozhodol, že magnetoterapeutický prístroj sa bude môcť zapožičiavať členom OMD za poplatok 10 Sk/denne na obdobie jedného mesiaca. Pred zapožičaním sa s vypožičiavateľom uzatvorí zmluva.

Záujemcovia, ohlásť sa telefonicky na tel. č.: 02/4341 1686, 4341 0474 alebo písomne: OMD v SR, Banšelova 4, 821 04 Bratislava 2.

Šachisti, hľadáme Vás !

V minulých číslach Ozveny sme uverejnili krátky oznam, aby sa nám šachisti, ktorí majú záujem zmerať svoje sily, ozvali do sídla OMD v SR.

Výzva stále platí! Na základe e-mailu z českej Asociácie muskulárnych dystrofikov (AMD, ČR) Vám prinášame bližšie informácie o konaní šachového turnaja.

Šachový turnaj by sa pravdepodobne konal v Prahe a organizovať ho bude spomínaná AMD v ČR v priebehu tohto roka. Turnaj bude medzinárodný, zúčastnia sa ho šachisti z iných členských štátov EAMDA.

Minulý rok sa obdobný šachový turnaj konal v Jedličkovom ústave v Prahe, to znamená ubytovanie aj priestory konania turnaja boli samozrejme bezbariérové.

Keď sa dozvieme bližšie informácie o termíne turnaja, ubytovaní a zabezpečení organizačných vecí, budeme Vás o tom v Ozvene hneď informovať.

Stále však platí **výzva**, aby ste sa nám Vy, ktorých šach baví a ktorí chcete využiť ponúkajúcu sa príležitosť, ozvali na t.č.: 02/43 41 16 86, 43 41 04 74 alebo poslali e-mail: omd@omdvsr.sk, alebo list na adresu: OMD v SR, Banšelova 4, 821 04 Bratislava 2.

Vyzývame aj tých, ktorí by mali záujem hrať mailový turnaj v šachu v rámci OMD!

Invalidné dôchodky z detstva ešte aj v tomto roku!!!

V poslednom čase sa na nás obrátili viacerí naši členovia s otázkou, či ich deti, ktoré dosiahli alebo v tomto roku dosiahnu 18 rokov, majú nárok na invalidný dôchodok z detstva podľa ustanovení starého zákona č.100/1988 Zb. o sociálnom zabezpečení v znení neskorších predpisov.

Od kompetentných ľudí zo Sociálnej poisťovne členovia dostali informáciu, že nárok na invalidný dôchodok z detstva podľa nového zákona č.461/2003 Z.z. o sociálnom poistení v znení neskorších predpisov, ktorý nahradil zákon o sociálnom zabezpečení, nemajú.

Táto informácia je nepravdivá!

Deti, ktoré už dosiahli alebo v tomto roku dosiahnu 18 rokov majú tento rok ešte nárok na invalidný dôchodok z detstva, ktorý sa bude posudzovať podľa zákona č. 100/1988 Zb. o sociálnom zabezpečení v znení neskorších predpisov, ktorý bol účinný do 31. decembra 2003.

Podľa § 263 odsek 12 nového zákona č. 461/2003 Z.z. o sociálnom poistení sa nárok na invalidný dôchodok posudzuje podľa predpisov účinných do 31.decembra 2003 (teda podľa zákona č.100/1988 Zb. o sociálnom zabezpečení), ak sa občan stal invalidný pred dovŕšením veku, v ktorom sa končí povinná školská dochádzka, nezískal počet rokov dôchodkového poistenia na nárok na invalidný dôchodok a dovŕšil 18 roku veku.

O invalidný dôchodok z detstva môžu títo mladí ľudia požiadať od 1. januára 2004 do 31. decembra 2004.

LE PONT International, spoločnosť s r.o.

