

INAK OBDARENÍ

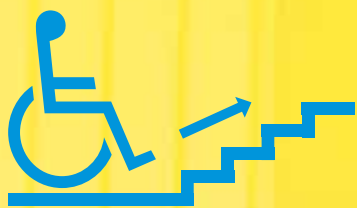
február 2015

OBDARENÍ



aj tak sa to dá...

ZDVÍHACIE ZARIADENIA PRE IMOBILNÉ OSOBY



Na naše produkty je možné získať príspevok na základe zákona 447/2008 Z.z., § 33 až do výšky 95% ceny pomôcky do 11617,88 €



Schodisková sedačka



Schodisková plošina



Stropný zdvihák

**Pomáhame
Vám hore**



Vnúťorná zvislá plošina bez ohradenia



Vonkajšia zvislá plošina
s ohradením



Schodolez



Bazénový zdvihák

Editoriál

Február je tu a s ním ďalšie číslo časopisu. Veríme, že Vás zahraje aj na duši počas zimných dní.

Za náš časopis sa neplatí. Môžete si ho dať poslať aj poštou, dajte nám vedieť na našej **bezplatnej telefonickú linke SPIG s.r.o. 0800 105 707**.

Naši obchodní zástupcovia ich rozdávať na ÚPSVaR, do lekární, na zdravotné strediská či úrady. Tiež ich posielame rôznym združeniam.

Naša spoločnosť SPIG s.r.o. v tom vidí lepší zmysel, ako rozdávať reklamné predmety.

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

Opakujeme zoznamy príspevkov a nadácií. Aktuálne pridávame informácie. Peňažný príspevok na kúpu pomôcky, peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla a iné témy, ako sa lepšie zorientovať a pomôcť si.

Ďakujeme vám za váš záujem a tešíme sa, ak sme vám aspoň trochu pomohli...

MP

Vydáva spoločnosť SPIG s.r.o.

Redaktorky: Iveta Burianeková
kontakt: +421 - 903 - 534 767
e-mail: burko@burko.sk
www.burko.sk
Mária Helexová
e-mail: helexova@gmail.com
Dagmar Sváteková
e-mail: dagmar.svatekova@gmail.com

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

Bezplatná linka 0800 105 707

Spolupráca: Ľudmila Gričová
tel.: +421 - 2 - 444 51 923
e-mail: csz@csz.sk
www.csz.sk

Grafická úprava: Ing. Katarína Gíbalová
e-mail: gibalova@nekst.sk

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie	2
„Stavba bez bariér“ - Kuchyňa s jedáľenským kútom	2

Základy prvej pomoci

Laryngitída	3
Privolanie záchrannéj služby	3

Skutočný príbeh

Sila priateľstva	4
------------------------	---

Terapie

Umenie bytia	5
--------------------	---

Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom

Autizmus a rodina	6
-------------------------	---

Pomoc pre inak obdarených

Centrum KINESIS	7
Pomoc pri zbieraní 2% z daní	8
Pomoc pre Katku	9

Príspevky a nadácie

Príspevky z ÚPSVaR	10
Druhy príspevkov, parkovací preukaz, preukaz ZŤP	11
Peňažný príspevok na úpravu osobného motor. vozidla	12
Zoznam nadácií	13

Pozitívne myslenie

Prosím, zastavte sa	14
Ona žije?	14

Úvahy

Fašiangy	15
Život Inak	15

Prírodná-alternatívna liečba

Žíme zdravo s prof. Katarínou Horákovou	
Recepty na očistu ciev	16

Pozvánky a oznamy

Terapie, pomoc, akcie	17
-----------------------------	----

Recepty

Kuracie mäsko ryžovými rezancami	18
--	----

Predstavujeme

OZ Ostrov Levice	19
Pomôžeme pomáhať	20

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

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707

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

Náš obchodný zástupca Vás rád navštívi a:

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



Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

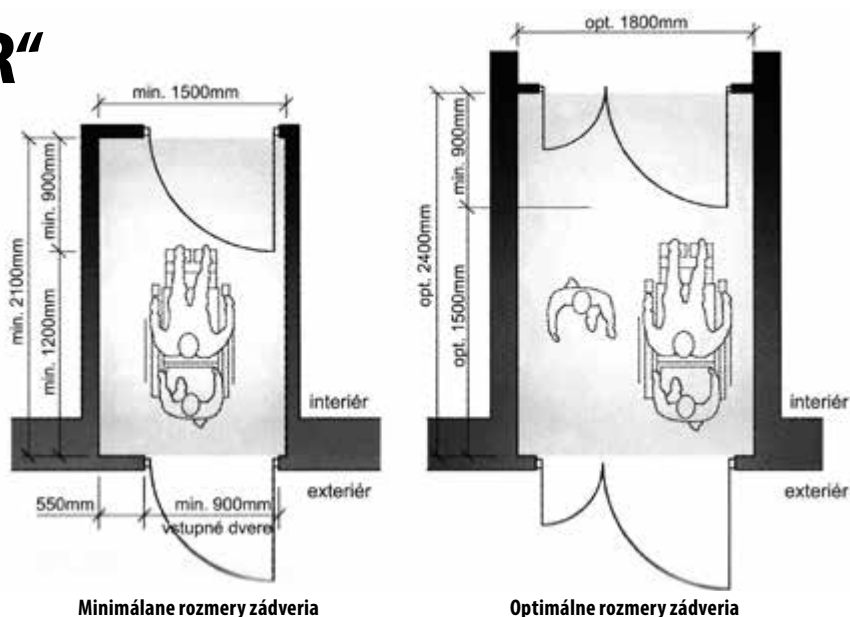
SPIG s.r.o. ponúka **POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH**

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

BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707

„STAVBA BEZ BARIÉR“ Zádverie

Zádverie je priestorový prvok vkladáný medzi exteriér a interiérom. Malo by byť navrhnuté tak, aby zdravotne postihnutá osoba mohla vstúpiť do budovy, interiéru bezkolízne a pokiaľ možno samostatne. Zatvorenie a otvorenie exteriérových a interiérových dverí by malo byť komfortné a nemalo by si vyžadovať manipuláciu s vozíkom. Z tohto hľadiska sú najvyhovujúcejšie **zádveria s posuvnými dverami na fotobunku**. V takom prípade je už potrebné len nadimenzovať hĺbku zádveria tak, aby bola min. 1200mm.



LARYNGITÍDA - ZÁPÁL HRTANA

Medzi najfrekvencovanejšie infekcie dýchacieho aparátu patrí laryngitída. Je to bežné, ale zároveň veľmi závažné ochorenie, ktoré môže byť rozdielne vzhľadom na lokalizáciu aj vyvolávajúcu príčinu, a tiež sú to prípadné komplikácie až po život ohrozujúce stavy, kedy postihnutému hrozí zadusenie.

Formy laryngitídy

1. Laryngitída
2. Subglotická laryngitída
3. Epiglottitída

Funkciou hrtanu (laryngu) je podieľať sa na dýchaní, tvorbe hlasu a prehltaní. Vzduch nasatý nosom pri vdychu prúdi najprv spoločnými cestami tráviacej a dýchacej sústavy hltanom (pharynx). Horná časť nasopharynx, stredná oropharynx, dolná časť hrtan (larynx) spája horné a dolné dýchacie cesty. Hrtan je asi 6 cm dlhý rúrovitý a tvoria ho: chrupavky štítnej, prstienková a hlasivkové chrupavky. Od hltanu (vstup do tráviacej sústavy) je hrtan (vstup do dýchacích ciest) oddelený hrtanovou príchlopkou „epiglottis“. Je to chrupavka, ktorá sa pri prehltaní potravy preklopí cez vchod do hrtanu, čím zabráňuje vniknutiu potravy do dýchacích ciest. Vzhľadom na to, že hlasivky sa nachádzajú približne v polovici výšky hrtanu, delíme tento priestor na subglotický (pod hlasivkami) a supraglotický (nad hlasivkami). Deti majú dýchacie cesty užšie, ľahšie opuchnú a ochorenie vyzerá oveľa dramatickejšie ako u dospelých. Deti sa nadýchajú otvorenými ústami studeného vzduchu, alebo sú hlasivky príliš namáhané krikom, plačom, tiež to

môžu byť alergie, inhalácia škodlivých plynov, prашné prostredie alebo sú to faktory, ktoré znižujú imunitu a organizmus napadnú mikróby, ktoré zápal spôsobia.

1. Laryngitída

Začína nádchou, v krku pociťujeme pálenie, suchý neproduktívny kašeľ, nastupuje chrapot, sťažené rozprávanie až strata hlasu, bez teploty alebo len zvýšená teplota. Ochorenie spôsobujú vírusy.

Dbáme o dostatočný príjem tekutín, vitamíny a ľahkú stravu. Prostredie zvlhčujeme (vlhký stan), nad postieľku dáme vlhkú plachtu, na radiator odparovač vody, dostatočne vetráme, hlavu dáme v postielke vyššie. Dôležité je zabezpečiť hlasový klud, ak dieťa plače, upokojujeme ho. Ak je teplota nad 38,5 °C, podávame lieky na zníženie teploty. Ak si nevieme poradiť, je nutné navštíviť lekára.

2. Subglotická laryngitída – zápal hrtanu pod hlasivkami

Dochádza k opuchu hrtanu v najužšom mieste v oblasti hlasiviek. K rozvoju prichádza okolo polnoci, dieťa sa budí, je vydesené, počujeme výrazný chrapot, nemôže hovoriť, má hrtanový, štekavý kašeľ, opuch má za následok sťažený, piskľavý nádych, ktorý môže vyústiť do ťažkej dýchavice. Zmodranie koncových častí pier a uší sú známkou nedostatočného okysličovania, dieťa sa dusí. V tomto prípade je nutné okamžité privolanie záchrannej služby a následný transport do nemocnice. Do príchodu záchranky, okrem horeuvedených vecí, dieťa nechá-



me dýchať studený vzduch. Pozor ale, aby mu nebola zima, nad 39 °C podávame lieky na zníženie telesnej teploty, na krk môžeme dať v studenej vode namočený obklad, ktorý prekryjeme suchou látkou. Obklad znižuje opuch v dýchacích cestách.

3. Epiglottitída

Je veľmi obávané a závažne ochorenie hrtanovej príchlopky. Postihuje deti v predškolskom veku. Priebeh je veľmi akútne, vyvoláva ho baktéria, ktorá spôsobí zápal príchlopky. Tá sa zdurí, opuchne a v pokročilom štádiu uzavrie vchod do priedušnice a dieťaťu hrozí zadusenie. Prehltanie spôsobuje také bolesti, že chorý prestáva prehltáť a nechá vytekať sliny z úst. Napodiv je dieťa veľmi pokojné, sedí, má pootvorené ústa, vytekajú mu sliny, má ťažkosti s dýchaním a teplota môže vystúpiť až nad 39 °C. Dieťa netreba zbytočne dráždiť, v žiadnom prípade nedávať ležať, nechať ho v náručí matky a upokojuvať. Toto ochorenie si žiada okamžitý transport záchrannou službou do nemocnice a následné riešenie situácie.

Bc. Jana Niklová
Zdroj: internet

PRIVOLANIE ZÁCHRANNEJ ZDRAVOTNEJ SLUŽBY

Na dispečingu (operačnom stredisku ZZS) slúžia zdravotníci minimálne s maturitou zo zdravotníckej školy s bohatou praxou na oddeleniach intenzívnej starostlivosti alebo v záchrannej službe, a preto vedia najťažšie choroby spoznáť už podľa hlasu volajúceho.

Potrebné viedieť:

1. Meno volajúceho a číslo telefónu - aj keď sa číslo vášho telefónu zobrazí v dispečingu na obrazovke, je dobré viedieť, kto volá. V prípade prerušenia vám môžu zavolať, podobne aj v prípade, že zvonček pri bráne nefunguje.
2. Čo sa stalo, aké sú príznaky.
3. Presná adresa pacienta, miesto nehody, orientačné body.
4. Počet, pohlavie a približný vek postihnutých, druh poranení.
5. Podrobnosti, špeciality.
6. Čakajte na ďalšie otázky.

Ak voláte v prípade, že je treba poskytnúť prvú pomoc, môžete okamžite operátora požiadať o vedenie alebo priamu navigáciu, čo máte robiť.



KRAJINA
ZÁCHRANCOV
SPOLOČNÝ PROJEKT ŠK A



SILA PRIATEĽSTVA

Mirka a Miška, aj keď chodili do jednej školy, nepoznali sa. No zákerná choroba ich dala dokopy a boli si navzájom veľkou oporou v najťažších chvíľach.

Mirka, Ty si si prešla peklom pred 11 rokmi. Bola si malá dieťa, ktoré bojovalo s rakovinou. Ako si znášala chorobu? Bolo to určite veľmi ťažké.

Bola som športovkyňa a zo dňa na deň sa všetky moje sny zrútili. Snívala som, že raz budem v televízii na OH medzi najúspešnejšími bežkyňami sveta – žiaľ, osud to zariadil inak. Ťažko sa mi spomína na tie časy, pretože zlé veci si nepamätám a ani si nechcem pamätať. To by skôr vedeli o tom rozprávať moji rodičia. Zhrnula by som to asi tak, že - ako sa vraví - chorobu som si nikdy nepripustila k telu a možno aj to je dôvod môjho víťazstva. Choroba bola pre mňa „sviňou“ a „sviňu“ som porazila.

Kto Ti bol najväčšou oporou? Ako Ti pomáhala rodina – najbližší?

V prvom rade mamina a ocino a môj malý braček – moja tabletky. Mal vtedy len rok, no „držal ma nad vodou“ práve on. V druhom rade suseda „anjelik“, ktorá si tiež prešla touto zákernou chorobou a zvíťazila.

