

INAK OBDARENÍ

december 2013



aj tak sa to dá...



Editoriál

Zdravotné postihnutie môže zaskočiť človeka, či jeho rodinu. Môže prísť ako dôsledok úrazu, choroby, alebo s ním človek prekvapí svoju rodinu už pri narodení.

V týchto situáciách je dôležité vedieť, na koho sa človek môže obrátiť, aké formy pomoci využiť, aké organizácie sa venujú tomuto problému, či aké pomôcky môže dostať a ako si ich zadováži. Tieto informácie v pravej chvíli môžu naozaj zlepšiť a zjednodušiť život človeku s postihnutím aj jeho rodine.

Cieľom tohoto časopisu je práve toto, informovať ľudí AKO SA DÁ...

Práve tento predvianočný čas nás inšpiroval a rozhodli sme sa, že sa skutočne dá, že chceme svojou troškou pomôcť ľuďom okolo nás. Veríme, že náš časopis môže byť reťazou lásky k ľuďom a môže inšpirovať ľudí, aby zlepšili svoj život, či život ľudí čo žijú okolo nás. Lebo prvoradá je vôľa chcieť niečo urobiť, potom sa nájde aj spôsob AKO SA DÁ...

Veľmi ďakujem Ivetke Burianekovej, ktorá mala vytvárať dušu tohoto časopisu a Katke Gibalovej, ktorá mu dala formu a ďakujem všetkým, ktorí nám stále pomáhajú. Ďakujem všetkým ľuďom so zdravotným postihnutím a ich blízkym, ktorí svojim každodenným prekonávaním nepredstaviteľných prekážok sú inšpiráciou AKO SA DÁ...

V našom časopise sú informácie priamo od ľudí, ktorí ich zažívajú a ich "recept" ako sa im ich podarilo prežiť, čo im pomohlo, akú pomoc našli, ktoré pomôcky sú odskúšané a skutočne nápomocné pri každodennom živote.

Veríme, že náš časopis sa Vám bude páčiť a prípadne sa s nami podelíte o vaše skúsenosti AKO SA DÁ...

MP

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Kto sa považuje za osobu s ŤZP.....	2
Schodolez SHERPA a šikmá schodisková plošina	3
Aký typ zdvíhacieho zariadenia je pre Vás vhodný?	3

Skutočné príbehy

Prečo mi moja Katka nepovie nikdy slovko „MAMA“ ?	4
---	---

Príspevky a nadácie

Osobná asistencia	5
Príspevky z UPSVaR, parkovací preukaz, preukaz ŤZP	6
Príspevok na auto, úpravu bytu, kompenzácie	7
Zoznam nadácií.....	8

Prírodná—alternatívna liečba

Kapucínka väčšia - prírodné antibiotikum	9
--	---

Terapie

Canisterapia.....	10
-------------------	----

Pozitívne myslenie

Úryvok z krásnej knihy.....	11
-----------------------------	----

Recepty

Zákusok Slonia slza	12
---------------------------	----

Redaktorka: Iveta Burianeková
 kontakt: +421 - 903 - 534 767
 e-mail: burko@burko.sk
www.burko.sk

Šéfredaktorka: Monika Ponická
 kontakt: +421 - 903 - 221 795
 e-mail: ponicka@spig.sk
www.plosinyavytahy.sk

Kto sa považuje za osobu s ťažkým zdravotným postihnutím a môže získať preukaz osoby s ŤZP?

Za fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím sa považuje fyzická osoba, ktorej miera funkčnej poruchy je najmenej 50 % podľa postihnutia zaradené v prílohe č. 3 k zákonu č. 447/2008.

Príloha č. 3 k zákonu č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov zaraďuje ochorenia podľa funkčných porúch.

Funkčná porucha je nedostatok telesných schopností, zmyslových schopností alebo duševných schopností fyzickej osoby, ktorý z hľadiska predpokladaného vývoja zdravotného postihnutia bude trvať dlhšie ako 12 mesiacov.

Miera funkčnej poruchy vyjadruje v percentách do akej miery dané ochorenie obmedzuje funkčnosť organizmu.

Mieru funkčnej poruchy určuje posudkový lekár úradu. Posudkový lekár si môže predvolať fyzickú osobu na posúdenie jej zdravotného stavu, ak má pochybnosti o správnosti diagnostického záveru vyplývajúceho z predloženej lekárskej diagnózy alebo je potrebné overiť objektivitu alebo úplnosť diagnostického záveru.

V ostatných prípadoch posudkový lekár vykoná posúdenie bez prítomnosti posudzovanej fyzickej osoby.

Pokiaľ žiadateľ má osobný záujem na tom, aby ho posudkový lekár pozval na posúdenie zdravotného stavu, posudkový lekár je povinný ho pozvať len v prípade, ak o to žiadateľ písomne požiada.

Pri posudzovaní zdravotného stavu posudkový lekár vychádza z aktuálneho lekárskeho nálezu (ďalej „lekársky nález“). Vzor lekárskeho nálezu je uvedený v prílohe č. 1 zákona 447/2008. Ak fyzická osoba v priebehu konania na úrade predloží ďalšiu zdravotnú dokumentáciu, ktorá nie je obsahom lekárskeho nálezu, posudkový lekár túto zdravotnú dokumentáciu posúdi a zohľadní ju v lekárskom posudku.

Lekársky nález je aktuálny, ak nie je starší ako šesť mesiacov.

Výsledkom lekárskej posudkovej činnosti je lekársky posudok, ktorý obsahuje mieru funkčnej poruchy, vyjadrenie, že ide o fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím, závery k jednotlivým druhom odkázanosti fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím a termín opätovného posúdenia zdravotného stavu.

Ak fyzická osoba požiada len o vyhotovenie preukazu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím lekársky posudok obsahuje mieru funkčnej poruchy, vyjadrenie, že ide o fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím, vyjadrenie, či fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je odkázaná na sprievodcu a termín opätovného posúdenia zdravotného stavu.

Zdroj: UPSVR

Príspevky až do 95% z ceny, zo zákona o kompenzáciách č. 447

Potrebuje získať príspevok 95% z ceny na Vaše zdvíhacie zariadenie? Je to možné podľa zákona 447 o kompenzáciách.

Možnosť financovania:

Môžete požiadať ÚPSVaR, odb. soc. vecí o príspevok na zdvíhacie zariadenie podľa §33 zákona 447/2008 Z.z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia. Príspevok je možné poskytnúť až do 95% ceny, v závislosti od výšky príjmov spoločne žijúcich osôb v domácnosti.

Doplatok 5% Vám môžeme umožniť splácať rovnomernými splátkami 12 mesiacov, bez zvýšenia ceny.