- firma ponúka okrem nových pomôcok pre ľudí s telesným postihnutím aj dodávku použitých (reparovaných) pomôcok,

- použité pomôcky sú funkčné a výrazne lacnejšie ako nové
- na všetky pomôcky poskytuje záruku a prípadný servis
- ponúka: elektrické vozíky, skútre, zdviháky, polohovacie postele, mechanické vozíky, bicykle pre ľudí s postihnutím, sprchovacie kreslá a iné pomôcky.

Kontakt: P.O.BOX 100, 763 61 Napajedla - Česká republika,
Tel.: 00420 577 943 191, fax: 00420 577 943 190

Hitparáda Ozveny

Ďakujeme za všetky tri hlasy, ktoré prišli do hitparády Ozveny. Odpadlo nám losovanie výhercov, keďže sme sľúbili odmeniť troch :-). Ale radšej by sme losovali ...
Výhercovia:

CD-EMINEM- Marcel Dirnbach, CD-SUGARBABES- Milan Majerčiak,

CD- U2- Monika Annušová

HLASUJTE ďalej, oplátí sa...

Na Vaše sms-správy čakáme do 25.7.2004 na čísle 0903268688.

Z jedného telefónneho čísla môžete poselať len jeden hlas! Hlasovať môžete, samozrejme, aj na iných interpretov - nielen na nižšie uvedených.

HITPARÁDA/ bez poradia/:

TWINS- škrtni zápalkou

ELÁN- Láska moja

DESMOD - Posledná

SHANIA TWAIN - Up

CH.NORMAN- Midnight lady

BLACK EYED PEAS- Hey mama

Otázka pre riaditeľa Všeobecnej zdravotnej poisťovne

Vážený pán riaditeľ, je pravdou, že rehabilitační lekári majú na predpisovanie zdravotníckych pomôcok "strop" 2.000 Sk mesačne? Neohrozuje to ľudí s postihnutím, ktorí potrebujú predpísať kompenzačné zdravotnícke pomôcky - mechanické vozíky, elektrické vozíky a iné pomôcky, ktoré sú cenovo oveľa drahšie?

Odpoveď: Neexistuje paušálne zafinovaný finančný "strop" na predpisovanie zdravotníckych pomôcok. Každý rehabilitačný lekár má individuálne zafinovaný finančný limit na predpisovanie liekov a zdravotníckych pomôcok.

Tento finančný limit však neohrozuje pacientov s telesným postihnutím. Predpisovanie finančne náročných zdravotníckych pomôcok (mechanických vozíkov, elektrických vozíkov) je vždy a každému predpisujúcemu lekárovi zo strany VŠZP zohľadnené. Po zhodnotení zdravotného stavu každého poistenca, v súlade so zákonom stanovenými podmienkami, na predpis týchto zdravotníckych pomôcok sú tieto VŠZP uhrádzané.

S pozdravom

MUDr. Jozef Hodek, MUDr. Dušan Michalička, MPH, MUDr. Alena Kotlíriková

Kontakty na členov výkonného výboru

Jozef Blažek	- blazek@omdvsr.sk, tel.: 0903 268 688
Dana Drobcová	- drobcova@omdvsr.sk, tel.: 046/5475882
Mgr. Mária Duračinská	- duracinska@omdvsr.sk, tel.: 0905 163 935
Simona Ďuriáčová	- duriacova@omdvsr.sk
Ing. Ivana Juríková	- jurikova@omdvsr.sk, Štefánikova 65, 941 01 Bánov
Tibor Köböl	- kobol@omdvsr.sk, tel.: 0905 929 387
Mgr. Andrea Madunová	- madunova@omdvsr.sk, tel.: 02/43411686
a revíznej komisie:	Ing. Zuzana Farbová - tel.: 02/45985607
	Margita Granecová - tel.: 02/65956194
	Ing. Vladimír Hron - tel.: 02/55575719, 0903 758 695

Ďalšie dôležité adresy:

Ambulancia pre deti s NSO

MUDr. Roman Mego
Neurologické odd., DFNSP
Limbová 1
833 40 Bratislava 3

Centrum pre neuromuskulárne ochorenia

Doc. MUDr. Peter Špalek, PhD.
FN Ružinov
Ružinovská 6
826 06 Bratislava

Kancelária verejného ochrancu práv

Doc. JUDr. Pavel Kandráč, CSc.
P. O. Box 1
820 04 Bratislava 24

MPSVR SR

Špitálska 4
816 43 Bratislava 1

MUDr. Gabriela Košturiaková

Ústav tuberkulózy a respiračných chorôb
Kvetnica
058 01 Poprad

MUDr. Ladislav Laho CSc.

