

INAK OBDARENÍ

číslo 11/2015, ročník II



aj tak sa to dá...

Žíme bez bariér...



Šikmá schodisková sedačka do zákrut

- **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 elektrického privodu plošín bez batérií**
môže jazdiť bez obmedzenia, nevybije sa
- **Mimoriadne dlhá životnosť**
aj 15-ročné zariadenia bez poruchy



Stropný zdvihák



Schodolez Sherpa N902 s vozíkom



Vnútrorná šikmá plošina do zákrut



Priama plošina



Vnútrorná zvislá plošina bez ohradenia



Zvislá plošina s ohradením - exteriér

Editoriál

Jesenný, sychravý čas je tu. Sme tu zasa pre Vás, aby sme Vám spríjemnili voľné chvíle. Náš časopis a aj rovnomený webový informačný portál INAK OBDARENÍ je tu pre Vás.

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

Naši obchodní zástupcovia ich rozdávať na ÚPSVaR, v lekárnach, v zdravotných strediskách či úradoch. Tiež ich posielame rôznym združeniam. Naša spoločnosť SPIG s.r.o. v tom vidí lepší zmysel, ako rozdávať reklamné predmety.

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

Nájdete v ňom články o pomoci pre Inak obdarených, napríklad ako si vybaviť pomôcky pre imobilných pacientov, predstavujeme rôzne organizácie, školy, ktoré sa venujú inak obdareným a veľa iných zaujímavých tém.

Ďakujeme Vám za Váš záujem a tešíme sa, ak sme Vám aspoň trochu pomohli...

MP

INAK OBDARENÍ

Číslo 11 vychádza v novembri 2015, ročník II, mesačník

Šéfredaktorka:

Monika Ponická, tel.: 0903 - 221 795, e-mail: ponicka@spig.sk

Redakčná rada:

Iveta Burianeková, tel.: 0903 - 534 767

e-mail: inakobdareni@gmail.com, www.inakobdareni.sk

Mária Helexová, e-mail: helexova@gmail.com

Ľudmila Gričová, tel.: 02 - 444 51 923, e-mail: csz@csz.sk, www.csz.sk

Grafická úprava:

Ing. Katarína Gibalová, e-mail: gibalova@nekst.sk

Jazyková úprava: Erika Belková

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.



Sídlo spoločnosti: Tulská 9227/2, 960 01 Zvolen, IČO: 36030058

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

www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk

ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

Tlač: DALI-BB, s.r.o., Banská Bystrica

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie	2
„Stavba bez bariér“ - Tvarovanie a rozmery pultových prvkov	2

Terapie

Aplikovaná Intenzívna Muzikoterapia	3
---	---

Skutočný príbeh

Martin Barbierik: Bohém (na vozíčku)	4
Druhá šanca	6

Pomoc pre inak obdarených

My, ženy na vozíku - Šaty robia človeka	7
Eliminujeme násilie v rodinách so zdravotne postihnutým členom	8
Zdravie na tanieri	8
Prvá pomoc pri epilepsii	9
Láskavý prístup od neznámeho človeka	11
Lucka Tereňová	11
Bežím pomáhať	12
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?.....	13
Zoznam nadácií	14

Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom

Štrasburg október 2015	15
Jedno veľké úprimné ďakujeme	16

Svetielko nádeje

Ďakujeme vám!	17
Hory nás učia nevzdávať sa!	17

Prírodná - alternatívna liečba

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou.....	18
--	----

Pozitívne myslenie

Zázraky (ne)obyčajných dní	19
----------------------------------	----

Oznamy, pozvánky, inzercia

Recepty

Bohatá polievka	21
-----------------------	----

Predstavujeme

Spoločnosť REVO-MAT s.r.o.	22
Praktická škola v Novom Meste nad Váhom	23
OZ JASANIMA	24

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

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707

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

Náš obchodný zástupca Vás rád navštívi a:

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



Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



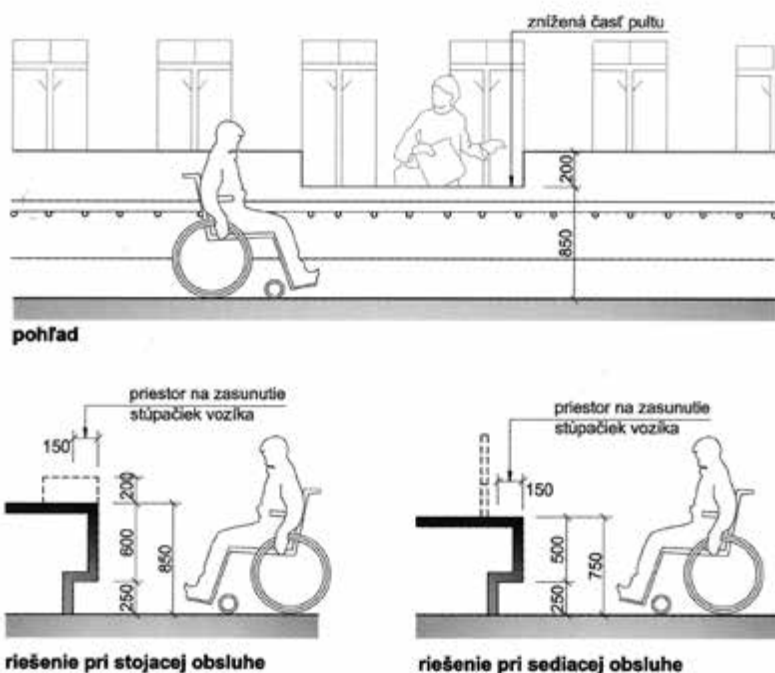
Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

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

Tvarovanie a rozmery
pultových prvkov





APLIKOVANÁ INTENZÍVNA MUZIKOTERAPIA

Tradícia muzikoterapie siaha ďaleko do dejín ľudstva a dnes tvorí samostatný odbor s preukázateľnými výsledkami. Možno mnohí nevedia, čo muzikoterapia môže priniesť ich rodine a ich dieťaťu. S garanciou môžeme povedať, že hudba je výborný prostriedok na pomoc pri stabilizovaní nálady, má veľký vplyv na zmenu správania. Muzikoterapia a hudba rozvíjajú slabé stránky v oblasti komunikácie a sociálnej intervencii. Hudba zrkadlí nevedomé chovanie dieťaťa, čo zohráva dôležitú úlohu v emočnom rozvoji a eliminácii agresie. Behaviorálne muzikoterapeutické smery zaisťujú elimináciu nežiadúceho správania a rovnako podporovanie a odmeňovanie správania žiadúceho. Hudba svojou dynamikou a flexibilitou otvára neustále nové možnosti, a práve táto skutočnosť dovolila i nám vytvoriť nový systém práce s dieťaťom a jeho rodinou, aplikáciou východisk iných terapií, ktoré sa zúčastňujú na terapeutickom procese dieťaťa s poruchou autistického spektra. Pri každom stretnutí s dieťaťom či rodinou, vo svojej práci pracujeme s inovatívnymi technikami a metódami viacerých terapeutických smerov, spojených v jeden celok tak, aby celistvo prinášal terapeutický účinok na celý rodinný systém. Nie sme obmedzení na hodinovú terapiu, ale terapie tvoria súvislé viachodinové stretnutia, kde podľa terapeutického plánu dieťa plní spoločné i individuálne úlohy, ktoré na neho kladie terapeut. Stretnutia sa realizujú vždy s jedným, alebo dvoma terapeutmi, variabilne podľa programu. Aplikovaná Intenzívna Muzikoterapia pomáha dieťaťu otvoriť sa svetu a veriť si. Rodičom ponúka konkrétne body na prácu s dieťaťom, podľa aktuálnej úrovne zručností a vedomostí. Muzikoterapia je brána, ktorá jednoducho pomáha celej rodine urobiť krok vpred a pochopiť, že diagnóza je len nový začiatok a zároveň priniesť nezabudnuteľné zážitky, a tak

sa priamo dotknúť duše každého, kto sa rozhodne do tejto brány vstúpiť. Tieto skúsenosti tvoria základ našej práce. Sme nezisková organizácia Advaita Life o.z. a metódu Aplikovanej Intenzívnej Muzikoterapie sme vyvinuli na základe výsledkov, ktoré sme počas našej práce dosiahli. Spolupracujeme s terapeutickými centrami a neziskovými organizáciami na Slovensku, v Českej republike a vo Švajčiarsku

AIM: Eliminácia porúch pozornosti a nežiadúceho správania - zníženie precitlivenosti na rôzne podnety - nielen zvukové - posilnenie pozitívnych zážitkov - tvorba nových sinapsií v mozgu - zníženie stavov úzkosti - nácvik sociálnych zručností - práca v skupine, v komunite - stimulácia pozornosti - nácvik komunikačných zručností - rozvíjanie kreativity - emočný rozvoj - stimulácia mozgových hemisfér pomocou frekvenčnej terapie

Metódy AIM: Pozitívny prístup pomáha u dieťaťa vybudovať sebalásku a dôveru - Podporovanie žiadúceho správania pomocou oceňovania a odmeňovania improvizáčnymi hudobnými hrami na cielene vybrané hudobné nástroje rozvíjame v dieťati radostné zážitky, čo v ňom rozvíja i vyjadrovanie emócií a eliminujeme agresiu a hnev - Hudobnými cvičeniami stimulujeme a rozvíjame pozornosť - Nácvik komunikačných schopností rozvíjame vokalizovaním samohlások, slabík, postupným vytváraním nových funkčných slov pomocou individuálne tvorených piesní podľa zručností a potrieb dieťaťa - Relaxačnými hudobnými technikami znižujeme úroveň úzkosti - Frekvenčná terapia stimuluje mozgové hemisféry, vyladuje mozgové vlny, čo okrem iného podporuje aj dobrý spánok dieťaťa - Rodinná terapia je neoddeliteľnou súčasťou práce s dieťaťom a napomáha upevniť jeho sebadôveru, pričom hlavným pilierom sú rodičia - Pravidelné hodnotenie

terapeutického procesu (feedback pomocou video záznamov z terapií) - Individuálne konzultácie bez prítomnosti dieťaťa a vytvorenie rodičovskej skupiny

Východiská AIM: Behaviorálne prístupy (Muzikoterapeutické behaviorálne prístupy, Aplikovaná behaviorálna analýza) - podporovanie žiadúceho chovania, vytváranie podmienených reflexov - imitácia, režazenie, odmeňovanie - Open therapy of Autism Mgr. Romany Straussovej - rozvoj sociálnych zručností, tréning v skupine, nácvik kooperácie - teach program - kde a kedy - štrukturalizácia času a jeho vizualizácia - Psychodynamický prístup v muzikoterapii - vychádza z predpokladu, že aktuálne správanie a jednanie je ovplyvnené minulými skúsenosťami, čo sa odráža v hudobnom prejave dieťaťa. Psychodynamická muzikoterapia sa zameriava na odhaľovanie motívov chovania - improvizáčne techniky hry bez verbalizácie - Frekvenčná terapia - niekoľko rokov stará metóda liečby rezonujúcimi nástrojmi na stimuláciu mozgových vln a celkovú relaxáciu tela

Možnosti terapií:

- Skupinová Aplikovaná Intenzívna Muzikoterapia.
- Individuálna Aplikovaná Muzikoterapia
- Komunikačná terapia pomocou Aplikovanej Intenzívnej Muzikoterapie
- Pobyty pre rodiny detí s PAS
- Úvodná konzultácia pre vytvorenie individuálneho terapeutického plánu

Marta Hudecová

Kontakt:

AdvaitaLife o.z.

29. augusta 165/35, 058 01 Poprad

tel.: +421 948 046 779

e-mail: advaitalifeatelier@gmail.com

facebook: AdvaitaLife



MARTIN BARBIERIK: BOHÉM (NA VOZÍČKU)

Je tisíc dôvodov tešiť sa na každý ďalší deň, ak vás všetko baví. Keď vás baví dokonca aj škola a získavanie vedomostí, šport a pohyb, práca a žúrky, rodina a kamaráti, priatelia a priateľky, jednoducho – keď vás najviac zo všetkého baví život. Vtedy ochutnáвате všetko, čo ponúka a nehľadáte na to, koľko je v tom promile. Ženiete sa vpred s vetrom vo vlasoch a úsmevom na perách na piatom prevodovom stupni.

Ak zostaneme naďalej pri automobilovej terminológii, môžeme obrazne povedať, že Martin Barbierik veľmi rád jazdil rýchlo, ale nepoužíval ručnú brzdu. Možno ani nevedel, že vo výbave má aj niečo také. Aj jemu sa život zmenil v zlomku sekundy. Nemal ani 25 rokov, keď musel preradiť na neutrál a za šťastné považovať tie dni, keď sa mohol zas opatrne pohnúť vpred. Na jednotke.

Podľa toho, čo o tebe viem, si musel byť hyperaktívne, večne rozlietané decko, ktoré neobsedelo na jednom mieste. Mal si vôbec chuť chodiť do školy a nechať si hlavu zaplňať učivom?

Ale áno. Vyštudoval som ekonomiku, odbor poisťovníctvo, ale priznávam, že veľa z toho neviem. Jednoducho som sa prihlásil na vysokú školu zameranú na ekonómiu a manažment, čo ma ako-tak bavilo a oproti iným školám som mal aj vyššiu šancu sa tam dostať.

Po skončení štúdia som začal pomáhať v rodinnej firme, v tom období sme kúpili starú nefunkčnú školu a prerobili ju na polyfunkčný objekt s bytmi a športovo-relaxačnou zónou. Navrhovať, vybavovať všetky možné povolenia, predávať – to ma zaujímal oveľa viac. V praxi som sa toho aj najviac naučil. Ale chcel som vedieť ešte viac, a tak sme sa

spolu so starším bratom prihlásili na vysokú školu stavebnú do Brna, tú som chcel tentoraz študovať naozaj poctivo a dačo sa aj naučiť. Dali sme si prihlášky a vzali nás. V sobotu sme mali ísť na zápis, no v piatok, deň predtým, som mal nehodu.

Čo sa stalo?

Bratovi sa narodila prvá dcérka, a tak sa vo veľkom oslavovalo. Bolo už nad ráno, keď v spoločnosti padlo rozhodnutie, že sa ešte presunieme na chatu na Starú Myjavu. Nebola ďaleko, možno desať kilometrov. Nestihol som taxík, a tak som si sadol do auta k chalanovi, čo sa k nám pri tej žúrke pridala. Mal práve nového bavoráka, prechádzali sme cez les, riadne to v ňom vypiekol, no asi v stoštyridsiatke zákrutu nevybral a vrazili sme do stromu. Zobudil som sa až o týždeň na ARO. Šofér vraj vyviazol so zlomenou nohou, ďalší chalan s otrasom mozgu. Ja som mal len škrabanec na ruke, nič nebolo zlomené a krvi som stratil len trochu.

Ale...

Ale mal som pritlačenú miechu. Zrejme som spal a pri náraze som hlavou narazil do predného sedadla.

Prvé týždne si ležal v umelom spánku na ARO, potom nasledovalo prebudenie do úplne iného života. Podarilo sa lekárom zachrániť, čo sa dalo?

Ak by som použil pinpongovú terminológiu, som definitívne „jednotkár“. Číslo 1 sa označujú pacienti s miechou poškodenou v krčných stavcoch, je to také vysoké postihnutie, že po úraze neovládajú ani vlastné dýchanie, či jemnú motoriku. Aj mne zaviedli tracheostómiu, podľa jazvy v jamke na krku sa my jednotkári bezpečne spoznáme.

Aké vyhliadky ti bezprostredne po úraze dávali?

Nič extra. Celý život na vozíku v dôsledku ochrnutia. Krátko po nehode nebolo dokonca isté ani to, či budem vedieť sám dýchať a či niekedy pohnem aspoň niečím. Nikto mi nevedel povedať, čo ma čaká. Veď keď ma v posteli otočili len na bok, všetky prístroje, na ktoré som bol napojený, začali pípať. Ležal som, po čele mi liezol komár, no nedokázal som ho odohnať. To bol naozaj masaker.

Kedy si zaregistroval, že sa tvoj zdravotný stav začína zlepšovať?

Myslím, že až počas pobytu v Kováčovej. Hoci od nehody uplynulo už takmer štvrt' roka, telo ma stále neposlúchalo. Postupne som prvýkrát pohlol rukami, potom poslal sám prvú SMSku, potom sa bez cudzej pomoci najedol – to sú kľúčové chvíle, na ktoré nikdy nezabudnem. To v človeku prebudí nádej, že je na dobrej ceste a ktovie kam sa prepracuje za rok, či za dva. Makal som na sebe, chodieval som na cvičenia a ergoterapiu, všetok čas som venoval len rehabilitácii.

Ďalším stupňom pri opätovnom návrate do života je mobilita a sebestačnosť. Ale aj to chce trpezlivosť a neustále zdokonaľovanie.