Centrum samostatného života n.o. (nezisková organizácia)

Tehelná 26
831 03 Bratislava 3

Sociálne poradenstvo pre ľudí s ťažkým telesným postihnutím (deti i dospelých)

- utorok a štvrtok od 9.00 do 14.00 hod.
(platí aj pre telefónny kontakt)

tel./fax: 02 / 444 51 923
písomný kontakt na e-mail: csz@csz.sk
web stránka CSŽ: www.csz.sk



„Vďaka chorobe poznáme hodnotu zdravia, vďaka zlu hodnotu dobra, vďaka hladu sýtosť, vďaka únave odpočinok.“

SCHODOLEZ SHERPA

Meno pre tento schodolez bolo vybrané podľa šerpov, nosičov, ktorí žijú vo vysokých horách. Sú odolní proti únave, majú schopnosť prispôbiť sa veľkým výškam. Tieto vlastnosti má aj schodolez SHERPA.

POPIS SCHODOLEZU

Pásový schodolez SHERPA je vyrobený z dvoch základných súčastí.

Schodolez sa skladá z dvoch častí – podvozku a držadla.

Obidve časti je nutné pred použitím schodolezu bezpečne spojiť. Po použití je možné schodolez opäť rozložiť a prepravovať ho napr. v osobnom automobile.

Karoséria je vyrobená z odolného plastu.

Schodolez má opierku hlavy.

Detaily sú ladne zladené do celku, ktorý lahodí oku.

Má množstvo variant (pre letiská, pre špeciálne vozíky a pod.)



ŠIKMÉ PLOŠINY PRE DRÁHU S VODOROVNÝM ÚSEKOM AJ DO ZÁKRUT

Sú určené na prekonávanie architektonických bariér... schodísk, stupňov a rámp.

Imobilná osoba sa na plošine prepravuje na vozíku alebo na sklopnej sedačke.

Preprava na sedačke je len bez vozíka.

Základný typ SPZ je určený pre priamu dráhu. Typ SPZ3 dokáže prejsť aj vodorovný úsek.

Dráha má tvar zábradlia, ľahko sa inštaluje (max. 2 dni) a nevyžaduje stavebné úpravy.

Plošinu je možné namontovať na schodisko s min. šírkou schodiska 1,1 m.

Plošina je pre imobilné osoby ľahko ovládateľná.



Neviete, či potrebujete zvislú alebo šikmú plošinu?
Prípadne stačí stoličkový výťah? Stropný, či pojazdný zdvihák?
Potrebujete zdvíhacie zariadenie pre imobilných a rozhodujete sa, aký typ je pre Vás vhodný?

Skúste naše odporúčenia pri výbere:

Zvislé plošiny ZPS sú plošiny so skrutkovým pohonom, sú vhodné do 5,5m zdvíhu. Do zdvíhu 4m u súkromných osôb a do 2m pri verejnom umiestnení nemusia (ale môžu) mať ohradenie dráhy (šachtu okolo plošiny), vtedy majú citlivé dno, citlivé strižné lišty a pod., aby bola zaručená bezpečnosť. Môžu mať na vstupoch bránky, sklopné závery, či dvere. Rozmery a nosnosti sú možné upraviť podľa Vašich požiadaviek, rýchlosť jazdy je 4,5–9 m/min. Sú veľmi obľúbené u súkromných osôb, hlavne polokabínky bez ohradenia dráhy.

Level hydraulické plošiny sú vhodné pre zdvihy do 13m. Musia mať ohradenie dráhy (šatu okolo plošiny), sú vybavené šachtovými dverami, rýchlosť jazdy je 9 m/min, vhodné pre DSS a zdravotnícke zariadenia.

Sedačky a stoličkové výťahy sú vhodné pre osoby, ktoré nepotrebujú vozík a udržia sa v sediacej polohe. Typy Home Glide pre priamu dráhu sú veľmi obľúbené pre výnimočne nízku cenu. Sedačky sú výborným riešením pre seniorov, menej mobilných ľudí.

Easy Life sú hydraulické výťahy, sú vhodné pre vysoké zdvihy, veľkú využiteľnosť jazdy, sú rýchlejšie ako plošiny, majú tiež rozne prevedenia a doplnky, je to vyššia trieda zdvíhacích zariadení a tomu zodpovedá aj cena.

Šikmé plošiny sú vhodné na kratšie trasy, alebo pri dlhších trasách

(môže byť aj 5 poschodí a pod.) treba počítať, že rýchlosť je predpismi obmedzená na 4,5m/min, teda jazda trvá dlhšie ako u zvislej plošiny. Sú veľmi obľúbené u súkromných osôb.

Schodolezy sú vhodné pre osoby, ktoré využívajú vždy asistenciu, nie sú vhodné pre samostatných ľudí. Výhodou je však to, že sa neinštalujú na pevno, preto je možné ich využiť napr. k lekárovi, do kúpeľov, na výlet...

Pojazdné zdviháky sú výborných riešením na opateru imobilnej osoby v rámci jedného podlažia. Dokáže zabezpečiť všetky zdvihy potrebné pri bežnom opatovaní: z postele na vozík, do vane, na toaletu a pod. Vhodnosť treba zvážiť pri stiesnených priestoroch, chodbičkách. Hojne využívané v domovoch aj u súkromných osôb.

Stropné zdviháky sú skvelé na opateru aj v stiesnených priestoroch, potrebujú ale nosný strop, alebo pomocnú konštrukciu. Po ich inštalácii už ale chodia len v pevne nainštalovanej koľaji, premiestnenie nábytku, postele a pod. nie je vhodné. Hojne využívané v domovoch aj u súkromných osôb.

Nástenné systémy sú vhodné tam, kde nie je možné použiť pojazdný, ani stropný systém. Potrebujú nosnú stenu,

Bazénové zdviháky sú plne využité hlavne v kúpeľoch, na kúpaliskách a pod. jeden zdvihák je možné využiť pre viacero bazénov.

SPIG s.r.o, Študentská 12, 960 01 Zvolen, e-mail: spig@spig.sk, tel.: +421 455 330 300, +421 455 400 388, www.vytahyplosiny.sk



Moja vytúžená a dlho očakávaná dcéra Katka sa narodila mŕtva.

Kriesili ju, prebrali a keďže mozoček bol niekoľko minút bez kyslíka, malo to fatálne následky. Dieťa mala základné reflexy. Nevedelo peregovať, nemalo sací reflex. Stravu prijímalo cez sondu rovno do žalúdka. Zo začiatku to bolo materské mlieko, no netolerovala ho, tak museli skúšať rôzne druhy umelej výživy. Bolo ju treba každú chvíľu odsávať, keďže si nevedela prepĺňať sliny.

Dieťa neprosplievalo vďaka poškodenému mozočku.

Trápili ju epileptické záchvaty. Lekári naordinovali trojkombináciu liekov. Liečba nezaberala a ak áno tak len na nejaký čas. Katka mala mesiac, keď dostala prvý zápal pľúc. Lekári nás pripravovali na to najhoršie. Ešte v nemocnici ju pán farár pokrstil. Boli sme veľmi nešťastní, nevedeli sme čo nás čaká. Nemali sme ani len tušenie ako sa budeme doma o ňu starať, či to budeme zvládať. Keď sa ma lekár opýtal či nechcem dať Katku do ústavu, ani raz som nezaváhala. V žiadnom prípade... veď je to moje dieťa, ktoré som nosila deväť mesiacov pod srdcom.