Primár KID
Roosveltova nemocnica

Ministerstvo zdravotníctva SR

Limbová 2
833 41 Bratislava 3

Národná rada SR

Nám. A. Dubčeka 1
812 80 Bratislava 1

Všeobecná zdravotná poisťovňa

Riaditeľstvo
Mamateyova 17
850 05 Bratislava 5

ÚRAD VLÁDY SR

Nám. Slobody 1
813 70 Bratislava 1

Kancelária prezidenta SR

Hodžovo nám. 1
P. O. Box 128
810 00 Bratislava 1

Jednotka ochrany práv pacientov

Mgr. Chrenková, MUDr. Bražinová,
MUDr. Jurkovič
Ministerstvo zdravotníctva SR
Limbová 2
831 01 Bratislava 37
T.č.: 02/59 37 32 61, 0905/265 763

Chata Makyta v Beluškých Slatinách

- sa nachádza pod úpäťm pohoria Malenica - Rohatín. Areál chaty je v prekrásnom a tichom prostredí, obklopenej zmiešaným lesom. Chata je prízemná, bezbariérová, pred ňou sa nachádza široký asfaltový chodník. Ubytovanie je v dvojbunkových izbách (dve izby majú spoločné sociálne zariadenie spojené s kúpeľňou). Dve kúpeľne sú úplne debarierizované - široké dvere, prístupné WC. Chata poskytuje možnosť opekačiek,

loptových hier, biliardu, stolného tenisu ...

Kontakt:

p. Vargoško, Belušké Slatiny 91/6, 018 61 Beluša, tel/fax 042/4624 515, 0903 048 009,
e-mail: chata@atykamchata.sk, www.atykamchata.sk

Oznamujeme, že bol zmenený Štatút pomoci... nasledovne:

ŠTATÚT POMOCI

ČLENOM ORGANIZÁCIE MUSKULÁRNYCH DYSTROFIKOV V SR

zo zbierok „Deň ľudí so svalovou dystrofiou“ a „1%“ z príjmov FO

- a) úhrada kompenzačnej pomôcky alebo jej doplatku
 - najmä kompenzačné pomôcky pre imobilných členov OMD, ktorí sú odkázaní na polohovacie postele, dýchacie prístroje, odsávačky hlienu, ambuvaky, zdravotnícky materiál potrebný pri používaní týchto pomôcok, alebo ktorý potrebujú tracheotomizovaní pacienti a iné pomôcky nehradené v plnej výške poisťovňou
 - v prípade, že pomôcku treba dopraviť, náklady na dopravu znáša člen OMD sám
 - pomôcky určené na rehabilitáciu sa zo zbierok neuhrádzajú
- b) lieky ktoré nehradí zdravotná poisťovňa sú predpísané odborným lekárom a ich užívanie vedie k podstatnému zlepšeniu zdravotného stavu
 - za lieky sa nepovažujú vitamíny
- c) finančný príspevok pri úprave bytu ak člen OMD nemá dostatok financií potrebných na doplatenie úhrady
 - maximálne do výšky 7.000 Sk

Sociálnu odkázanosť na peňažný pomoc bude žiadateľ dokladovať príjmom. Ak je poberateľom peňažného príspevku na zvýšené výdavky z Okresného úradu, stačí kópia rozhodnutia. Hranica príjmu žiadateľa je 3-násobok životného minima pre jedného člena rodiny.

Výkonný výbor rozhoduje o žiadostiach na základe štatútu a posúdenia celkovej situácie člena OMD v SR. Základným pravidlom na rozhodnutie o poskytnutí pomoci pre člena je Štatút pomoci.