Miška, trpela si veľkými bolesťami, neviem si predstaviť - vžiť sa do Tvojej kože. Nikto nepochopí toho druhého, kým neprejde tou istou cestou. No Ty to vieš. Tvoja kamarátka Mirka mala taktiež onkologické problémy. Bola Ti Mirka počas Tvojej liečby oporou, ako Ti pomáhala?

Čo všetko si s ňou riešila?

Mirka a jej rodina mi boli oporou najmä na začiatku mojej liečby, keď mi diagnostikovali chorobu. Ja som v tom čase študovala na základnej škole. V septembri som mala nastúpiť do 9. ročníka. Mirka taktiež navštevovala rovnakú základnú školu ako ja. V tom čase, keď bola Mirka chorá som vedela, že máme na škole dievča s onkologickým ochorením, ale Mirku som osobne nepoznala. Keď som ochorela, skontaktovali sme sa s rodinou Muránskych. Presne si to už nepamätám, ale pravdepodobne mi Mirku spomínali aj na onkologickom oddelení, kde som sa začala liečiť. Mirka už bola v tom čase vyliečená, chodila na pravidelné kontroly do Banskej Bystrice.

Počas mojej liečby a zvlášť na začiatku toho



všetkého, keď bolo veľa vecí a v podstate všetko pre mňa nové, neznáme, som hľadala mnohé odpovede pri Mirke a zasa moja mamina sa veľa vecí dozvedela od tety Muránskej. Aj keď som vedela, že Mirka mala iné onkologické ochorenie ako ja, každý organizmus je iný a zvláda chorobu inak - nemožno to porovnávať, aj napriek tomu ma ich slová utešovali a pomáhali mi zvládať chorobu o niečo ľahšie. Vždy som si tak počas mojej prvej liečby (prvej preto, že sa mi neskôr choroba v krátkom čase opäť vrátila, nasledovala druhá liečba na onkologickom oddelení s následnou transplantáciou krvotvorných buniek v BA) v nemocnici hovorila a myslela len na to, že keď to zvládla Mirka, zvládnem to aj ja. Iná možnosť v tom čase neprichádzala do úvahy, len to, že to zvládnem, znovu sa vrátim do školy, medzi spolužiakov, rodinu... vrátim sa domov.

Keď som mala dobré výsledky a nebrala som v nemocnici chemoterapie, doktori ma pustili na priepustku domov. Mirka ma chodila s maminou k nám navštevovať a podporovať. Nikdy nezabudnem na to, ako mi doniesli veľký hrnček s ovečkou, aby som z neho pila a aby mi lepšie chutilo piť. Po chemoterapiách a následných infúziách sa mi často stávalo, že mi nechutilo. Všetko pitie sa mi hnusilo a protivilo. Tým, že bol organizmus zavodený infúziami som doma nevedela čo piť, aby som dodržiavala pitný režim, aby sa z tela odplavili všetky zlé látky a nemusela som ísť do nemocnice na infúzie.

Si vďačná Mirke za to, že stála v Tvojich najťažších chvíľach pri Tebe? Povzbudzovala Ťa?

Áno, som rada, že Mirka stála pri mne a že mi pomáhala zvládať chorobu o niečo ľahšie. Jej slová ma mnohokrát povzbudzovali a dávali mi nádej, že všetko bude dobré a všetko dobre dopadne. Obzvlášť v tých začiatkoch, keď som vôbec nevedela, čo ma čaká, čo sa bude diať, ako bude samotná liečba prebiehať. Ale aj počas mojej liečby sme si s Mirkou často telefonovali. Mirka sa informovala a zaujímala, ako sa mi darí, ako zvládam chorobu, ako sa cítim, čo mám nového a pod.

Obidve ste zvíťazili nad chorobou. Nevzdali ste sa. Oplatilo sa bojovať zo všetkých síl. Keď vám lekár po dlhšom čase povie „Ste zdravá“. Aké máte pocity pri týchto slovách?

Mirka: „Ste zdravá“ sa nehovorí, teda vo filmovej to používajú lekári, no v normálnom živote nie. Nevie, nikto nie je nikdy úplne zdravý. Pamätám si, že som skončila liečbu v období, keď mala mamina narodeniny – takže som jej dala krásny dar za všetko to trápenie a bolesť, ktorú sme prežívali. Ťažko sa mi o tom píše, pretože tie časy sú pre mňa dávno zabudnuté.

Čo by ste chceli odkázať deťom, rodičom, ktorí prechádzajú podobným peklom.

Mirka: Všetko sa dá zvládnuť, len treba mať trpezlivosť. A ako sa hovorí - „všetko zlé je na niečo dobré“.

Miška: Deťom by som odkázala len toľko, aby sa nevzdávali, aby statočne bojovali a išli za jasným cieľom vyhrať boj nad zákernou chorobou. Aby nemysleli na zlé veci a aby si do hlavy nepúšťali zlé myšlienky, pretože psychika robí veľmi veľa. V prvom rade, aby mysleli pozitívne a keď ich niečo vo vnútri ťaží, aby to dali von a vyrozprávali sa. Aby brali chorobu, že tak ako prišla, tak aj odíde. Aby nedusili v sebe veci, ktoré ich trápia. Mne osobne aj veľmi pomáhalo, keď som sa hrala rôzne hry alebo taktiež ručné práce, ktoré ma na oddelení zamestnávali a čas mi rýchlo popri nich ubíhal.

A rodičia nech podporujú svoje deti, hlavne psychicky. Pretože mnohokrát je to práve tak, že dieťa podporuje svojich rodičov a dvíha ich práve ono psychicky nahor. Keď choré dieťa vidí, že je rodič v pohode, tak aj to dieťa to podľa mňa zvláda lepšie. Ale v prvom rade, nech obidvaja rodičia stoja pri svojom dieťati, nech dieťa môže cítiť podporu a lásku od svojich najbližších.

Miška, Mirka a redaktorka Iveta Burianeková

Vyskúšali sme... alebo viac hláv – viac rozumu

O týchto metódach Vám málokto povie. Ak vôbec. Na veľa vecí som spočiatku pozerala ako blázon. U lekárskej verejnosti vzbudzovali skôr zhrozenie. Na druhej strane, progresu sa tešil každý. Najmä ak nevidel za oponu.

Keď som sa dozvedela termín uzávierky ďalšieho čísla nášho krásneho časopisu, premýšľala som, čo napísať do rubriky Vyskúšali sme. Dlhú som premýšľala, ešte aj neskoro v noci môj mozog pracoval na plné obrátky. Priznám sa, váhala som. Vyskúšané mám ka-dečo, zároveň si však uvedomujem, že všetko by bolo zbytočné, ak by som podľahla sebaľútosti, obviňovaniu okolia, preklínaniu okolností... „Sme produktom našich myšlienok,“ toto mám nalepené na stene tesne nad monitorom počítača.

Akokoľvek to vyznie, pochopila som to, o čom píšú knihy o celostnej medicíne, to, čo hovoria všetci lekári, zaoberajúci sa psychosomatickou príčinou chorôb, to, čo Vám povie málokto a tiež to, čo možno ani nechcete počuť. No ak čítate tento článok, ste pripravení. Možno nie Vaše telo, ale Vaša duša...

Nechcem robiť články typu fast food. Preto som včera celý večer s mojím mentorom rozoberala, čo a ako napísať. Preto som namiesto spánku premýšľala. Preto som sa rozhodla pre akýsi medzičlánok. Niečo, čo je základom mnohých nasledujúcich terapií. Niečo, čo Vám povie každý úspešný človek. Earl Nightingale vo svojej nahrávke hovorí, že úspešná je tá učiteľka v materskej škôlke, ktorá túžila stať sa učiteľkou v materskej škôlke vždy. A rovnako úspešná je žena v domácnosti, ktorá túžila byť ženou v domácnosti. Som úspešná a šťastná – tu a teraz. Naučila som sa prijímať okolnosti také aké sú. Naučila som sa prijímať seba, prestala som bojovať, nehľadám chyby... Uvedomujem si, že v istom smere mi moja príhoda niečo zobrala. No ďakujem nebesiam za všetko, čo

viem. Nie vždy to tak bolo... V Biblii sa píše, že tí, ktorí majú, budú mať ešte viac, a tí, ktorí nemajú, budú mať ešte menej. Pekne nespasť, čo? Do chvíle, kým pochopíme, že reč je o vďačnosti.

Človek v určitej fáze svojho života jednoducho isté veci pochopí. Alebo nepochopí. My obdarení máme výhodu – život nás priam katapultoval do výšin, kam sa bežný smrtník driaše roky, dakedy ich ani nedosiahne. Je iba a len na Vás pochopiť, že ako človek myslí, tak aj žije. Jednoducho sa to nedá obísť. Myslíte, že ak by som po príhode zatrpkla, odmietala príležitosti, ktoré sa mi naskytujú, sedím dnes pri počítači a píšem tieto riadky? Akosi tomu neverím. Posledné dni sú pre mňa veľkou skúškou – dozvedela som sa pravdu o svojom stave, priamo z úst veľmi skúsených lekárov.

Tieto exaktne zmýšľajúce bytosti pripustili, že príčinu zázraku, ktorý sa im deje pred očami, má aj iné korene, než sa dá exaktne objasniť. Keď im so žiariacimi očami vysvetlujem, že máme k dispozícii tak mocný nástroj akým je naša myseľ, vidím, ako sa nad tým zamýšľajú. A možnože pri nasledujúcej vizi-te to podsunú človeku, ktorý už-úž podlieha práve sebaľútosti a ilúzii stratenej nádeje. Verte ale, že tam kde je život, je aj nádej...

Človek, to nie je iba zhuk buniek. Sama podla seba viem, ako naše vnútorné rozpoloženie ovplyvňuje zdravotný stav. Dokonca som už o tom počula z úst nejedného lekára.

Na to, aby ste boli schopní vstrebať informácie o ďalších možnostiach, ktoré tu budú opísané, je potrebné pochopiť tento základný fakt.



Sľubujem, že sa Vám aj naďalej budem snažiť odovzdávať čo najviac. Absolvovala som nespočetné množstvo terapií, ktoré sme s manželom dopodrobna preberali. Ale byť toho, ako myslím, môj progres ustane tam, kde bol ešte nedávno. V pravú chvíľu sa objavil človek, ktorý ma z toho vytrhol. A dal možnosť, nielen mne, skvalitniť svoj život. Možno nikdy nebudem patriť k špičke krasokorčuliarov, ani nebudem na svojom snowboarde súperiť s najlepšimi lyžiarimi o to, kto dosiahne väčšiu rýchlosť, ani moderovať rôzne spoločenské podujatia. A čo? Viem jesť, viem piť, viem sa obliecť, osprchovať, ísť na toaletu,... Čo myslíte, vie to skutočne každý?

Dagmar Sváteková

ČAJOVÉ KNIŽKY

Knižky k šálke čaju, tak svoje štyri motivačné knihy pomenovala **autorka Dagmar Sváteková**. Ja dopĺňam privoňať k čajíku, zapáliť sviečku, pustiť relaxačnú hudbu a môžeme rozmýšľať nad hodnotami v živote.



Knihy sú určené pre uponáhľaných ľudí, aby sa zastavili. Netreba sa naháňať, nič nám neujde. Treba si užívať plnými dúškami každý okamih, každú minútu, každý deň, lebo len prítomný okamih je skutočne náš. Treba ďakovať za to, že sme tu, zdraví a v pohode. Ja to želim každému z Vás, kto číta tieto riadky. Ak máte záujem o tieto knihy môže si ich u mňa objednať. Po dohode ich pošlem na dobierku.

Iveta Burianeková

AUTIZMUS

Vždy keď začnem týmto slovom, rozvíjam jeho význam v iných spektrách. Naše deti sú jedinečné v tom, že nás prišli naučiť veci vnímať inak. Cez mnohé útrapy, ktoré nám autizmus priniesol do života, nás chcú prínútiť vziať do rúk zodpovednosť za naše životy, a tým aj za tie ich. Aby sa mohli uplatniť v živote, ktorí majú pred sebou, im my rodičia musíme prispôsobiť podmienky. My už nemôžeme ísť cestami, ktoré sú vyšliapané dnešným systémom. Ak chodíte do hôr, možno poznáte hlboké rozorané cesty, ktoré traktormi vyhlbili lesní robotníci pri ťažbe dreva. Aj o tých sa dá povedať, že sú vyšliapané, ale už veľmi ťažko schodné. Tak je to aj s tými, ktoré sú prešliapané dnešným prevažne neurotypickým človekom. Sú schodné „len“ pre neho. Nie pre rodiny s dieťaťom s autizmom. Ľudia s autizmom inak myslia, inak reagujú a mnohí majú jemnejšie zmyslové vnímanie ako my. Môžeme byť aj my, rodičia týchto detí neurotypickí, alebo sme už niečo medzi tým? Len sa bojíme priznať to vo svete, ktorý je zdeformovaný normami,

zákonitostami, predpismi a zákonmi, ktoré slúžia len na to, že nás ovládajú. Všetko so všetkým súvisí.

Na mojej poučnej etape od narodenia môjho syna som prešla z fázy hľadania vinníka k fáze prijatia toho, že všetko je predurčené osudom, ktorý žiaľ nezmeníme, ale zmenou prijatia osudu a hľadania zmyslu v ňom sa časom zmení tá bolesť a bezradnosť na svetlo na druhom brehu. Moja osobná skúsenosť a poznanie. Keď po 11 rokoch začnete stretávať ľudí, ktorých ste sa báli a považovali ste ich za strojcov vášho nešťastia a zistíte, že sú obyčajní a rovnako zraniteľní ako vy a za tie roky prešli tiež svojou cestou poznania.