Ja sa ho mám vzdať?

Po pol roku intenzívneho pobytu v nemocnici nadišiel deň, keď sme si Katku prvý krát doviezli domov. A zvykali sme si na seba. Učili sme sa trpezlivosti, odvahe a prosili pána Boha aby nám dal veľa, veľa sily, aby sme sa dokázali postarať o naše dieťa. S Katkou sme si priniesli veľa liekov a v lekárskech nálezhoch diagnózy: **DMO, epilepsia, spastická kvadruparéza, anémia, mikrocefália.**

Prečo mi moja Katka nepovie nikdy slovko „MAMA“?

Katka mávala od narodenia denne 15 až 20 epileptických záchvatov. Tá bezmocnosť ma ubíjala, keď som sa musela dívať na to, ako jej krčie zhoršovali zdravotný stav. Bolo to ťažké obdobie... Cvičili sme Vojtovu metódu na uvoľnenie svalstva, no keďže jej cvičenia vyvolávali záchvaty, tak sme prestali cvičiť. Bol to taký kolotoč, ak ju netrápili záchvaty, tak to boli horúčky, pri ktorých sa jej veľmi zle dýchalo a už sme bežali do nemocnice. Tam jej naordinovali antibiotiká. Každé dva mesiace bojovala so zápalmi pľúc alebo priedušiek.

No a ako sa dá zvládnuť starostlivosť o dieťaťko inak obdarené?

Netreba sa vzdávať, treba bojovať, aj keď je to ťažké a náročné. Treba sa tešiť z každého čo i len maličkého pokroku. Katka mi dáva silu a energiu na ďalší život. Keď sa jej pozriem do očí a vidím spokojnosť, tak som šťastná. Užívam si prítomnosť a pohodu. Nezamýšľam sa nad banalitami.

Prvé tri roky boli veľmi náročné na psychiku. Každý deň som si dávala otázky: **Prečo sa to stalo práve mne? Prečo je moje dieťa postihnuté? Prečo nie je zdravé? Prečo mi nikdy nepovie slovko „MAMA“?** No musela som čeliť skutočnostiam a žiť v prítomnosti. Postupne som sa zmierovala so svojím životom a teraz by som už nemenila.

Katka, aj keď má poškodený mozoček, je veľmi vnímavá. Má rada ľudí okolo seba, má rada zvierať... Skúsili sme jej dať do postele šteniatko. Katka ani nedýchala, keď mala Bárku pri sebe. Začala byť čulejšia, živšia a čo nás veľmi milo prekvapilo, že jej ustúpili epileptické záchvaty. Z 15-20 záchvatov mala len jeden dva denne. To bol pre nás zázrak. Obrovský pokrok.

No naďalej ju trápili iné zdravotné problémy. Mala tráviace problémy. Veľa žalúdočnej kyseliny. Často vracala krvavé hlienky. Už sme nevedeli čo jej dávať jesť. Zo všetkého jej bolo zle. Nepriberala. Bola podvýživovaná. Lekári odporúčali nutridrinky, no tie netolerovala. Bola to škoda, lebo táto výživa má veľa vitamínov a minerálov.

Nám veľmi pomohlo keď sme sa presťahovali na stredné Slovensko. Od Katkinho narodenia celých 10 rokov sme bývali v okr. Topoľčany. Keby som bola vedela, ako sa jej radikálne zlepši zdravotný stav, tak by som neváhala so sťahovaním skôr. Od prekročenia prahu nového domova sa jej zlepšilo trávenie, prestala mať denne záchvaty. Teraz má už len jeden - dva do týždňa.

No a čo je pre nás veľký pokrok?

Katka mala 12 kg keď sme sa sťahovali a presne po roku mala raz toľko čiže 24 kg. Čo som si viac mohla priať? Som šťastná, že je jej dobre, že sa stav nezhoršuje. V novom prostredí sa jej lepšie dýcha a to aj vďaka novým lekárom, ktorí sa nás ujali v novej nemocnici. Urobili jej tracheostomiu. Oveľa ľahšie a pokojnejšie dýcha ako predtým.

Tak ako sa dá zvládnuť starostlivosť o dieťaťko inak obdarené? Naozaj sa netreba vzdávať, treba bojovať, aj keď je to ťažké a náročné. Treba sa tešiť z každého čo i len maličkého pokroku. Katka mi dáva silu a energiu na ďalší život. Keď sa jej pozriem do očí a vidím spokojnosť, tak som šťastná. Užívam si prítomnosť a pohodu. Nezamýšľam sa nad banalitami.

Ďakujem môjmu dieťaťu, že ma naučilo novým veciam a inému pohľadu na svet. Som šťastná, že ju mám.

Iveta Buriánková

Čo je osobná asistencija?

Osobná asistencija je jeden zo spôsobov kompenzácie dôsledkov zdravotného postihnutia, ktorý umožňuje človeku s postihnutím viesť relatívne nezávislý a samostatný život vo svojej domácnosti, byť rovnoprávnym členom rodiny, študovať, pracovať alebo byť iným spôsobom prínosom pre spoločnosť.

Peňažný príspevok na osobnú asistenciju je upravený v zákone č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia.

Kto je užívateľ osobnej asistencie?

Človek s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorý v dôsledku postihnutia nemôže vykonávať niektoré činnosti, napr. nevyhnutné životné a sebaobslužné úkony, úkony súvisiace s mobilitou a premiestňovaním, starostlivosťou o domácnosť alebo dorozumievaním. Pri týchto činnostiach mu na základe zmluvy o výkone osobnej asistencie pomáha - asistuje - osobný asistent. OA sa môže byť poskytnutá postihnutej osobe vo veku od 6. - 65. rokov, osobe nad 65. rokov - len ak ju už príspevok na OA poberala pred 65. rokom veku a bol pozastavený kvôli dovŕšeniu 65. rokov - je potrebné oň znovu požiadať

Kto je osobný asistent?

Človek, ktorý dobrovoľne na základe písomnej dohody dáva svoju fyzickú silu a čas do služieb človeka s postihnutím na základe jeho individuálnych - OSOBNÝCH - požiadaviek a potrieb. Osobný asistent v princípe nie je blízkym rodinným príslušníkom užívateľa. Osobným asistentom však môže byť za určitých podmienok aj rodinný príslušník človeka s postihnutím. Osobným asistentom môže byť osoba staršia ako 18. rokov a je právne spôsobilá, ktorá má čas a chuť pomáhať postihnutým. Nemôže ním byť rodinný príslušník - manžel, manželka, rodičia, deti, starí rodičia, súrodenci, svokrovci, nevesta, zať, vnuci, opatrovník a náhradný rodič, ktorých určil súd. Rodinný príslušník môže byť asistentom, len ak spĺňate podmienky - máte priznané min. 10 hodín denne t.j. 3650 hodín ročne alebo chodíte do školy alebo do zamestnania; môže vykonávať činnosti - vstávanie líhanie, polohovanie, osobná hygiena, obliekanie, vyzliekanie, podávanie liekov, pomoc pri akútnom ochorení - najviac však 1 460 hodín ročne t.j. 4 hodiny denne.