Aj po návrate domov som cvičil, koľko som vládala, začal som hrať stolný tenis a na pár hodín som už chodieval aj do práce. Veci sa postupne zlepšujú, na veľa si postupne zvykáš, len to trvá neuveriteľne dlho. To, čo iní zvládnu za päť minút, môže mne trvať hodinu.

Pomáhať môže aj ten, kto je na vozíku

Potom, čo ti pri tvojom návrate do života pomohli iní, hlavne tvoji rodičia a blízki, pomáhaš teraz ty ďalším. Založili ste na Myjave



občianske združenie pre hendikepovaných športovcov.

Aj v tomto prípade s tým iniciatívne začali naši. V objekte, ktorí sme prerobili, máme k dispozícii bezbariérovú telocvičňu aj reštauráciu. Zohnali sme si kontakty na ťažko zdravotne postihnutých z okolia Myjavy a založili sme stolnotenisový klub. Do roka a do dňa sa u nás hrala liga.

Ty klubu šéfuješ?

Snažím sa. Máme dvoch stojacich športovcov, troch s detskou mozgovou obrnou, dvoch s mentálnym postihnutím a aj kvalifikovaného trénera. Je to pre mňa úžasný doping. Naozaj mi spravilo dobre, keď za mnou po tréningu prišla mama 18-ročného chlapca s DMO s tým, že mi musí niečo povedať. Syn vraj rezignoval, nechcel chodiť von, ba dokonca ani do školy a jedine, na čo sa tešil, boli naše tréningy. Chcela mi za to poďakovať. Vtedy som si celkom jasne uvedomil, že aj keď je človek na vozíku, vie robiť ľudí okolo seba šťastnými a pomáhať im. A to ma ženie dopredu.

To je naozaj obdivuhodné. Prítom veľa ľudí, dokonca s ľahšími trvalými postihnutiami ako je tvoje, prepadne depresiám, sebaúctosti a pasivite.

Boli obdobia, keď som aj ja mal čierne myšlienky...

Napríklad?

Napríklad skočiť odniekiaľ a ukončiť to. Veď čo s takým životom? Ale ani to sám nedokážeš. Časom som si uvedomil, že na svete sú aj iné hodnoty a priority, aké som uznával dovtedy. Stal som sa krstným otcom oboch bratových dcér, ktoré veľmi ľúbim, mňa zasa majú radi moji rodičia, rodina, priatelia a ak by som naozaj niečo vyviedol, niektorých by to zlomilo. Nemohol som im to spraviť, keď viem, že im na mne záleží. A čas je liek na všetko, takže aj takéto myšlienky čoskoro



zanikli. Človek, samozrejme, musí prehodnotiť svoj život, ale aj na vozíku dokáže pomáhať, robiť radosť iným a nájsť nový zmysel a krásy života.

Ako balia dievčatá chalani na vozíku?

Neviem. Že by charizmou? Aj to sa u mňa zmenilo. Pred nehodou som viedol iný život, mal som viacero „kamarátok“, teraz sa na vzťahy pozerám úplne inak. Mám priateľku, s ktorou sme si asi po troch mesiacoch uvedomili, že sme sa o vozíku vôbec nebavili. Bolo a je nám spolu dobre, neriešili sme to, aj keď sme sa poznali už pred úrazom. Na bežné denné úkony mám asistenta, ktorý mi pomáha s čím potrebujem a čo sám nedokážem. Priateľku som zasvätil do tajov vozičkárskeho života a veľa vecí zvládame sami.

Plánuješ aj naďalej rodinný život kombinovať so športovým?

Áno, ale špičkový stolný tenista zo mňa asi nikdy nebude. Na medzinárodnej úrovni je



v našej kategórii „jednotkárov“ veľa lepších hráčov. Kedysi ma naozaj bavili všetky možné športy a bol som na ne šikovný. Teraz sa často nemôžem takmer ani pohnúť a nesmierne ma to vytáča a hnevám sa na seba, prečo mi to nejde. Nebudem to však siliť, hoci viem, že otec by ma rád videl na paralympiáde. Aj pri hre je totiž najdôležitejšia radosť a veľké chcenie mi možno ruky zväzuje. Na tréningoch mi to celkom ide, na zápasoch to býva katastrofa.

Napadlo ti niekedy, že byť úrazu, bol by tvoj život diametrálne odlišný?

Určite by som nechcel, aby sa mi stalo to, čo sa mi stalo. A myslím, že hovorím za všetkých vozičkárov. Nájdeš síce iné krásy a zmysel života, ale všetci by to menili za zdravé nohy. Viem, čo hovorím, veď som si tým sám prešiel. Ale všetky staré vášne mi zostali. Povahu a charakter ti nezmení ani úraz.

Eva Bacigalová



DRUHÁ ŠANCA

Na Miška Škombára ma upozornila pani Gričová, keď som hľadala nejaké šikovné ženy - vozičkárky, ktoré radi tvoria, majú šikovné ruky

Prišiel mi od neho zaujímavý email. A keď som v prílohe videla fotky a následne na stránkach video, v ktorom sa prihovára čitateľom svojej knihy Druhá šanca, vyhrkli mi slzy a rozhodla som sa, že Vám ho predstavím. Pre mňa je to výnimočný človek s veľkým Č. Miško má svalovú atrofiu, je ležiaci, má tracheostomiu, je napojený na domácej pľúcnej ventilácii a dokáže písať. Obdivujem jeho húževnatosť a optimizmus.

Veď presvedčte sa sami.

Kedy a ako sa začala u Teba prejavovať choroba? Čo obnáša Tvoja diagnóza?

Choroba sa u mňa prejavila už v detstve, keď som prestal liezť po štyroch. O mojej chorobe neviem takmer nič. Znie to zvláštne, ale je to tak. Moja choroba nebola pre mňa nikdy chorobou. Nebral som ju vážne, preto som si o nej nikdy nič nezisťoval. Myslím, že tie veci by na mňa pôsobili jedine negatívne a ja som bol vždy pozitívne mysliaci človek.

Ležať, dýchať s pomocou prístrojov, byť odkázaný na pomoc iných. To je ťažko vysloviť, nie to ešte žiť. Musí to byť náročné. Ako sa dá zvládať takýto život? Dá sa to vôbec? Čo Ťa drží nad vodou?

Aj takto sa dá žiť veľmi plnohodnotný život. Dôležité je udržať si optimistickú myseľ. Musíte si vyplniť deň rovnako ako iný zdravý človek. Musíte pracovať. Niektorí tvrdia, že nemôžu robiť. Mne stačí brada a dva palce, preto považujem ich výhovorky typu „nemôžem“ za úsmevné. Samozrejme aj oddychujem. Pozriem si film a predstavím si, že som v kine. Pozriem si hokej alebo futbal a predstavím si, že som na štadióne. Rád čítam knihy, hrám hry a chodím von. Nad vodou ma drží rodina a Boh.

Píšeš knihy, čo Ťa k tomu viedlo?

Dočítal som jednu knihu a odrazu vo mne vzbĺkla túžba napísať niečo dobré. Bola práve hlboká noc a ja som vyriekol svoju túžbu. Bol som sám v izbe, a tak som to povedal nahlas. Túžim napísať príbeh. Túžim napísať príbeh. Potom nastalo ráno a odrazu sa mi niečo nevedomky začalo vkrádať do hlavy. A niekedy okolo obeda som uvidel príbeh. Bolo to niečo nádherné, keď dostanete takú celistvú odpoveď na vašu túžbu. Začal som teda ihneď písať.

Predstav nám trochu Tvoju tvorbu. O čom je kniha Druhá šanca?

Hlavný hrdina Mike Hassona má zákernú chorobu – svalovú atrofiu. Mike sa po tom, ako prestal na chvíľu dýchať, ocitá v nemocnici, kde stretá výnimočnú osobu, Toma... Po istom čase sa jeho život úplne zmení. Dostane druhú šancu, ktorú naplno využije. Zrazu je



z neho chalan, ktorý môže chodiť a užívať si život, ako to doposiaľ nebolo možné. Ocítá sa na vojenskej škole v Londýne, kde sa, podobne ako Tom, učí byť chlapom. Postupne sa z neho stáva tajný hrdina. Dostáva sa do rôznych situácií, kedy mu ide o vlastný život, ktorý konečne môže žiť plnohodnotne. Avšak on vie, že jeho cieľom je zachrániť ľudí a nebojí sa pri tom stratiť to najcennejšie.

Chcel by si dostať druhú šancu od života? Šibnúť čarovným prúťkom a byť celkom zdravý? Čo by si ako prvé urobil?

Chcel by som druhú šancu. Ale len v tom prípade, ak by som dostal druhú šancu teraz. Nie tak, žeby sa čas vrátil späť, pretože potom by som to už nebol ja. Priatelia, ktorých som stretol, ma vždy nejakým spôsobom ovplyvnili. Dokonca aj za tie zlé veci som vďačný. Vďaka nim som tým, kým som dnes. Ako prvé by som si chcel zahrať so svojím bráškom futbal.

Chceš niečo odkázať našim čitateľom?

Buďte optimisti. Potom zvládnete čokoľvek. Nedajte si zničiť sny druhými ľuďmi.

A na záver 5 naj

Najkrajší zážitok – To sú vždy Vianoce. Je to krásny čas a rok od roka je nás viac.

Najobľúbenejšie jedlo – Paradajková omáčka s mäsom a knedľou.

Najobľúbenejší nápoj – Káva.

Najobľúbenejšia pieseň, skupina, interpret – Ja zbožňujem soundtrackovú hudbu.

Najobľúbenejší citát alebo kniha – Snívaj vo veľkom a nie v malom. Obľúbená kniha je Veľký Gatsby.

Spinálna svalová atrofia (SMA - Spinal muscular atrophy) je vrodené ochorenie, pri ktorom dochádza k postupnému ubúdaniu svalstva. Pacienti mávajú postihnuté hlavne dolné končatiny, taktiež problémy s preglganím, neskoršie aj s dýchaním. Postup choroby je individuálny, pretože je ovplyvnený viacerými faktormi. Jednou z najvážnejších jej dychová nedostatočnosť.

Liečba tejto choroby zatiaľ neexistuje. Do istej miery sa dajú ovplyvniť príznaky. Problémy niektorých pacientov môže významne zlepšiť pľúcna ventilácia, ktorá môže čiastočne spomaliť i postup základného ochorenia. Napomáha aj rehabilitácia s využitím Vojtovej metódy, vodoliečby a elektroliečby. Hlavným cieľom je čo najdlhšie udržať hybnosť a pokiaľ možno zaistiť aj vzpriamený postoj, napríklad pomocou ortézy a vertikalizačných pomôcok. Tak zabránime vzniku skoliózy a osteoporózy, dýchacím a tráviacim problémom.



MY, ŽENY NA VOZÍKU - ŠATY ROBIA ČLOVEKA

Móda je slovo, ktoré sa denne premiela na internete, v novinách, čo kto nosí, či sa to hodí, aké účesy a kabelky sa nosia a ktorá má alebo nemá silikóny. Áno, je to top téma takmer všetkých žien a sem-tam aj mužov. Vezmem si teda do parády ženy na vozíku. Môžeme aj my podliehať módnym trendom? Odpoveď je jasná - áno, môžeme. Všetky ženy, aj tie na vozíku, sa môžu obliekať podľa vlastného uváženia tak, ako to móda káže alebo tak, ako sa cítia v tom- ktorom oblečení, ale... Pre ženy na vozíku to má jedno ale... Pri sedení na vozíku by sme mali vziať do úvahy mnoho aspektov pri obliekaní a to doslovne od hlavy po päty, aby sme nevyzerali ako strašiaky do maku alebo sa cítili celý deň nepríjemne.

Naše telesné schránky nebývajú súmerné, ale vplyvom postihnutia sú všelijako asymetricky zmenené. Mnohé ženy na vozíku sú veľmi malého vzrastu, príliš chudé alebo naopak veľmi obézne. Mnohé majú ťažké skoliózy, vybočenia hrudníka, či deformované nohy a treba myslieť aj na také veci ako sú spazmy. Pri všetkých typoch postáv a postihnutí by malo platiť, aby oblečenie bolo praktické, netlačilo, nespôsobovalo otlačenia, dekubity, ale aby bolo aj pekné a čo najpríjemnejšie na nosenie.

Preto väčšina žien na vozíku volí nohavice ako najpraktickejšie oblečenie. K tomu je vhodná blúzka, tričko, závisí to aj od toho, na akú príležitosť sa chystáme obliecť. Nohavice by však mali byť šité na mieru a mali by byť pružnejšie a zips vpredu dlhší ako zvyčajne býva. Umožňuje to ľahšie stiahnutie nohavíc pri vyzliekaní a obliekaní. Vhodné sú aj sukne a závisí už len od odvahy ženy na vozíku, či je ochotná

dať si aj kratšiu sukňu. Veľmi dlhé voľné sukne nie sú vhodné kvôli bezpečnosti a kvôli tomu, že sa môžu zapliesť do kolies alebo stupačiek.

Šaty v celosti pre nás, ženy na vozíku, nie sú vhodné a ak niektoré také chcú, mali by si ich dať šiť výlučne na mieru a nie kupovať v bežnej konfekcii. V celých šatách sa totiž neseď na vozíku pohodlne, ak nie sú voľnejšie a predĺžené v trupe, pri sadaní ťahajú...V zime si zvlášť musíme dávať pozor a obliekať sa viacvrstvovo, ale najmä čo do najprírodnejších materiálov, aby nám telo mohlo dýchať.

Čo sa týka topánok, tie si ženy na vozíku musia starostlivo vyberať a uprednostniť skôr také, ktoré sú na vozíku pohodlné a nevyznajú neprírodzene.

Móde však nebráni, aby sa aj ženy na vozíku obliekali elegantne a príťažlivo, veď aj tu platí, že šaty robia človeka.

Každá žena sa chce páčiť, aj tá na vozíku. Preto by sme mali skôr, ako zavrieme za sebou dvere bytu, myslieť aj na svoj celkový výzor. Nielen vhodné oblečenie, ale aj make-up a účes dotvoria osobnosť každej ženy na vozíku. Kým si make-up dokážeme spraviť sami alebo s pomocou najbližších, zložitejšie je to s účesmi. Kaderník, ktorý by vedel ulahodiť vhodným účesom, je ako ihla v kope sena. Nehovoriac o tom, že ak aj nie je kaderníctvo bariérové a nevedú k nemu schody, určite v 90% zavádzate na napevno zabudované kreslá pri umývadlách a tak sa s vozíkom jednoducho k umývadlu neprepracujete. V Bratislave je to už bežné pravidlo, stačí sa pozrieť do všetkých obchodných centier, kde majú kaderníctva, kde sa bez problémov dokotúlame, ale



ejha, k umývadlu sa už nedostaneme, a tak smola...Nájdu sa aj kaderničky, ktoré chodia domov, ale sú to také rýchloženky, o nejakom skvelom účese sa pri nich dá len snívať.

Aj keď sa u nás nikto nešpecializuje na oblečenie pre ľudí na vozíku, má svoje špecifiká aj u mužov, ale to je iná kapitola.

Veľmi záleží na celkovom vzhľade každého človeka a my ženy na vozíku by sme si mali dať zvlášť záležať na tom, aby sme vyzerali čo najkrajšie a najprírodzenejšie s uplatnením všetkých čarovných metód, od účesu, cez make-up, oblečenie až po úsmev na tvári. Nezabúdajte, že úsmev a dobrá nálada sú známkou víťazstva nad osudom.

Ľudmila Gričová

Nákupy...

Koncom leta nás doma čakala pozvánka na svadbu. Čo nás už obidvoch ani neprekvapilo, keďže posledné roky často chodíme na svadby. Pri dvoch za rok si poviem - iba dve? Čo sa stalo? Na tej poslednej som dokonca bola svedkyňou, čo bola pre mňa veľká česť. No vedela som, že ma čakajú nákupy. Možno si povieť - a čo? Veď ženy to majú radi. No, ono to tak celkom nie je. Žena, ktorá má DMO, vo väčšine prípadov chodí mierne alebo viac nahnutá dopredu. Preto každý strih šiat stojí inak a predná časť pôsobí dlhšie. Mala som ich na sebe už asi desať a pomaly som prestávala veriť, že mi niečo sadne. Aj únava z nákupov bola čoraz väčšia. Lebo kabínky v obchodíkoch sú proste úzke, takže tam človek potrebuje asistenciu, aj keď ju možno v bežnom živote pri obliekaní nepotrebuje... a stoličky v nich sú na koliečkach, taburetkové... a tak aj asistenciu pri oblie-

kaní je náročnejšia. Vchádzali sme pred záverečnou do jedného butiku, a keď sa ma pani predavačka spýtala, čo hľadáme a ja som jej povedala, že hocičo na mňa... musela vidieť moje zúfalstvo. Ani ma nepotešila, lebo mi povedala, že veľmi pre mňa nič nemá, ale po dlhšom hľadaní sme predsa obliekli asi troje šiat, ale domov sme aj tak odišli bez nákupu. Dostali sme však príslub, že keď príde zajtra tovar a nájde v ňom niečo pre mňa vhodné, tak nám zavolá... Hm... už bolo neskoro poobede, keď zazvonil mobil... vraj jedny by boli, ak chceme, aby sme došli a uvidíme. Aj sme s nimi odišli domov. Ďakujem.