Pochopila som jedno, zmenou prístupu k môjmu životu sa aj tí ľudia zmenili? Alebo to, čo už teraz zo mňa ide, mení ich prístup ku mne? Alebo od nášho stretnutia prešli vlastnou bolestnou cestou, ktorú si svojím prístupom k životu vypýtali?

Pochopila som, že všetko sa mení, nie hneď, ale časom a slová, že čas zahojí všetky rany, platia. Musíme v tej liečbe začať od seba. Ak pomôžeme sebe, pomôžeme našim deťom, oni nás potrebujú zdŕať a psychicky vyrovnaných. Všetci sme zranení, ale nie sme bezmocní, len si to musíme priznať a potom

sa obzrieť okolo seba, či sme naozaj na to sami. Odborná pomoc je jedna vec, ale to, aby sme vedeli pomenovať poznaním svojho dieťaťa, čo je pre neho vzhľadom na jeho potreby vhodné, je naša vec. A my rodičia sa musíme zapájať aktívne do procesu a prijívať pomoc ľudí, ktorí nám chcú pomôcť, ale tiež to nedokážu urobiť za jedno sedenie a za nás. Pracovať s človekom je ťažké, aj učiteľia, lekári, špeciálni pedagógovia, terapeuti sú len ľudia, podliehajú rovnakým výkyvom nálad ako my a na množstvo zranených duší je ich málo.

Podporujme sa navzájom a robme veci inak, nehládajme to zlé, ale skúsme z našich skúseností urobiť niečo jedinečné a liečivé. Kedysi pred vyše dvadsiatimi rokmi sme na námestiach kričali „v jednote je sila“, žiaľ, boli to len dobre vybrané slová na zvýšenie sily davu a niečieho zámeru, ktorý ostal len pri slovách. Nevie sa zjednotiť, ale naše deti nás to časom naučia. Bude ich stále viac a my už nebudeme mať na výber. Nenechajme to dospieť až tak ďaleko! Počúvajte ich! Pomôžme im, aj sebe! Je to na všetkých, ktorí sme dostali to pozvanie a nebojme sa na tú výzvu reagovať, život je prikrátky na váhanie.

Mária Helexová

AUTIZMUS A RODINA

Autizmus hlboko zasahuje do štruktúr všetkého, čo je okolo neho. Prvé, čo podlieha jeho skúške, sú rodinné vzťahy, obrovské percento rodín sa rozpadá. Často matka ostáva s dieťaťom osamelá, ale nájdu sa aj výnimky, keď ostáva osamelý otec. Autizmus preskúša psychiku rodiča a zvyšnej rodiny. Deti sú nesmierne krásne, na prvý pohľad im nič nie je, až do okamihu, keď začnú prejavovať podstatu ich bytia. Tým, že prišli na svet každé s jedinečnou výbavou zloženou z informácií svojich rodičov a doniesli si svoj balíček na svet, sú ich prejavy rôznorodé, ale spoločné rysy sú rovnaké. Majú podobné vyhradené oblasti, do ktorých v čase vnútorného pretlaku zutekajú. Pohoďdvanie sa, kričanie, brnkánie po ušiach, hryzenie pier, rúk, búchanie sa do hlavy, behanie, otáčanie vecí, opakujúce sa rituály a iné rôzne prejavy. Ich problém je, že nechápú naše sociálne vzťahy, nerozumejú žartom, viaczmyselným vetám – metaforám. Sú v našom svete stratené a zmätené. Ich bezmocnosť privádza do bezmocnosti aj ich rodičov, jeden zvyčajne radšej odíde, lebo nevládze znášať útrapy, ktoré to do života prinieslo. Všetky prirodzené manželské, partnerské samozrejmosti ustúpia pred potrebami dieťaťa. Základný kameň rozpadu spoločného života – širšia rodina sa časom otočí chrbtom, nehovoriac o priateľoch, ktorí omylom vymažú vaše telefónne číslo.

Jedna strana autizmu je rozpad, druhá posilnenie vzťahu. Na začiatku je to, rovnako ťažké ako pri predchádzajúcom modeli. V čase, v ktorom sa rodičia ocitnú zrazu na opustenom ostrove v strede sveta s malým ukri-

čaným človekom, ktorý im prišiel rozvrátiť ich pôvodné hodnoty, prídte tiež okamih hádzania viny na niekoho, kto za to môže. Preplakané noci s vankúšom mokrým od slz, mlčanie, obchádzanie sa vo dverách. Malé dialógy a opatrné hľadanie možnosti, ako sa z ostrova dostať spoločnými silami.

Pozerajúc na bezbrannosť dieťaťa, ktoré je odkázané na silu otca a mamy, ktorých si vybral. V spleťosti nedostatku skutočnej odbornej pomoci nielen pre dieťa, ale aj pre samotných rodičov. Tak ako dieťa potrebuje trpezlivosť rodičov, aj rodič potrebuje trpezlivosť a vytrvalých terapeutov, kým pochopí, že začať musí od seba. Krásne na manželstve je pochopenie, že to má svoj obohacujúci vývoj, ktorý dodáva silu dieťaťu. Ono to vie, potrebuje oboch. Mamu aj otca. Mamu ako ochrankyňu života a teplého domova a odvážneho otca, muža odhodlaného v každej chvíli jeho života byť tým pevným stĺpom, ktorý drží rodinu na svojich pleciach.

Dieťa si uvedomuje, že musia byť dva vzory, ktoré pre neho majú jedinečnú a nezaplaciteľnú hodnotu. Uvedomila som si to v apríli 2014, keď sme na radnici v Banskej Bystrici pripravovali vernisáž obrazov detí a mladých ľudí s autizmom. Na dvoch obrázkoch mladého vyše dvadsaťročného mladého muža boli namalované dve osoby, ktoré pre neho znamenajú stred vesmíru. Mama a otec.

Mamu namaloval, ako ho malého drží vo svojom náručí. Bezbranného v zavinovačke, pevne, bezpečne.

Otec je namalovaný, ako ho drží v náručí, už keď je veľký. Pevne s otcovským odhodlaním



v bielom obláčiku jedinej istoty, ktorú má. Možno sú namalované mnohé diela, ktoré zobrazujú rodinu, ale na spomínaných obrazoch vidieť aj to, čo autizmus priniesol do spoločného manželského života. Odlúčenie, lebo vo chvíli, keď jeden drží chlapca na rukách, ten druhý pracuje na tom, aby boli stále spolu. Starajú sa o seba s láskou a bez zbytočných otázok, zvládajú potichu veci, ktoré iných položia na lopatky. Ich sila je na ich rukách, spojníka ich osudov. Naplneného manželstva, ktoré je zocelené inakosťou dieťaťa, ktoré u nich vytvorilo pre svet nepochopiteľné puto.

Mária Helexová

Otvorenie KINESIS centra

V auguste 2013 sme so spolumajiteľom a riaditeľom KINESIS centra Mgr. Martinom Malovcom, ponúkli rakúskym, slovenským a v poslednom období aj nemeckým a českým klientom jedinečný a efektívny Therasuit program pre deti a dospelých s neuromuskulárnymi poruchami. KINESIS centrum sa nachádza v rakúskom mestečku Bisamberg.



Za rok a pol fungovania KINESIS centra tvoria náš tím fyzioterapeuti, ktorí už v minulosti mali bohaté skúsenosti s podobnými terapiami a tiež so samotným „kozmetickým oblekom“, čo bolo veľkou výhodou. Naša vízia do budúcnosti priniesie ďalších Therasuit terapeutov. Okrem toho v blízkej budúcnosti doplní náš tím terapeut, ktorý priniesie mnoho alternatívnych metód, čím opäť zefektívni progres našich pacientov.

Therasuit program

Náš program trvá 3 hodiny denne, 5 dní v týždni po dobu 3-4 týždňov v závislosti na potrebách jednotlivca. Typický deň intenzívneho programu sa okrem samotnej Therasuit rehabilitácie skladá tiež z oxynoterapie, propriorepcie, manuálnej terapie, chiropraxie, kinesiotejpingu, tepelných – rašelinových zábalov. Samotný intenzívny 2-hodinový Therasuit program prináša zníženie patologických pohybových vzorcov a zvýšenie aktívnych správnych vzorcov pohybu, koordinačný a vytrvalostný tréning, transfery funkčnej aktivity a nácvik chôdze, či posilňovacie cvičenia na prístroji Motren,



posilňovacie cvičenia v závesnom systéme, vertikalizácia v pavúku, nácvik chôdze na špeciálne upravených plošinách. Každý program je individuálne vytvorený podľa možností a schopností klienta. Je ideálny pre tých, ktorí chcú urýchliť svoj pokrok vo vývojových a funkčných schopnostiach. Náš holistický prístup sa zameriava na posilnenie rozvoja nezávislosti.

KINESIS centrum na Slovensku

Ponuka otvorenia KINESIS centra a stretnutie v Trenčianskych Tepliciach malo priniesť otvorenie druhého KINESIS centra. Predstavenie projektu a samotná spolupráca by bola na vysokej úrovni, ale naše zamietavé rozhodnutie vyplývalo z priorit, ktoré KINESIS centrum má – prvoradá je kvalita rehabilitácie, komunikácia s rodičmi, vysvetlenie samotného programu, očakávaného progresu, vytvorenie domáceho programu. Odbornosť a profesionalita si vyžaduje neustále vzdelávanie, ale aj kontrolu nad terapiami. A to by žiaľ, v dvoch súbežne fungujúcich centrách nebolo možné.

Referencie

Referencia našich pacientov sú najobjektívnejším výsledkom našej práce. Najmä v prípade, kedy naši klienti absolvujú Therasuit program podľa autorkou odporúčaných intervalov – 3-4 týždenné pobyty s 6-8 týždennými pauzami. Konkrétny prípad je otec 2 detí, ktorý po mozgovej príhode ostal ležiaci. Dokázal hýbať len pravou rukou v zápästí.

Vďaka pravidelnému Therasuit programu, ktorý do dnešného dňa absolvoval už 6x sa v týchto dňoch učí v „pavúku“ stavať z vozíka. Ďalšou úžasnou správou bolo, keď sme dostali video z tréningu, kde náš klient trénuje vo svojom vysnívanom futbalovom družstve. Vďaka 3x absolvovaniu Therasuit programu a našim terapeutom sa stal samostatným. Či radosť maminy malého Miška, ktorý sa počas 4-týždňového programu postavil na štyri, sú ukazovatele, ktoré našej práci dávajú zmysel.

Zázračná terapia?

Therasuit program však nie je zázračnou terapiou, ktorá každému pacientovi priniesie samostatnosť. Tak ako mnohé, tak aj táto terapia má kontraindikácie, „vďaka“ ktorým by pacientovi nemala byť odporúčaná. Medzi najčastejšie, kedy klientovi neodporúčame Therasuit absolvovať, patria – autizmus, subluxácia bedrového kĺbu, onemocnenie srdca, či osteoporóza. Stupeň autizmu ovplyvňuje priebeh programu. Ťažký stupeň zohráva úlohu v tom, že pacient nespokojne spolupracuje a tak sa rehabilitácia stáva pasívnou, čím sa Therasuit metóda stáva neefektívnou. Z toho dôvodu odporúčame rodinám dohodnúť si osobnú konzultáciu, na ktorej sa im riaditeľ Mgr. Malovec venuje minimálne 1 hodinu, kde im vysvetlí princíp tejto terapie, čo by mohlo byť predmetom samotnej terapie, aký progres by očakával, alebo v prípade kontraindikácií, im odporučí iné možnosti liečby, ktoré by pacientovi mohli výraznejšie pomôcť, ako Therasuit program. Therasuit terapia je finančne



náročná a rodiny zdravotne postihnutých detí sa snažia získavať prostriedky rôznymi spôsobmi, preto považujeme za povinnosť podať objektívne informácie, aby sa rodič mohol čo najefektívnejšie rozhodnúť.

Ostatné aktivity

Prioritou KINESIS centra je prinášanie komplexného prístupu ku klientovi s cieľom vytvorenia individuálneho programu, ktorý bude neskôr aplikovaný aj v domácom prostredí. Rodičia našich pacientov sú zaškolení a častokrát konzultujeme aj výber a nákup pomôcok, ktoré im môžu pomôcť pri rehabilitácii. Mnohokrát sme pacientov navštívili a pomohli im so samotnou úpravou domáceho prostredia. Samozrejmosťou sú aj aktivity, ktoré priniesú radosť našim klientom vo forme narodeninových, meninových, MDD osláv, či Mikulášskych balíčkov, alebo nedávne sladké prekvapenia, ktoré pacienti denne dostávali zo svojho adventného kalendára.

Katarína Macková



Postup pri darovaní 2% z daní

2% z daní môže darovať každý daňovník SR (či už fyzická osoba, alebo právnická osoba), podstatné je však dodržať podmienky stanovené zákonom. V daňovom priznaní je potrebné vyplniť identifikačné údaje organizácie, ktorej chceme 2% darovať. Ďalšou podmienkou je včas podať správne vyplnené daňové priznanie (najneskôr do 31. marca) a zaplatiť daň z príjmu.

Kto môže darovať 2% z dane z príjmov?

Darovať môže každý daňovník SR, ktorému v príslušnom zdaňovacom období vyšla povinnosť platiť daň z príjmu, musí však spĺňať podmienky uvedené v Zákone o daniach z príjmov (595/2003 Zz). Darca je povinný jednoznačne a zrozumiteľne identifikovať príjemcu 2%.