DO KONCA ROKA SI VYMEŇTE PREUKAZ ZŤP! PORADÍME VÁM, ČO NA ZMENU POTREBUJETE.

Ľudia so zdravotným postihnutím by mali do konca roka navštíviť úrad práce a vymeniť si staré preukazy. Tie, ktoré boli **vydané do konca roka 2008**, sú platné len do **31. decembra**. Teraz je vydanie nového jednoduché, ak termín nestihnú, bude proces o niečo zložitejší.

Čo k tomu potrebujete? Ústredie práce upozorňuje ľudí so zdravotným postihnutím, že preukazy vydané do 31. decembra 2008 treba vymeniť za nové.

„Výmena preukazov ZŤP a preukazov ZŤP/S prebieha na oddeleniach posudkových činností Úradov práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste trvalého bydliska či pobytu držiteľa na počkanie a bezplatne.“ vyjadrila sa Veronika Černá z Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny. Ako doplnila, k výmene musíte predložiť starý preukaz a fotografiu veľkosti 3 x 4 cm.

Základné pozitíva osobnej asistencie pre človeka s ťažkým zdravotným postihnutím:

- nezávislosť a samostatnosť,
- možnosť rozhodovať o svojom živote,
- prevzatie zodpovednosti za svoj život,
- aktívny prístup k životu a riešeniu svojich osobných záležitostí.

Čomu môže osobná asistencija zabrániť?

- umiestneniu človeka so zdravotným postihnutím do sociálneho zariadenia na celoročný pobyt,
- nadmernému zaťažovaniu a stresovaniu rodinných príslušníkov,
- rozpadu rodiny,
- izolácii človeka s postihnutím v domácnosti.

Musí užívateľ osobnej asistencie - človek s ťažkým zdravotným postihnutím - splniť nejaké podmienky?

- mal by byť schopný hľadať si osobných asistentov,
- mal by byť schopný organizovať prácu osobných asistentov,
- mal by byť schopný zhodnotiť a pomenovať svoje potreby,
- musí prevziať zodpovednosť za administratívu - vyplňanie výkazov, potvrdení a vyplácanie odmien osobným asistentom.

Ktoré vlastnosti by nemali chýbať osobnému asistentovi?

- empatia - vedieť sa vcítiť do situácie druhého človeka,
- záujem o takúto prácu,
- slušnosť a zodpovednosť.

Vzťah medzi užívateľom a osobným asistentom:

• mal by byť rovnocenný - bez pocitu závislosti alebo vydierania, • osobný asistent by nemal nahrádzať priateľov. Je vhodné využívať služby viacerých osobných asistentov naraz, aby sa predišlo ich preťaženiu a znížil stres užívateľa z možného výpadku napr. z dôvodu choroby.

Pre osobného asistenta:

Pracuje na základe zmluvy medzi postihnutým a asistentom, ktorá sa predkladá na príslušný ÚPSVaR, Daňový úrad, Sociálnu poisťovňu, takže 5x. Pre tých, ktorí už OA majú odporúčame urobiť dodatok ku zmluve - hlavne výška odmeny a popis činností. Vykonávať denne môže jeden asistent max. 10 hodín, to neplatí, ak ste mimo svojho domu.

Zdraví majú tisíc prianí, chorí len jedno!

Príspevky z UPSVaR

Vzhľadom na to, že sú občania ťažko zdravotne postihnutí oproti ostatným občanom znevýhodnení, štát im poskytuje rôzne kompenzačné príspevky. O tie treba žiadať na úradoch práce a sociálnych vecí podľa miesta bydliska. Po splnení podmienok sa príspevky vyplatia buď jednorazovo, alebo pravidelne za nejaké obdobie. To závisí od druhu príspevku.

Čo znamená...

Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP):

- za takúto osobu sa považuje osoba, ktorej miera funkčnej poruchy je najmenej 50 %
- funkčnou poruchou je nedostatok telesných, zmyslových alebo duševných schopností, ktorý z hľadiska vývoja zdravotného postihnutia bude trvať dlhšie ako 12 mesiacov
- musí ňou byť uznaná posudkovou činnosťou a musí spĺňať predpísané kritériá

Osoba je znevýhodnená

Sociálnym dôsledkom ťažkého zdravotného postihnutia je znevýhodnenie, ktoré má z dôvodu jej postihnutia v porovnaní s osobou bez zdravotného postihnutia rovnakého veku, pohlavia a za rovnakých podmienok a ktoré nie je schopná z dôvodu postihnutia prekonať sama.

Kde možno požiadať o príspevok

O poskytnutie peňažného príspevku na kompenzáciu treba požiadať na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušnom podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa. Tam vás usmernia, aké doklady budete potrebovať a či spĺňate nárok na ten-ktorý príspevok.

Cieľ kompenzácie

Kompenzácia sociálneho dôsledku ťažkého zdravotného postihnutia je zmiernenie alebo prekonanie sociálneho dôsledku poskytovaním peňažných príspevkov na kompenzáciu alebo poskytovaním sociálnych služieb.

Na aké príspevky z UPSVaR máte nárok:

- Príspevok na kúpu a úpravu osobného auta
- Príspevok na úpravu bytu, rodinného domu alebo garáže
- Peňažný príspevok na kúpu, úpravu pomôcky
- Príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov
- Príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia
- Príspevok na prepravu

Príspevok na osobnú asistenciu

- je určený pre zdravotne postihnutú osobu, ktorá je odkázaná na pomoc iného
- je určený pre osobu od 6 do 65 rokov, po tomto veku až vtedy, ak sa príspevok poskytoval aj pred 65. rokom veku
- počet hodín osobnej asistencie sa určuje na obdobie kalendárneho roka a je najviac 7 300 hodín ročne

Výška príspevku:

- podľa rozsahu osobnej asistencie určenej v eurách, sadzba za 1 hodinu je 1,39 % sumy životného minima (2,76€)
- suma sa znižuje podľa výšky príjmu zdravotne postihnutej osoby

Príspevok na opatrovanie

Možno ho poskytnúť len jednej oprávnenej osobe, ktorá opatruje ŤZP osobu nad 6 rokov, ktorá ho na základe posudku potrebuje.