Topánky som riešiť nemusela, lebo asi každý má aj také, čo použije raz za čas. Ale ani tie sme veru v tom čase nekupovali ľahko. Môžem si dovoliť mierny opätok a pevnú topánku, zakrývajúcu a pevne držiacu členok. Nuž a hoci sme také topánky v ponuke našli, bolo treba nájsť také, ktoré sa hodia k spoločenským šatám a to ľahké nie je.

Make-up mi vo svadobný deň robila švagrínka, čo mi vyhovuje hlavne preto, lebo ma pozná (a vždy od nej odídem veľmi spokojná). Žmurkám pri maľovaní, vadí mi nanášanie očnej linky, takže to chce trpezlivosť a nájsť spôsob, ako prekabátiť oči.

Považujem za veľké plus, keď človek chodí dlhší čas k jednej kaderničke, ktorá vás za istý čas spozná a vie, ako dať stoličku, aby ste si vedeli sadnúť, vie, ako vás chytiť, keď treba. Ale väčšina báb také šťastie nemá. Lebo veľa kaderníctiev je na poschodí a veru treba častokrát prekonať viac ako len pár schodíkov. Sú rôzne diagnózy, kvôli ktorým sa človek vie presúvať len pomocou dvoch alebo jednej barly. No každá žena chce vyzeráť dobre aj mimo spoločenskej akcie a cítiť sa žensky a veľakrát to vôbec nie je jednoduché (mala som už veru aj pánske teplé topánky!...), ale výsledok potom stojí zato.

Monika Jalakšová

ELIMINUJME NÁSILIE V RODINÁCH SO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝM ČLENOM

Žiaľ násilie v rodinách je čoraz bežnejšie a nevyhýba sa ani ľuďom so zdravotným postihnutím. Občas sa v médiách prezentuje násilný čin, keď muž roky týral svoju ženu a došlo to až tak ďaleko, že musela buď utiecť z domu, alebo jej násilie zmrazilo zdravie...

V prípade násilia fyzického alebo psychického blízkymi osobami sa o tom možno vie, ale väčšinou sa o tom mlčí. Mlčí sa preto, lebo zdravotne postihnutí v strachu o tom rozprávať či dokonca ho nahlásiť, radšej trpia, pretože sú na násilníka, tyrana v rodine odkázaní. Toto však nie je správne riešenie. Treba sa ozvať a brániť hneď v zárodku.

Zvlášť treba venovať špeciálnu pozornosť deťom a ženám so zdravotným postihnutím. Syndróm týraného, zneužívaného a zanedbávaného dieťaťa sa v anglosaskej literatúre označuje ako CAN - Child Abuse and Neglect. Tento pojem zahŕňa nielen aktívne formy ubližovania, ale aj rôzne pasívne formy.

Podľa inej definície sa za týranie, zneužívanie a zanedbávanie dieťaťa považuje akékoľvek nenáhodné, vedomé (prípadne i nevedomé) konanie rodiča alebo inej osoby voči dieťaťu, ktoré je v danej spoločnosti neprijateľné alebo odmietané a ktoré poškodzuje telesný, duševný i spoločenský stav a vývoj dieťaťa, prípadne spôsobí i jeho smrť (Dunovský a kol., 1995). Medzi najčastejšie formy páchania domáceho násilia na deťoch patrí opa-

kované fyzické a psychické týranie, verbálne útoky, najmä vyhrážanie.

AK NIEČO TAKÉ ZAREGISTRUJETE V RODINE ALEBO BLÍZKOM OKOLÍ, NEVÁHAJTE A IHNEĎ VOLAJTE:

- Funguje bezplatná **Linka detskej istoty - 0800 116 111**. Tieto linky fungujú pre celé Slovensko.
- Ďalšou linkou, na ktorú je možné telefonovať je **Detská linka dôvery - 0800 11 78 78**.
- Takisto linky - **Linka - Pomoc ohrozeným deťom - 02 62 24 78 77**
- Je zriadená aj **Národná linka pre ženy zžívajúce násilie** s číslom **0800 212 212**, je to bezplatná non-stop linka.

Národná linka pre ženy je dostupná všetkým ženám, teda aj tým, ktoré majú sťažených prístup k potrebným informáciám, majú zdravotný alebo iný hendikep. Pri akútnom ohrození alebo v istých presne vymedzených situáciách poradkyne so súhlasom ženy kontaktujú políciu, záchranú zdravotnú službu alebo inú inštitúciu, ktorá jej môže pomôcť.

Národná linka je zároveň miestom prvého kontaktu, kde sú ženám poskytnuté všetky dôležité informácie o násilí páchanom na ženách, najmä o násilí v blízkych vzťahoch. Poradkyne odpovedajú taktiež na základné otázky týkajúce sa právnej pomoci a asistujú ženám pri hľadaní ďalšej pomoci v jej regióne.



Krizové linky, poradne, krízové centrá pre týrané ženy, deti a obete domáceho násilia podľa jednotlivých krajov nájdete na internete: http://www.upsvar.sk/buxus/docs/urady/BR/databaza_subjektov_pomoci_1.pdf

L.G.

ZDRAVIE NA TANIERI

Zamestnanci a žiaci Odborného učilišťa internátneho vo Valaskej sa s podporou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR pustili v septembri do realizácie projektu, ktorý je orientovaný na propagáciu zdravého životného štýlu. Jeho ciele výstižne charakterizuje názov projektu „Žíme zdravo“. Projekt je zameraný na cieľovú skupinu žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, ich rodičov, ale i našich pedagogických a nepedagogických zamestnancov. Zámerom je poskytnúť im dostatok informácií o zdravej výžive či pohybových aktivitách, rozvinúť u žiakov školy zmysel pre správne stravovacie návyky či pitný režim. Projekt, ktorý vyvrcholí na pôde školy v decembri tohto roka, je rozdelený do viacerých aktivít. Prvou je aktivita s názvom „Jablčko v našej kuchyni“, ktorá je zameraná na poznávanie nášho vynikajúceho ovocia a jeho využitie v jedálničkách detí aj dospelých. Okrem rozšírenia vedomostí o tomto druhu ovocia si žiaci budú pripravovať detskú výživu, vypekať jablkové koláče, štrúdle a iné maškrtky. Ďalšia aktivita „Týždeň zdravej výživy“ bude

mať podobu zdravého maškrtenia, prípravy a ochutnávok ovocných koktailov, zeleninových šalátov, nátierok a iných zdravých pokrmov, v rámci ktorého si budú môcť školáci a ich pedagógovia hravou formou vyskúšať aj viaceré športové disciplíny. „Halloween-sky týždeň“ je názov novembrovej aktivity. Počas tohto týždňa si zmerajú svoje sily a odvahu pri varení ukážu nielen naši žiaci, ale aj ich mamy a staré mamy, ktoré budú pripravovať rôzne druhy pokrmov z tekvice. Sprievodnou aktivitou je tiež športové zápolenie ako beh s tekvicou v náručí či kotúľanie tekvice pomedzi prekážky. Projekt vyvrcholí v decembri tesne pred Vianocami vianočným workshopom. Počas projektu sa zmodernizuje aj vybavenie školskej jedálne, do ktorej sa zakúpi nový nábytok, na chodbách školy budú umiestnené galóny s vodou, aby bol pre žiakov zabezpečený pitný režim počas celého vyučovania. Týmto, ale aj inými zaujímavými aktivitami sa snažíme u našich žiakov rozvíjať pohybové aktivity a naučiť ich správať sa zodpovedne k svojmu zdraviu.

Mgr. Ivona Nezbedová
koordinátor projektu





PRVÁ POMOC PRI EPILEPSII

Epileptický záchvat u mnohých ľudí vyvoláva strach, ktorý pramení z nedostatočnej informovanosti. Nedostatok vedomostí o tomto ochorení spôsobuje v takýchto situáciách nedostatočnú prvú pomoc. Preto je dôležitá dostatočná a kvalitná edukácia o tomto ochorení.

Epilepsia je vážne chronické ochorenie mozgu, ktoré sa prejavuje opakovaným výskytom epileptických záchvatov. Existuje niekoľko rôznych typov epilepsií, ktoré sa líšia príčinou, prejavmi a priebehom.

Epileptický záchvat vzniká na základe „epileptického výboja“ v mozgu. Znamená to, že ide o zložitý chemický a elektrický pochod medzi vzájomne prepojenými bunkami v mozgu. Je dôležité povedať, že epilepsia je telesné ochorenie, nie duševné, ako si mnohí ľudia myslia.

Epilepsiou trpí asi 1% obyvateľstva. Epileptický záchvat sa však môže objaviť aj u ľudí, ktorí túto diagnózu nemajú. Jedná sa obyčajne o dôsledok extrémnej situácie ako je napríklad úraz, nedostatok spánku, psychické vyčerpanie a podobne. Niektoré typy epilepsie majú dobré vyhliadky na úspešnú liečbu, kým pri iných typoch je liečba nevyhnutná do konca života.

História epilepsie

História epilepsie sprevádza ľudstvo už od dávnej minulosti. Málom ktoré ochorenie má takú dlhú históriu. Niekedy sa jej príčina hľadala v posadnutí diablom, inokedy chorých velebili ako osvietených. Keďže nepoznali príčinu, predpokladali, že sa jedná o znamenie bohov. V starom Egypte a Grécku ju považovali za „božskú“ chorobu. V histórii možno nájsť veľa štátnikov, cisárov a kráľov, ktorí trpeli týmto ochorením. Pat-

ril k nim aj Cézar i Napoleon. Epilepsia ako ochorenie začala nadobúdať iný rozmer až v 17. storočí n. l. Ani potom však nemali epileptici ľahšiu situáciu, pretože ich považovali za duševne chorých, zatvárali ich do ústavov a psychiatrických liečební.

Príčiny vzniku epilepsie

Nervové bunky vzájomne komunikujú medzi sebou prostredníctvom elektrických impulzov, ktoré vznikajú podráždením ich zakončení, napríklad zmyslovým vnemom. Za normálnych okolností sú procesy podráždenia a útľmu v nervových bunkách v rovnováhe. Epileptický záchvat je spôsobený abnormálnym elektrickým výbojom, ktorého šírenie v kôre mozgu nie je kontrolované procesmi útľmu.

Epileptický záchvat je však možné za určitých okolností vyprovokovať aj u zdravých osôb. Medzi faktory, ktoré môžu vyvolať vznik epilepsie a záchvatov, a tým sa aj zvyšuje dráždivosť nervových buniek, patria: alkohol alebo naopak odobratie alkoholu u závislého alkoholika, nedostatok alebo nepravidelný rytmus spánku, blikajúce svetlá, počítačové hry, sledovanie televízie, užitie omamných látok, stres, hormonálne zmeny, nadmerná únava, zvýšená teplota, niektoré lieky, fyzická záťaž, u liečených epileptikov môže vyvolať záchvat náhle vysadenie liekov. Príčiny vzniku však závisia najmä od toho, o aký typ epilepsie ide.

Klasifikácia epilepsie

Medzinárodná klasifikácia epileptických záchvatov rozoznáva:

- ložiskové parciálne záchvaty,
- generalizované záchvaty
- neklasifikované záchvaty
- status epilepticus.

Pri generalizovanom záchvate sa abnormálny elektrický výboj rozšíri do celého mozgu aj do kmeňovej retikulárnej formácie a vedie k poruche vedomia. K tomuto typu záchvatov patria: absencie, myoklonické, tonické, klonické, generalizované tonicko-klonické kŕčové stavy.

Pri parciálnom záchvate zostáva abnormálny výboj lokalizovaný v jednej časti mozgu a vedomie je zachované. Parciálne postihnutie sa však môže rozšíriť do ostatných častí mozgu a kŕčový stav sa stáva generalizovaným.

Status epilepticus je dlhodobo trvajúci (nad 15 minút) kŕčový stav, ktorý môže ohrozovať vitálne funkcie (anoxia, arytmie, poškodenie mozgu, smrť).

Rozlišujeme dva druhy záchvatov:

Grand mal – veľký záchvat – záchvaty tohto typu sa začínajú náhle bezvedomím a pádom. Môžu byť sprevádzané neprirodzeným výkrikom. Záchvat pôsobí aj na okolie veľmi dramaticky, k čomu prispieva tonický krč priečne pruhovalého svalstva celého tela, skrútenie očných gúľ a hlavy na jednu stranu, zaťaté päsť. Pacient je najskôr bledý a potom cyanotický. Neskôr sa zjavujú tonické kŕče s prudkými záškľbmi svalstva celého tela. Chrčivo dýcha, z úst mu vytekajú skrvené, spenené sliny, pohryzie si jazyk. Môže sa aj pomôcť. Toto štádium trvá jednu – dve minúty, niekedy aj dlhšie.

Petit mal – malý záchvat – sú najčastejšie u detí a mladých osôb. Záchvat je charakterizovaný náhlou, veľmi krátkou poruchou vedomia (trvá sekundu alebo niekoľko sekúnd) bez kŕčov tak, že dieťa ani nespadne, iba sa náhle zarazí, zahľadí do prázdna. Po nadobudnutí vedomia pokračuje v predchádzajúcej činnosti. Frekvencia je rôzna. Niekedy sa môžu kombinovať malé záchvaty s veľkými.



Prvá pomoc

Znalosť prvej pomoci pri epileptickom záchvate je veľmi dôležitá, v niektorých situáciách je možné dokonca pacientovi zachrániť život. Preto je potrebné zachovať pokoj, rozvahy a snažiť sa konať racionálne podľa nasledujúcich krokov:

- Zachovajte pokoj
- Nechajte postihnutého ležať, uvoľníte mu šaty okolo krku.
- Nevyťahujte chorému jazyk počas epileptického záchvatu, ani mu nekladajte medzi zuby žiadne predmety (lyžica, varecha)
- Odstráňte z blízkosti chorého akékoľvek prekážky a kontrolujte krčie. Dávajte pozor, aby sa pacient nezranil.
- Nepokúšajte sa záchvat zastaviť, ten skončí sám.
- Pri odznievaní záchvatu je potrebné otočiť pacienta na bok.
- Hlavu postihnutého podložte pri záchvate mäkkým predmetom (kabát, sveter).
- Zaisťujte stabilnú polohu chorého na boku, mierne mu skloňte hlavu, aby mu mohli z úst vytekať sliny, pena, hlien.
- Pri hlbokom zapadnutí jazyka zakloňte chorému hlavu a palcami rúk ho pridvihnite. Tým dosiahnete priechodnosť dýchania.
- Ak záchvat trvá viac ako 15 minút, je veľmi silný alebo sa opakuje, zavolajte záchrannú zdravotnú službu na číslo 155 alebo 112.
- Na odporúčanie lekárov zostaňte s chorým až dovtedy, kým nenadobudne plné vedomie alebo nebude schopný postarať sa o seba sám.
- Ak nie ste si istý svojím konaním, nebojte sa obrátiť na linku záchrany - lekárske rady, ako v prípade núdze poskytnúť **prvú pomoc 00421 / 850 111 313**

Pri generalizovanom záchvate sa nesnažíme o:

- Najčastejším omylom je snaha vytiahnuť pacientovi jazyk. Je to nevhodné a rizikové pre pacienta aj pre vás.
- Pacienta sa nesnažte prebrať akýmkoľvek

spôsobom: potľapkávaním, trasením, vodou, pokusmi o rozdychanie ani žiadnym iným spôsobom.

- Nikdy násilne nebráňte krčom, končatiny stiahnuté krčom sa nesnažte narovnávať či natahovať.

Čo robiť po záchvate

- Odstráňte z úst možnú prekážku, napr. umelý chrup či potravu.
- Pacientovi nebráňte v pohybe.
- Ak zistíte, že išlo o prvý záchvat, okamžite volajte rýchlu zdravotnú pomoc.
- Do príchodu sanitky sa snažte zistiť, či pacient nie je zranený, informácie o príbuzných, či užíva lieky, týmto pomôžete lekárovi pomôcť.
- Prevoz do nemocnice je nutný v prípade prvého záchvatu, pri poranení lebo trvajúcej dezorientácie.
- Ak sa záchvat opakuje resp. naň nadväzuje ďalší, je nevyhnutné zabezpečiť odbornú lekársku starostlivosť, preto privolajte rýchlu lekársku pomoc!
- Pri parciálnom záchvate pacient neupadá do bezvedomia, preto sa snažte o:
- Upokojenie pacienta
- Zabráňte poraneniu a privolajte RLP, ak záchvat nevymizne ani po 10 minútach.
- Nebezpečný môže byť komplexný parciálny záchvat, kedy sa pacient správa automaticky a nemá nad sebou kontrolu a je agresívny. Vtedy bez váhania privolajte RZP.