Darovať 2% z daní z príjmov má právo:

Fyzická osoba – občan, podnikateľ, SZČO – iba jednému vybranému subjektu

Právnická osoba – môže darovať v prospech viacerých príjemcov – minimálne však vo výške 8,30 Eura na jedného príjemcu

1. Darovanie 2% z daní u fyzickej osoby:

a) FO, ktorá si daňové priznanie podáva sama

FO, ktorá chce darovať vybranému subjektu 2% zo zaplatenej daní z príjmov, je povinná v daňovom priznaní vyplniť v XIII. ODDIEL – VYHLÁSENIE o poukázaní podielu zaplatenej dane z príjmov fyzickej osoby podľa § 50 zákona všetky potrebné údaje o prijímateľovi a samozrejme vypočítať si 2% z dane. FO môže darovať svoju čiastku len jednej organizácii, nie viacerým.

V prípade, ak si daňovník uplatňuje daňový bonus, za zaplatenú daň sa považuje suma dane znížená o daňový bonus, to znamená $\text{Daň} - \text{Daňový bonus} = \text{suma}$, teda 100% z ktorých vypočítame 2%, ktoré môžeme darovať.

b) FO, teda zamestnanec, ktorému ročné zúčtovanie vykonáva zamestnávateľ

Zamestnanec sa môže rozhodnúť o darovaní svojich 2% do 30. apríla, pričom požiadava zamestnávateľa o tlačivo Potvrdenie o zaplatení dane 2011. Následne si vypočíta 2% zo zaplatenej dane a vyplní Vyhlásenie o poukázaní sumy do výšky 2% zaplatenej dane.

Po vyplnení tieto tlačivá doručíme na príslušný daňový úrad v mieste bydliska FO najneskôr do 30. apríla.

Po skontrolovaní všetkých údajov daňovým úradom je tento povinný previesť príslušnú sumu na účet prijímateľa dane do 90 dní.

2. Darovanie 2% z daní u právnickej osoby

V daňovom priznaní musí daňovník vyplniť IV. časť – Vyhlásenie o poukázaní podielu zaplatenej dane z príjmov právnickej osoby. Ak PO nedarovala v aktuálnom zdaňovacom období, resp. do termínu podania daňového priznania t.j. do 31. marca aspoň 0,5% sumy zodpovedajúcej výške zaplatenej dane organizácii, ktorá nie je zriadená na podnikanie, môže venovať iba 1,5% zaplatenej dane, čo aj vyplní v daňovom priznaní. Ak PO darovala túto čiastku, teda 0,5%, môže poukázať 2% z daní, čo taktiež vyplní v daňovom priznaní. PO môže svoje 2% resp. 1,5% poukázať v prospech jednej alebo viacerých organizácií. Minimálna suma na darovanie však musí byť 8,30 Eura na jedného príjemcu. V Časti IV daňového priznania v kolónke č. 4 vyplní počet „obdarovaných“. Ak PO chce obdarovať viac subjektov, uvedie to v Prílohe daňového priznania, kde presne vyplní potrebné údaje. Zoznam možných prijímateľov 2% z dane z príjmov spolu s potrebnými údajmi nájdeme v Zozname prijímateľov 2% na rok 2012 na stránke www.rozhodni.sk. Zároveň tu nájdeme aj Zoznam vyradených organizácií.

Komu môžeme darovať 2% z daní z príjmov?

Adresátom môže byť len registrovaný prijímateľ. Zoznam eviduje Notárska komora SR, ktorá je povinná tento zoznam zverejniť najneskôr do 15. januára. V zozname uvádza všetky potrebné údaje o tej ktorej organizácii, ktoré je potrebné uviesť v daňovom priznaní.

Prijímateľmi 2% teda môžu byť:

- občianske združenie
- neinvestičný fond
- nezisková organizácia poskytujúca všeobecne prospešné služby – cirkevná alebo náboženská organizácia
- organizácia s medzinárodným prvkom
- Slovenský červený kríž
- subjekty výskumu a vývoja,

Tieto získané prostriedky môžu subjekty využiť iba na vymedzené účely a to:

- ochrana a podpora zdravia (prevencia, liečba, resocializácia drogovo závislých a oblasť zdravotníctva a služieb)
- podpora športu detí a mládeže a zdravotne postihnutých občanov
- poskytovanie sociálnej pomoci
- zachovanie kultúrnych hodnôt
- podpora vzdelávania
- ochrana ľudských práv
- ochrana a tvorba životného prostredia
- veda a výskum

Pre úspešné darovanie finančných prostriedkov nesmie mať daňovník nedoplatok na daň, povolenie platenia v splátkach a ani povolený odklad zaplattenia dane.

Ak sme oznámili odklad daňového priznania (do 30. júna), v daňovom priznaní bežne vyplníme príslušný oddiel o poukázaní podielu zaplatenej dane podľa vyššie uvedených inštrukcií.

Zdroj internet: <http://www.zauctujeme.sk/dane-a-poplatky/2-z-dane/>

6 najlepších doktorov a zadarmo, bez čakania či objednávanie sa

Slnko - keď svieti, je nám hneď veselšie a duša i telo pookrieva. Nájdime si čas, aby naše oči videli aj slnko, nielen 4 steny v kancelárii či doma. Slnko nenahradí žiadna žiarovka.

Voda - základ života. Pime jej dostatočné množstvo, aj dnes nájdeme prírodné zdravé pramene vody. Veď aj v rozprávke sa zázračná bábica či deduško štedro odmenili za pohár vody.

Čerstvý vzduch - keď sme pripútaný na lôžko kvôli chorobe vetráme ako často sa len dá. Zdraví šup - šup von do najbližšieho lesa, parku alebo aj na dvor či pred panelák.

Cvičenie - to čomu sa radi tak úspešne vyhýbame.

Cvičenie nemusí byť len namáhavé dvíhanie čínok alebo beh. Cvičenie je každý pohyb, ktorý vykonávame. Stačí prejsť denne pár kilometrov - mám krokmer, tak viem, že 4 km zvládneme hravo ľavou zadnou všetci a hneď nám je ľahšie na duši, prečistíme si hlavu, prideme na iné myšlienky.

Zdravá strava - zlaté heslo: Jeme preto, aby sme žili, nežijeme preto, aby sme jedli. Každý z nás sám vie, ktoré potraviny mu robia dobré a po ktorých sa cíti unavený. Samozrejme,

že aj zákusok si môžeme dopriať v primeranom množstve. Primerané množstvo nie je pol plechu perfektných mamkiných buchiet.

Odpočinok. Naučme sa oddychovať. Aktívne aj pasívne. Namiesto seriálu vezmeme susedu, kamarátku, partnera na večernú hodinovú prechádzku. Verte mi pridete z nej oddýchnutý a keď si po večernej sprche dáte šálku teplého medovkového čaju s medom bude sladko spať až do rána.

To je 6 najlepších doktorov, ktorí sú nám 24 hodín k dispozícii a zadarmo.

M. Zakucia



SVETIELKOVÁ PRINCEZNÁ

Všimla som si, že Katka začala viac reagovať na svetielka. Aj keď sa všade píše, že dieťaťu, ktoré má epilepsiu, blikajúce svetielka vyvolávajú záchvaty, aj tak sa nevzdávame a chceme skúšať túto terapiu. Nemáme čo stratiť. Katka mávala od narodenia denne veľa záchvatov a žiadne blikajúce svetielka sme nepoužívali.

Ak by sa jej časom stav zhoršoval, prestaneme. No keď vidím, aké je dieťa rozžiarené, keď nad postelou svieti svetelná sieť a do toho jej hrá príjemná relaxačná hudba, tak som šťastná, že jej môžem robiť radosť. Len tak čaká, kedy jej dám k sebe optické vlákna, ktorých sa môže aj dotýkať, a tým rozvíjať jemnú motoriku. Viac hýbe rúčkami a otáča hlávkou za svetielkami. Aj keď sú to maličké pokroky, ale pre mňa ako matku veľmi veľké a významné.

Teším sa, že jej môžem spolu s masérkou zlepšovať zdravotný stav aj masážami celého tela na novom masérskom stole, kde Katka spokojne leží a vychutnáva dotyky masáže. Nie nadarmo sa hovorí: „Dotyk lieči telo

a úsmev dušu“. Keď vidím na Katkinej tváričke úsmev, to je pre mňa najkrajší darček.

Touto cestou sa chcem poďakovať všetkým, ktorí v roku 2014 darovali 2% z daní práve mojej dcérke. Mohli sme si dovoliť kúpiť kyslíkový prístroj, vitamíny, rôzne detské príkrmy, vlhčené utierky, vyhrievaciu deku, pomôcky na svetelnú terapiu, taktiež masérsky stôl, ale aj zaplatiť masérku, ktorá chodí pravidelne masírovať Katku.

Chceme aj naďalej pokračovať v rôznych terapiách, rozvíjať a stimulovať očka, uška, rúčky a zapájať všetky zmysly do činnosti.

Verím, že sa nám bude dariť čoraz lepšie.

Preto Vás prosíme o pomoc

Chcem poprosiť dobrých ľudí, ktorí sa ešte nerozhodli, komu darovať 2% z daní, nech pomôžu Katke.

Nič Vás to nebude stáť, nič nebudete platiť zo svojho, ale myslím si, že budete mať dobrý pocit z toho, že pomôžete a urobíte dobrú vec pre moju Katku.

Katka je 14,5-ročné dievčatko, ktorému pri narodení sudičky do vienkla zabudli nadeľiť zdravie.

Má detskú mozgovú obrnu, nevie pregígať, treba jej každú chvíľu odsávať sliny a hlien.

Nikdy nejedla ústami, nič neochutnala, nevie čo je cukrík,... mixovanú stravu dostáva cez hadičku striekačkou rovno do žalúdka.

Dýchanie jej zlepšuje hadička na krku (tracheostomia). Od narodenia bojuje s epileptickými záchvatmi.

Dieťa musí byť pod neustálym dozorom. Starostlivosť celých 24 hodín.

Katka mi nikdy nepovie slovo „Mama“, nikdy neurobí krok sama. Nikdy si nesadne a nič bez pomoci nezvládne.

Iveta Burianeková

Tento rok sme sa rozhodli zbierať finančné príspevky prostredníctvom OZ ONAS.

Ide o občianske združenie, ktorého hlavnou náplňou je pomáhať ľuďom s postihnutím, ich rodinným príslušníkom a sympizantom.

Ak ste ochotní pomôcť, tak mám pripravené tlačivá, ktoré budete potrebovať.

Môžete si ich stiahnuť aj z internetu na **www.burko.sk**

VELMI DÔLEŽITÉ:
Kópiu vyhlásenia budem potrebovať.

Poprosím o zaslanie:

Môže byť oskenované na e-mail: **burko@burko.sk**

alebo prefotené na adresu:

Iveta Burianeková

Bánik 1548/14

97652 Čierny Balog - Medvedov

Na akékoľvek otázky odpoviem na t. č. **0903 534 767**

Za ochotu a pomoc z celého srdca vopred veľmi pekne **ĎAKUJEME!!!**

S pozdravom Iveta Burianeková



ONAS

t.č.: 0907 908965

e-mail: **onas@onas-oz.sk**

www: **http://www.onas-oz.sk/**

Názov:

ONAS, občianske združenie

Právna forma:

občianske združenie

IČO: 422 46 512

Adresa:

Hlavná 10, 040 18 Nižná Hutka

Príspevky z UPSVaR

Vzhľadom na to, že sú občania s ťažkým zdravotným postihnutím oproti ostatným občanom znevýhodnení, štát ich postihnutie môže kompenzovať peňažnými príspevkami podľa zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia. O tie treba žiadať na úradoch práce a sociálnych vecí podľa miesta bydliska. Po splnení zákonom daných podmienok sa príspevky poskytujú 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

Jednorazové peňažné príspevky:

- peňažný príspevok na kúpu pomôcky,
- peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky,
- peňažný príspevok na úpravu pomôcky,
- peňažný príspevok na opravu pomôcky,
- peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia,
- peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla,
- peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla,
- peňažný príspevok na úpravu bytu,
- peňažný príspevok na úpravu rodinného domu,
- peňažný príspevok na úpravu garáže.

Opakované peňažné príspevky:

- príspevok na osobnú asistenciu,
- príspevok na opatrovanie,
- príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov,
- 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 (t.č. je to suma 2,76 €)
- suma sa znižuje podľa výšky príjmu zdravotne postihnutej osoby a spoločne posudzovaných osôb.

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 (t.č. 220,52 €),

- 148,42 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu pri opatrovaní dvoch alebo viacerých fyzických osôb s ŤZP (t.č. 294,01 €),
- výška je iná, ak ŤZP osoba navštevuje školské či pobytové zariadenie.

Príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov

Služi na kompenzáciu zvýšených nákladov na diétne stravovanie, obuv, odev, zariadenie bytu, ale aj užívanie auta či starostlivosť o špeciálne vycvičeného psa.

Výška príspevku:

- na diétne stravovanie je mesačne

- 18,56 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu ustanovenú osobitným predpisom pre choroby a poruchy uvedené v prílohe č. 5 v prvej skupine (36,77 €) / zákona č. 447/2008 Z.z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov,
- 9,28 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu ustanovenú osobitným predpisom pre choroby a poruchy uvedené v prílohe č. 5 v druhej skupine (18,39 €),
- 5,57 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu ustanovenú osobitným predpisom pre choroby a poruchy uvedené v prílohe č. 5 v tretej skupine (11,04 €).

- opotrebenie šatstva a bytu 9,28 % životného minima (18,39 €),

- na zvýšené výdavky súvisiace so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla (užívanie auta) 16,70 % sumy životného minima (33,09 €),

- starostlivosť o psa 22,27 % sumy životného minima (44,12 €).

Príspevok na prepravu

Môžete ňo požiadať, ak prepravnú službu potrebujete na svojej pracovnej, rodinnej, vzdelávacej alebo inej aktivity na základe preukázaných výdavkov, ak je odkázanosť na IP OMV podľa §14 ods.6 Zákona 447/2008 Z.z.