Výška príspevku:

- 111,32 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu pri opatrovaní jednej fyzickej osoby s ŤZP (220,52 €)
- 148, 42 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu pri opatrovaní dvoch alebo viacerých fyzických osôb s ŤZP (294,01 €)
- výška je iná, ak ŤZP osoba navštevuje školské či pobytové zariadenie

Príspevok na kúpu a úpravu osobného auta

Príspevok na kúpu a úpravu osobného auta sa poskytuje fyzickým osobám, ktoré sú zdravotne postihnuté a ktoré majú nárok na kompenzáciu. Príspevok sa poskytuje na kúpu a úpravu osobného auta, ktoré je určené na osobnú prepravu. Príspevok sa poskytuje na kúpu a úpravu osobného auta, ktoré je určené na osobnú prepravu. Príspevok sa poskytuje na kúpu a úpravu osobného auta, ktoré je určené na osobnú prepravu.

Žiadosť o jeho vydanie musí obsahovať: meno a priezvisko žiadateľa, dátum narodenia, adresu trvalého alebo prechodného pobytu, doklad o tom, že ide o občana SR s trvalým alebo prechodným bytom v SR, rodné číslo, lekársky nález.

Nezabudnite sa informovať na prípadné zľavy pri platení poplatku v lekárni a v zdravotníckych zariadeniach, na pošte sa opýtajte na možné zľavy, prípadne oslobodenie od koncesionárskych poplatkov za rozhlas a televíziu, ak máte záujem o kultúru či športové podujatia, pýtajte sa na možnosť zliav, ak ste držiteľom platného preukazu ZŤP, informujte sa u operátorov na možné zľavy pri telefonovaní, takýto občan je oslobodený od poplatku za vydanie stavebného povolenia na zmeny stavieb na bývanie, na príslušných miestnych či mestských úradoch sa spýtajte, či nie ste oslobodení od platenia miestnych daní, resp. ak vlastníte psa, či vám neodpustia daň, ktorá sa za zvieru platí. Taktiež v autobusovej aj vlakovej doprave, v bankách. Aj niektoré poisťovne poskytujú zľavy pre držiteľov preukazu ZŤP.

Druhy príspevkov z úradu práce

PRÍSPEVOK NA OSOBNÉ AUTO

Kúpa

Je určený osobe, ktorá sa musí individuálne prepravovať, môže oň požiadať osoba do 65 rokov a kupované auto nemôže byť staršie ako 5 rokov, výška príspevku závisí od ceny auta.

Výška: maximálne 6 638,79 €, pri aute s automatickou prevodovkou maximálne 8 298,48 € (cena kupovaného auta sa zohľadňuje najviac v sume 13 277,57 €)

Úprava

Nemožno ho poskytnúť na úpravu osobného motorového vozidla, ktoré je podľa technického preukazu staršie ako päť rokov.

Výška: do 6 638,79 €

PRÍSPEVOK NA ÚPRAVU BYTU, RODINNÉHO DOMU ALEBO GARÁŽE

Možno oň požiadať, ak je potrebné upraviť byt, dom či garáž tak, aby boli bezbariérové. Zohľadňuje sa cena úprav, za úpravu bytu sa považuje aj úprava vstupu do bytového domu, prístupu do bytu a úprava prístupu k výťahu.

Výška: Príspevok možno poskytnúť aj viackrát na rôzne úpravy bytu, rodinného domu alebo garáže, ale súčet týchto príspevkov nesmie v období siedmich rokov presiahnuť:

- 6 638,79 € - úprava bytu alebo domu,
- 1 659,70 € - úprava garáže.

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU, ÚPRAVU POMÔCKY

Môžete oň požiadať v tom prípade, ak pomôcku nedostanete na základe verejného zdravotného poistenia, s výnimkou druhého mechanického vozíka, druhého elektrického vozíka alebo druhého načúvacieho aparátu; jeho výška sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny pomôcky a vášho príjmu.

Ako je to s diaľničnou známkou pre držiteľov preukazu ťažko zdravotne postihnutých? Sú od poplatku za ňu oslobodení alebo nie?

Oslobodenie od platenia nálepky za užívanie diaľnic a rýchlостných ciest sa vzťahuje len na osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej na motorové vozidlo bol poskytnutý peňažný príspevok na zvýšené výdavky súvisiace so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla podľa zákona č. 447/2008 Z.z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Uplatnenie výnimky za užívanie diaľnic a rýchlостných ciest vozidlom bez úhrady je prísne viazané na prepravovanú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá musí byť prítomná vo vozidle a musí sa preukázať rozhodnutím úradu práce, sociálnych vecí a rodiny o priznaní peňažného príspevku na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla.

Pokiaľ postihnutá osoba nie je vo vozidle prítomná, výnimka platí pre vozidlo len v prípade, ak je na spätočnej ceste po vykonaní prepravy postihnutej osoby do zdravotníckeho zariadenia alebo obdobného zariadenia.

Vodič tohto vozidla sa musí preukázať potvrdením o prijatí pacienta zdravotníckeho alebo obdobného zariadenia alebo dokladom o poskytovaní sociálnych služieb občanovi s ŤZP v zariadení sociálnych služieb

Ak vládneš nad okamihom, vládneš nad životom.

Zoznam nadácií

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

Rady pri oslovovaní nadácií:

• nadáciu alebo OZ oslovte vždy písomnou žiadosťou, v ktorej stručne opíšete svoj problém

Ku žiadosti priložte doklady, ktorými môžete dokázať svoje tvrdenie:

• správu lekára o diagnóze,

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

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

DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

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

Kontakt:

Detský fond SR – Konto bariéry
Radničné námestie 1, 821 05 Bratislava
Tel.: 02/436 343 54; 02/434 226 34
Ing. Alena Synková, CSc. – riaditeľka
e-mail: dfsr@dfs.sk
<http://www.dfsr.sk>

DOBRÝ ANJEL

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

Kontakt:

DOBRÝ ANJEL, nezisková organizácia
Karpatská 3256/15, 05801 Poprad
Tel.: 052/431 37 57
e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk
<http://www.dobryanjel.sk/>

NADÁCIA ORANGE

Charakteristika: Prispieva na zdravotné pomôcky, aj na úplnú liečbu.

Kontakt:

Nadácia Orange
Prievozská 6/A, 821 09 Bratislava
e-mail: info@nadaciaorange.sk
<http://www.nadaciaorange.sk/>

NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

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

Kontakt:

Nadácia Petra Dvorského Harmony
Kudláková 2, 841 01 Bratislava
Správca nadácie: Mgr. Denisa Vidová
Tel: 02/644 611 64, 0911/954 030
e-mail: nadacia.harmony@nextra.sk
<http://www.nadaciaharmony.sk/nadacia/>

NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

Charakteristika: Prispievajú na kúpu pomôcok pre deti.

Kontakt:

Nadácia pomoc deťom v ohrození
Heydukova 6, 81108 Bratislava
Tel.: 0902/148 346 (Pon-Pia: od 16.00 do 19.00)
e-mail: nadacia@pomocdetom.sk
<http://www.pomocdetom.sk/>

NADÁCIA PONTIS – SRDCE PRE DETI

Kontakt:

Nadácia Pontis
Zelinárska 2, 821 08 Bratislava
tel.: 02/571 08 111
e-mail: pontis@nadaciapontis.sk
www.nadaciapontis.sk

NEINVESTIČNÝ FOND LIVKA

Charakteristika: Rodinám s deťmi postihnutými DMO a ink zdravotne postihnutými poskytujeme finančné príspevky na základe podaných žiadostí.