O žiadostiach bude rozhodovať Výkonný výbor 4 x ročne buď na zasadnutí alebo hlasovaním per rollam.

Vyhratý boj

Mnohí občania, ktorým sa ťažkým zdravotným postihnutím mimoriadne skomplikovala situácia sa v dôsledku zákona o sociálnej pomoci dostali do nezávideniahodnej situácie. Potreba úpravy bytu - debarierizácia kúpeľne alebo vstupu do domu - a zároveň potreba montáže stropného zdvíhacieho zariadenia vo veľa prípadoch prevyšovali maximálny peňažný príspevok na úpravu bytu, ktorý môže poskytnúť odbor sociálnych vecí.

Situáciu však komplikoval aj postoj Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny, ktoré prostredníctvom Odboru integrácie občanov so ZP vysvetľovalo, že žiadosť o montáž stropného zdvíháka sa považuje za úpravu bytu.

Bežne sa stávalo, že ak niekto potreboval náročnú úpravu bytu a súčasne zdvíhacie zariadenie, nemohol si niektoré z týchto potrebných úprav uskutočniť, pretože nemal dostatok finančných prostriedkov. Napriek argumentom, že stropné zdvíhacie zariadenie by malo patriť pod peňažný príspevok na zaobstaranie pomôcky, zostával postoj MPSVR SR neoblomný.

Svetlo do celej situácie vniesol v poslednej dobe až Najvyšší súd. Istý vytrvalý občan podal žalobu na odvolací orgán - Krajský úrad v Bratislave - v konaní o preskúmanie zákonnosti rozhodnutia a postupu správneho orgánu.

Verdikt Najvyššieho súdu v skratke:

- najvyšší súd zistil, že prvostupňový súd vychádzal z nesprávneho záveru, keď stropný zdvíhák zaradil do okruhu peňažného príspevku na úpravu bytu

- v danom prípade pojem hnutel'ná vec nedefinuje zákon o sociálnej pomoci, je preto potrebné vychádzať z Občianskeho zákonníka § 119 ods. 1, 2, kde sú vymedzené nehnuteľné veci, ktorými sú pozemky a stavby spojené so zemou pevným základom

- má sa za to, že všetky veci, ktoré nie sú vecami nehnuteľnými sú vecami hnutel'nými

- je potom nesporné, že stropný zdvíhák je hnutel'ná vec a to bez ohľadu na to, že miestnosti, v ktorých sa bude stropný zdvíhák používať musia byť vybavené stropnými koľajnicami

Najvyšší súd napadnutý rozsudok krajského súdu zmenil tak, že zrušil rozhodnutie žalovaného a vec mu vrátil na ďalšie konanie v ktorom sú správne orgány (Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny - odbor sociálnych vecí) viazané právnym názorom súdu.

BOCCIA MANÍN CUP 2004

- Považská Bystrica -

V poslednú májovú sobotu sa v Považskej Bystrici zišla celá slovenská elita v boccii na turnaji BOCCIA MANÍN CUP 2004. Turnaj je súčasťou série kontrolných pretekov registrovaných družstiev na Slovensku. Chýbal na ňom Peter Strapko, ktorý nedostal registráciu. Na poslednej zdravotnej klasifikácii zistili, že má príliš silné ruky na to, aby sa vmestil do jednej zo štyroch kategórii... A pre chorobu chýbal aj člen OMD, Strehársky, ktorý ale súťaží za Altius Bratislava.

Ale späť k turnaju, ktorý sa uskutočnil vďaka dotácii Slovenského zväzu telesne postihnutých športovcov. Turnaj priniesol úžasné súboje, plné emócií, umenia a priateľstva. Maratón duelov sa začal niečo po desiatej a poslednú loptičku hodil víťaz kategórie BC2 Andrej Struhár krátko pred 21.00 hod.

Na turnaji sme mali aj tri naše železka. Alenka Marková v kategórii BC2



nenášla recept na Horeckú a podľahla jej v 1. kole 1 : 7. Alenka nám povedala, že bez tréningu to nejde.