Výška: mesačne môže byť najviac vo výške 51,02 % sumy životného minima (101,07 €).

ČO MÁME PRE VÁS NOVÉ



NOVÁ ADRESA:

**Tulská 2
960 01 Zvolen**

BEZPLATNÁ LINKA:

0800 105 707

NAŠE VYRÁBANÉ PLOŠINY aj na mieru (vlastní konštruktéri, výroba, montáž, servis...)



Šikmá plošina do zákrut



Priama plošina



Zvislá plošina



Zvislá plošina v šachte

OSTATNÉ PRODUKTY NAJVVYŠŠEJ KVALITY



Schodisková sedačka



Sedačka Platinum



Stropný zdvihák



Stropný zdvihák



Schodolez Yack



Schodolez Sherpa



Podrobnejšie informácie nájdete na www.spig.sk

Sme slovenský výrobca plošín



Šikmá schodisková plošina do zákrut

ŽIME BEZ BARIÉR

- **Bezplatné zameranie a odskúšanie u vás**
- **Bezplatné poradenstvo o štátnych príspevkoch a financovaní až do 100% bez doplatku**
- **Aj atypické zariadenia na mieru** – vlastní projektanti, slovenská výroba plošín)
- **Výhoda el. prívodu bez batérií** – môže jazdiť bez obmedzenia, nevybije sa)
- **Mimoriadne dlhá životnosť** – aj 15-ročné zariadenia bez poruchy



Vonkajšia zvislá plošina s ohradením



Vonkajšia zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrotná zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrotná zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrotná šikmá plošina do zákrut



Vnútrotná šikmá plošina do zákrut



Schodisková sedačka Platinum

ŽIME BEZ BARIÉR

- Bezplatné zameranie a odskúšanie u vás
- Bezplatné poradenstvo o štátnych príspevkoch a financovaní až do 100% bez doplatku
- Štátny príspevok až do 11 617,88€
- Príspevok aj na druhé zdvíhacie zariadenie (ak sú účelom rozdielne napr. plošina a stropný zdvihák)



Schodolez Sherpa



Schodolez Yack



Ergolet
s vertikalizačným vakom



Ergolet s vertikalizačným vakom

PODPORUJEME PROJEKTY



Na krídlach anjelov
V objatí tónov
Osmidiv
Ruky spoja ruky
Integrácia
Charitánia
Opri sa o mňa
Chyťme sa za ruky
Dúha v srdci
Športové hry v NRC Kováčová
Dobrý festival
so Stevenom Seagalom

foto: Katarína Orešanská, Erik Peržel, archív SPIG s.r.o.



DRUHY PRÍSPEVKOV Z ÚRADU PRÁCE

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU OSOBNÉHO MOTOROVÉHO VOZIDLA

Peňažný príspevok možno poskytnúť fyzickej osobe s ŤZP, ak oň požiada najneskôr do konca kalendárneho roka, v ktorom dovŕši 65 rokov veku. Možno ho poskytnúť len na osobné motorové vozidlo, ktoré nie je podľa technického preukazu staršie ako 5 rokov.

Peňažný príspevok možno poskytnúť fyzickej osobe s ŤZP, ktorá je odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom a:

- je zamestnaná alebo preukáže, že bude zamestnaná, alebo
- sa jej poskytuje sociálna služba v domove sociálnych služieb, špecializovanom zariadení, dennom stacionári alebo preukáže, že sa jej bude poskytovať sociálna služba v domove sociálnych služieb, špecializovanom zariadení alebo dennom stacionári, alebo
- navštevuje školské zariadenie alebo preukáže, že bude navštevovať školské zariadenie a osobné motorové vozidlo bude využívať najmenej dvakrát v týždni na účely prepravy do zamestnania, školského zariadenia alebo do domova sociálnych služieb, špecializovaného zariadenia alebo denného stacionára a dvakrát späť.

Výška peňažného príspevku sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny osobného motorového vozidla a príjmu fyzickej osoby s ŤZP, max. vo výške **6 638,79 €**.

V prípade, že fyzická osoba s ŤZP je odkázaná podľa komplexného posudku na osobné motorové vozidlo s automatickou prevodovkou, výška peňažného príspevku je max. **8 298,48 €**.

Cena motorového vozidla sa zohľadňuje najviac v sume **13 277,57 €**.

PRÍSPEVOK NA ÚPRAVU BYTU, ROD. 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.

PRÍSPEVOK NA KÚPU ZDVÍHACIEHO ZARIADENIA

Zdvíhacím zariadením sa kompenzuje znížená schopnosť prekonať architektonické bariéry.

Patria sem najmä schodolez, zdvihák, šikmá schodisková plošina, zvislá schodisková plošina, výťah alebo stropné zdvíhacie zariadenie.

Výška: najviac suma **11 617,88 €**.

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU, OPRAVU, ÚPRAVU POMÔCKY, VÝCVIK POUŽÍVANIA 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.

Výška: maximálne **8 630,20 €**.

Pri kúpe druhého mechanického vozíka max. **1 659,70 €**, druhého elektrického vozíka maximálne **4 979,09 €** a druhého načúvacieho zariadenia maximálne **331,94 €**.

Výcvik používania pomôcky je činnosť potrebná na získanie vedomostí, zručností a schopností na používanie pomôcky alebo overenie schopností používať pomôcku.

Úprava pomôcky je jej prispôbenie individuálnym potrebám osoby s ŤZP, vrátane zavedenia upravenej pomôcky do prevádzky.

PARKOVACÍ PREUKAZ

Jeho vydávanie upravuje zákon o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia.

Postihnutému, ktorý je odkázaný na individuálnu prepravu osobným autom alebo má praktickú alebo úplnú slepotu oboch očí, ho vyhotoví príslušný úrad práce.

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

Vodič takto označeného auta môže stáť na mieste vyhradenom pre invalidné osoby a nemusí dodržiavať zákaz státia. Ak je to nevyhnutné, môže vodič takého auta vchádzať aj tam, kde je dopravnou značkou vjazd povolený len vymedzenému okruhu vozidiel a do pešej zóny.

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 pobytom v SR, rodné číslo, lekársky nález.

PREUKAZ OSOBY S ŤAŽKÝM ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM

Držiteľia preukazu osoby s ťažkým zdravotným postihnutím majú nárok na rozličné zľavy a výhody. Potrebujú však k tomu preukaz. Preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím sa priznáva osobe, ktorá má mieru funkčnej poruchy najmenej 50%.

Nárok naň má osoba, ktorej bolo vydané rozhodnutie o peňaž-

nom príspevku na kompenzáciu alebo rozhodnutie o preukaze. Pri rozhodovaní o preukaze sa žiadosti podávajú na oddelení posudkových činností úradu práce sociálnych vecí a rodiny podľa miesta trvalého bydliska.

Podkladom k rozhodnutiu je lekársky posudok.

Ak je človek so zdravotným postihnutím odkázaný na sprievodcu, dostane preukaz fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím so sprievodcom.

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 pobytom v SR, rodné číslo, lekársky nález.

Nezabudnite sa informovať na prípadné zľavy pri platení poplatku v lekární 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, 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 zviera platí.

Taktiež v autobusovej aj vlakovej doprave, v bankách.

Aj niektoré poisťovne poskytujú zľavy pre držiteľov preukazu TŽP.

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA ÚPRAVU OSOBNÉHO MOTOROVÉHO VOZIDLA

Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla slúži na zabezpečenie mobility osoby s ŤZP a na úpravu osobného motorového vozidla.

Úpravou sa tejto osobe umožní viesť osobné motorové vozidlo alebo ho bude môcť využívať na jej prepravu.

Podmienky nároku

Peňažný príspevok sa poskytuje:

- ak je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom,
- ak osoba s ŤZP je odkázaná podľa komplexného posudku aj na úpravu osobného motorového vozidla,
- ak je osoba s ŤZP vlastníkom alebo spoluvlastníkom osobného motorového vozidla, na ktorého úpravu žiada poskytnutie tohto peňažného príspevku,
- ak úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vydá rozhodnutie o priznaní peňažného príspevku a toto rozhodnutie nadobudne právoplatnosť.

Peňažný príspevok sa poskytne aj na viaceré úprav osobného motorového vozidla, ak spĺňa podmienky na poskytnutie príspevku na každú z nich.

Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla je možné poskytnúť na základe dokladu o cene úpravy osobného motorového vozidla („predfaktúra“) alebo dokladu o cene vykonanej úpravy osobného motorového vozidla („faktúra“) vyhotoveného osobou, ktorá je oprávnená vykonávať úpravy osobných motorových vozidiel.

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

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

Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla nemožno poskytnúť:

- na úpravu osobného motorového vozidla, ktoré je podľa technického preukazu staršie ako päť rokov,
- ak príjem fyzickej osoby s ŤZP prevyšuje päť násobok sumy životného minima,
- na úpravy osobného motorového vozidla, ktoré boli vykonané pred dňom vypracovania posudku,
- na úpravu osobného motorového vozidla, ktoré bolo zakúpené pred dňom posúdenia.

Žiadosť o príspevok

Žiadosť o priznanie peňažného príspevku sa podáva písomne na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušnom podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa. Žiadosť musí obsahovať odôvodnenie.

Odporúčame vám, aby ste sa pred podaním žiadosti informovali na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny o všetkých náležitostiach tejto žiadosti a o ďalších písomnostiach, ktoré je k nej potrebné priložiť.

Ďalší peňažný príspevok

Ďalší peňažný príspevok je možné poskytnúť po uplynutí siedmich rokov od predchádzajúceho poskytnutia príspevku na takúto úpravu, ak úprava osobného motorového vozidla neplní účel.

Podmienka uplynutia siedmich rokov sa považuje za splnenú, ak osoba s ŤZP vráti peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť.

Konanie o príspevku

Konanie o priznanie peňažného príspevku sa začína na základe písomnej žiadosti. Podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu je komplexný posudok.

Ak sa fyzická osoba podľa lekárskeho posudku nepovažuje za osobu s ŤZP, je lekársky posudok podklad na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu.

Ak je podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu komplexný posudok, lehota na jeho vypracovanie je 60 dní od začatia konania a lehota na vyhotovenie rozhodnutia je 30 dní od vyhotovenia posudku. Ak nemôže príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vzhľadom na okolnosti prípadu rozhodnúť v lehote, môže Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny predĺžiť lehotu na rozhodnutie najviac o 30 dní.

Výška príspevku

Peňažný príspevok je možné poskytnúť najviac vo výške **6 638,79 €**.

Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla možno poskytnúť aj viac krát na rôzne úpravy osobného motorového vozidla, pričom celkový súčet poskytnutých príspevkov nesmie presiahnuť v období siedmich rokov sumu **6 638,79 €**.

Výška peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny úpravy osobného motorového vozidla a príjmu osoby s ŤZP.

Výplata príspevku

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

Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla sa vypláca v eurách

- v hotovosti alebo
- bezhotovostným prevodom na žiadosť fyzickej osoby s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla priznal
- na jej účet v banke alebo
- na účet v banke inej osoby, ktorú si fyzická osoba s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla priznal, určí.

Povinnosti oprávnenej osoby

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

- dať si upraviť osobné motorové vozidlo do troch mesiacov od poskytnutia príspevku, najneskôr však do šiestich mesiacov, ak ho nie je možné upraviť z dôvodov na strane osoby, ktorá je oprávnená vykonávať úpravy osobných motorových vozidiel,
- predložiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny potvrdenie o skutočnosti, že si nemôže dať upraviť osobné motorové vozidlo v lehote troch mesiacov od poskytnutia peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla z dôvodov na strane osoby, ktorá je oprávnená vykonávať úpravy osobných motorových vozidiel,
- preukázať skutočnosť rozhodujúcu na priznanie, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu,
- písomne oznámiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny do 8 dní zmeny v skutočnostiach rozhodujúcich na trvanie nároku, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu.

Upozornenie: Ak vám bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu pomôcky, ktorou je osobné motorové vozidlo, do 31. 12. 2008, tak sa na lehoty a povinnosti súvisiace s týmto peňažným príspevkom vzťahuje aj po 31. 12. 2008 zákon č. 195/1998 Z. z. o sociálnej pomoci v znení neskorších predpisov (teda zákon účinný do 31. 12. 2008).

Vrátenie príspevku

Osoba s ŤZP, ktorej sa poskytol peňažný príspevok, je povinná vrátiť tento príspevok alebo jeho pomernú časť aj vtedy, ak:

- pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia tohto príspevku predá alebo daruje upravené osobné motorové vozidlo,
- sa upravené osobné motorové vozidlo nevyužíva na jej individuálnu prepravu.

ZOZNAM NADÁCIÍ

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

RADY PRI OSLOVOVANÍ NADÁCIÍ:

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

Ku žiadosti priložte doklady, ktorými môžete dokázať svoje tvrdenie:

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

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

NADÁCIA POMOC JEDEŇ DRUHÉMU

Charakteristika: O čo všetko môžete našu nadáciu žiadať? Najčastejšie od nás ľudia požadujú finančnú pomoc. Týchto žiadostí je najviac, no nie každému je táto pomoc poskytnutá. Neraz sme sa presvedčili, že možnosť pomôcť finančne láka nejedného podvodníka k ľahkému zdroju príjmu, pričom financie z nadácie vôbec neslúžia tomu, na čo boli určené. Pomôcť sa dá aj materiálne. Ak potrebujete vybavenie domácnosti (nábytok, televízor, podlahu atď.), nadácia je schopná potrebné zariadenie zabezpečiť. Darcovia však môžu pomôcť aj svojím vlastným časom, ktorý poskytnú služby starým, chorým či inak postihnutým ľuďom.