UPOZORNENIE: Finančné prostriedky sa neposkytujú vopred, ale až po zakúpení zdravotníckej pomôcky alebo po absolvovaní liečenia.

Kontakt:

Neinvestičný fond Livka
Školská 9, Bojnice
tel.: 0902/353 948
e-mail: livkanf@szm.sk
<http://www.livkanf.szm.sk>

ŠŤASTNÉ SRDCE

Účelom týchto pravidiel je vytvoriť systém poskytovania finančnej pomoci a zabezpečiť jej poskytovanie fyzickým osobám, ktoré splnia podmienky na poskytnutie tejto pomoci. Finančná pomoc sa poskytne fyzickej osobe, ktorá je ťažko zdravotne alebo telesne postihnutým občanom, jeho deťom, rodine a organizáciám, ktorých účelom je poskytovanie pomoci ťažko zdravotne alebo telesne postihnutým občanom.

Kontakt:

„Šťastné srdce“ o.z.
Čiernovodská 1, P.O.BOX 278, 820 14 Bratislava 214
tel.: 0911/484 206
e-mail: stastnesrdce@stastnesrdce.sk
<http://www.stastnesrdce.sk/>

Kapucínka Väčšia - Prírodné antibiotikum



Kapucínka je unikátna rastlina. Okrem peruánskej wiry obsahuje jedno z najúčinnejších prírodných antibiotík isothyokyanát benzylnatý. Kapucínka pochádza z okolia Peru a po mnoho storočí je tamajšími používaná pre jej liečivé účinky.

Kapucínka obsahuje látky vylučujúce sa prevažne močom a pľúcami. Hlavnou účinnou látkou je isothyokyanát benzylnatý, radený medzi prírodné antibiotiká. Vďaka tejto látke kapucínka pôsobí proti všetkým kmeňom stafylokokov, mnohým druhom streptokokov a iným druhom baktérií a vírusov.

Kapucínka má unikátnu vlastnosť a to, že je mimo jej veľmi silný účinok veľmi ohľaduplná k telu.

Kapucínka neničí prirodzenú mikroflóru zažívacieho traktu a iných slizníc, tak ako chemická antibiotiká. Kapucínka sa ukazuje ako výborný prostriedok na boj s akútnymi a predovšetkým chronickými zápalmi mo-

čového mechúra, obličiek a močových ciest. Vďaka vylučovaniu pľúcami sa užíva pri zápaloch dýchacích ciest - však odporúča sa nebrať pri astme.

V poslednej dobe je kapucínka stredom záujmu vďaka nevídanému účinku na zlatého stafylokoka - Staphylococcus aureus. So stafylokokom a tohto typu sa počas života stretne väčšina ľudí a pre väčšinu nepredstavuje vážnu hrozbu. Problém nastáva pri oslabenej imunite a uhniedzdení stafylokoka v tele. Stafylokok potom pôsobí opakované zápal na rôznych častiach tela a je takmer nemožné sa ho konvenčnými antibiotikami zbaviť. Tu sa ako veľmi sľubný liek ukazuje práve kapucínka, ktorá zlatého stafylokoka dokáže účinne hubiť.

Kapucínka užívame v náleve alebo tinktúre. Problémom je, že väčšina ľudí siahne po kapucínke až vo chvíli, keď konvenčná liečba ATB nezaberá. V tejto chvíli je však zničená prospešná mikroflóra tela a veľmi oslabený imunitný systém. Ak by človek siahol po kapucínke ako po prvej voľbe - prípadne doplnenie klasických ATB, zápal by bol vyliečený do niekoľkých dní. Ak je však zničená mikroflóra slizníc a oslabený imunitný systém, je potreba toto obnoviť, inak nikdy nedôjde k úplnému ozdraveniu organizmu, pretože cez nechránené sliznice budeme neustále chytat' nové a nové zápal a pri imunitnom oslabení sa vždy začne ozývať stafylokok.

V tejto fáze je nutné brať kapucínku niekoľko týždňov u zlatého stafylokoka až 3 mesiace. Kým nedôjde k úplnému uzdraveniu.

Antibiotická látka kapucínka väčšia začne pôsobiť po 2 hodinách od požitia a kumuluje po 10 hodinách. Po 16 hodinách ich z tela úplne vylúčená a nepôsobí. Preto kapucínka väčšia, tak ako štandardné ATB, musíme užívať pravidelne a nevymeškávať dávky.

Tradičné použitie:

1 lyžičku podvrvených semien (dodávame celé semena, ktoré si doma podrvtete) zalejeme 200ml vriacej vody, lúhujeme 15 min. Tento nálev pijeme 3x denne po 8 hodinách. Vhodné voliť po 3 týždňoch pauzu. Niektorí liečitelia odporúčajú brať v kuse.

Kapucínka väčšia sa pokladá za silné prírodné antibiotikum. Bylina sa používa na liečbu chronických aj akútnych zápalov močových aj dýchacích ciest. Behom dvoch mesiacov likviduje v tele väčšinu choroboplodných baktérií. Pôsobí močopudne a priaznivo napomáha pri očistení močových ciest. Priaznivo pôsobí aj na podporu rastu vlasov a proti ich vypadávaniu. Napomáha mierne rozširovať koronárne cievy srdca.

Zloženie na 1 tabletu:

Kapucínka väčšia extrakt - mikronizovaný 200 mg, inulín 22,5 mg.

Dávkovanie: 2-3 tablety denne

Čaj šťastia

Zloženie:

mäta pieporná, šalvia lekárska, žihlava dvojdomá, pamajorán obyčajný.

Použitie:

Používa sa ako podporný prostriedok na posilnenie nervov, proti stresu a bolesti hlavy. Urýchľuje trávenie a taktiež pôsobí podporne pri žalúdočnej nervozite a vredoch, ženských ochoreniach, reumatizme, črevných parazitoch, bolestiach zubov a bolestiach krku, proti hemeroidom, pľúcny ochoreniam, astme, čaj vhodný aj pre deti.

Cibuľové zábaly

- vhodné pri zápaloch priedušiek alebo pľúc

Postup:

Vezmem jednu - dve cibule. Očistím, nakrájam na kolieska nemusí byť úplne tenká. Dám do malého hrnca a pridám 2 lyžice vody. Varí/parí sa to 10 min. Treba to sledovať a pridávať po lyžici až dve vodu. Nemalo by to plávať vo vode. Môže sa pariť aj v parnom hrnci. Potom to nechám vychlaďiť a dám na hroty pľúc. Na hrudník skôr hore. Na to igelit, (nemusí byť) zakryť vreckovkou alebo plienkou. Zábaly má byť na 2 hodiny. Dáva sa pri liečbe zápalov pľúc a tiež iných hlbokých zápalov. (napr. obličky, močový mechúr...)