Treba si uvedomiť, že správne poskytnúť prvú pomoc je naučiť sa reagovať v situácii, keď niekto v mojej blízkosti dostane epileptický záchvat a práve ja sa stanem svedkom takéhoto prípadu.

Ak máme vo svojom okolí epileptika alebo doma svojho blízkeho, z hľadiska liečby je dôležité, aby liečba bola komplexná. Prvoradá je medikamentózna terapia. Je nutné zachovávať farmakologické odporúčanie a presné dávkovanie. Liečba sa nesmie prerušiť.

Epileptici a životospráva

Veľmi dôležitá je aj životospráva, nielen medikamentózna liečba. To znamená vyhýbať sa rizikovým faktorom, strava má byť pestrá a racionálna, s dostatkom ovocia, zeleniny, mliečnych výrobkov, nepresolená, bez kakaa a čokolády. Primerané množstvo bielkovín, sacharidov a vitamínov. Dodržiavať pitný režim, pravidelný spánok, líhať a vstávať v tú istú hodinu, vyhýbať sa blikavým svetlám. Rizikom sa môže stať aj nadmerná fyzická záťaž, resp. výkonnostný šport, potápanie sa, skákanie do vody, vodné športy, cvičenie vo výške a boxovanie. Informácie môžeme získavať z rôznych brožúrok a letákov, rozhovorom v ambulanciách, a tak predídeme možným záchvatom.

Títo ľudia majú veľmi ťažké obsadzovanie perspektívnych pracovných miest. Nemôžu pracovať pri veľkej teplote, na prudkom slnku, v nočných zmenách a nemali by vykonávať fyzicky namáhavú prácu.

Edukácia je dôležitá a veľmi náročná súčasť tohto ochorenia. Vytvára priestor pre osvojenie nových poznatkov, vedomostí, postojov a návykov. Núti pacienta prebrať zodpovednosť za vlastné zdravie.

Ak sa chorý s epilepsiou budú k svojmu ochoreniu správať zodpovedne, tak aj verejnosť pochopí, že epilepsia sa vyskytuje rovnako ako každé iné ochorenie a ľudia s epilepsiou majú svoje životy, svoj klud a svoje starosti rovnaké ako ostatní. Jediný rozdiel, ktorý existuje, je to, že niekedy jednoducho potrebujú našu pomoc. Je potešiteľné, že vznikajú organizácie, ktoré sa epileptikom snažia pomôcť. Môžu sa stretávať s ľuďmi s rovnakým osudom a vymieňať si s nimi informácie a rady. To všetko umožňuje zlepšenie kvality ich života. Epileptici dostávajú šancu cítiť, že nie sú sami, čo môže odbúrať pocit menejcennosti a strachu z rôznych vecí.

Ing. Anna Dunajská

Moja Katka mávala od narodenia veľa epileptických záchvatov. Bolo náročné dívať sa, ako dieťa trpí v krčoch. Mala som ju na rukách, bola pri mne pritúlená a záchvat za záchvatom - aj desať za polhodinku. Nepreháňam. Prvá pomoc - diazepam. Ten pomohol v tom zmysle, že dieťa zaspalo. Niekoľko hodín bol klud. Trojkombinácie liekov zaberali na nejaký čas. Tri mesiace bol relatívny klud. Potom znova zvýšený počet záchvatov. Bolo obdobie, keď sme diazepam dávali aj každý deň. No to už neurológ záuradoval a Katku hospitalizoval v nemocnici na pozorovanie a zmenu liečby. Vždy nejaký čas trvá, kým si organizmus zvykne na nové lieky, kým sa tie predchádzajúce vyplavia z tela. Boli sme v neustálom kolotoči. Keď som sa neurológa pýtala, či sa s tým dá niečo robiť, či sa hlávka nedá operovať,... odpovedal

mi: „Pani Burianeková, buďte rada, že má Katka denne len 20 záchvatov. Sú deti, ktoré majú aj 100“. No to už je veľa aj povedať, niečo ešte prežívať. Tak som sa učila žiť s tým, že neviem Katke pomôcť, len sa dívať, ako jej hlávku vytáča do jednej strany a celé telo je v krči. Keď mala Katka 8 rokov, debatovala som s kamarátkou o tom, že jej syn berie Topamax a ten mu pomáha. Ja som šla za naším neurológom a povedala mu, nech zmení lieky. Kepru vysadiť a dať Topamax, lebo jednému dieťaťu to pomohlo. Doslova som mu to takto predostrela. On veľmi nesúhlasil, ale urobil to. V tom období sme dali ku Katke šteniatko Bárku. Katke sa zdravotný stav zlepšil. Z dvadsiatich záchvatov denne len jeden, dva. To bol pre nás obrovský pokrok. Tešila som sa. Nevie, čo presne pomohlo, či canisterapia alebo nová liečba. Viac sa priklá-

ňam k túleniu sa psíka k dieťaťu.

No a najväčší pokrok - zážrak - sa stal, keď sme sa presťahovali. Katka už päť rokov máva len jeden záchvat do týždňa. Čím to je? Priznám, že sme vymenili aj určité lieky. No najviac pomohlo to, že sa Katka ukludnila. Keď si predstavím späťne, čím všetkým musela prechádzať, že mávala veľké bolesti bruška, bývala nervózna a to jej vyvolávalo záchvaty. Teraz nemá žiadne žalúdočné problémy, nie je chudokrvná, nič ju netrápi, aj záchvaty ustúpili.

No a čo by som poradila mamičkám? „Naše inak obdarené sú vnímavé, cítia našu nervozitu, nepokoj a preto ukludnite sa, uvoľnite, relaxujte čo najviac. Viem, že je to ťažké, aj ja som si prešla náročným obdobím. Ak je kludná mamka, tak aj dieťa sa ukludní.“

S pozdravom Iveta Burianeková

LÁSKAVÝ PRÍSTUP OD NEZNÁMEHO ČLOVEKA

Volám sa Jana Kubišová, mám 51 rokov, od narodenia DMO paraparetická forma, to znamená, že ma neposlúchajú nohy. Chodiť chodím, no veľmi ťažko. Pomáham si s barlami alebo chodítkom. Ten využívam hlavne vonku. Ruky mám našťastie zdravé. Som vydatá, mám dve dospelé deti - dcéru a syna.

Manžel má tiež DMO – little, 32 rokov chodil do práce, keď pred 11 rokmi spadol, nevedel sa zdvihnúť, a tak ho zamestnávateľ prepustil. Odvtedy je doma. Pred dvomi rokmi bol náhle operovaný. Mal zauzlené črevo. Urobili mu vývod z hrubého čreva, a preto potrebuje 24 hodinovú starostlivosť. Je ležiaci. Treba mu podať jedlo, polohovať, prezliekať,... Deti sú mi veľkou oporou, pomáhajú so všetkým, no chodia do práce a ja som celé dni s mužom sama v byte.

Rodičia ma vždy učili, že sa mám vždy k životu stavať čelom a spoliehať sa sama na seba, že to budem potrebovať. Tak sa snažím ne strácať optimizmus, no je to veľmi, veľmi ťažké. A tak som hľadala, kto by mi v tejto situácii pomohol a natrafila som na zvolenskú firmu Spig, ktorá nám namontovala stropný zdvihák, lebo ten je nevyhnutnou pomocou v našom byte, pretože už nikto nevládal muža zdvíhať...

Ten mladý chlapec, ktorý sa bol u nás pozrieť a rozhodnúť, aký zdvihák budeme potrebovať, bol veľmi milý. Spolu sme všetko spísali a keď odišiel, dávala som mužovi dolu tepláky (sedel na kolieskovej stoličke). Z tej stoličky spadol, nikto nebol doma, nemal mi kto pomôcť, tak som si dovolila zavolať toho mladého chlapca, Jakuba Jasíka, ktorý aj keď stál v kolóne áut v Rači, sa s autom otočil a o 15 minút bol u nás a muža zdvihol.



Vohnalo mi to slzy do očí a zostala som šokovaná, lebo s takým láskavým prístupom sa v dnešnom svete nestretnete.

Jakub nám pomohol aj druhýkrát...

Človek si vždy aspoň zhruba naplánuje, čo treba cez deň urobiť, čo navariť, čo v domácnosti spraviť. A tak som si myslela, že dnes sa nič zvláštneho neudeje a všetko pôjde tak ako každý deň. Ale zdravotný stav môjho muža sa postaral o opak. Všetko bolo v poriadku až dovtedy, pokiaľ mi muž povedal, že ide objednať potraviny cez internet. Pomaly sa presúval na stoličke k počítaču. Ja som mala nejakú robotu v kuchyni a zrazu počujem, že muž na mňa volá, aby som mu pomohla, lebo si chcel na stoličke urobiť pohodlie a hoci som mu držala operadlo, spadol rovno pod počítač a ostal ležať, lebo je bezvládný. Boli sme

doma sami dvaja a čo teraz?

Nechcem nikoho zo susedov otravovať, tak som zobrala mobil a s dosť stiahnutým žalúdkom som si dovolila zavolať Jakubovi Jasíkovi. Vysvetlila som mu, čo sa stalo a on o 10 minút skutočne prišiel a muža zdvihol a posadil do kresla v obývačke k televízoru. Z toho kresla už nemá šancu spadnúť.

Znovu ma to dojalo, a tak mi nedá nenapísať, že Jakub je perfektný a láskavý človek, ktorý má ľudí rád. Naša rodina je pre neho cudzia, a napriek tomu mi ešte nikdy neodmietol pomoc. Týmto mu chcem poďakovať a vyjadriť svoj veľký obdiv k jeho láskavosti a nezištnej pomoci, ktorú venuje aj neznámym ľuďom. Dúfam, že tam „hore“ bude niekto na neho dávať veľký pozor.

Jana Kubišová



Lucka Tereňová

Lucka je mladá 19-ročná slečna, ktorá vás hneď na prvý pohľad očarí svojím krásnym úsmevom a šibalskými modrými očami. Denný stacionár Margarétka v Banskej Štiavnici navštevuje už nejaký ten ročík a získala si nejedno srdce pracovníčky. Áno, priznávam, že i to moje. Lucka je i napriek svojmu hendikepu veľmi energická a dovoľm si tvrdiť, že vždy pozitívne naladená osôbka. Lucka má detskú mozgovú obrnu, jedno z najčastejších sa vyskytujúcich ochorení nervového systému detí. Toto ochorenie je charakteristické poruchou centrálnnej kontroly hybnosti, takže Lucka má sťažené možnosti pohybu, v ktorých sú jej primárnymi pomocníkmi chodítko, invalidný vozík a v neposlednom rade pracovníčky Margarétky, denného sta-

cionára. Lucka miluje prechádzky, výlety, jednoducho každú príležitosť, kedy môžeme „vypadnúť“ do mesta - navštíviť galériu, alebo kino. Vtedy jej modré oči doslova žiaria a neexistuje pre ňu žiadna prekážka, ktorá by jej v tom zabránila, dokonca ani zlé počasie. Lucka nikdy nezabudne, že do mesta sa treba pripraviť, a preto na jej drobných nechtíkoch nechýba žiarivý lak, ktorý je práve „trendy“. Ak sa nebudaj stane, že príde i smutná chvíľka, vtedy je pre Lucku najlepším liekom hudba. Krásna talentovaná speváčka Kristína je pre Lucku zaručeným liekom na dobrú náladu. A usmievavá blondavá Lucka je zas žiarivým slniečkom pre Margarétku.

Článok napísala: Mgr. Lucia Jokalová
sociálny pracovník Margarétka DS
Foto Ján Koťo



ZA ZDRAVIE, PROTI RAKOVINE, BEŽ!!! BEŽÍM POMÁHAŤ – 5.ročník 12.09.2015

Je ráno 12.9.2015, von mokro, ale mraky sa rozchádzajú, rozchádzajú sa aj pochmúrne nálady, že už tretí rok bude pršať. Nepršalo, vyšlo slniečko a deň začal mať veľmi dobrý štart. Keď sme sa stretli o 9,30h pred OcÚ Č. Balog, začali prichádzať prvé autá plné ľudí. Len čo sme rozložili stoly, rad už mal okolo 50 záujemcov....nakoniec sa zaregistrovalo 505 účastníkov, chýbali sme my organizátori, takže celkom nás bolo 530. Tričiek sme mali prichystaných 450, našťastie sme z predchádzajúcich ročníkov mali 55 zvyšných. Tlač tričiek nám už 3. rok zaplatila predajňa BeBaby z Banskej Bystrice. Všetky naši svojich majiteľov, dokonca 25 ľudí bežalo bez trička.

V cieľi čakala minerálna voda, domáce buchty z 15 kg múky, oštiepky a syr. Nechýbal predajný stánok.

Program: hudobný doprovod Jarkom a Peťom z Č. Balogu, moderátor Peťo, rodák z Č. Balogu, prišiel až z Bratislavy, Vladka a Andy sa postarali o maľovanie na tvár

Súťaže:

- **najpočetnejšia rodina** – rodina Pôbišová (Matejovie) z Č. Balogu (12 členov),
- **najpočetnejší kolektív** – Dobrovoľný hasičský zbor okrsk Č. Balog (39 členov),
- **najvzdialenejší bežec** – Juraj z Piešťan,
- **najvzdialenejší prispievateľ** boli z Libanonu,
- **najstarší účastník** – p. Ľudovít z Č. Balogu (77 rokov),
- **najmladší účastník** – Jerguško z Č. Balogu (2 mesiace),
- **najrýchlejší bežec** – Matúš z Č. Balogu (6,16min.),
- **najrýchlejšia bežkyňa** – Dominika z Brezna (8,43 min.),
- **špeciálna cena - najrýchlejší kočík:** Lukáško s otcom Vojtechom z Brezna (11,06min.)
- **rybár bežcov** – Ivana (Lom nad Rimavicou)
- **natoč...** Peťo zo Zvolena a DHZ Lom nad Rimavicou
- **propagujeme „Bežím pomáhať“**... Júlia z Brezna, Ivetka a „Inak obdarení“

Ďakujem:

- všetkým sponzorom, ktorí ochotne prispeli na kúpu tričiek
- sponzorom súťaží
- šikovným ručičkám za možnosť poďakovať sa sponzorom: Mária, JaKaVa, Betka
- za suveníry: lekáreň Dr.MAX, poisťovňa Metlife, Anička- pekárnica
- za priestor: Lesy Slovenskej republiky, odštepny závod Č.Balog
- za bezplatnú dopravu: ČHŽ Č. Balog
- za bezpečnosť: polícií
- za občerstvenie: lekáreň Srnkafarm, Jánovi Ridzoňovi, kuchárkam z miestnych škôl, pánovi Krellovi z Podbrezovej
- o zábavu a súťaže sa postarali dievčatá z Vydry...
- za pomoc: rodine, členkám neformálneho združenia Pomôžme pomáhať, kolegyniam.
- nakoniec: 530 účastníkom!!!

Suma : 2 885 EUR !!!

Všetkým patrí veľká srdečná vďaka !!!
Budúci ročník bude: 10.9.2016



Mária Muránska

Vyznanie

Deň „D“... Pracovná nasadenosť maximálna. Rozmýšľam, či opísať všetky momenty z radom, alebo len urobiť zhrnutie. Asi skôr zhrnutie, lebo to by sme tu boli do budúcej soboty.

V prvom rade Vám veľmi **ĎAKUJEM**. Úprimne Vám poviem, že som už strácala optimizmus, bála som sa, že tam budeme len my - členovia Pomôžme pomáhať a ich blízke rodiny. Po hlave mi chodili rôzne čierne myšlienky, no boli ste to práve VY, kto ich odohnal!!!

Ste ÚŽASNÍ!!! Plánovaný zápis bol od 10:00, no už o 09:30 stál pred Obecným úradom v Čiernom Balogu dlhý rad na registráciu

(a to sme ešte registračné stanovište nemali pripravené).

Ste PERFECTNÍ!!! Približne okolo 10:35 sa dokladajú trička s oranžovým logom, pretože niektoré veľkosti tohtoročných fialových tričiek sa úplne minuli. Cca. 10:40 sa predávajú posledné trička s fialovým logom (moji rodičia sú obaja bez trička, aby si práve to ich mohol zobrať niekto ďalší) a rapídne ubúdajú aj trička s oranžovým logom. Cca. 10:45 sa mihnajú posledné kusy tričiek, rozdávať sa aspoň náramky. Maximálne dve minúty na to dochádzajú aj náramky (prerátali sme sa).

Ste FAMÓZNÍ!!! Zhruba o 10:53 odznieva z miestneho rozhlasu „**Za zdravie...proti rakovine...BEŽ**“ a 505 účastníkov v tričkách aj bez nich (z toho okolo 530 ľudí zapísaných

na prezenčnej listine) sa rozbieha.