Kontakt: Nitrianska 103, 920 01 Hlohovec
Tel.: +421 (0)33 7353 117
e-mail formulár: na stránke
<http://www.pomocjedendruhému.sk>

NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

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

Kontakt: Mostová 2, 81102 Bratislava
Tel.: 0902/148 346 (Pon-Pia: od 16.00 do 19.00)
e-mail: nadacia@pomocdetom.sk
<http://www.pomocdetom.sk>

NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

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

Kontakt: Kudláková 2, 841 01 Bratislava
Správca nadácie: Mgr. Denisa Vidová
Tel.: 0264461164, 0911 954 030
e-mail: nadacia.harmony@nextra.sk
<http://www.nadaciaharmony.sk/nadacia/index.php>

NADÁCIA PONTIS - SRDCE PRE DETI

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

Pridajte sa k nám na našej novej facebook fanpage SPD.

Kontakt: Zelinárska 2, 821 08 Bratislava
Tel.: 02 5710 8133, 0948 479 350
e-mail: srdcepredeti@nadaciapontis.sk
<http://www.srdcepredeti.sk>

DOBRY ANJEL

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

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

DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

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

Kontakt: Stavbárska 38, 821 07 Bratislava
Tel.: +421 2 4363 4354, +421 2 4342 2634
Ing. Alena Synková, CSc. – riaditeľka
e-mail: dfsr@dfs.sk
<http://www.dfsr.sk>

CENTRUM SAMOSTATNÉHO ŽIVOTA n.o

Charakteristika: poskytuje poradenstvo v oblastiach sociálnych zákonov a sociálnej pomoci pre občanov s ŤŽP, zákona o zdravotnej starostlivosti, kompenzačných pomôcok pre občanov s ŤŽP, zákona o službách zamestnanosti – zamestnávanie občanov s ŤŽP, v oblasti ochrany ľudských práv a slobôd občanov s ŤŽP a iné.

Kontakt: Tehelná 26, 831 03 Bratislava
Tel.: 02/ 44451923
e-mail : csz@csz.sk, web: www.csz.sk
FB: www.facebook.com/pages/Centrum-samostatného-života-no/288754665119

ONA ŽIJE?

Priznám sa, svoju diagnózu som si začala uvedomovať až v posledných dňoch. Predchádzal tomu rozhovor s veľmi skúseným lekárom, ktorý bol poslednou nádejou na moje prežitie. Jeho slová pridupľovala kamarátka lekárika. „Kvôli Tebe budú prepisovať skriptá,“ nebol až taký nemierny žart.

Všetko sa to začalo, keď som spolu so sestričkou stála pred dverami kancelárie primára istého oddelenia v nemocnici v Trenčíne. Jeho prvé slová boli „Ja odpadnem!“ namiesto „Dobrý deň.“ Vtedy som začala chápať, že niečo je inak, ako byť malo. Alebo nemalo? Je to proste inak, než je obvyklé.

Chvilu sme sa rozprávali. Bol úplne priamy a počas nášho rozhovoru som si všimla, že si dáva dohromady to, čo o mne vie z medicínskeho hľadiska a to, čo vidí. Zjavne mu to nesúhlasilo...

Tisíc percent, ktoré zabezpečujú môj súčasný stav, nie sú výmyslom. Po dva a pol roku som sa dozvedela pravdu o svojom stave. Nebol to niečí výmysel, keď ma odsudzovali na smrť, či v lepšom prípade na doživotie pripútaná na posteľ. Tak to jednoducho bolo. „Bežní ľudia majú poškodenú ľavú hemisféru, pravú hemisféru, daktori ani nevedia, že nejakú mozgovú príhodu prekonal - bola zasiahnutá hluchá časť mozgu. Lenže u Teba to bola najpodstatnejšia časť mozgu, križo-



vatka všetkých dráh - mozgový kmeň.“

Na Silvestra ma objala kamarátka - lekárika, ktorá pracovala na oddelení, kde som ležala. „Dadi, už vieš všetko. Keď Tvoje MR-ko uvidel najskúsenejší československý radiológ, spýtal sa: „A ona žije?““ povedala mi vtedy. Nechcel veriť, že fungujem takmer normálne, to predsa nie je možné. Je...

Uvedomila som si, že skutočne som dokázala niečo viac ako len prekabátiť mozog. Okej, nie som ako bežný človek, moje pohybové schopnosti sú nateraz limitované. A čo? Koľko ľudí vie, to čo ja? Bežných, zdravých. „Na každé postihnutie pripadá jedno nadanie,“ napí-



sal Nick Vujicic. Pri čítaní jeho knižky si opäť a znova naplno uvedomujem, že rovnako ako on, robím veci, ktoré sa iným zdajú nemožné. Keď som čítala, ako sa učil telefonovať s telefónom pri uchu, do hlúbky som si uvedomila cenu všetkého, čo viem. Spomenula som si na modriny, na škaredé pády, na hodiny pokusov a množstvo nezdarov. Nie, nešlo to samé od seba. O to viac si to teraz vážim.

„Ak sa každý deň zlepšíš čo i len o milimeter, za mesiac sú to tri centimetre,“ povedal mi svojho času kamarát. „A za rok je to 36,5 centimetra,“ dodávam.

Dagmar Sváteková



Dnes som stála na parkovisku istého hypermarketu. Začínal poletovať sneh. Kým som dorazila k druhému obchodu, bola už tma a snežilo.

Zaparkovala som na opačnom konci parkoviska, hoci mám oprávnenie parkovať takmer pred dverami. Ale už istý čas tam neparkujem. Predsa len, niekto to miesto môže potrebovať viac ako ja. A denne tisíckrát poďakujem, že mňa nohy unesú.

PROSÍM, ZASTAVTE SA

Ako som pomaly kráčala k dverám, všimla som si namosúrené a uponáhľané tváre ľudí navôkol. Viem, čo ich ťažilo. Na cestách je v tomto okamihu súvislá vrstva snehu, ktorá do rána môže nabráť kontúry ľadu. Môže. Nemusí. Hoci ten predpoklad tu je. Ale môže sa stať, že vy už sa nezbudíte. S tým nik nekalkuluje, však? Ani mňa to nenapadlo, až raz... Bolo to viac ako zlé, ale odvtedy si uvedomujem krásu opadávajúcu na jeseň zo stromov, v lete sa nechávam hladkať lúčami slnka, hoci aj mne je horko, na jar sa teším z pučiach kvetov a nového života, a v zime? Vždy som milovala zimu, ale nikdy som si nevšímala jej krásu. Sneh som mala rada iba na upravených jazdovkách, ľad na klzisku... A zrazu som pochopila... Patrí to k tomu, rovnako ako ja kráčam vedno ruka v ruku so svojou nedokonalosťou.

Viete, mohla by som tiež frflať, namiesto toho hľadím na oblohu s nadšením dieťaťa. Ja prvý-

krát od príhody kráčam po snehu. Viete aké to bolo, na Silvestra sa prechádzať v milovanom meste, pod nohami ľad a sneh? Za ten čas, čo bol manžel s deťmi pri vode rozbíjať ľad, ja som prešla pár desiatok metrov. „Čo tá šibnutá preboha robí?“ napadlo by nejedného. Dnes sa na mňa s poľutovaním pozrel starší pán „Taká mladá žena a takto strašne chodí...“ „To je už dobré,“ odvetila som s úsmevom a v duchu som po niekoľkokrát vzdala hold nebesiam. Nie som vôl, čo zabudol, že teľatom bol.

Ako som ležérne kráčala po parkovisku a vložky pristávali v mojich vlasoch, chcelo sa mi zakričať: „Hej ľudia, zastavte! A tešte sa z prítomného okamihu!“ Možno by som to bola urobila, ak by som na to mala hlas. Nemám. A? Mám aspoň nejaký.

Je smutné, že mňa k takémuto zmýšľaniu priviedla až pachť smrti. Preto želim každému človeku, aby si to stihol uvedomiť skôr...

Dagmar Sváteková

FAŠIANGY



Fašiangy, Turíce, Veľká noc ide, kto nemá kožúška, zima mu bude..... túto pieseň hľadám pozná každý z nás. Už roky sa v tomto období pripravujeme na fašiangové veselice, pochovávanie basy a následný predvečerný pôst.

V mojej rodnej dedinke fašiangy so sprievodom neboli, ale v mieste môjho súčasného bydliska sa táto tradícia udržiava. Zima - nezima, mladí podšabliari a dievčence v krojoch dva dni chodia po dedine v sprievode miestnej dychovky. Každý ich niečím pohostí - dobrou klobáskou, šiškami a všakovakými inými dobrotami. Čudujem sa, že ešte nedostali žľzníkový záchvat, keď v každom dome zahryznú do inej dobroty. Zatancujeme si pred domom a v sobotu večer nabehneme do miestneho kultúráku na pochovávanie basy a parádnu tanečnú zábavu. Veľmi sa páči, že sa táto tradícia udržiava a nezanikla.

Program je vždy veselý, človek sa nasmeje na zábavných scénkach, niečo zaje, niečo vypije....a tak to má byť. Popri tých všetkých bežných starostiach má človek právo, ba priam povinnosť si trocha aj oddýchnuť a zabaviť sa.

Páčia sa mi všetky tie starodávne tradície,

a aj to, že v dnešnej modernej dobe sa vždy nájde zopár nadšencov, ktorí sa snažia, aby sa na ne nezabudlo. Je to pekné, ak aj dnes vieme ohodnotiť pletený šál, rukavice, čipku, či zvyky našich predkov.

Kamarátkina mama od detstva zbierala rôzne krčahy a „staré haraburdy“. Zaplnila nimi najprv pivnicu, povalu a nakoniec to skončilo tak, že spolu s manželom, ktorého tiež „nakazila“, kúpili starý gazdovský dom a urobili v ňom súkromné etnografické múzeum. Možno si na začiatku poniektorí pokľapkávali po čele, že čo to tí dvaja stvárajú, ale mala som česť vidieť zopár relácií o ich obdivuhodnej práci. Nie je to len o tom, že v dome vystavili zopár starých vecí, tam sa deti ale aj dospelí dozvedia zo života svojich predkov veľmi veľa. Učia sa robiť tradičnú paličkovanú čipku, piecť medovníky, dozvedia sa o rôznych zvykoch našich prastarých otcov a mám. Som presvedčená, že ich niekoľkoročná práca im vracia ovocie v podobe ľudí, ktorí tam radi zavítali. Nie sú to len školské výlety, ale aj turisti zo zahraničia. Vďaka takýmto ľuďom majú aj v dnešnej dobe šancu prežiť tradície.

M. Zakucia

ŽIVOT INAK

Udalosti, predchádzajúce vzniku tohto článku siahajú ešte do doby, kedy som nehybná a nemo ležala na nemocničnej posteli. Silne pochybujem, že kamarát, ktorý mi vyrobil moju prvú tabuľku s písmenkami, čítal knihu Skafander a motýľ. Nevedela som prikývnuť, povedať áno, nevedela som dať najavo svoj súhlas a svoj nesúhlas. Bolo to žmurkanie očí, ktoré otvorili bránu do mojej duše. Raz bolo áno, dvakrát bolo nie. Technik hyperbarickej komory sa musel riadne zabávať, keď ma týmto spôsobom skúšal rôzne fyzikálne zákony.

Bolo to dávno, no ja nezabúdam. A nezaobúdam ani na to, že len vďaka tomu, čo som prežila, sa viem vcítiť do situácie iných. A možno aj moje okolie...

Raz ma kamarát „poštengroval“. Nechtiac, samozrejme. Bol na vozíku a obaja sme boli z tých, ktorých do postele i z postele museli prekladať. Preto takmer omdlel (vďaka bohu, že sedí vo vozíku), keď ma uvidel, ako sa k nemu rútim. „Ale...“ Nedopovedal. Pred pár minútami som mu totiž písala, že som v posteli. No čo, využila som svoje poznatky z fyziky, z hodín liečebnej výuky samostatnosti, to, že posteľ mala bočnicu, operadlo pri nohách a dala sa elektricky polohovať. „Vstala som sama.“ Bola som na seba hrdá. Veľmi.

Tak to šlo deň za dňom. Ako sa moja reč zlepšovala, začali sme využívať Skype. Mám podozrenie, že to bolo skôr pre jeho kontrolné účely. Vždy sa veľmi tešil, ako sa zlepšujem. Raz mi vraví: „Nauč sa teraz viac používať rozum. Vieš, fyzická sila ostala tam, ale vynásť sa musíš vedieť.“ Naučila som sa.

Keď už som bola doma a bez vozíka a vlastnou neopatrnosťou som pristála na zemi, aspoň som potešila svojho trojročného syna – kotúľali sme si loptu a on bol pán situácie. Manžel nás nechal asi desať minút samých doma. O tom, že ak by bol preč dlhšie, sedím tam do jeho príchodu, sa azda ani netreba zmieňovať.

Neskôr som sa naučila štvornožkovať. Ako dieťa som to nerobila. Asi som sa k tomu mala vrátiť... Pády boli takmer na dennom poriadku a ja som mala pred sebou otázku, ako sa opäť postaviť. Spomínaný kamarát mi poradil. Odštvornožkovala som ku gauču, k posteli, tam som sa rukami nejako vydriapala hore a opätovne som sa postavila. No dobre, ale čo chodítko? Našťastie je štvorkolesové. „Dokážeš zdvihnúť jednu ruku a nepadnúť na ústa?“ spýtal sa ma. Prikývla som. „Dobre, tak keď nabudúce padneš, pokús sa to chodítko dostať k miestu, kde vstaneš.“ Čo Vám poviem, zábava to sprvu nebola.