V kategórii BC4 sme mali hneď dvojité zastúpenie. Titul z minulého nultého ročníka BOCCIA MANÍN CUPu obhajoval Stano Minárik - Stanley. Sekundovala mu Andy Madunová. Obaja podali úžasné výkony. Andy sa do finálovej trojky predrala cez nebezpečného Romana Vrábela a Stanley po profesorskom výkone zastavil Paťa Hevešiho (Handlová). Stanley 1. set prehral 0 : 4, aby ďalší vyhral 6 : 0 a celkovo 11 : 4!!! Vo finálovej skupine potrápili olympionika Roba Ďurkoviča, ale to bolo všetko. Na Stankovi sa prejavili nekonečné vybavovačky okolo zabezpečenia bezchybného chodu celého turnaja a na Andy prakticky žiadna netrénovanosť. Ale aj tak striebro a bronz sú skvelým výsledkom pre náš KLUB OMD MANÍN! A samozrejme netreba zabudnúť na dlhodobu výbornú formu Roba Ďurkoviča.

Na záver treba spomenúť meno Stana Minárika, ktorému patrí veľká vďaka a obdiv, že aj napriek svojmu ťažkému zdravotnému postihnutiu ako dokázal zabezpečiť bezchybný priebeh celého turnaja. Bolo treba zabezpečiť ubytovanie a stravu pre 66 účastníkov z celého Slovenska. Vďaka nemu a jeho obetavému teamu sa športovci mohli sústrediť vyložené na hru. Navyše sám získal dve striebra!

Stano ďakujeme!

Výsledky BOCCIA MANÍN CUP 2004 29. jún 2004, Považská Bystrica

Kategória BC1

1. Nagy Jakub Altius Bratislava
2. Suchoň Michal Hrabiny
3. Škultéty Peter Žiar nad Hronom

Kategória BC2

1. Struhár Andrej Altius Bratislava
2. Truban Vladko Hrabiny
3. Hudeček Peter Altius Bratislava

Kategória BC4

1. Ďurkovič Robo Altius Bratislava
2. Minárik Stano KLUB OMD MANÍN P. BYSTRICA
3. Madunová Andy KLUB OMD MANÍN OMD

Nedeľné ráno 9.30 hod. Rozbehli sa súboje v pároch a teamoch. Tieto preteky už boli pod záštitou reprezentačného trénera Martina Gabka. Aj tento kontrolný pretek organizačne zastrešil Stano Minárik. Na team sme nemali dostatočný počet boccistov. Mohli sme postaviť len pár, ale ten stál za to. Andy Madunová a Stano Minárik vybojovali striebornú medailu. BLAHOŽELÁME.

Výsledky páry BC4

1. Ďurkovič, Vrábela,
2. Madunová, Minárik
3. Maceková, Heveši

Výsledky teamy

1. HRABINY Truban, Kolek, Suchoň
2. ALTIUS II. Krušová, Griač, Hudeček
3. ALTIUS I. Struhár, Nagy, Ostrežanský

KALEIDOSKOP

Muž z Janova

Krištof Kolumbus bol Talian. Narodil sa v Janove v roku 1451. Jeho otec bol tkáčom, neskôr obchodníkom s látkami. Jeden z bratov bol uznávaným kresličom máp. Krištof spolu s bratmi pracoval v otcovom obchode a popritom sa naučil čítať a písať. Nechcel stráviť život v rodinnom obchode, lákalo ho more. Na more sa dostal už ako štrnásťročný. Začiatkom sedemdesiatych rokov 15. storočia sa plavilo až do Tunisu v severnej Afrike a na ostrov Chios v bludisku gréckych ostrovov. Od roku 1476 žil Kolumbus v Lisabone v Portugalsku a pracoval pre janovskú obchodnícku rodinu. Podnikal prvé dlhšie plavby po Atlantiku: Na Island okolo Írska, na ostrov Madeiru, kde mal nakúpiť cukor. Na Madeire sa aj oženil. Od roku 1481 podnikal plavby okolo portugalského pobrežia západnej Afriky na juh. Na týchto cestách sa Kolumbus zoznámil s umením námornej navigácie, študoval zemepisné a cestopisné diela, medzi nimi aj známu knihu Marca Pola. Nadobudol presvedčenie, že do Ázie sa možno dostať západnou cestou cez Atlantik. Portugalský kráľ Ján II., ktorého Kolumbus požiadal o loď, tento návrh zamietol. V roku 1485 odišiel sklamaný Kolumbus do Španielska, kde sedem rokov neúnavne, ale márne predkladal svoj návrh na dvore kráľa Ferdinanda a kráľovnej Izabely. Až v januári 1492 konečne dostal príležitosť uskutočniť svoj plán.