Poviem Vám, **STÁLO TO ZA TO**, spať do dnes rána len 2 hodiny, aby som si pripravila všetko, čo som chcela. Pôsobili ste na mňa ako kofeín. A ten neskutočný pocit zadostučenia, keď Vám ľudia ďakujú a vravia, ako veľmi sa im páči / páčilo...

Ale niečo Vám poviem... Ste to práve Vy, kto urobil túto akciu neskutočne nádhernou. To malé rozhodnutie každého jedného z Vás dnes ráno, že „áno, pôjdem na Bežím pomáhať“, v konečnom dôsledku pretvorilo túto akciu na nezabudnuteľnú... Aspoň pre mňa... Preto... Za všetko Vám veľmi pekne **ĎAKUJEM!!!** Spravili ste mi tento deň nádherným (a to je slabý výraz)

Danka Muránska

Nosnosť až do 160 kg!



Sedačka Platinum do zákrut

SCHODISKOVÉ SEDAČKY

- **Schodisková sedačka PLATINUM** pre zákrutové aj rovné dráhy je najnovšia a najmodernejšia sedačka svojho druhu. Jej exkluzívny vzhľad z nej robí **príjemný doplnok** Vášho domu. **Displej na rúčke** Vám zobrazuje každú jej činnosť. Možnosť **výberu tvaru sedátka z viacerých typov**. Ako jediná zo sedačiek má **nosnosť až do 160 kg**.
- Pre rovné dráhy je výborná aj schodisková sedačka **Home Glide**. Má varianty pre **interiér** aj **exteriér**. Spodná časť dráhy môže byť **automaticky odklopná**.



Schodisková sedačka Home Glide



Sedačka Home Glide v exteriéri



Schodisková sedačka Platinum pre rovnú dráhu

Navštívte náš nový info portál
www.inakobdareni.sk

Podrobnejšie informácie nájdete na **www.spig.sk** alebo volajte bezplatnú linku **0800 105 707**

Najkrajší, najmenší, najvariabilnejší...



STROPNÝ ZDVIHÁK Ergolet Luna

- **Stropný zdvihák Ergolet Luna** je zariadenie slúžiace na zdvíhanie a premiestňovanie imobilných osôb z postele na vozík, do vane, do sprchy, na toaletu, do bazénov.
- Pomocou jednoduchého **prehupového systému** je umožnený presun z jednej miestnosti do druhej **bez potreby stavebných úprav interiéru**.
- Tento stropný zdvihák môžete využiť aj pri **vertikalizácii a nácviku chôdze**.
- **Inštalácia je možná aj priamo do sadrokartónových stien!**



Portálové kolaje



Schované parkovanie v skrini



Nácvik chôdze

Navštívte náš nový info portál
www.inakobdareni.sk

Podrobnejšie informácie nájdete na **www.spig.sk** alebo volajte bezplatnú linku **0800 105 707**

Žime bez bariér...

Náš slovenský výrobok



ZVISLÉ SCHODISKOVÉ PLOŠINY



■ **Zvislé schodiskové plošiny ZPS** sú určené do zdvihu 5,5 m. Spĺňajú všetky bezpečnostné predpisy a sú obľúbené aj pre takmer nulovú poruchovosť a dlhú životnosť. Skrutkový pohon je mimoriadne spoľahlivý, nie je citlivý na teplotné zmeny, neklesá, netreba meniť olej a pod., čiže aj prevádzkové náklady sú minimálne. Rozmerovo, dizajnovo aj nosnosťou je možné tieto plošiny prispôsobiť požiadavkám zákazníka. Vyrába sa aj vo variante ZPT pre stiesnené priestory.

■ **V ponuke máme aj plošiny:**

- ✓ ZPS a ZPT bez ohradenia dráhy
- ✓ ZPS a ZPT s plným alebo čiastočným ohradením dráhy
- ✓ hydraulické plošiny určené pre zdvih do výšky 13 m



ZPS v lexanovom ohradení dráhy



ZPS v presklenom ohradení dráhy



Čiastočné ohradenie hornej stanice



Nožnicová plošina bez ohradenia

Naše pobočky:

ZVOLEN

Tulská 2
960 01 Zvolen

BRATISLAVA

Obchodná 39
811 06 Bratislava

PREŠOV

Hlavná 50
080 01 Prešov

Najrýchlejší, najmodernejší, naj...



Vhodný aj pre
elektrické vozíky

Nosnosť až do
150 kg



Schodolez Yack



Sherpa N909 pre elektrický vozík

SCHODOLEZY



■ Schodolez Sherpa je u nás najrýchlejší pásový schodolez

- ✓ možná nosnosť až 150 kg
- ✓ zariadenie novej generácie
- ✓ na jedno nabitie až 40 poschodí
- ✓ regulátor mäkkého spúšťania a zastavovania
- ✓ aj pre elektrické vozíky

■ Schodolez Yack - kolieskový

- ✓ preprava na sedátku schodolezu - bez vozíka
- ✓ sprevádzajúca obsluha je potrebná
- ✓ najnovšia rada schodolezov na Slovensku
- ✓ má viacero variácií (aj pre vozíky)



Schodolez Sherpa N902

Navštívte náš nový informačný portál
www.inakobdareni.sk



Vydávame
bezplatný časopis
INAK OBDARENÍ

Občianske združenie **INAK OBDARENÍ**



Keď ochorie člen rodiny na zákernú chorobu, alebo po úraze ostane na vozíčku, ale aj ak sa narodí dieťa, ktoré má v lekárskej správe rôzne ťažké diagnózy, pre rodinu je to šok. Nevedia sa vysporiadať s myšlienkou, čo sa stalo, veľa krát sa pýtajú:

Prečo sa to stalo? Prečo práve nám? ...

Je to náročné na psychiku a keď si pomyslíme, že musia ešte riešiť byrokratickú odyseu s úradmi, nevedia na čo majú nárok, čo všetko podľa zákona môžu dostať z UPSVaR, tak sme tu práve pre nich.

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s heslom:

„ZVLÁDNUŤ STAROSTLIVOSŤ O INAK OBDARENÉHO ČLENA RODINY SA DÁ.“

Hlavným cieľom a zameraním združenia je združovať postihnuté osoby a ich blízke osoby, resp. osoby žijúce v spoločnej domácnosti s postihnutými osobami, pomáhať im vo všetkých oblastiach života, podporiť integráciu postihnutých osôb do spoločnosti, pomôcť im pri zdoľávaní každodenných bariér a spoločenských predsudkov, podporiť ich vedomostný rast a prekonanie obmedzení každého druhu, pomôcť postihnutým osobám ísť hore a žiť bez bariér.

Za účelom dosiahnutia svojho cieľa sa občianske združenie bude zameriavať najmä na:

- pomáhanie napredovaniu rozvoja osobnosti postihnutých osôb bez rozdielu na vek, postihnutie a pod.,
- motiváciu postihnutých osôb,
- informovanie, pomáhanie, motivovanie a robenie radosti postihnutým osobám,
- podpora jedinečnosti postihnutých osôb, rozvoj ich tvorivých schopností,
- zlepšenie kvality života postihnutých osôb a skvalitnenie ich domáceho prostredia,
- zlepšenie života postihnutých osôb prostredníctvom dostupných technických pomôcok, zdvíhacích zariadení a iných zariadení a pomoc pri manipulácii s týmito technickými zariadeniami,
- riešenie technických parametrov domácností s postihnutými osobami,

- podporu slovenských výrobcov technických zariadení pre postihnuté osoby,
- zlepšenie právneho povedomia postihnutých osôb ohľadne ich zákonných nárokov,
- podporu každodenných aktivít postihnutých osôb pre život bez bariér,
- podporu a organizovanie vzdelávacích, kultúrnych a športových aktivít pre postihnuté osoby,
- podporu v poradenskej, sociálnej, finančnej, zdravotnej a technickej oblasti života postihnutých osôb,
- podporu a sprostredkovanie informácií v sociálnych, zdravotných otázkach a možnostiach liečby, týkajúcich sa zdravotného postihnutia danej osoby,
- prevádzkovanie vlastnej internetovej stránky, zverejnenie aktivít a spájanie postihnutých osôb za účelom skvalitnenia ich života,
- tvorba, tlač a distribúcia časopisov, letákov, informačných prospektov,
- odborné poradenstvo, spolupráca s odborníkmi a výrobcami technických zariadení,
- organizovanie zbierok pre finančné a materiálne zabezpečenie realizovaných projektov,
- tvorba a poskytovanie vzdelávacích aktivít rôznymi formami,
- hmotná (finančná) a morálna pomoc osobám s telesným postihnutím, pomoc pri rehabilitácii, zabezpečení prostriedkov na zakúpenie technických pomôcok,
- navštevovanie domácností,
- zapojenie postihnutých osôb do aktívneho celospoločenského života,
- usporadúvanie konferencií, diskusných stretnutí, seminárov, kurzov a prednášok zameraných na realizovanie účelu občianskeho združenia,
- organizovanie workshopov, konferencií, školení a seminárov,
- iné projekty a aktivity.

Za účelom plnenia svojho cieľa spolupracuje združenie s jednotlivcami, mimovládami a neziskovými organizáciami, orgánmi štátnej a verejnej správy a môže byť členom iných organizácií doma aj v zahraničí.

IMTSMILE *Lucnica* MADE IN SLOVAKIA

KOŠICE
STEEL ARÉNA
15. 12. 2015

BRATISLAVA
INCHEBA EXPO ARÉNA
21. a 22. 12. 2015

PRAHA **O2 ARENA** **19. 12. 2015**

Partneri:



www.imtsmile.com

ticketportal
VSTUPENKY NA DOSAH

www.lucnica.sk

PODPORILI SME



Na krídlach anjela

22. október 2015, Mestské kultúrne centrum, Žiar nad Hronom



FOTO: Katarína Orešanská, Petra Sekáčová, Igor Frimmel

DOVOZ, PREDAJ A SERVIS ZDRAVOTNÍCKYCH POMÔCOK

- bezplatné odskúšanie u Vás doma
- pozáručný servis hradený zdravotnými poisťovňami
- plne hradené zdravotnícke pomôcky bez doplatku poistenca



POBOČKY

ZÁPADNÉ SLOVENSKO

N. Teslu 28, 92101 Piešťany
e-mail: revomat.zdravpom@gmail.com
tel.: 032/776 2949, 0918 592 406

www.revomat.wordpress.com

VÝCHODNÉ SLOVENSKO

Masarykova 20, 08001 Prešov
e-mail: revomat.dvs@gmail.com
tel.: 0907 508 674

VÝROBCOVIA



Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?

Častokrát sa osud s nami zahráva a keď príde situácia, že sa v sekunde zmení život celej rodiny, je to náročné vstrebať, niečo ešte narýchlo začať fungovať. Príbuzní musia premýšľať, čo všetko treba vybaviť, kde na aký úrad ísť žiadať o príspevky.

Keď rodinného príslušníka, ktorý je imobilný, prepúšťajú z nemocnice domov, mali by jeho zástupcu poučiť o starostlivosti o takého pacienta a čo všetko potrebuje, aby kvalita jeho života bola na dôstojnej úrovni.

Najvhodnejší spôsob, ktorý však u nás nefunguje, je ten, aby takýto pacient už mal všetko pripravené skôr, ako ho prepustia domov.

Imobilný pacient potrebuje:

- polohovaciu posteľ s antidekubitným matracom,
- mechanický alebo elektrický vozík s vhodnou podložkou,
- zdvihák,
- odsávačku, ak je potrebná,
- pomôcky na inkontinenciu,
- ďalšie pomôcky podľa potrieb.

Niektoré pomôcky sa musia vybaviť cez príslušnú zdravotnú poisťovňu a to tak, že je potrebné navštíviť rehabilitačného lekára, ktorý má právomoc predpisovať pomôcky. Polohovacie postele sú plne alebo čiastočne hrazené, podobne aj množstvo iných pomôcok je hrazených cez verejné zdravotné poistenie. Je však veľmi potrebné vedieť, aký vozík je vhodný, aby sa nestalo, že lekár vypíše na poukaz nevhodný vozík, ktorý je problém vrátiť.

Potom je potrebné poukazy zaniest do zdravotnej poisťovne, kde ich podpíše revízny lekár.

Poukaz by mal revízny lekár podpísať na počkanie alebo čo najrýchlejšie a vy by ste mali právo ísť s poukazmi do výdajne zdravotných pomôcok, ktorú ste si vybrali alebo kde ste si pomôcky vybrali vopred. Pomôcky, ak ich na sklade majú, vydajú hneď alebo ich

objednajú. Táto anabáza trvá niekoľko dní až týždňov.

Ak je diagnóza nezvratná a trvalá a rodinný príslušník bude dlhodobo postihnutý, ďalšia cesta by mala viesť na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, kde je potrebné vyžiadať tlačivá na žiadosti:

- **žiadosť o preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím**
- **žiadosť o peňažné príspevky na kompenzáciu ŤZP**

Priložené sú k tomu aj ďalšie tlačivá, ktoré treba vyplniť.

Peňažné príspevky na kompenzáciu, ktoré úrad práce, sociálnych vecí a rodiny môže priznávať, sú:

- a) peňažný príspevok na osobnú asistenciu,
 - b) peňažný príspevok na kúpu pomôcky,
 - c) peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky,
 - d) peňažný príspevok na úpravu pomôcky,
 - e) peňažný príspevok na opravu pomôcky,
 - f) peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia,
 - g) peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla,
 - h) peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla,
 - i) peňažný príspevok na prepravu,
 - j) peňažný príspevok na úpravu bytu,
 - k) peňažný príspevok na úpravu rod. domu,
 - l) peňažný príspevok na úpravu garáže,
 - m) peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov,
- na diétne stravovanie,
 - výdavkov súvisiacich s hygienou, s opotrebovaním šatstva, bielizne a obuvi a bytového zariadenia,
 - so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
 - so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom, ak je odkázaná na pomôcku, ktorou

je pes so špeciálnym výcvikom.

Žiadosť musí obsahovať meno a priezvisko osoby, ktorá žiada o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu, o preukaz ŤZP alebo o parkovací preukaz, dátum jej narodenia, adresu jej trvalého pobytu alebo prechodného pobytu, doklad o tom, že ide o účastníka právnych vzťahov.

Súčasťou žiadosti je aj aktuálny lekársky nález, nie starší ako šesť mesiacov. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu musí obsahovať aj potvrdenie o jej príjme za predchádzajúci kalendárny rok pred podaním žiadosti a vyhlásenie o majetku osoby s ťažkým zdravotným postihnutím. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku na opatrovanie musí obsahovať aj potvrdenie o príjme osoby zo zamestnania za kalendárny mesiac, v ktorom bola podaná žiadosť. Na výzvu príslušného orgánu je osoba povinná predložiť aj iné doklady, ktoré sú podkladom na rozhodnutie.

V žiadosti sa uvedie druh peňažného príspevku na kompenzáciu, o ktorý žiada a odôvodnenie žiadosti.

Fyzická osoba k žiadosti o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu predkladá aj potvrdenie o príjme osôb, ktorých príjmy sa spoločne posudzujú s jej príjmom.

Podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu je komplexný posudok. Posudzovanie môže trvať 60 - 90 dní, následne sa vydá aj rozhodnutie, v ktorom je uvedené, či sa príspevky priznávajú alebo nie.

Avšak skôr než podáte žiadosť o peňažné príspevky, je potrebné zhodnotiť celkovú situáciu, kto sa o postihnutú osobu bude starať, či rodina alebo osobní asistenti, aké pomôcky ešte potrebuje, či sú potrebné aj úpravy bytu, domu garáže na bezbariérové, atď. a následne o potrebné príspevky požiadať.

PARKOVACÍ PREUKAZ

Ak bude v posudku uvedené, že osoba s ŤZP je odkázaná na individuálnu prepravu, môže požiadať aj o parkovací preukaz do auta. Potrebuje vyplniť zvlášť žiadosť o vydanie parkovacieho preukazu, priložiť lekárskeho nálezu a fotku. Potom už len čakať na schválenie.

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

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

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

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

Žiadatelia musia vyplniť žiadosť a doložiť:

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

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

musieť preukázať pri kontrole PZ SR.

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

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

Poradenstvo v tejto oblasti poskytuje aj **Centrum samostatného života**, kontakt a potrebné informácie nájdete na **www.csz.sk**

Prajeme vám veľa síl a trpezlivosti pri starostlivosti o člena rodiny, ktorý je inak obdarený.

Taktiež vám želáme, aby ste stretli veľa ústretových ľudí, úradníkov, ktorí iste radi pomôžu a poradia.

ZOZNAM NADÁCIÍ

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

RADY PRI OSLOVOVANÍ NADÁCIÍ:

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

Ku žiadosti priložte doklady, ktorými môžete dokázať svoje tvrdenie:

- správu lekára o diagnóze,
- prefotený preukaz osoby s 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 viacere nadácie a združenia.