Ešte na vozíku som riešila pre mnohých banalitu – ako dočiahnuť veci zavesené v skrini. „Ja brávam bratovu francúzsku barlu,“ znela rada

skúseného veterána. Priznám sa, že dodnes neviem vyliezť na stoličku. A čo mi je privysoko, to dočiahne barla, varecha, obuvák... Prádlo zo zadnej časti bubna sušičky nedočiahnem. Možno to znie uleteno, ale koľkých z vás by napadlo použiť kefu na vlasy?

Vďaka tomu, čo mi bolo odňaté, som sa naučila, ako sa vynásť v mnohých situáciách. S vozíkom, s chodítkom... Moje obité kolená si isto pamätajú, ako som sa učila nakladať a vykladať vozík z kufra auta. Samozrejme, na to je asistent. Myslíte, že do konca života sa chcem odsúdiť na to, že isté veci nezvládnem sama? Ani moje vtedy všetkými farbami hrajúce kolená si to nemyslia. Ani všetky tie dlhé sukne. Sľubujem, že toto leto sa máte na čo tešiť, chlapi.

Neraz som počula, že slovo postihnutý by malo byť vyškrtnuté zo slovníka. Nie sme postihnutí, veľká väčšina sa tak necíti, hoci okolie nás týmto prívlastkom označuje až príčasto. My sme iba inak obdarení. Nevieme to, čo vy, bežní ľudia. Ale povedzte mi, koľko z Vás dokáže to, čo my? Napríklad pobaviť spolucestujúcich a letušky v lietadle ako Nick Vujicic, keď sa nechal napchať do skrinky na batožinu. Koľko z vás si užíva ten pocit, že sa dokáže najesť, napiť, osprchovať... Dýchať? Už žiaden postihnutý, či invalid, jasné?

Dagmar Sváteková

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

V zdravom tele zdravý duch, preto naša spoločnosť vo svojich publikáciách podporuje pre zlepšenie vášho života aj publikácie o zdravom životnom štýle. Dnes predstavíme:

Recepty na očistu ciev

1. PROTISKLEROTICKÝ NÁPOJ

Osvedčený recept, ktorý pomáha čistiť cievy, upravovať hladinu cholesterolu a znížiť vysoký krvný tlak.

- 15 strúčikov cesnaku, 2 citróny, 2 cibule, 50 g očisteného chrenu, 0,25 kg nerafinovaného cukru, 1 l vody, najlepšie pramenej, 3 l zaváraninový pohár

Citróny zbavené kôry – pokiaľ sú chemicky ošetrované, cibule a chren nakrájame na tenké kolieska nerezovým nožom, cesnak rozštvrtime. Vodu s cukrom privedieme do varu a necháme vychladnúť. Ingrediencie nasympeme do zaváraninového pohára a zalejeme vychladnutou osladenou vodou. Pohár uzavrieme celofánom a utesníme gumičkou. Na chladnejšom mieste necháme stáť asi 3 týždne. Raz za 3 dni dobre premiešame. Potom scedíme cez tenké plátno, nalejeme do menších zaváraninových uzatvárateľných pohárov a uchováme v chlade. Užívame dvakrát denne po 25 ml.



2. CESNAKOVO-CHRENOVÁ LIMONÁDA

Je vhodná ako prevencia pred srdcovo-cievnyimi chorobami. Pomáha aj pri znižovaní vysokého krvného tlaku, pri zlepšovaní kondície po mŕtvici, infarkte, ale aj na posilnenie pamäti.

- 0,5 kg cesnaku, rovnako chrenu, cibule a celých neolúpaných citrónov a 2 l studenej prevarenej vody

Cesnak, chren, cibule a citróny starostlivo umyjeme, zomelieme na mäsovom mlynčeku alebo nadrobno nakrájame. Dôkladne premiešame a zalejeme pripravenou studenou vodou. Zmes necháme stáť 28 dní. Nápoj pokiaľ možno pripravujeme na začiatku nového mesiaca (v kalendári je nov vyznačený plným – tmavým krúžkom). Už za týždeň môžeme trochu tekutiny precediť a začať piť trikrát denne pred jedlom jednu polievkovú lyžicu. Trvanie liečby je minimálne 80 dní. Zmes si môžeme pripravovať i postupne. Nemusíme sa báť, že začne kvasiť – obsahuje prírodné antibiotiká.

3. CESNAKOVÁ KÚRA

Najlepší čistič ciev je cesnak, najmä divo rastúci – cesnak medvedí, a to predovšetkým formou tinktúry.

- 100 g cesnaku medvedieho, 20 g cesnaku kuchynského, jedna menšia cibuľa a pol litra vodky alebo 100 g cesnaku obyčajného (ak nemáme medvedí), 25 g cibule a pol litra alkoholu

Cesnak a cibuľu zalejeme alkoholom, necháme vylúhovať 100 dní a potom scedíme.

Hotový macerát na celkovú očistu ciev užívame 9 týždňov po jednej moka lyžičke a zapijeme čajom alebo vodou nasledovne:

1. týždeň – 1-krát denne
2. týždeň – 2-krát denne
3. týždeň – 3-krát denne
4. týždeň – 4-krát denne
5. týždeň – 5-krát denne
6. týždeň – 4-krát denne
7. týždeň – 3-krát denne
8. týždeň – 2-krát denne
9. týždeň – 1-krát denne

4. ČAJ NA ZNÍŽENIE HLADINY CHOLESTEROLU

Už starí Rimania si nadovšetko cenili liečivu rastlinu **veroniku lekársku** a nazývali ju „hlavný liek na všetky choroby“. Dodnes sa v ľudovej reči volá „všielik“. Podľa tradície našich otcov je táto liečiva rastlina obľúbená zložka krv prečisťujúcich čajov. Na základe vlastných skúseností bylinkárka Mária Trebenová radí: „Každý rok bezpodmienečne pite istý čas čaj z čerstvo natrhanej veroniky! Nielenže spomaľuje a zabraňuje vápenataniu ciev, ale krv prečisťovacími účinkami dodáva telu novú pružnosť.“ Preto vás prosím: Vezmite si túto radu k srdcu!

Príprava čaju a užívanie: 1 plná čajová lyžička kvetov veroniky lekárskej sa zaparí 2,5 dl vriacou vodou a krátko sa nechá vylúhovať. Po precedení čaj pijeme ráno a večer po jednej šálke aspoň 4 až 5 mesiacov.

5. ČAJOVÉ ZMESI PROTI ATEROSKLERÓZE
Bylinné zmesi pôsobia na úpravu vysokého krvného tlaku a zároveň preventívne aj proti kŕnateniu tepien. Striedavo ich pijeme niekoľko mesiacov. Vždy po mesiaci urobíme týždennú prestávku.

Čajová zmes č. 1

150 g kvetov hlohu jednoosemenného, 60 g listov medovky lekárskej, 40 g ruty voňavej, 150 g koreňa pýru plazivého, 50 g plodov jarabiny vtácej.

Čajová zmes č. 2

100 g fialky trojfarebnej, 50 g listov imela bieleho, 150 g listov púpavy lekárskej, 30 g



kôry krušiny (nemusí byť), 150 g plody ruže šípkovej, 50 g benediktu lekárskeho.

Čajová zmes č. 3

Po 30 g vňate kapsičky pastierskej a prasličky roľnej, 20 g vňate zlatobyle obyčajnej a po 10 g koreňa púpavy lekárskej, vňate ruty voňavej, vňate rebríčka obyčajného, vňate benediktu lekárskeho a 5 g vňate imela bieleho.

Dve lyžičky čajovej zmesi č. 1 a 2 zalejeme 4 dl vriacej vody a hodinu necháme lúhovať. Nápoj pijeme teplý, nalačno a v malých dávkach. Na obed a na noc si dáme pol šálky. 4 dl dávka je na jeden deň.

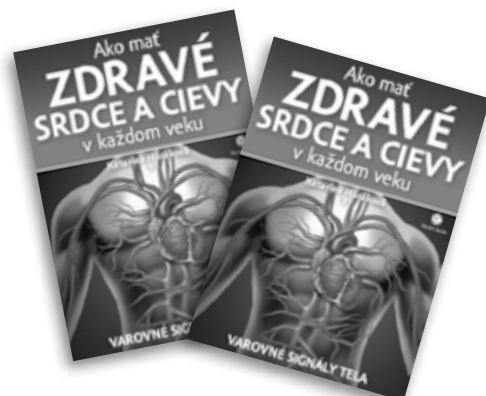
Dve lyžičky čajovej zmesi č. 3 dáme do 5 dl vriacej vody a necháme prikryté lúhovať asi 15 minút. Po precedení a vychladnutí čaj pijeme ráno a večer po jednej šálke.

Profesorka Katarína Horáková
<http://www.katarinahorak.com/sk/>

Príspevok je z pripravovanej knihy Katarína Horáková: **Ako mať zdravé srdce a cievy v každom veku**, ktorá vyjde na jar 2015 vo vydavateľstve Plat4M Books.

See more at: <http://www.katarinahorak.com/sk/#sthash.t2M4fnwL.dpuf>

Zakúpiť si ju môžete na <http://www.martinus.sk/?ultem=172038>



R1 – centrum intenzívnej terapie

Nám. Ľudovíta Štúra 29, 974 05 Banská Bystrica

Ponúka od 1. augusta 2014 svojim klientom:

TheraSuit terapiu – komplexný prístup ku klientom s neurologickými poruchami – detská mozgová obrna, vývojové oneskorenie, traumatické poranenia mozgu. Certifikovaný terapeut vytvorí individuálny cvičebný program v súlade s pacientovou diagnózou, vekom a jeho funkčnými schopnosťami.**Terapiu MFK** – unikátnu fyzioterapeutickú metódu podporujúcu znalosti a vedomosti certifikovaných fyzioterapeutov s najmodernejším počítačovým softvérom. Fyzioterapeut je vďaka nemu schopný nájsť rýchlejší a efektívnejší spôsobom ten najoptimálnejší spôsob terapie. Odporúčame pri DMO, roztrúsenej skleróze, artróze bedrového kĺbu, zlomeninách, vyskočenej platničky, skolióze, chybnom držaní tela, ale aj pri ďalších diagnózach.**Informácie:**tel.: 0905 947 997 • kvasnova.jana@gmail.com • www.centrumR1.sk**FELDENKRAISOVA METÓDA**

V komunitnom centre Malíček v Bratislave sme spustili Feldenkraisovu metódu pre deti so špeciálnymi potrebami.

Terapiu je možné navštevovať formou individuálneho programu, ako aj formou Týždenného cyklu.

Ďalšie informácie o tejto terapii a možnostiach prezradíme v ďalšom čísle.

Kontakt:Denisa Hrbánová 0905 447 766
denisa.hrban@gmail.com
Vyšehradská 25, Bratislava
www.nasmalicek.sk**MÔŽE BYŤ ZŤP POISTENÝ?
POTREBUJETE BEZPLATNE PORADIŤ?**

Sama mám postihnutú dcéru, viem vám poskytnúť informácie overené v praxi.

Macula poisťovacie služby - Václava Ridzoňová
Nám. M. R. Štefánika 3/3, 977 01 Brezno
tel.: 0907 069 691**ZASTÚPENIE:**Allianz SP, AXA, ČSOB, Generali Slovensko, Groupama
Garancia, Komunálna poisťovňa, Kooperatíva, Union,
Uniq, Wüstenrot**PONUKA: Servisné služby****Poradenstvo****Vypracovanie ponúk - prehodenie****Uzatvorenie nových zmlúv****Cestovné poistenie****Životné a úrazové poistenie,****Poistenie majetku****Poistenie vozidiel****INFORMÁCIA O OSLOBODENÍ OD DIAĽNIČNÉHO POPLATKU**

Po novom musia držiteľia parkovacieho preukazu ZŤP automobil, ktorý chcú oslobodiť od povinnosti úhrady, vopred zaregistrovať zaslaním troch dokumentov poštou na adresu správcu výberu úhrady diaľničnej známky – Národnej diaľničnej spoločnosti.

AKO NA TO

1. Vytlačte a vyplňte žiadosť držiteľa parkovacieho preukazu ZŤP o oslobodenie od platenia úhrady.
2. Priložte kópiu:
 - a) technického preukazu vozidla;
 - b) kópiu parkovacieho preukazu pre fyzickú osobu so zdravotným postihnutím
3. Žiadosť spolu s kópiami pošlite poštou na adresu Národnej diaľničnej spoločnosti: **Národná diaľničná spoločnosť, a.s., Mlynské Nivy 45, 821 09 Bratislava**

Po zaregistrovaní vám Národná diaľničná spoločnosť zašle poštou na Vašu adresu Potvrdenie o registrácii vozidla v najskoršom možnom termíne.

Parkovací preukaz ZŤP a Potvrdenie o registrácii (ktoré vám zašle NDS) je potrebné mať počas jazdy vždy vo vozidle. Dokladmi je potrebné sa preukázať pri prípadnej kontrole diaľničnej polície. Vo vozidle musí byť prítomná ZŤP osoba, ktorá o výnimku zo spoplatnenia požiadala.