Budeš šťastný vtedy, keď budú šťastní ľudia okolo Teba.

Canisterapia



Čo je to canisterapia?

Canisterapia je spôsob terapie, ktorý využíva pozitívne pôsobenie psa na zdravie človeka. Zdravie je definované (podľa WHO-Svetová zdravotnícka organizácia) ako stav psychickej, fyzickej a sociálnej pohody.

Canisterapia kladie dôraz predovšetkým na riešenie problémov psychologických, citových a sociálno-integračných. Pôsobenie na fyzické zdravie človeka zahŕňa motivačnú zložku k rehabilitácii a povzbudenie imunity prostredníctvom psychiky.

Canisterapia sa uplatňuje hlavne ako pomocná (podporná) psychoterapeutická metóda

pri riešení rôznych situácií, kedy iné metódy zlyhávajú alebo ich nemožno použiť.

Napríklad pri naväzovaní kontaktu s ťažko komunikujúcimi pacientmi a pri práci s:

- emocionálne poškodenými a citovo deprirovanými deťmi
- autistickými deťmi
- mentálne postihnutými
- zmyslovo postihnutými
- u niektorých psychiatrických diagnóz (úzkosť, depresia, fóbia)
- v logopedickej a rehabilitačnej praxi (hlavne ako motivačný prvok)
- ako socioterapia a psychoterapia telesne postihnutých či inak handicapovaných
- pri výskyte apatie, bezmocnosti, chronicky chorých a zdravotne postihnutých
- u chorých detí (hlavne dlhodoboneurologicky, onkologicky, úrazy, pri zlej adaptácii na pobyt v nemocnici)
- ako súčasť komplexnej terapie v geriatrickej (demencia, Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, depresie, strata dôvodu žiť).

Metódy

AAA (Animal Assisted Activities) poskytuje príležitosť pre motivačný, výchovný, odpo-

činkový alebo terapeutický prospech, zameraný na zvýšenie kvality života klienta.

AAT (Animal Assisted Therapy) je cieľená intervencia, pri ktorej je zviera neoddeliteľnou súčasťou terapeutického procesu.

Hlavný rozdiel medzi oboma skupinami je, že zatiaľ čo výsledky AAA možno vyjadriť len v pojmoch radosti, spokojnosti a šťastia, výsledky AAT sú objektívne pozorovateľné a merateľné.

Pes terapeut

Musí byť vyrovnaný, spoločenský, trpezlivý a ovládateľný. Musí uniesť veľkú psychickú záťaž - náhle pohyby, nečakané dotyky a objatia, nekonečné škrabkanie, hladenie, česanie, vláčenie za vodítko. Nejde u neho tak o výcvik ako o priateľskú povahu. Musí mať ľudí rád.

Pes nikdy nepracuje sám. Majiteľ a pes vždy tvoria tím. Kludná a vyrovnaná povaha majiteľa je teda podmienkou úspešného terapeutického tímu.

Zdroj: Internet



Vždy som bola zásadne proti tomu, aby sme chovali vo vnútri psa, keďže dvor máme veľký. Dlhो som bola len toho názoru, že havkáč má byť len vonku v koterci a strážiť dvor. Keď som si spomenula na to, že keby bol chlupáč dnu v obývačke, musela by som stále upratovať jeho chlpy z gauča a koberca, tak to ma vždy odrádzalo. Predsa je to aj väčšia zodpovednosť a trpezlivosť.

Prečo som zrazu zmenila názor?

Mali sme šteniatka japan chinov. Psíkov som predala a zostala nám jedna fenka sama v koterci. Bola smutná, nemala sa s kým hrať, tak som ju vykúpala a nechala v obývačke nech vyschne.

A tak to začalo. Roztomilo na mňa pozerala. Keď som ju zobrala na gauč, ona sa pritulila a spokojne zaspala, vtedy som už neodolala a bola som rozhodnutá, že zostane dnu s nami. Bude náš maznáčik ako Katka. Tak mám doma dve deti, ktoré vyžadujú pozor-

nosť a strašne veľa trpezlivosti.

Predsa kým také malé šteniatko vyrastie a naučí sa hygienu, to nejaký čas potrvá. No zvládame to celkom dobre. Malá Bárka je rozumná, rýchlo sa učí, tak určite s ňou nebudú problémy.

Keď som dala Bárku k nám do domu, Katka bola v nemocnici. Preto som mala viac času sa jej venovať.

Nestihala som myslieť na starosti a problémy. Bárka ma zamestnávala každú chvíľu. Hrávali sme sa spolu. Zaháňala depresie.

Napadlo ma, že by sme mohli skúsiť canisterapiu pri Katke.

Chcem vyskúšať ako bude Katka reagovať na jedného psíka.

Či jej to bude trochu pomáhať pri liečbe. Skúšali sme to vonku s ostatnými psami, Katka reagovala dobre. Má ich rada, ale predsa je rozdiel mať okolo seba veľa psov naraz na chvíľu, alebo mať len jedného celý deň.

Začiatky

Na prvé stretnutie Katka zareagovala veľmi dobre. Bola prekvapená, keď zbadala pri sebe šteniatko. Bárka jej obľúbila rúčky a Katka sa čudovala.

Postupne som začala Bárku dávať ku Katke do postieľky. Bárka sa pritulila ku Katke a spokojne zaspala. Katka bola úplne potichu ani nedýchala, len oči mala veľké a čakala, kedy sa šteniatko zobudí. Keď vstalo, tak Katka za-



čala rozprávať „Mama Bárka je hore“.

Každé ráno čaká, kedy jej dám Bárku do postieľky, aby mohli spolu spať. Bárka cíti, že ju má Katka rada, tak býva pri nej spokojná. Vôbec nebanujem, že som ju dala do domu.

Viem, že som sa rozhodla správne.

AK NIEKTO VÁHA TAK VRELO ODPORUČAM KAŽDÉMU.

Iveta Burianeková - Katkina mama

Tehly a malta tvoria dom, ale detský smiech vytvára domov.

Môj syn Joe je z dvojčiat. Jeho braček John sa však narodil mŕtvy. Počas dní, ktoré nasledovali po pôrode, mi veľa ľudí povedalo, že budem mať v nebi anjela. Prvých osemnásť mesiacov Joe neustále plakal. Dobre sme ho krmili, dobre sa o neho starali a žiaden lekár mi nevedel povedať prečo toľko plače. „Má koliku.“ Túto odpoveď som počula najčastejšie. Ale vo svojom srdci som vedela prečo plače: chýbal mu braček. Počas deviatich mesiacov mali medzi sebou jedinečné puto a potom sa rozdelili. Joe na zemi, John v nebi.

Keď bol Joe na svete len dvanásť hodín, lekári zistili, že počas tehotenstva utrpel mozgovú traumu. Jeden z nich nám povedal, že Joe bude vážne postihnutý. Keď mal Joe jeden rok, vo vývoji značne zaostával za inými deťmi. Aj keď má o dva a pol roka staršiu sestru a ja som vedela, ako by sa mali dieťa vyvíjať, predsa som si stále dookola čítala knihy o tom, čo máme čakať od prvého roka dieťaťa.