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

NADÁCIA POMOC JEDEN DRUHÉMU

Charakteristika: Nadácia POMOC JEDEN DRUHÉMU podáva pomocnú ruku ľuďom s ťažkým osudom. Venuje sa najmä rodinám s handicapovanými deťmi a ľuďom v ťažkej životnej situácii. Nadácia niekoľko rokov prispieva rodinám na rehabilitačné pobyty a pomôcky. Od roku 2014 prevádzkuje tiež rehabilitačné centrum, kde je pre deti pripravená hravá miestnosť a niekoľko druhov terapií (TheraSuit, masáže, bioptrónová terapia, stimulácia nôh relaxačnou masážou, kinesiotaping, cvičenie na veľkej lopte a oxygenoterapia).

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

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

http://www.pomocjedendruhemu.sk

NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

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

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

http://www.pomocdetom.sk

NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

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

Kontakt: Kudláková 2, 841 01 Bratislava
Správca nadácie: Mgr. Denisa Vidová
tel.: 02 6446 1164, 0911 954 030
e-mail: nadacia.harmony@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 3757

e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk

http://www.dobryanjel.sk

DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

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

Kontakt: Stavbárska 38, 821 07 Bratislava

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

PhDr. Alena Kuišová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfsyr.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 4445 1923

e-mail : csz@csz.sk, web: **www.csz.sk**

FB: www.facebook.com/pages/Centrum-samostatného-života-no/288754665119



ŠTRASBURG OKTÓBER 2015

V dňoch od 5.10. do 8.10.2015 sa zúčastnila **SPOSA BB**, spolu s členmi SPOSA BA a ZR krásneho pobytu v Štrasburgu a jeho okolí. Tejto krásnej príležitosti sme sa mohli zúčastniť vďaka pozvaniu pani europoslankyne Janke Žitňanskej, ktorá spolu so svojimi asistentmi pripravila bohatý program, ktorý sme absolvovali v priebehu dvoch októbrových dní. Dva dni sme v podstate cestovali, v pondelok 15 hodín a zo stredy na štvrtok tak isto. Tak dlho preto, lebo na cestách boli neskutočné zápchy. Ale napriek tomu v autobuse vládla perfektná nálada, rodičia sa bavili medzi sebou a rozprávali si veselé historky zo života. Deti boli úžasné, ukázkovo zvládli všetko, aj jeden chlapec, ktorý mal okrem autizmu aj DMO a veľmi ťažkú deformitu chrbta. Obdivuhodná bola aj jeho mama, ktorá všetko zvládala s milým úsmevom na tvári.

Do Štrasburgu sme dorazili okolo desiatej hodiny v noci, ubytováli sme sa v hoteli, ktorý bol minimalisticky účelný, musím pochváliť hlavne matrace, spalo sa na nich výborne, všetci si ich pochvaľovali. Po deviatej ráno autobus prechádzal nádhernou lokalitou blízkeho okolia Štrasburgu, všade okolo sa rozprestierali políčka obrobenej zeme a krásne vinice. Na hrad Château du Haut-Koenigsbourg, ktorý bol našou prvou zastávkou, sa išlo strmou úzkou cestou, pri ktorej sme zazreli odbočku na našu nasledovnú zastávku Montagne des Signes s voľne žijúcimi opicami.

Hrad stál na kamennom podklade vo výške 755 metrov nad morom, jeho steny boli tvorené obrovskými blokmi kamenného masívu, v ktorom ho vybudovali zruční remeselníci v priebehu XII. až začiatku XX. storočia. S nadšením sme obdivovali jeho vnútornú architektúru, nábytok aj artefakty z rôznych období, ktoré sa podpísali na jeho kolorite. Po prehliadke autobus zostúpil o niekoľko úrovní nižšie k spomínaným opiciam, ktoré sa nachádzali za ohradou v chránenej lokalite, kde mali pod stromami vytvorené príbytky a v dobe, kedy sme sa tam dostali, dostávali od ošetrovateľov denný prídely ovocia a zeleniny rôzneho druhu. V tej dobe intenzívne pršalo, ale ani to nepokazilo krásnu atmosféru besniacich sa opíc, ktoré sa doťahovali o dobroty, ktoré dostali. Rozmanité veľkosti a milé mláďatká nás očarili a musím podotknúť, že boli všetky slušne vychované, aspoň v čase našej návštevy si kultivovane brali pukance z našich dlaní, ktoré sme na ich kŕmenie pri vstupe pre ne dostali. Žiadne výtržnosti, ktoré vidíme v televízii, sa nekonali.

Po návšteve parku sme autobusom zišli malebnou dedinkou so špecifickou architektúrou nemeckého štýlu povedľa parku, v ktorom sa nachádzali bociany a pokračovali sme do mesta Štrasburg, kde nás čakala návšteva európskeho parlamentu. Absolvovali sme brífing a rozpravu s europoslankyňou a poniektorí z nás aj rozhovor s moderátorom televíznej spoločnosti, ktorá je súčasťou tejto inštitúcie. Neskôr nám bola umožnená návšteva auly europarlamentu, kde pre-

biehala rozprava a vďaka slúchadlám sme mohli počuť jej tlmočenie do nášho rodného jazyka. Nakoniec nás naši zlatí sprievodcovia dovedli do veľkej jedálne, kde nám sympatickí kuchári naložili výbornú večeru. Spoločne sme sa najedli a pokonverzovali. Prišla ešte medzi nás aj pani Janka Žitňanská.

Ráno o deviatej znovu vyrazil náš tím super rodín a naši sprievodcovia do centra Štrasburgu. Po vystúpení z autobusu sme kráčali ulicami mesta, ktoré lemovali obchody, z nich mi udreli do očí dva. Jeden, kde boli parochne a doplnky pre ľudí s onkologickými chorobami a jeho obrovská ponuka a opodiaľ obchod pre diabetikov, ktorý mal širokú ponuku tovaru pre túto cieľovú skupinu obyvateľstva. Všetky prechody cez rieku Rýn, zábradlia mostov, krásne zdobili nádherné kvetiny. Mesto sa mihalo farbami a začínajúcim ruchom obchodíkov a kaviarní, ktoré pripravovali pre návštevníkov. Rôznorodosť a farebnosť obyvateľstva zaujala na prvý pohľad, mnohí lietali po centre na bicykloch a strácali sa v úzkych uličkách. Nádherné počasie, ktoré nám dopriali nebesá, všetku tú nádhernú atmosféru umocňovalo. Dominantou námestia bola katedrála so zaujímavou históriou. Keď sme do nej vstúpili, človek si hneď uvedomil svoju malosť v porovnaní s majestátnosťou priestoru, končiaceho vo výške stropu, ktorý bol ako množstvo zopnutých rúk pri modlitbe. Krásne okenné vitráže, bočné kaplnky, v priestore znel chorál, umocňujúci posvätnosť, ktorú sme na krátku chvíľu zdieľali spoločne s ďalšími návštevníkmi z rôznych kútov sveta. Nasledoval voľný program po priestranstve námestia a nákupy malých drobností.

O jednej sme absolvovali spoločný obed s pani Žitňanskou, ktorá nám venovala pozornosť a pri spoločnom hodovaní rozoberala s nami naše problémy.

Po dobrom obede ešte naša návšteva pokračovala prehliadkou mesta z paluby výletnej vyhladkovej lode, ktorá s nami brázdila po kanáloch mesta až k európskemu parlamentu, kde nám ešte Janka Žitňanská zamávala na rozlúčku z preskleného mosta, ktorý spája cez rieku dve európske inštitúcie. V ten deň v parlamente hostovala nemecká premiérka Angela Merkelová, francúzsky prezident Francois Holland a španielsky kráľ Filip VI. Z tohto dôvodu boli sprísnené bezpečnostné opatrenia. Napriek všetkému sme v pokoji absolvovali krásnu prehliadku mesta a večer o siedmej opustili túto dvojďňovú, na zážitky bohatú, cestu.

Touto cestou chcem poďakovať pani Janke Žitňanskej za jej pozvanie, osobnú zainteresovanosť, šikovnosť jej asistenčného tímu a za výber programu. My nemáme také možnosti, aby sme bez pomoci niekoho iného absolvovali niečo také úžasné a mohli sa aj na pôde parlamentu v pokoji porozprávať s ľuďmi, ktorí pracujú v témach našej komunity. Za všetky rodiny, ktoré sa na tejto akcii zúčastnili, ktoré pôsobia v SPOSA na Slovensku, srdečná vďaka.

MH



JEDNO VEĽKÉ ÚPRIMNÉ ĎAKUJEME

Súčasné štatistiky odhadujú, že približne každý stý človek trpí závažnou alebo menej závažnou formou autizmu. O poruchách autistického spektra sa toho popísalo už veľa, existuje množstvo článkov, výskumov, filmov či kníh. Preto ani nie je naším zámerom opísať, čo všetko sme museli prežiť, vydržať a vybojovať, aby sme sa dostali tam, kde sme, aby sme sa dostali k relatívne pokojnému životu bez kriku, plaču, nervozity a záchvatov hnevu.

Zámerne píšeme v množnom čísle, pretože týmto problémom trpí celá rodina, nielen náš Miňo. Už 22 rokov bojujeme s touto poruchou tak, ako vieme. Do tohto neľahkého

boja vkladáme celé naše srdcia, duše a energiu. Na šťastie sme na tejto dlhej ceste stretli tých správnych ľudí, ktorí sa nám neobrátili chrbtom a každý svojím spôsobom obohatil naše životy a najmä život nášho Miňa. Nie je jednoduché slovami vyjadriť, čo všetko pre nás urobili a ako nám pomohli, preto azda postačí jedno veľké úprimné ďakujeme.

V prvom rade chceme poďakovať Lenke Búciovej za to, že dokázala nášho Miňa s pomocou svojich koníkov z Ranča Zlatý vrch v Hliníku nad Hronom po ťažkom období opäť postaviť na nohy, vzbudiť v ňom lásku k zvieratám, ľuďom i k životu.

Veľká vďaka patrí taktiež nášmu terapeutovi RNDr. Hubertovi Hilbertovi, PhD., za jeho podporu a aktívny prístup k Miňovým, na prvý pohľad, nezvládnuteľným problémom a životným rozhodnutiam.

V neposlednom rade ďakujeme aj pani Márii Helexovej, predsedníčke Spoločnosti na pomoc osobám s autizmom v Banskej Bystrici za cenné rady a možnosť zapájať sa do aktív a činností určených pre ľudí trpiacich autizmom v našom kraji.

Všetkým vám z celého srdca ĎAKUJEME!

Rodina Bahúlová



Miloš Bahúl alias náš Miňko

Pomaly to bude už rok, čo som sa zoznámila s mladým mužom s AS (vždy mi trochu vadí tento prívlastok k ľudskej bytosti). Autizmus na človeku nevidieť na prvý pohľad. Ani na Miňkovi. Je to sympatický a veľmi šikovný chlapec s dobrým srdiečkom. Jeho charakteristickou črtou, ktorú nie všetci ľudia tolerujú, je úprimnosť (čo má na srdci, to má na jazyku). Ak človek nemá skúsenosti s autizmom, môže sa stať, že sa urazí. Aj mňa Miňo veľa

naučil. Je to úplne obyčajný, svojský mladý človek, ktorý má veľa osobných zranení. Cez jeho rozprávanie som sa naučila precitovať, ale aj nachádzať podobnosti, so životom svojho nehovoriaceho syna. Je komunikatívny a to sa mi na ňom páči, má obrovský nevyužitý potenciál, ktorý musí začať rozvíjať. Snažím sa pre týchto ľudí robiť, čo cítim a čo mi dovoľia svojou dôverou precítiť. Vnímam aj ich unavených rodičov, ktorí majú za sebou veľmi ťažké

životné skúšky. Vážim si ich obetavosť a lásku. Každý jeden si zaslúži poďakovanie a poklonu za to, čo denne musia prekonať. Som rada, že Miňko napísal tieto riadky a vážim si to o to viac, že si niekto z „mojich“ ľudí cení moju prácu, ktorú robím ako svoje poslanie. Prajem Miňkovi aj jeho rodičom, aby sa podarilo zmeniť, aj vďaka mojej intervencii a pomoci mojich zanietených kolegov z iných SPOSA, kvalitu života nielen ich rodiny, ale aj kvalitu života iných rodín.

S úctou Majka Helexová

ĎAKUJEME VÁM!

Sme veľmi vďační každému, kto sa rozhodne zorganizovať charitatívnu akciu v prospech Svetielka nádeje, či už ide o výťažok z tomboly, alebo zo vstupného, či z darčkových predmetov...

Uvedomujeme si, čo za prípravou takejto akcie je, čo je potrebné urobiť, koho osloviť, čo získať, kde ušetriť, ako spropagovať...

A nám je čťou a asi aj najmenej, čo môžeme urobiť, ísť na takúto akciu a osobne poďakovať všetkým zúčastneným. Organizátorom, pomocníkom, dobrovoľníkom, účastníkom... Je obdivuhodné, ak akciu zorganizuje mladý muž, ktorý bol kedysi liečený na Klinike pediatrickej onkológie a hematológie v Banskej Bystrici a s pomocou všetkých svojich priateľov, známych či rodiny osloví známe osobnosti, ktoré nielenže nesmierne prispievajú svojou účasťou k úspechu akcie, ale pritiahnu zvedavosť verejnosti a posilnia celé jej posolstvo. Je obdivuhodné, ak mladý muž, ktorý za akciou stojí, považuje jej každoročné organizovanie za „to najmenej“, čo môže pre Svetielko nádeje urobiť, keď mu svietilo v čase, keď bojoval on sám...

A vy ďakujete a poskytujete informácie o činnosti Svetielka nádeje komukoľvek, kto sa pri vás prístaví.

Ste dojatý, ak za vami príde obyčajný človek a chce napísať odkaz do kroniky pre deti... Príde k vám a spýta sa, či môže. Samozrejme, že môže. A on vám medzi rečou povie, že aj on má chorú dcérku. Nie veľmi, pichajú jej

len rastový hormón, takže je to v pohode (relatívne). A vy sa spýtate, kde teraz je. A tento človek hlboko zaloví vo vrecku a popritom, ako čosi vyťahuje, hovorí, že dcérka je doma, lebo má mamu po infarkte a starého otca bojujúceho s rakovinou, tak sa o nich stará, kým nás on príšiel podporiť. Následne na to hádže všetky svoje drobné do organizátorom pripravenej krabičky slúžiacej na ľubovoľný príspevok účastníkov akcie.

Veľké smutné oči ženy, o ktorej nevíete nič, no vidíte, že s čímisi bojuje, čosi ju trápi. Usmieva sa na vás a vďačne prispieva do krabičky, vyberá si náušnice či tričko a s radosťou si ho obzerá. Vy, hoci stojíte od vás ďalej, zachytíte jej pohľad, žmurknete a poďakujete. Venuje vám opäť úsmev, otočí sa a odchádza. Počas dňa ju ešte párkrát uvidíte, ako sa baví, s niekým rozpráva, no smútok v jej očiach je stále prítomný...

Mládež, ktorá sa baví, tancuje, je bezstarostná, možno si trošku dá do nálady, vás tiež neuráža, pretože tak to má byť. Veď sú mladí a veseľosť k mladosti predsa patrí. Celá partia prichádza k nám a zapisuje do kroniky prania deťom na onkológiu. Všetci sa snažia písať čitateľne, medzitým sa smejú, miestami uvažujú, či to tak môže byť a každý do jedného sa podpíše. Alebo volejbalový tím či tím z televíznej nadácie JOJ a známi hlásatelia ako Erika Barkolová, Ján Mečiar, mladý spevák Peter Cmórik - objav Superstar, či Smola a hrušky- bláznivá skupina mladých mužov, ktorí idú zapózovať na fotku a spýtajú sa, či majú byť smutní... Naše zvolanie „nieééé“ ich presvedčilo a venovali deťom úsmevy, rehoty, grimasy, pusy, pozdravy...



A tak to má byť.

Rodičia, ktorí hoci neradi spomínajú na obdobie, kedy bojovali spolu so synom, vám dajú najavo, aká je dôležitá vaša práca a koľko im dala... starajú sa o vás, vystískajú vás, ďakujú oni vám a nedovolia, aby ste ďakovali vy im... Odchádzate z akcie spokojní, lebo ste sa cítili ako doma. Ako medzi svojimi.

Každý má svoj dôvod, prečo pomohol. Prečo prispel, prečo na akciu prišiel. Nenahnevá nikoho ani teta za záclonou, ktorá zavolała kvôli hlučnej hudobnej skupine políciu. Veď ona ani len netušila, že ide o charitatívne spojenie ľudí s veľkými srdcami.

Ďakujeme.

Za to, že nezabúdate na deti, ktoré vašu pomoc potrebujú.

Ďakujeme.

Za to, že sme medzi vami mohli byť.

Ďakujeme vám!

Ingrid Škropeková, Svetielko nádeje, o.z

HORY NÁS UČIA NEVZDÁVAŤ SA!