Zdroj: Internet**Centrum regenerácie a prevencie chorôb v Rovinke**
pod vedením Dr. Niké Mozsnyák poskytuje terapie:

- Skenar terapia
- Oxygenoterapia
- Terapie energetickou dekou
- Bowen terapia
- Bioptron
- Dévény terapia a snoezelen

**Najbližší termín**
DÉVÉNY TERAPIE
bude od 9. marca 2015**NEPREMEŠKAJTE!****Kontakt:**tel.: 0911 897 377 • e-mail: nike.mozsnyak@gmail.com
web: www.skenarterapia.sk**Aktivity OZ Aktívny vozík v CAV**
sú realizované v rámci projektu
„Aktívni pre zdravie“**Ďakujeme**



Kuracie mäsko ryžovými rezancami

Suroviny:

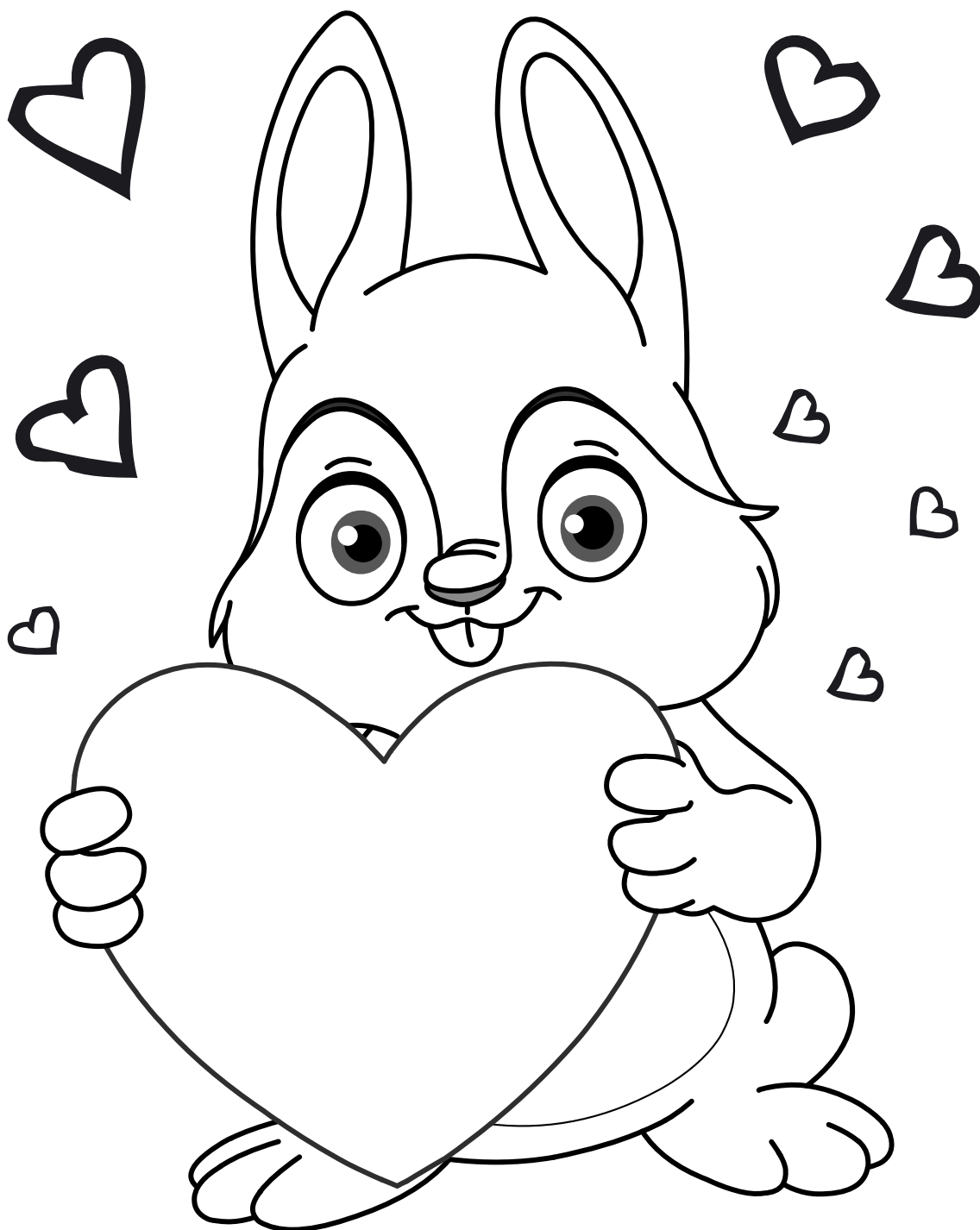
Kuracie mäso
Sójová omáčka
Olej
Hlávková kapusta
Cibuľa
Pór
Cesnak
Ryžové rezance
Bylinky podľa chuti

Nepíšem presné množstvá, to závisí podľa počtu porcií. Taktiež suroviny si môžete zmeniť prípadne doplniť podľa svojej chuti.

Kuracie mäso na rezance nakrájame, ochutíme sójovou omáčkou. Na panvicu dáme olej, cibuľu, pór potom pridáme mäso a orestujeme. Pridáme cesnak, na rezance nakrájanú mrkvu, kapustu.

Do misky so studenou vodou na chvíľu namočíme ryžové rezance a potom ich pridáme do panvice. Ochutíme vinným octom, povaríme. Nakoniec ochutíme bylinkami podľa chuti.

M. Zakucia



Vymaľuj si :)

Občianske združenie POMÔŽME POMÁHAŤ



Prečo práve názov „Pomôžme pomáhať“? Kedy a prečo vzniklo vaše združenie?

Naše združenie vzniklo v roku 2006 a dali sme si názov Pomôžme pomáhať. Vzniklo v čase, keď bola moja dcéra chorá a ja som nevedela, na koho sa obrátiť. Oslovila som jednu známu, ktorá sa liečila na leukémiu a poprosila ju, či by neprišla k nám domov a povedala dcére, že musí bojovať a dá sa to zvládnuť. Teraz sme tu my, ktorí dávame nádej... že niekedy sa dá vyhrať aj nad chorobou.

Čomu sa venujete?

Naše stretnutia sú väčšinou veselé, organizujeme rôzne aktivity:

- **oddychové:** onko-guláš, Anna bál,
- **športové:** loptové hry v telocvični, hra v kolkárni,
- **sviatočné:** rôzne posedenia počas sviatkov, vianočné, novoročné, fašiangové, veľkonočné,...
- **výlety** - pri ich organizovaní spolupracujeme s Komunitným centrom n.o. Čierny Balog, boli sme v Bojniciach, na Spiši,
- **náučné:** stretnutie s pracovníčkami UP-SVaR, odd. kompenzácií, stretnutie s lekárom, s pracovníčkami JUST-u,
- **charitatívne**
- a v neposlednom rade aj tie smutnejšie, navštívime ťažko chorého, podporíme

rodinu, ale aj sa zúčastňujeme poslednej rozlúčky.

Komu a ako pomáhate?

Pomáhame hlavne novým pacientom... poradíme, ako a kde vybaviť kompenzácie. Recepty na domáce lieky. Pomáhame každému, kto o našu pomoc stojí, ale aj sebe, lebo aspoň na hodinu vypneme z bežného stereotypu života a klebetíme.

Môžem zaručiť, že nikdy neplačeme nad osudom, ale radi a často sa smejeme, zabávame. Dokážeme sa zasmiať aj na tom, keď niekto má holú hlavu, ako napr. jedna pani mala parochňu a zložila ju, že nech vidíme, ako vyzerá, sama sa nazvala Hundrošom z rozprávky o Snehulienke. Najveselšie na tom bolo to, že naozaj sa podobala na rozprávkovú postavičku a my sme sa nemohli prestať smiať.

Aké akcie organizujete?

Už štvrtý rok organizujeme športovo-charitatívnu akciu „Bežím pomáhať“ a touto akciou pomáhame všetkým deťom a dospelým, ktorí sa liečia na onkologických oddeleniach v Banskej Bystrici. Táto akcia sa koná vždy druhú sobotu v septembri.

„Chutí nám pomáhať“, to je akcia Vydry – Mikuláš, kde predávame punč a z výťažku zakúpime podporné lieky našim onkologickým pacientom. Od roku 2008 organizujeme



hromadný odber krvi, táto krv tiež putuje na onkologické oddelenia. S touto akciou nám veľmi pomáha Penzión Zelený dom, ktorý máme vždy bezplatne zabezpečený len pre darcov.

Má zmysel pomáhať?

Pomáhať treba vždy a zmysel to má veľký. Chorý jednotlivec a jeho okolie veľmi trpí. Je dobre, keď vedia, že nie sú sami, že existujú ľudia, ktorí to prekonali. Sú rodiny, ktoré prišli o toho najbližšieho a fungujú ďalej... musia, ale zase sú dôkazom, že to musí ísť. Nikdy nevieme, kedy my budeme potrebovať pomoc a možno sa nám to vráti.

Mária Muránska
048/6191398



Občianske združenie OSTROV



Nikto nie je ostrov, sú medzi nami a potrebujú nás...

Je citát zo známeho Simmelovho románu Nikto nie je ostrov. Celý román sa nesie v duchu nevypovedanej otázky, ako by sa mala moderná spoločnosť správať k mentálne postihnutým.

Je to aj takým mottom občianskeho združenia. Celá myšlienka pri vzniku občianskeho združenia Ostrov sa niesla v duchu pomoci ťažko zdravotne postihnutým. Tak ako sa hovorí v citáte – potrebujú nás, sme pocítovali aj my. Väčšina ľudí s postihnutím po skončení školskej dochádzky zostávala doma bez zamestnania. Podali sme pomocnú ruku a vzniklo občianske združenie Ostrov s cieľom integrácie do bežnej spoločnosti. Zo začiatku to boli hlavne ľudia s mentálnym postihom, v súčasnosti sú to všetky postihy a aj civilizačné ochorenia. Občianske združenie Ostrov nie je veľké počtom členov, lebo si chce udržať rodinný typ zariadenia, ale veľké svojou ústretovosťou, svojou otvorenosťou, svojím empatickým prístupom k svojim členom.

Práca v školstve a nové zákony umožnili integráciu žiakov s rôznym postihom a vyvstávala otázka, čo s ľuďmi po skončení školskej dochádzky, kde sa uplatnia. Na začiatku bolo pár nadšencov, ktorí založili občianske združenie. Začínali nepravidelnými stretnutiami, bez peňazí, s malým počtom. Vždy však chceli pracovať v tradičných remeslách a tomu boli venované aj projekty, vďaka ktorým získavali nejakú tú finančnú podporu. Na verejnosti sa prezentovali svojimi výrobkami a tak sa do-



stali do povedomia verejnosti a pribúdali nám členovia a občianske združenie sa začalo rozrastať. V rámci svojej činnosti realizujú tvorivé dielne, pravidelné aktivity zamerané hlavne na ručné práce – využívajú všetky techniky a prácu so všetkými materiálmi, vzdelávacie aktivity, poradenstvo, terapie. Veľkou udalosťou sa začína každý rok v občianskom združení spoluprácou pri organizovaní benefičného koncertu Objatie tónov. Koncert je jedným z množstva, ktoré organizuje po celom Slovensku Občianske združenie Milan Štefánik.

Možno sa niekto opýta v čom je vzdelávanie alebo práca s ťažko zdravotne postihnutými iná, ako s ľuďmi bez postihnutia. Veľa ľudí naozaj nevie, ako pristupovať k ľuďom s postihom. Nepotrebujú nijaký zvláštny prístup. Každý chce, aby sa k nemu správali tak, ako by boli bez postihnutia, ako k rovnocenným partnerom. Nepotrebujú ľútosť, nemusíme mať strach, že povieme niečo, čo sa nepatrí. Potrebujú porozumenie, ale to potrebuje každý z nás. V jednom je to ale predsa iné. Sú oveľa úprimnejší. Naozaj potrebujú nás. Potrebujú nás celého. Práca s postihnutými sa nedá robiť na menej ako 100%. Dokážu vycítiť, či ste k nim úprimní, či to, čo robíte alebo hovoríte je od srdca. Nedajú sa oklamať, vycítia každú faloš. Naozaj potrebujú celého človeka. Na druhej strane dokážu dať zo seba tiež veľa. Oplácajú Vám úprimnosť úprimnosťou. Neberú ohľad a hlavne mentálne postihnutí na akom poste sa nachádzate, čo majú na srdci vám aj úprimne povedia. Často, keď sa Vám zdá, že Váš problém je príliš veľký, ne-

riešiteľný, dokážu jediným úprimným slovom povzbudiť. Taktiež pri pohľade na niektoré osudy sú problémy bežného človeka maličké.

A načo môžu byť pyšní?

Úspechy:

- Úspech môžu merať počtom členov, ktorých rady sa rozrastajú.
- Úspech môžu merať aktivitami
 - podarilo sa založiť chránené dielne,
 - zriadili neziskovú organizáciu ostrov, v rámci ktorej sú zaradení do siete poskytovateľov sociálnych služieb.
- Úspech sa dá merať cez zisky.
 - nedá sa hovoriť o ziskoch finančných. Ziskom ľudia, pre ktorých bolo občianske združenie zriadené vďaka ich úprimnosti, ich vďaka a láske, ktorú vám dokážu prejavovať. Ziskom sú ľudia, ktorí nám nejakým spôsobom pomáhajú – či už sponzorskými príspevkami finančnými, materiálmi, alebo odbornými radami.

Lenka Udvardy Liptáková

Foto: Katarína Orešanská a OZ Ostrov



A vibrant collage of photographs showing various community events. The collage is decorated with a large brown tree trunk graphic on the left, a purple bird, a pink bird, and a red balloon on the right. The photos include: children in costumes, a man singing into a microphone, a group of people in yellow shirts, a man playing a guitar, a group in traditional costumes, and a group of people in a room. The collage is set against a background of green foliage and a brown tree trunk.

*Špecializovaný liečebný ústav Marína Kováčová a Občianske združenie Milan Štefánik
vás pozývajú na benefičné podujatie pre zdravotne postihnutých*

FASIANGY



V MARÍNE

SAMUEL TOMEČEK

ZNÁMY Z TV RELÁCIE MILUJEM SLOVENSKO

STREDA 25.FEBRUÁR 2015 O 15.00
SPOLOČENSKÁ SÁLA
ŠPECIALIZOVANÉHO LIEČEBNÉHO ÚSTAVU
MARÍNA V KOVÁČOVEJ



dodávka zemného plynu a elektriny