1451 Krištof Kolumbus sa narodil.

1485 Kolumbus prišiel do Španielska.

1488 Portugalec Bartolomeo Diaz oboplával južný cíp Afriky.

1492-1493 Prvá Kolumbová plavba. Objavil na nej ostrovy Dominika, Guadeloupe, Portoriko, Jamajka.

1497 John Cabot vyplával z Bristolu v Anglicku a objavil územie, ktoré bolo pomenované Newfoundland.

1498 Tretia Kolumbova výprava. Objavil na nej Trinidad a juhoamerickú pevninu.

1498-1499 Portugalec Vasco da Gama uskutočnil prvú plavbu do Indie okolo Afriky.

1500 Portugalci Vincente Pinzón a Pedro Alvarez objavili Brazíliu. Kolumbus bol uväznený a poslaný v okovách do Španielska.

1502-1503 Štvrtá Kolumbová plavba. Plával na nej pozdĺž stredoamerického pobrežia od Hondurasu k Paname.

1503-1504 Kolumbus troskotal na Jamajke a čakal na záchranu. 7. novembra 1504 sa vrátil do Španielska.

20. mája 1506 Kolumbus zomrel.

Pranostiky

Na Norberta ide zima do čerta (6.6.)

Ladislav huby sial, Peter Pavol ich pozbieral (27.-29.6.)

Ak zaplače Margita bude dažďov do sýta (13.7.)

Na Jakuba hrom do duba (25.7.)

Keď sa potí Dominik, nasledujúci marec bude v
kožuchu

Lan siaty na Helenu máva dlhé vlasy (18.8)

Ku ktorej pranostike patrí tento obrázok



Magický Mesiac

Mesiac bol v dávnych časoch uctievaný ako boh alebo bohyňa a svojim významom často prevyšoval božstvo Slnka. Pretože sa zdalo, že tajuplným spôsobom ovplyvňuje všetko živé, bol považovaný za vládcu nad životom a smrťou.

V mnohých starovekých kultúrach Mesiac "pohltí" mŕtvych, alebo ho považovali za ríšu mŕtvych. Zároveň však symbolizoval plodnosť a zrodenie. Mesiac má vraj magický vplyv. Magicky pôsobí celkom určite, najmä keď počas splnu zahalí krajinu mliečnou žiarou do matného svitu. Počas nocí, keď je Mesiac v splne, sa vraj skutočne rodí viac detí, stane sa viac nehôd, je spáchaných viac trestných činov. Všetličomu sa pri dorastajúcom Mesiaci darí viac, než pri ubúdajúcom.

Znalosti o silách Mesiaca, jeho vplyve na prírodu a človeka sú staré tisíce rokov. Kedysi sa mnohé činnosti v poľnohospodárstve, kuchyni a domácnosti vykonávali v súlade s lunárnymi rytmi. S vedou to malo len málo spoločné, omnoho viac sa naši predkovia riadili skúsenosťami. Uskutočnili sa rozličné výskumy pôsobenia Mesiaca. Dávno je známe, že prítlačivá sila Mesiaca vplýva na príliv a odliv. Teraz už vieme aj to, že Mesiac ovplyvňuje nalievanie pukov na stromoch, hýbe všetkou vodou, dokonca aj čajom v šálke. Štatistiky hovoria, že pôrody sú hojnejšie práve v období okolo splnu. Pokusy dokázali, že napríklad životný rytmus ustríc neurčuje odliv a príliv, ale postavenie Mesiaca. Pooperačné rany sa lepšie hoja ak sa operuje pri ubúdajúcom Mesiaci.