Každý športovec, horolezec, každý cieľavedomý človek vie, že cesta k úspechu vedie cez vytrvalosť, malé krôčiky a odhodlanosť ísť aj cez bolesť, diskomfort a so sebazaprením. Vyberáme si rôzne ciele, ku ktorým napredujeme. Raz sú to peniaze, inokedy úspech v práci alebo v športe, úspech vo vzdelávaní. Tvoríme a vyberáme si životné výzvy a snažíme sa byť silný v odhodlaní, aby sme dosiahli vytýčený cieľ. Niekedy nám život výzvy vyberie sám.

Ročne ochorie na Slovensku približne 200 detí na onkologické ochorenie. Celá rodina sa zrazu ocitne pred vysokou horou, ktorá im stojí v ceste. Medzi nimi a ich vytúženým životom v zdraví a šťastí sa objaví nečakaná výzva. Prvou reakciou je šok a nepripravenosť na novú situáciu. Žiadna príprava pred výkonom, žiaden mentálny tréning a ani nazbierané fyzické sily. Pred náročným výstupom stojí dieťa, za ruku ho bude celou cestou držať mama, otec, súrodenci, širšia rodina. Pomáhať a povzbudzovať ho budú všetci lekári, sestry, fyzioterapeuti, sociálni

pracovníci, psychológ, priatelia a známi aj neznámi ľudia, ktorí ho nikdy nevideli a nič o ňom nevedia. No na horu musí vystúpať na vlastných nôžkach, musí po ceste zvládnuť bolesť, únavu, nečakané komplikácie, boj s pocitmi smútku, úzkosti, strachu.

Ako mu môžeme pomôcť? Čo pre neho môžeme urobiť? Môžeme si vybrať vlastnú horu a vystúpiť na jej vrchol. Pozvať priateľov a známych, zaprieť sa, prijať výzvu a s vedomím toho, že symbolicky podporíme všetky deti stúpajúce na ich vlastnú horu a za vlastným cieľom. Môžeme im držať palce a fančiť im – podávajú svoj životný výkon.

Takouto krásnou formou podporuje všetky deti aj pán Michal Caletka so svojimi priateľmi a všetkými, ktorí sa chcú pridať. V krásnej prírode švajčiarskych Álp usporiadal viackrát výstup na rôzne vrcholy. Nezostal však len pri symbolickej podpore, ale rozhodol sa podporiť Svetielko nádeje a jeho projekty aj finančnou formou. Sumou 900 € prispel so svojimi priateľmi na to, aby si deti hospita-



lizované na detskej onkológii v Banskej Bystrici mohli každý týždeň vo štvrtok vybrať chutnú večeru z reštaurácie.

Za všetky deti, ktoré stúpajú na svoju horu a chcú sa dostať až úplne na vrchol, Vám všetkým z celého srdca ďakujeme. Vážime si, že ste sa pridali k veľkej rodine, pre ktorú pomoc chorým deťom nie je cudzia.

Do budúcnosti Vám prajeme veľa pevného zdravia, aby ste si mohli výzvy vyberať sami.

Ľuboš Moravčík, Svetielko nádeje

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:

Jedlo má vplyv na mentálne zdravie

Mentálne zdravie závisí podľa britských vedcov aj od výberu „správnych“ jedál. Potvrdila to aj štúdia, na ktorej sa zúčastnilo 200 dobrovoľníkov. Až 88 percent z nich uviedlo, že pri úprave jedálneho lístka sa ich duševné zdravie výrazne zlepšilo:

- 26 percentám sa zlepšila nálada
- ďalších 26 percent účastníkov výskumu sa zbavilo úzkosti a návalov paniky
- 24 percent depresie

Vedci im pritom upravili príjem potravín, ktoré označili za „stresory“, na minimum. Patria k nim: cukor, kofeín, čokoláda, jedlá z bielej múky, mliečne produkty, aditíva, nasýtené tuky.

Naopak v ich strave zvýšili podiel ovocia, zeleniny, rýb a čistej vody. Aj orechy, semiačka, vláknina a bielkoviny patria k tým zložkám jedálneho lístka, ktoré pozitívne vplyvajú na našu myseľ. Okrem toho odporúčajú odborníci na zlepšenie duševnej pohody a výkonu pravidelný príjem potravy, ktorý sa začína raňajkami. Mnohí ľudia totiž prvé jedlo dňa vynechávajú a potom sa čudujú, že sú unavení a mrzutí.

Naštartujeme deň raňajkami

Prečo sú raňajky pre nás tak potrebné? Veď ráno má organizmus dosť energie aj bez nich. Je oddychnutý... neraz dostávam túto otázku.

To je pravda, že po dobrom spánku sa človek cíti plný energie. Treba si uvedomiť, že počas

noči bez potravy ľudský organizmus spotrebuje svoje zásoby glukózy ako zdroja energie, napríklad na produkciu tepla pre spánok, regeneráciu orgánov, syntézu hormónov, posilnenie imunitného systému a podobne. Mozog a svaly bez energie nemôžu fungovať. To je dôvod, prečo sa potrebujeme hneď ráno doplniť palivom predtým, ako začneme riešiť každodenné problémy.

Jedine raňajkami obnovíme optimálnu hladinu cukru v krvi po 8 až 12 hodinách nočného pôstu. Prispievajú tiež k dodávaniu všetkých denných potrebných živín, ktoré je veľmi ťažké kompletne získať bez raňajok.

Zdravé raňajky doplnia v tele zásoby glykogénu, ktorý dodáva okamžitú energiu svalom, vrátane srdcového. Raňajky môžu zvýšiť metabolizmus až o 10 % a podnecujú ranné vyprázdňovanie. Zabraňujú rôznym tráviacim problémom. Totiž nie je dobré nechať pracovať žalúdok naprázdno. Časom si tak môžeme navodiť rôzne zdravotné problémy.

Raňajky redukovú hlad v neskorších hodinách počas dňa, a tak ľahšie umožňujú vyhnúť sa prejedaniu.

Pozitívne ovplyvňujú mieru zdravia. Odborníci konštatujú, že ľudia, ktorí pravidelne raňajkujú, majú „dobré“ až „vynikajúce“ zdravie. Najmä tí, ktorí deň naštartujú zelenými potravinami (chlorella, spirulina, zelený jačmeň) s veľkým pollitrovým pohárom vody.

Z hľadiska zabezpečenia výkonnosti mozgu a dobrej nálady uvádzam dôvody, prečo je užitočné konzumovať raňajky:

- Dodávajú energiu pre doobedňajšiu činnosť a pomáhajú zabrániť poklesu výkonnosti. Prívod živín a glukózy do mozgu zlepšuje koncentráciu, sústredenosť, produktivitu a zabezpečuje dobrú náladu. Dospelí bez raňajok sú menej psychicky a fyzicky výkonní na dlhšiu dobu počas dňa.
- Ak obchádzame raňajky, môžeme si navodiť zdravotné ťažkosti prejavujúce sa vo forme rôznych príznakov, ako sú: bolesti hlavy, triaška, slabosť a nedostatok koncentrácie. Je to následok nebezpečne nízkej hladiny cukru v krvi.
- Deti, ktoré raňajkujú, dosahujú v študijných testoch lepšie výsledky a majú menej problémov so správaním sa v škole. Na harvardskej univerzite pozorovali zlepšenie v matematike, zníženie hyperaktivity a zlepšenie psychosociálneho správania sa v porovnaní s deťmi, ktoré len zriedka jedli školské raňajky.

„Veľmi málo ľudí má odvahu byť šťastnými.“
Sommerly



Prečo je šťastie zdravé

Pocit šťastia – či ho už porovnávame s optimizmom, radosťou, pohodou, osobným úspechom alebo všetkým dokopy – ide ruka v ruku so zdravšími návykmi. Ľudia v dobrej nálahe majú tendenciu ješť lepšie, častejšie cvičia a majú lepší spánok ako tí, ktorí nie sú šťastní. Mohlo by to byť sčasti preto, že pri zdravšom životnom štýle môžeme skôr dosiahnuť naše ciele, čo nás vedie k šťastiu.

Avšak okrem týchto zdravých návykov výskum naznačil, že pozitívny mentálny stav má viac priamych účinkov na naše telo.

Pozitívne myšlienky a postoje podnecujú zmeny v našom tele, ktoré vedú k:

- Posilneniu imunitného systému
- Zvýšeniu pozitívnych emócií
- Zníženiu bolesti a chronických chorôb
- Oslobodeniu sa od stresu.

Štúdie potvrdzujú, že šťastie, optimizmus, spokojnosť a ďalšie pozitívne psychologické atribúty súvisia s nižším rizikom srdcových chorôb. Dokonca je vedecky dokázané, že šťastie môže vplyvať na činnosť našich génov – zapnúť ich alebo vypnúť!

Tím výskumníkov na Kalifornskej univerzite v Los Angeles (UCLA) ukázal, že ľudia s hlbokým pocitom šťastia a dobrého bytia mali nižšiu hladinu expresie zápalových génov a silnejšiu antivírusovú a protilátkovú odozvu.

Článok z knihy Ako mať zdravý mozog v každom veku.



ZÁZRAKY (NE)OBYČAJNÝCH DNÍ

Pretože každý deň je zázrak

Dnes mi prišla pošta. Záhľadná obáločka vonajúca kvietkami levandule, ktoré v nej boli nasypané. Postupne som z nej lovila malé poklady... čajík, rozkošnú kresbu anjeličky a citát, o ktorý sa tu s Vami podelím:

„Čím viac sa priblížime k svojmu snu, tým viac sa osobný príbeh stáva skutočným dôvodom nášho života.“ P. Coelho

Okamžite som ďakovala neznámej milej dušičke za láskavú energiu vyslanú mojím smerom, tak silne som cítila zázrak okamihu. Neskôr som odhalila záhadu tejto magickej pošty. Zistila som, že to kamarátka objednala pre našu skupinu šťastných osobnost-norozvojových žienok takéto prekvapenie. Pozná totiž osôbku, ktorá miluje posielanie povzbudivých listov, ktoré krásne pripraví, napíše ozdobným písmom, pripojí milé drobnosti a celý list tak nežne žensky a pritom negýčovo „vycipká“. A vraj, že rozprávkové zázračné bytosti neexistujú! Mne sa zdá, že mám okolo seba toľko dobrých víl, úžasných čarodejníčiek a iných skvelých tvorov, že už len čakám, kedy mi zaklope na dvere jednorozec.

Alebo pamätáte sa na ten článok o ujovi električkárovi, ktorý pred časom obletel internet? Posledné 4 roky ujo električkár šíri optimizmus a úsmevy tak, že na svoje narodeniny rozvešia po celej električke sladkosti s odkazom, aby sa cestujúci ponúkli. Pridal tak novú krásnu tradíciu k svojej už dvadsaťpäťročnej tradícii postaviť malého snehuliaka len čo napadne prvý sneh a vozíť ho na nárazníku električky. Nie sú to krásne a úžasne optimistické skutky?

Zázraky sa dejú každý deň. Ale ak na ne neveríme, nevidíme ich. Tie maličké ticho preplávajú okolo nás bez toho, aby sme si ich všimli. Tie veľké zase celé poprekrúca-

me, zracionalizujeme alebo spochybňujeme a vyhlásime za akúsi čudnú náhodu. Ale keď na ne uveríme, náš život získa také farby, ako nikdy predtým.

Včera sme sa vracali z príjemného víkendového stretnutia, kde sme boli ubytovaní v domčeku s menom Arabela :-). Úžasné prostredie, veľmi útulné, doslova energiu dobíjajúce a k tomu milá spoločnosť. Ale žiadne zaháľanie, naopak, krásne činnosť tvorby. Keď sme sa vracali autom cez oravskú prírodu smerom domov do Trenčína a Bratislavy, moja kamarátka Katka povedala úžasný postreh.

„Zuzi, ja mám pocit, akoby toto bola realita, z ktorej sa vracame do sna.“ Cítila som to rovnako. Vracali sme sa do matrixu. Do systému, na ktorý sme si tak zvykli, že príroda, drevo, stromy, zhlboka dýchať a načerpať energiu nám často pripadajú ako krásny sen, po ktorom nevyhnutne nasleduje precitnutie do „reality“. Ale musí to tak skutočne byť? Ak sme tvorcami našich životov, čo nám bráni zmeniť vnímanie?

Čo nám bráni uchopiť ten život, ktorý máme a premeniť ho krok po kroku na čarovné miesto? V akej realite si vytvoríme náš domov?

V takom svete, kde sa dejú zázraky alebo v takom, kde je všetko iba náhoda a ďalšia životná pohroma už čaká, aby nás prevalcovala?

Možno teraz premýšľate – keby som celý rok mohol bývať v domčeku Arabela, nebolo by také zložité vnímať svet ako kúzelné miesto. Ale čo ak sa tisnem v paneláku na sídlisku? Je možné si aj tak užívať zázračné chvíle?

Podelím sa s vami o jednu moju skúsenosť a pozorovanie. Pred Vianocami som niekoľko týždňov predávala vo svojom vianočnom stánku v jednom bratislavskom nákupnom centre. Každý deň tá istá cesta dlhými pohyblivými schodmi... Bola chvíľa, keď som sa viezla úplne vyčerpaná a všetci mi prekážali. Bola chvíľa, keď som sa natešene viezla s kávami v rukách, s vidinou kávového pikniku s kamarátkou z vedľajšieho stánku. V deň, keď sme boli vyzdvihnúť moju prvú vytlačenú knižku, som sa na tých schodoch viezla víťazne ako na červenom koberci... Pozorujem, ako veľmi je naša realita o tom, čo nosíme v hlavách. Koľkokrát je jedno a to isté miesto, podobné vonkajšie okolnosti a náš pocit, naša realita absolútne iná... To isté prostredie môže byť ako slzavým údolím, tak aj krajinou zázrakov. Voľba je na nás.



Minulý rok sme boli na Kube. Okrem krásnej dovolenky a niekoľkých splnených veľkých snov sme mali možnosť byť na chvíľku pozorovateľmi života. Nevie, čím to je, ale niečo tam bolo inak. Chvíľu mi trvalo, kým som na to prišla. Ľudia, ktorí pracovali v hoteli, v okolí, v prístave či na letisku, boli príjemní, usmiati. Mali iskru v oku. Takú iskru, ktorá v premnohých očiach v našich zemepisných šírkach zmizla niekde na polceste medzi základnou školou a prvou hypotekou.

Boli to ľudia, ktorí žili v chudobe, podobne ako väčšina ostrova. Mnohí z nich študovali a ovládajú napríklad 4 svetové jazyky, no teraz opekajú mäsko alebo robia palacinky v hoteli. Pre mnohých našincov by to bola potupa sveta a premárnené vzdelanie - no oni spolu žartujú, smejú sa a servírka s kuchárom nemajú problém napríklad spontánne si zatancovať na chvíľu salsu v rohu jedálne. Len tak – lebo dobrá hudba.

Zdá sa mi, že čím skôr by sme sa mali prestať vyhovárať. Na nedostatok, na peniaze, na systém, na to či ono. Oživiť sklesnuté pohľady, ktoré chodia každý deň po uliciach. Napriek prekážkam nezabúdať žiť. Zamerať sa na to dobré, zasmiať sa spolu a možno dokonca aj tancovať – len tak. Viac sa otvoriť a všimnúť si tie zázračné okamihy (občas sú naozaj krátkučké ako žmurknutie), ktoré neprestajne prúdia okolo nás. Otvoriť sa a pochopiť, že si tieto okamihy dokážeme nielen sami tvoriť, ale tvoriť ich aj pre druhých.

Len tak – pre radosť, pre krásu života, pre nedostatok slnka v našich myšliach.

Prajem nám všetkým, nech sú naše dni plné zázrakov.

Zuzana Koščová

Foto: Dana Koreňová

Článok z knihy Rozprestri krídla



Ak je človek šťastný, nemal by chcieť byť ešte šťastnejším. (Fontane)



R1 – CENTRUM INTENZÍVNEJ TERAPIE

Rudohorská 27, 97411 Banská Bystrica

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

INFORMÁCIE

tel.: 0905 947 997 • kvasnova.jana@gmail.com
www.centrumR1.sk

ODBORNÉ UČILIŠTE INTERNÁTNE, ŠVERMOVA 1, VALASKÁ

Centrá zážitkových stretnutí

Zamerané pre zdravotne znevýhodnených žiakov a ľudí z blízkeho okolia.

Otvorené: od septembra 2015 - každú páru stred v mesiaci

Ponúkame: voľnočasové aktivity v popoludňajších hodinách s prvkami

- dramatoterapie,
- arteterapie,
- muzikoterapie,
- terapie hrou



Aktivity zabezpečujeme pod odborným vedením zamestnancov školy v špecializovaných učebniach školského zariadenia vybavených kompenzačnými pomôckami.

Tešíme sa na stretnutie s Vami!