Nikdy nedosiahol žiaden z medzníkov, ktorý „by mal“ alebo aspoň „mohol“ dosiahnuť.

Jedna vec, ktorú som od neho chcela najviac, bola, aby sa smial. Aby si chichotal. Aby „jačal od radosti“, ako to nazvala istá kniha. Raz v noci o desiatej sme cez monitor s manželom niečo začuli. Nevedeli sme, čo to je, a tak sme vyšli potichu hore po schodoch a zastali pred jeho dvermi. Joe sa smial. Chichotal sa. Jačal od radosti. Stáli sme tam dlhý čas. A len sme ho počúvali. Robil to aj naďalej po celé mesiace, dokonca ja roky, a stále sa to dialo v ten istý čas: o desiatej. Nazvali sme to nočný chichot. Bol a stále je tým najprijemnejším zvukom, aký som kedy počula.

Ubehlo niekoľko rokov a jedného dňa mi zazvonil telefón. Bola to moja susedka. Ona a niekoľko ďalších žien v okolí si chce-

li urobiť dámsku jazdu. Jedna z týchto žien má schopnosť hovoriť so zosnulými ľuďmi a chcela to súkromne skúsiť s každým kto by mal záujem. Šla som tam, ale nevedela som, či v sebe nájdem odvahu pohovoriť si s ňou. Napriek tomu, že som tomu viac verila, ako neverila, som bola skeptická. Sadla som si k stolu oproti nej s pripraveným papierom a perom. Tí, ktorí odídu, vysvetľovala, často s nami ostávajú. Opýtala sa, či chcem vedieť kto je tam so mnou. Potlačila som naliehavú túžbu povedať jej o Johnovi a jednoducho som odvetila: „Áno.“ Keď začala hovoriť o ľuďoch, ktorí tam boli prítomní, občas mi položila nejakú otázku. Povedala som jej veľmi málo. Nechcela som jej dávať žiadne informácie. To čo mi povedala, som nikdy nikomu neprezradila. Jej opisy boli neuveriteľne presné, takže som vedela, že to čo podľa jej slov prežívala, prežívala naozaj.

Povedala mi, že je tam s nami jedno malé dieťa a že má veľmi silné puto s mojim synom. Je jeho dvojčaťom? Prisvedčila som a ona zopakovala, že sú k sebe pripútaní silným putom. Je možné, že túto informáciu dostala od jednej z mojich susediek. To, čo povedala potom, na však presvedčilo, že by to mohla vedieť jedine vtedy, keby na to mala skutočne dar. Povedal, že Joeovo dvojča ho v noci navštevuje. Opisovala veľkého hnedého medveďa, s ktorým sa hra I Joe. Spomenula aj to, že hudba vychádzajúca z jednej hračky Joeohovho brata upokojuje. Málokto ma privedie do pomykova, ale jej sa to podarilo. Nielenže sme k záhlaviu Joeovej posteľky položili veľkého medveďa a malého medvedíka Pú dali Joeovi na hranie, okrem toho som aj každú noc nastavila hrajúceho zajačika, aby Joe pred spaním počúval pesničku.

Potom sa tá žena pozrela na mňa a opýtala sa: „Chcete vedieť kedy za ním chodievate, však?“ Žasla som. Napadlo mi, hoci mi to ne-



povedala, možno dokáže čítať aj myšlienky. Iba som prikývla, lebo pre plač som nevedela nič zrozumiteľné povedať. Vravela, že prichádza v noci. Približne o desiatej.

Druhý krát som na chvíľu stratila reč. Ako mohla vedieť, že sa to stáva o desiatej? Nikdy som to nikomu nespomenula. Joe sa nikdy nenaučil rozprávať, ale ešte niekoľko rokov sa v noci o desiatej chichotal. Niekedy som si ním bola v miestnosti, keď sa to stalo. Pýtala som sa ho, či je jeho braček s ním, a on sa vždy len smial.

Joe má dnes šesťnásť rokov. Stále je vo všetkých oblastiach pomalší a je odkázaný na pomoc iných. Je však veľmi šťastným dieťaťom a veľa sa smeje. Stále sa o desiatej v noci chichoce, aj keď už nie tak často ako predtým.

Možno to je Johnov dar svojmu bračekovi, aby mu pomohol prekonať zármutok z jeho straty a odlúčenia.

Vtedy som si to neuvedomovala, no John niečím obdaroval aj zvyšok rodiny.

Dal nám dar, z ktorého sme sa mali dlho tešiť – Dal nám Joeov smiech.

Čerpané z knihy: *Slepačia polievka pre dušu*
ODKAZY Z NEBA

Stretnú sa dvaja opití pred bránkou a začnú sa rozprávať:

- „Nazdar! Ja som Mišo Novák.“

- „To nie je možné! Ja som tiež Mišo Novák!“

- „Ale ja tu bývam.“

- „Ja tu tiež bývam!“

- „Tak ideme dovnútra, nech nám to niekto vysvetlí.“

Zazvonila, vyjde žena a začne kričať:

- „No to je nádhera. Otec a syn a ožratí ako prasce!“

Námorník píše domov manželke:

- Miláčik, ber do úvahy, že som už pol roka bez sexu, tak by bolo dobré, ak by si bola prvou ženou pri lávke, keď budem vystupovať z lode.

Manželka mu odpovedala:

- Miláčik, ber do úvahy, že ja som takisto pol roka bez sexu, tak radšej buď prvým mužom, ktorý vystúpi z lode.

V malom obchode bola na dverách výrazná cedúla: **Pozor pes!** Chlapík prišiel, opatrne vlezol dovnútra a vidí, že pri pulte leží starý baset a spí.

Pýta sa predavača:

- No, nevyzerá, že by mohol byť nebezpečný. Môžete mi povedať, prečo ste tam dali tú cedúlu?

- Viete, keď tam nebola, ľudia oňho zakopávali...

Slonia slza



Suroviny:

6 vajec
6 lyžíc práškového cukru
4 lyžice hrubej múky
2 lyžice kakaa
štipku prášku do pečiva

Plnka:

250 g tuku
4 lyžice práškového cukru
2 vrecúška vanilkového cukru
150 g mletých orechov
6 až 7 lyžíc horúceho mlieka
2 až 3 banány.

Postup:

Žĺtky vymiešame s cukrom. Postupne prímiešame sneh z bielkov, múku s práškom do pečiva a kakao. Cesto vylejeme na plech s papierom vymasteným maslom. Pri miernej teplote pečieme asi 15 minút. Ešte horúce vyklopíme na vlhký obrúsok, prehne a necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s práškovým a vanilkovým cukrom. Orechy sparíme mliekom a vychladnuté vmiešame do masla. Vychladnuté cesto rozvineme, natrieme plnkou, položíme na ňu banány a prehne. Vrch môžeme poliať čokoládovou polevou.