Mesiac sa otáča okolo Zeme: Približne 29,5 dňa to trvá od novu k opätovnému novu. Za rok Mesiac obehne Zem niečo viac, než dvanásťkrát. Naše kalendárne mesiace nemajú s Mesiacom už nič spoločné. Pretože obežná dráha nemá tvar kružnice, ale je eliptická, Mesiac sa niekedy nachádza bližšie k Zemi a niekedy je vzdialený viac - preto sa nám zdá rozdielne veľký.

Ako vznikajú fázy Mesiaca? Tým, že sa všetko točí: Zem sa za deň otočí jedenkrát okolo svojej osi, Mesiac raz za mesiac okolo Zeme, obidve planéty dohromady okolo Slnka raz za jeden rok. Preto stoja tieto tri telesá vzájomne vždy v trochu inom uhle. Podľa toho kde Mesiac stojí, vidíme z jeho slnečnej strany väčšiu či menšiu časť. Keď zmizne úplne (nov) znamená to, že stojí medzi Zemou a Slnkom.

Na Mesiaci je rozdielna teplota. Tam kde svieti Slnko je spaľujúca horúčava a všade inde ľadová zima (+130 °C až -160 °C). Jemný mesačný svit pochádza od Slnka, Mesiac ho len odráža.

Pripravila: Mgr. Eva Köbölóvá

Krížovka Ondreja Bosíka

Úspech nie je ...

Dokončenie výroku R. Leacha tvorí tajničku vyplňovačky. Riešenie je ukryté postupne v riadkoch H, E, A, L.

Správne riešenie pošlite na adresu:

Tibor Köböl, Osloboditeľov 11, 984 01 Lučenec

Výrazy

dvojhĺaskové:

AM, AP, BS, ER, NA, ÚL, UM

trojhĺaskové:

AKÁ, AMS, ARI, ČES, DAD, ELA,
ERZ, IVO, MAN, RAL, RAS, RZA,
SZW, TRK

štvorhĺaskové:

AKAS, ANID, ANNO, ÁRIA,
BARD, BRAŤ, DERÚ, ERNA,
DUNA, HLÁČ, ÍVER, KAKA,
KARÉ, LÁDA, LKAL, MANI,
MÉRA, OBLÁ, OSIA, RAIS,
SKLO, STUD, SŤAŤ, ZVER,
WENN

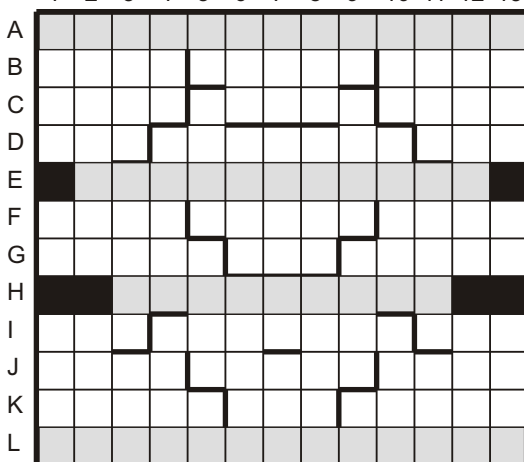
päťhĺaskové:

AKARA, ALANA, ASEÑO, AUDIO, AVRAM, DEDKO, DINKA, DOINA, HERMA,
LESTI, PRAVÁ, RODNÝ, SKRYL, SLANO

sedemhĺaskové:

MIERILO, OKRESAL, RUSLAND, TENZORY

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13



S. 839

markíza

text

Polohovacia ortéza trupu - nová šanca pre deti s neuromuskulárnymi ochoreniami

Odborní lekári ortopédi a špecialisti pre ortopedickú protetiku sa vo svojej dennej praxi často stretávajú s pacientami trpiacimi neuromuskulárnymi ochoreniami, ktoré ich postupne imobilizujú. Popri komplexnej medikamentóznej a rehabilitačnej liečbe sú pacientom indikované aj rôzne ortopedické pomôcky na skvalitnenie života postihnutých. Jednou z takýchto pomôcok je aj polohovacia ortéza trupu, ktorá spoľahlivo kombinuje výhody klasického korzetu a mäkkých bandáží. Keďže táto pomôcka nie je u nás širšie známa, dovoľujeme si upozorniť na rozsiahle spektrum jej využitia a jej nesporné výhody u imobilných pacientov trpiacich neuromuskulárnymi a inými postihnutiami. Pomôcka je plne indikovaná v štádiu ochorenia, keď pacient nemôže chodiť na podporných prístrojoch a dochádza do fázy keď je pripútaný na stoličku alebo invalidný vozík. Od polohovacej ortézy očakávame, aby umožnila pacientovi čo najoptimálnejšie vykonávanie bežných denných činností, resp. u ťažších stavov umožnenie čo najaktívnejšieho kontaktu s okolím. Kľúčový bod k zabezpečeniu stability ortézy je správne uloženie panvy. Konštrukcia pomôcky do istej miery závisí aj od toho, nakoľko aktívne pacient ovláda horné končatiny. Hoci je ortéza konštruovaná v závislosti od rozmerov invalidného vozíka, v ktorom je používaná väčšinu dňa, je možné využívať ju aj doma na pevnom lôžku a počas prevozu v aute. Ortéza umožňuje zmenu pozície zo sedu do polohu, čo odľahčuje chrbticu. Pacienti, ktorí majú obmedzenú kontrolu hlavy a trupu, môžu použitím záhlavnej opierky, resp. cirkulárnej manžety a hrudnej textilnej opierky v ortéze zaujať čo najoptimálnejšiu pozíciu umožňujúcu maximálnu možnú samostatnosť. Konštrukcia ortézy umožňuje dostatočný priestor pre dýchanie, čo je spolu s priedyšnosťou a možnosťou dostatočného prúdenia vzduchu okolo trupu pacienta výhodou oproti klasickým cirkulárnym pevným korzetom. Zošmykovaniu ortézy do strán bránia symetrické alebo pri skoliózach asymetricky tvarované polotuhé bočné opierky a textilné popruhy. Zošmykovaniu pacienta nadol a nožnicovému postaveniu stehien možno zabrániť ľahko upevňiteľným abdukčným klinom. Merné podklady pre zhotovenie ortézy sú odoberané prísne individuálne po optimálnom napolohovaní pacienta a spoľahlivom ukotvení sedacej časti vo vákuovo tvarovanom odberovom vankúši, s rešpektovaním vhodných oporných miest. Ortéza má jemné zaoblenie hrán a okrajov. Cieľom pomôcky je, aby sa imobilní pacienti s neuromuskulárnym postihnutím čo najdlhšie udržali v režime podobnom zdravému človeku. Na základe našich doterajších skúseností možno skonštatovať, že ortéza spĺňa požadované nároky na stabilitu hornej časti trupu, primeranú oporu hlavy, spoľahlivosť pri sedení bez toho, aby akokoľvek obmedzovala dýchanie. Ortéza je pacientmi dobre tolerovaná a v rámci kompenzácie uvedených postihnutí umožňuje čo najširšie využitie. Ortézu je možné požadovať po vyšetrení a indikácii odborným lekárom ortopédom, rehabilitačným lekárom, resp. ortopedickým protetikom na príslušnom špecializovanom pracovisku.

MUDr. Brozmanová Blažena, CSc.

MUDr. Olexík Jaroslav

Špecializovaná nemocnica pre ortopedickú protetiku Bratislava

Záhradnícka 40

821 08 Bratislava