Centrum regenerácie a prevencie chorôb v Rovínke pod vedením Dr. Niké Mozsnyák poskytuje nasledujúce terapie:

- Skenar terapia
- Oxygenoterapia
- Terapie energetickou dekou
- Bowen terapia
- Biopton
- Dýchová terapia a snoezelen

Dýchová terapia s kyslíkom, alebo snoezelen, príp. vibračnou terapiou podľa chuti pacienta

Najbližšie sa Dýchová terapia koná v týchto termínoch:

- 12.10.-16.10.2015
- 26.10.-30.10.2015
- 14.11.-22.11.2015
- 5.12.-13.12.2015

Kontakt:
t.č. 0911897377
email: nike.mozsnyak@gmail.com
web: www.skenarterapia.sk



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

Otvorené denne od 8:00 do 16:30.

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

Nájdete nás na Legionárskej ulici 1127/13 v Seredi

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

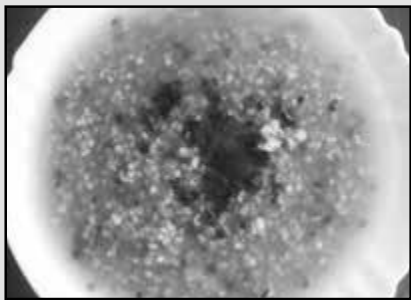
"Ak chcete robiť neuveriteľné veci, musíte mať neuveriteľné sny." (John Eliot)

Denné Centrum
POMOCNÍČEK

ZOZNAMKA

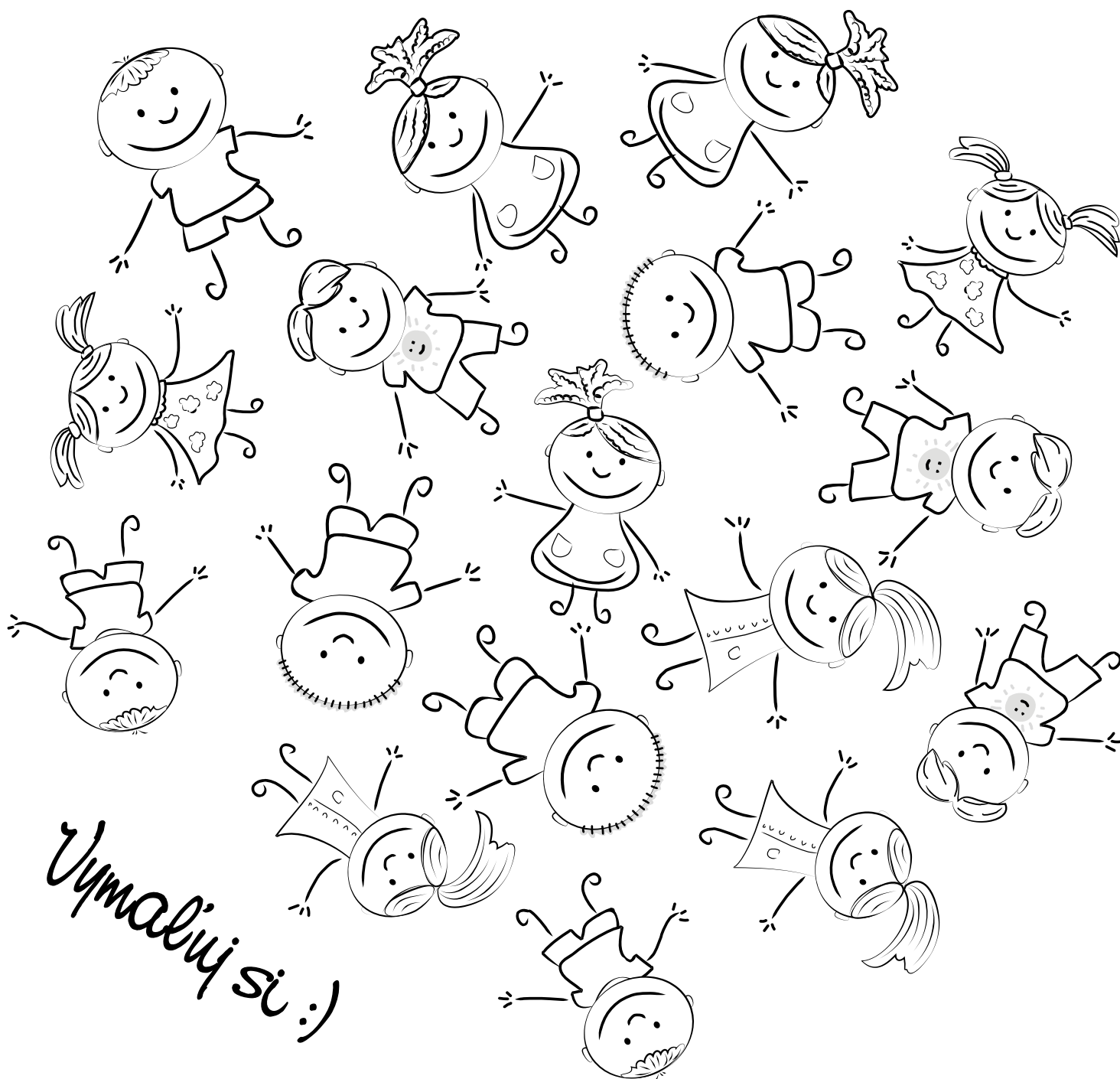
Volám sa Laco. Mám 40 rokov, 165 cm a som mierne telesné postihnutý na dolné končatiny. Som romantik, skromný, abstinent, ne-fajčiar, spoločenský a mám rád prírodu. Rád by som našiel štíhlu, do 165 cm, ženu podobných vlastností a charakteru. Uvítam okolie MI, SO, HN, VV. Adresa: MIKITOVIČ Ladislav, Rakovec nad Ondavou 349, 072 03 Rakovec nad Ondavou

Bohatá polievka



Túto polievku som nazvala bohatou polievkou z jediného dôvodu. Je veľmi bohatá na vitamíny a minerály, ktoré naše telo potrebuje. Navyše ani jej príprava nie je časovo náročná a zvládnu ju hravo všetci. Do misky so studenou vodou dáme šošovicovo-pohánkovú zmes - dostať v COOP Jednota - jačmenné krúčky najmenšie - perličky, červenú šošovicu, zelenú šošovicu. Pšeno sparíme vriacou vodou a necháme odkvapkať. V hrnci si osmažíme cibuľku - ja ju zvyknem nastrúhať na strúhadle ako jablká a rada používam červenú cibuľu - záleží na tom, čo komu chutí. Mrkvu, petržlen, kaleráb, 2-3 zemiaky a trocha zeleru nastrúhame tiež. Keď je cibuľka osmažená, pridáme k nej zeleninu a ostatné ingrediencie. Zamiešame a zalejeme vriacou vodou. Ochutíme soľou, korením, bobkovým listom, bujónom z kocky, vegetou a podobne.

Pred podávaním môžeme pridať ligurček, chili, zázvor a bylinky. Podľa uváženia môžeme mať hustú sytejšiu polievku alebo redšiu.





predstavujeme Vám

DETSKÝ REHABILITAČNÝ KOČÍK UMBRELLA



Kočík UMBRELLA je ľahký, skladací vozík hliníkovej konštrukcie, určený pre deti s detskou mozgovou obrnou a širokou škálou neurologických ochorení – od periférnych paréz až po ťažké poruchy chôdze rôznej etiológie.

Kočík má predné kolieska otočné - pre ľahšiu pohyblivosť, s možnosťou ich uzamknutia. Zadné kolesá sú odpružené, brzdené a odnímateľné.

Opierky nôh sú výškovo nastaviteľné, podľa potreby dieťaťa.

Kočík má nastaviteľnú opierku chrbta v 2 pozíciách 0°- 40°.

V základnej výbave je strieška, štvorbodové fixačné pásy pre bezpečné sedenie dieťaťa, opierka hlavy, medzinožný klin a bezpečnostné držiadielko.

Kočík je hradený zdravotnou poisťovňou po schválení revíznym lekárom.

Za minimálny doplatok je možné dokúpiť ku kočíku tašku, pršíplášť a nánožník do nepriaznivého počasia.

Kočík je vyrábaný v rôznom farebnom prevedení: krémovo-hnedý, modro-čierny, cyklámenovo-čierny, zeleno-čierny, oranžovo-čierny a červeno-šedý.



TECHNICKÉ PARAMETRE

Maximálna šírka kočíka	60 cm
Maximálna dĺžka kočíka	100 cm
Maximálna výška kočíka	116 cm
Hĺbka sedačky	30 cm
Šírka sedačky	39 cm
Hmotnosť	11,5 kg
Maximálna nosnosť	30 kg

POBOČKY

ZÁPADNÉ SLOVENSKO

N. Teslu 28, 92101 Piešťany

e-mail: revomat.zdravpom@gmail.com

tel.: 032/776 2949, 0918 592 406

www.revomat.wordpress.com

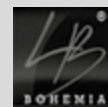
VÝCHODNÉ SLOVENSKO

Masarykova 20, 08001 Prešov

e-mail: revomat.dvs@gmail.com

tel.: 0907 508 674

VÝROBCOVIA





PRAKTICKÁ ŠKOLA V NOVOM MESTE NAD VÁHOM

„Niekdedy je umenie milovať to, čo je múdre a krásne, ale prijať a pomáhať tým, ktorí týmto nie sú obdarení, to vyžaduje ozajstnú zrelosť ducha.“

Sú tu a žijú medzi nami, ale mnohí z nás sa stále tvária, že ich nevidia. Sú však medzi nami, potrebujú našu pomoc, aj keď o ňu neprosia. Ich mlčanie však kričí. Ľudia, ktorým ich zdravotný stav nedovoľuje naplno vychutnávať radosti života a spoznávať krásy sveta. Sú odkázaní na pomoc. Sú iní, ale nie horší. Sú iní vo svojom duševnom bohatstve, vo vzťahu k svetu, v myslení. Sú si navzájom vždy veľmi blízki. Blízki predovšetkým srdcom a osudom. Treba ich brať takých, akí sú, za svoje niekedy horšie správanie nemôžu. Ľudia s mentálnym postihnutím sú medzi nami a my musíme chcieť, aby sa cítili dobre.

Praktická škola bola zriadená k 1. septembru 2015 pri Špeciálnej základnej škole v Novom Meste nad Váhom. Školu navštevuje spolu desať žiakov z Nového Mesta nad Váhom a z prímestských oblastí. U zaškolených žiakov je dominantné mentálne postihnutie, ale sú prijímaní i žiaci s kombinovaným postihnutím, zrakovým, telesným a žiaci s autizmom alebo ďalšími pervazívnymi vývinovými poruchami. Žiaci sú rozdelení do dvoch tried a výchovno-vzdelávací proces zabezpečujú dve učiteľky a jeden asistent učiteľa.

Škola je zameraná na pomocné práce v kuchyni, prípravu jedál a výživu, na ručné práce a šitie, na pestovateľské práce a aranžovanie, starostlivosť o starých a chorých. Hlavným cieľom výchovy a vzdelávania je poskytnúť žiakom možnosť dospieť fyzicky a psychicky tak, aby mohli v rámci svojich individuálnych možností čo najsamostatnejšie žiť v domácom prostredí alebo chránenom bývaní a pracovať v chránenom pracovisku.

Poslaním školy je ponúknuť žiakovi šancu rozvíjať svoje schopnosti v motivujúcom prostredí, v ktorom by nachádzal uspokojenie a radosť z dosiahnutých cieľov.

Cieľom praktickej školy je pripraviť žiakov na život v rodine, na sebaobsluhu, na rôzne jednoduché praktické zručnosti, zacvičiť ich v prácach profilujúceho voliteľného predmetu a na vykonanie jednoduchých pracovných činností spravidla pod dohľadom inej osoby.

Cieľom výchovy a vzdelávania je rozvíjať kognitívne a psychomotorické procesy žiakov a ich všestrannú komunikáciu. Individuálne schopnosti a predpoklady mentálne postihnutých žiakov využívať tak, aby si osvojili vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré ich dokážu pripraviť na praktický život a uľahčia im prirodzene sa integrovať do spoločnosti tak, aby sa stali jej prirodzenou súčasťou.

Aby škola bola pre žiakov čo najpríjemnejším miestom, kladieme dôraz na estetické, upravené prostredie tried a celých priestorov školy. Vnútorne priestory slúžia zároveň na prezentáciu prác žiakov.

Naším cieľom je premeniť školu v prostredie, kde sa žiakom dostáva nielen kvalitná a kvalifikovaná starostlivosť, ale kde sa súčasne cítia bezpečne a spokojne. Vybudovať školu otvorenú pre všetky deti, rodičov a širokú verejnosť. Dať šancu každému žiakovi, aby sa rozvíjal podľa svojich schopností a aby mal možnosť zažiť úspech.

Text a foto: Monika Šupatíková

KONTAKTNÉ ÚDAJE:

Praktická škola, J. Kollára 3, Nové Mesto nad Váhom 91501
e-mail: szsnmnmv@gmail.com
web: <http://szs-nmnmv.edupage.org/>
tel. č. 032 / 771 27 43





OZ JASANIMA

OZ JASANIMA so sídlom Špitálska č. 7, Rožňava bolo založené v roku 2006, hlavným cieľom je zabezpečovať, organizovať a realizovať činnosti, aktivity a podujatia zamerané na zvyšovanie kvality života prijímateľov sociálnych služieb umiestnených v JASANIMA - DSS. Členmi združenia sú zamestnanci a klienti JASANIMA - DSS.

OZ niekoľkoročne aktívne podporuje nasledujúce významné akcie:

- „Unifikovaný futbal“ organizovaný v spolupráci so Slovenským hnutím špeciálnych olympiád a Slovenským inštitútom mládeže IUVENTA.
- „MOST ÚSMEVOV“ – v roku 2015 bol už 12. ročník. Ide prehliadku dramatickej tvorivosti prijímateľov sociálnych služieb z domovov sociálnych služieb. Na tohtoročnom Moste úsmevov účinkovali kolektívy z Košického, Banskobystrického a Trnavského samosprávneho kraja. Odmenou pre najlepších bola účasť na III. ročníku dní bábkového divadla a hier pre rodiny Virvar 2015, ktorý organizuje Bábkové divadlo Košice 4. až 7. júna v Košiciach.
- „CHARITÁNIA“ – OZ JASANIMA aktívne spolupracuje s OZ Milan Štefánik, ktorý je hlavným organizátorom benefičnej akcie venovanej handicapovaným deťom a dospelým.

Okrem týchto významných akcií sa členovia OZ podieľajú na organizovaní Juniálesu, rekreačných pobytov pre prijímateľov, nákupom materiálu na výrobu rôznych dekoračných a úžitkových predmetov podporujú klientov pracujúcich v ergoterapeutických dielňach DSS. OZ aktívne podporilo aj zriadenie novej terapie v JASANIMA DSS – Snoezelen.

OZ JASANIMA

Špitálska č.7, 048 01 Rožňava
IČO: 35573147

V zastúpení: JUDr. Margitou Petrovou - predsedníčkou OZ

www.dssroznava.sk

margita.petrova@gmail.com, amalia1993@gmail.com

tel.: 0905 / 689 875

Bankové spojenie: VÚB a.s.

Číslo účtu: 2216364451/0200

IBAN: SK83 0200 0000 0022 1636 4451



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

Spomienkový koncert pri príležitosti

26 ROKOV NEŽNEJ REVOLÚCIE

17. NOVEMBER 2015 O 15.00

ŠPECIALIZOVANÝ LIEČEBNÝ
ÚSTAV MARÍNA, KOVÁČOVÁ
SPOLOČENSKÁ SÁLA



PETER
CMORIK
MUKATADO



Špecializovaný liečebný ústav Marína,
štátny podnik, 962 37 Kováčová Kúpele!

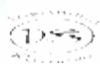


dodávateľ elektriny
a zemného plynu



JASANIMA - Domov sociálnych služieb Rožňava v zriaďovateľskej pôsobnosti Košického samosprávneho kraja

a Občianske združenie Milan Štefánik vás pozývajú pri príležitosti 22. výročia založenia AMALIA - DSS, organizačnej súčasti JASANIMA - DSS Rožňava na 20.ročník benefičného koncertu pre osoby s mentálnym postihnutím.



Charitánia

26. november 2015, 15.00 - Rožňava, Mestské divadlo Actores

KOMIAJOTA

MADUAR

HELENINE OČI

DETSKÝ FOLKLÓRNY SÚBOR ROZMARIJA

SANCHEZ AMSTERDAM

Moderuje:
Ján TRIBULA

Vstupné je bezplatné pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím, pre deti z detských domovov. Vstupné pre verejnosť je 7€ v predpredaji a 10€ na mieste. Predpredaj vstupeniek je v Mestskom divadle Actores Rožňava. Počet vstupeniek pre verejnosť je limitovaný v počte 30ks! Zmena programu vyhradená.

